

THIỆN PHÚC

**NHỮNG PHÁP ẤN  
CỐT LỜI**

**CORE  
DHARMA SEALS**

*Copyright © 2021 by Ngoc Tran. All rights reserved.*

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

## *Mục Lục*

### *Table of Content*

<i>Mục Lục—Table of Content</i>	3
<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	5
<i>Chương Một—Chapter One: Tóm Lược Về Pháp Ấn—A Summary of Dharma Seals</i>	9
<i>Chương Hai—Chapter Two: Tổng Quan Về Tam Pháp Ấn—An Overview of Three Dharma Seals</i>	15
<i>Chương Ba—Chapter Three: Tổng Quan Về Tứ Pháp Ấn—An Overview of Four Dharma Seals</i>	19
<i>Chương Bốn—Chapter Four: Pháp Ấn Thứ Nhất: Vô Thường—The First Dharma Seal: Impermanence</i>	25
<i>Chương Năm—Chapter Five: Pháp Ấn Thứ Nhì: Khổ—The Second Dharma Seal: Sufferings</i>	47
<i>Chương Sáu—Chapter Six: Pháp Ấn Thứ Ba: Vô Ngã—The Third Dharma Seal: Egolessness</i>	73
<i>Chương Bảy—Chapter Seven: Pháp Ấn Thứ Tư: Niết Bàn—The Fourth Dharma Seal: Nirvana</i>	101
<i>Phụ Lục—Appendices</i>	133
<i>Phụ Lục A—Appendix A: Thiền Quán Về Khổ Đau—Meditation on Sufferings</i>	135
<i>Phụ Lục B—Appendix B: Thân-Tâm-Cảnh Vô Ngã—No-self of Body-Mind-Environment</i>	145
<i>Phụ Lục C—Appendix C: Hoa Nghiêm Thập Ấn—Ten Truth Seals in the Flower Adornment Sutra</i>	153
<i>Phụ Lục D—Appendix D: Sắc Và Tam Pháp Ấn—Forms and Trilaksana</i>	157
<i>Phụ Lục E—Appendix E: Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Đạo Phật—Happiness in Buddhist Points of View</i>	161
<i>Tài Liệu Tham Khảo—References</i>	183



## *Lời Đầu Sách*

Pháp ấn là dấu ấn của diệu pháp, diệu pháp chân thực, không chuyển động hay biến đổi nên gọi là “Ấn.” Dấu hiệu chứng ngộ mà chư Phật hay chư Tổ trao truyền tâm pháp cho nhau. Trong Phật giáo, Pháp ấn biểu thị chân lý, là lẽ tự nhiên, không thể chối cãi được. Chân lý chính là nguyên nhân diệt trừ khổ đau. Trong Phật Giáo Đại Thừa, chân lý được nói trong Kinh Liên Hoa và Hoa Nghiêm. Theo Tam Pháp Độ Luận, chân lý có nghĩa thực hữu, chân, bất hư và như thị; đó gọi là chân lý. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng Tam Pháp ấn là ba dấu hiệu mà Đức Phật đã tuyên bố chung cho vạn hữu, hay ba dấu hiệu phân biệt (ba dấu hiệu của hiện hữu): vô thường, khổ và vô ngã. Lại có ba pháp ấn khác: vô thường, khổ, và niết bàn. Đối với hành giả tu Thiền, tam pháp ấn không phải là ba pháp khác nhau, mà là từ ba quan điểm để xem một pháp, đó là sinh mệnh của mình. Vì thế các bạn có thể hiểu được sinh mệnh của chính mình từ ba quan điểm này và sẽ thấy chúng chồng chéo lên nhau như thế nào. Thí dụ như khi hiểu rõ bản chất của vô thường thì các bạn sẽ hiểu rõ bản chất của khổ và vô ngã. Khi hiểu vô ngã là hiểu rõ Niết bàn tịch tĩnh.

Tam Pháp Ấn là ba đặc tính phổ quát của cuộc sống. Đây là một phần quan trọng trong giáo lý của Đức Phật. Bất cứ Phật tử thuần thành nào tỉnh thức được tam pháp ấn là đã một bước tiến gần đến giác ngộ. Nhiều người không để ý, cũng giống như những giáo lý quan trọng khác như Tứ Diệu Đế, Bát Thánh Đạo, lý Nhân Duyên, Giới Định, Ngũ Uẩn, vân vân, kỳ thật tam pháp ấn cũng là một phần của tuệ học. Nói cách khác, một khi chúng ta am hiểu được lẽ thật của “Tam Pháp Ấn”, chúng ta đã đạt được trí tuệ cần thiết cho việc tu tập giải thoát. Nói là ba đặc tính, kỳ thật đây là ba chân của chiếc ghế “bản chất thật của vạn hữu” mà chân này liên quan mật thiết với chân kia. Nếu chúng ta thiếu mất một đặc tính thì nguyên lý “Tam Pháp Ấn” trở nên vô nghĩa; hoặc giả như chiếc ghế kia thiếu một chân thì nó không thể nào đứng vững được. Đức Phật luôn nhấn mạnh đến “Tam Pháp Ấn” như là ba đặc tính trọng yếu của đạo Phật, vì thứ nhất “Tam Pháp Ấn” luôn liên hệ đến cuộc sống, thứ nhì chúng luôn được tìm thấy trong cuộc sống, và thứ ba chúng là tiêu chuẩn được dùng để thẩm định chân giáo pháp trong Phật giáo (giáo lý nhà Phật luôn song hành với vô thường, khổ và vô ngã). Chính vì vậy mà khi Đức Phật nói

cuộc sống này có ba đặc tính, Ngài muốn nhấn mạnh rằng ba đặc tính này lúc nào cũng hiện hữu trong cuộc sống, và chính ba đặc tính này giúp chúng ta biết được phải làm gì với cuộc sống để có được hạnh phúc miên viễn. Phật tử thuần thành phải luôn thấy rằng đạo Phật chính là ngọn đèn khiến cho người ta có thể thấy được chân lý, con đường của sự thực hành để giúp chúng ta buông xả sự dính mắc và ngừng đấu tranh ngay chính trong tâm của mình.

Chính vì những nét đặc thù vừa kể trên mà giáo pháp nhà Phật trở nên vô cùng đặc biệt. Tuy nhiên, cũng chính vì vậy mà giáo pháp ấy cũng là một vấn đề không dễ lãnh hội như những giáo pháp khác. Cuộc hành trình của người tu Phật đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn bộ “Những Pháp Ấn Cốt Lõi Trong Phật Giáo” bằng song ngữ Việt Anh nhằm giới thiệu giáo lý nhà Phật một cách tổng quát cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhoi này sẽ mang lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

Thiện Phúc

## *Preface*

Dharma seals are the seal of Buddha-truth, expressing its reality and immutability. Its universality and its authentic transmission from one Buddha or patriarch to another. In Buddhism, Dharma seals symbolize the true teachings, the truth that is the destructive cause of pain. In Mahayana, true teachings primarily refer to those of Lotus and Avatamsaka Sutras. Expedient teachings include all other teachings. According to the Treatise on liberation in three parts, truth means that which is actually existent, real, not nothingness and Thusness; therefore, it is called "truth." Devout Buddhists should always remember that the three Dharma Seals are the three marks of existence, or three characteristics of existence that the Buddha declared are common to all phenomena, or the three marks that refers to impermanence (*anitya*), suffering or unsatisfactoriness (*duhkha*) and egolessness or *anatman*. There are three other kinds of dharma seals: impermanence, suffering or dissatisfaction, and nirvana. For Zen practitioners, these three dharma seals are not three different things but rather one thing that is your life from three different perspectives. So you can appreciate your life from these perspectives and see how easily they overlap. For example, when you understand impermanence, you understand the nature of suffering and no-self. When you understand no-self that is the peace of Nirvana.

The three characteristics of existence are universal in daily life. Any devout Buddhist who becomes aware of these three characteristics is a step closer to enlightenment. Many people are not aware of this, like the Four Noble Truths, the Eightfold Noble Path, the Principle of Cause and Effect, Precepts and Samadhi, and so on. As a matter of fact, the three characteristics of existence are also part of what we call the doctrinal contents of wisdom. In other words, when we thoroughly understand the real meanings of the three characteristics of existence, we are reaching the wisdom that is necessary for the cultivation of liberation. Even though we speak of the three characteristics, we really speak of a three-legged chair of the "real nature of things". One characteristic or one leg of this chair is closely related to the other. If we miss just one characteristic, the principle of the three characteristics becomes meaningless; or if the chair lacks one leg, it cannot stand

steadily. The Buddha always emphasized on the “Three Characteristics of existence” because, first, they refer to facts about the nature of existence, second, they are always found in daily life, and third, they are standards that Buddhism uses to determine real teachings of its own. So when the Buddha said that there are three characteristics of existence, He meant that these characteristics are always present in existence, and that they help us to understand what to do with existence in order to have an eternal happiness for ourselves. Devout Buddhists should always see that Buddhism is a light that enables people to see the Truth; it is the path of practices that enables us to stop our own attachments and struggles.

For these reasons, the Buddhist Dharma becomes exceptionally special; however, it is also a matter not easily comprehensible. The journey of Buddhist practitioners demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled “Core Dharma Seals In Buddhism” in Vietnamese and English to introduce general and basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers, especially Buddhist beginners, hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace, mindfulness and happiness.

Thiền Phúc



## *Chương Một* *Chapter One*

### *Tóm Lược Về Pháp Ấn*

Pháp ấn là dấu ấn của diệu pháp, diệu pháp chân thực, không chuyển động hay biến đổi nên gọi là “Ấn.” Pháp ấn là dấu hiệu chứng ngộ mà chư Phật hay chư Tổ trao truyền tâm pháp cho nhau. Trong Phật giáo, có nhiều loại Pháp Ấn trong cả hai truyền thống Đại Thừa và Nguyên Thủy. Tam Pháp Ấn bao gồm: *Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã*. Theo truyền thống Đại Thừa, có tứ pháp ấn: *Thứ nhất là Vô Thường: Nhất Thiết Hành Vô Thường, vạn vật vô thường, pháp hữu vi vô thường. Thứ nhì là Khổ: Nhất Thiết Hành Khổ, mọi thứ đều đưa đến khổ đau. Thứ ba là Vô Ngã: Chư Pháp Vô Ngã, chư pháp vô ngã. Thứ tư là Niết Bàn: Niết Bàn Tịch Diệt, Niết Bàn an lạc trường cửu, chỉ có Niết bàn là vĩnh viễn, vô khổ và thanh tịnh.* Theo truyền thống Tịnh Độ, trong quyển Niệm Phật Thập Yếu được viết bởi Hòa Thượng Thích Thiện Tâm, khi ngũ dục lục trần nổi dậy hay tâm tham nhiễm ngũ dục lục trần, cách đối trị tổng quát là nên quán sát thuần thực bốn lý: bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã. Khi quán xét từ thân, tâm, đến cảnh giới đều bất tịnh, khổ, vô thường và vô ngã, hành giả sẽ dứt trừ được tham nhiễm. Bởi chúng sanh thiếu mất trí huệ, thường sống trong sự điên đảo, không sạch cho là sạch, khổ cho là vui, vô thường cho là thường, vô ngã cho là ngã, rồi sanh ra mê say đắm nhiễm, nên Đức Phật dạy phải dùng “Tứ Úu Đàn Na” để quán phá bốn sự điên đảo này. Chẳng hạn như phần uế, ta cho là thối tha nhơ nhớp, nhưng loài chó lợn vì nghiệp mê nhiễm, lại thấy là thơm sạch ngon, nên đua nhau tranh giành. Sự dục nhiễm ở nhơn gian, loài người cho là vui sạch đáng ưa thích, nhưng chư thiên cho là hôi tanh nhơ nhớp, chẳng khác chi ta thấy loài chó lợn ăn đồ ô uế. Sự dục nhiễm của chúng sanh rất si mê điên đảo đại khái là như thế, nên người tu phải cố gắng lần lượt phá trừ. *Thứ nhất là Bất Tịnh: Bất tịnh là chỉ cho thân không sạch, tâm không sạch, và cảnh không sạch. Thân không sạch là phải quán xét thân ta và người bên ngoài nhờ có lớp da che dấu, nhưng bên trong chỉ toàn là những thứ hôi tanh nhơ nhớp như thịt, xương, máu, mủ, đờm, dãi, phần, nước tiểu, vân vân. Đã thế mà các thứ nhơ nhớp bên trong còn bài tiết ra cửu khổng (chín lỗ) bên ngoài. Suy xét kỹ, sắc thân của*

chúng sanh không có chi đáng ưa thích. Tâm không sạch là khi tâm sanh tham nhiễm, tất nó sẽ thành xấu xa như bọt, chẳng khác chi hồ nước trong bị cấu bùn làm bẩn đục. Hồ nước đục không thể soi bóng sắc cây núi trời mây, tâm như bọt làm mất hết thần thông trí huệ. Nên nhớ câu: “Biết tu hành chớ phí uổng công. Tâm bình tịnh thần thông trí huệ!” Người đã phát nguyện bước lên đường tu, phải lập chí lần lần dứt trừ tâm phiền não nhiễm dục từ thô đến tế. Cảnh không sạch là cảnh giới cõi ngũ trước đây đầy dẫy bùn đất, sỏi đá, chông gai, lại dung chứa vô số chúng sanh từ thân đến tâm đều như bọt. Cho nên cảnh uest độ này không có chi đáng say mê tham luyến. *Thứ nhì là Nhứt Thiết Hành Khổ*: Thân khổ, tâm khổ và cảnh khổ. 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. 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, khởi bụi phiền não làm tâm tối nhiễm ô. Cho nên người nào khởi phiền não tất kẻ đó thiếu trí huệ, vì tự làm khổ mình trước nhất. Cảnh khổ là cảnh này nắng lửa mưa dầm, chúng sanh vất vả trong cuộc mưu sinh, mỗi ngày ta thấy trước mắt diễn đầy những hiện trạng nhọc nhằn bi thảm. *Thứ ba là Nhứt Thiết Hành Vô Thường*: Thân vô thường, tâm vô thường, cảnh vô thường. 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.” 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. *Thứ tư là Chư Pháp 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 huyễn 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 huyễn 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.

Theo kinh Hoa Nghiêm, phẩm 27, có mười Pháp Ấn: Thứ nhất là đồng thiện căn bình đẳng với tam thế chư Phật. Thứ nhì là đồng được trí huệ pháp thân vô biên tế với chư Phật. Thứ ba là đồng chư Như Lai trụ pháp bất nhị. Thứ tư là đồng chư Như Lai quán sát tam thế vô lượng cảnh giới thấy đều bình đẳng. Thứ năm là đồng chư Như Lai liễu đạt pháp giới vô ngại cảnh giới. Thứ sáu là đồng chư Như Lai thành tựu thập lực thực hành vô ngại. Thứ bảy là đồng chư Như Lai tuyệt hẳn hai hạnh, trụ pháp vô tránh. Thứ tám là đồng chư Như Lai giáo hóa chúng sanh hằng chẳng thôi nghỉ. Thứ chín là đồng chư Như Lai ở trong trí thiện xảo, nghĩa thiện xảo hay khéo quán sát. Thứ mười là đồng chư Như Lai cùng với tất cả Phật bình đẳng không hai.

### *A Summary of the Dharma Seals*

Dharma seal is the seal of Buddha-truth, expressing its reality and immutability. Its universality and its authentic transmission from one Buddha or patriarch to another. In Buddhism, there are many different kinds of dharma seals in both Mahayana and Theravada Traditions. The three Dharma Seals comprise of *Impermanence (Anitya (skt) or Anicca (p))*, *Suffering or Unsatisfaction (Dukkha (p))*, and *No-self, Egolessness or Impersonality (Anatta (p))*. According to the Mahayana tradition, there are four dharma seals or four dogmas of the Mahayana: *The first dharma seal is Impermanence: All is impermanent; all conditioned phenomena are impermanent. The second dharma seal is Suffering: All is suffering; all afflicted phenomena are prone to suffering. The third dharma seal is Non-ego: All things have no self; all phenomena are empty and devoid of self. The fourth dharma seal is Nirvana: Only Nirvana is permanent, joy with a real soul and purity. Nirvana is eternal peace.* According to the Pure Land Buddhism, in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice* written by Most Venerable Thích Thiên Tâm, when the five desires and six dusts flare

up, the general way to counteract them is through skillful visualization of the four truths of impurity, suffering, impermanence, and no-self. For example, the human excrement that we consider fetid (bad smell) and dirty is regarded as fragrant, clean and succulent by animals such as insects, dogs and pigs, because of their deluded karma. They therefore compete and struggle to gobble it up. The defiled desires of this world are considered by humans as lovely and clean. However, the gods and immortals see them as foul-smelling, dirty and unclean, not unlike the way human beings regard dogs and pigs eating filthy substances. The various desires of sentient beings, defiled and upside down, are general thus. The practitioner should strive gradually to destroy them. *The first dharma seal is Impurity:* This means that the body is impure, the mind is impure and the realm is impure. Impurity of the body means that we should reflect on the fact that beneath the covering layers of skin, our bodies and those of others are composed entirely of filthy, smelly substances such as meat, bones, blood, pus, phlegm, saliva, excrement, urine, etc. Not only that fluids are excreted through nine apertures; if we stop to think carefully, the physical body of sentient beings is hardly worth cherishing. Impurity of the mind means that once the mind develops thoughts of greed, it has already become evil and defiled, not unlike a limpid pond that has been polluted with dirt and sludge. The dirt pond cannot reflect the images of trees, mountains, sky, clouds; likewise, a polluted mind has lost all spiritual powers and wisdom. Thus, we have the saying: "Once who knows how to cultivate does not waste his efforts; a peaceful, still mind will bring spiritual powers and wisdom." Those who are determined to tread the Way should endeavour gradually to sever the mind of afflictions, polluted by greed in its gross and subtle aspects. The impure realm is the world of the Five Turbidities, full of dirt and mud, rocks and stones, spikes and thorns, which harbors countless sentient beings defiled in body and mind. Therefore, this impure world is not worth craving or clinging to. *The second dharma seal is Suffering:* This refers to the fact that the body undergoes suffering, the mind endures suffering and the environment is one of suffering. 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. 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. 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. *The third dharma seal is Impermanence*: This means the impermanence of the body, the mind and the environment. Impermanence of the body means that the body withers rapidly, soon grows old and debilitated, 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, heroes have passed away; young students’ eyes, too, are weary and sad.” Impermanence of the mind means that the mind and thoughts of sentient beings are always changing, at times filled with love or anger, at times happy or sad. Those thoughts, upon close scrutiny, are illusory and false, like water bubbles. Impermanence of the environment means that not only do our surroundings always change and fluctuate, but happiness, too, is 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. *The fourth dharma seal is No-Self*: This 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.

According to the Flower Adornment Sutra, chapter 27, there are ten kinds of truth seal: First, having the same roots of goodness equal in all Buddhas of past, present and future. Second, attaining the reality body with boundless knowledge, same as all Buddhas. Third, abiding in nonduality, same as the Buddhas do. Fourth, seeing the infinite objects of all times as all equal, same as the Buddhas do. Fifth, gaining comprehension of the unobstructed realm of the cosmos of reality, same as that of the Buddhas. Sixth, achieving the ten powers, same as the Buddhas, being unhindered in function. Seventh, having forever cut off opinions and passions, dwelling in the state of freedom from conflict, same as the Buddhas. Eighth, ceaselessly teaching sentient beings, same as the Buddhas do. Ninth, having ability to observe adaptive skill in knowledge and meaning, same as the Buddhas. Tenth, being equal to all Buddhas, same as all Enlightened Ones.

## *Chương Hai* *Chapter Two*

### *Tổng Quan Về Tam Pháp Ấn*

Tam Pháp Ấn là ba dấu hiệu mà Đức Phật đã tuyên bố chung cho vạn hữu, hay ba dấu hiệu phân biệt (ba dấu hiệu của hiện hữu): vô thường, khổ và vô ngã. Lại có ba pháp ấn khác: vô thường, khổ, và niết bàn. Một vài tông phái lại cho rằng có bốn pháp ấn: khổ, vô thường, vô ngã, niết bàn. Đối với hành giả tu Thiền, tam pháp ấn không phải là ba pháp khác nhau, mà là từ ba quan điểm để xem một pháp, đó là sinh mệnh của mình. Vì thế các bạn có thể hiểu được sinh mệnh của chính mình từ ba quan điểm này và sẽ thấy chúng chồng chéo lên nhau như thế nào. Thí dụ như khi hiểu rõ bản chất của vô thường thì các bạn sẽ hiểu rõ bản chất của khổ và vô ngã. Khi hiểu vô ngã là hiểu rõ Niết bàn tịch tĩnh.

Tam Pháp Ấn là ba đặc tính phổ quát của cuộc sống. Đây là một phần quan trọng trong giáo lý của Đức Phật. Bất cứ Phật tử thuần thành nào tỉnh thức được tam pháp ấn là đã một bước tiến gần đến giác ngộ. Nhiều người không để ý, cũng giống như những giáo lý quan trọng khác như Tứ Diệu Đế, Bát Thánh Đạo, lý Nhân Duyên, Giới Định, Ngũ Uẩn, vân vân, kỳ thật tam pháp ấn cũng là một phần của tuệ học. Nói cách khác, một khi chúng ta am hiểu được lẽ thật của “Tam Pháp Ấn”, chúng ta đã đạt được trí tuệ cần thiết cho việc tu tập giải thoát. Nói là ba đặc tính, kỳ thật đây là ba chân của chiếc ghế “bản chất thật của vạn hữu” mà chân này liên quan mật thiết với chân kia. Nếu chúng ta thiếu mất một đặc tính thì nguyên lý “Tam Pháp Ấn” trở nên vô nghĩa; hoặc giả như chiếc ghế kia thiếu một chân thì nó không thể nào đứng vững được. Đức Phật luôn nhấn mạnh đến “Tam Pháp Ấn” như là ba đặc tính trọng yếu của đạo Phật, vì thứ nhất “Tam Pháp Ấn” luôn liên hệ đến cuộc sống, thứ nhì chúng luôn được tìm thấy trong cuộc sống, và thứ ba chúng là tiêu chuẩn được dùng để thẩm định chân giáo pháp trong Phật giáo (giáo lý nhà Phật luôn song hành với vô thường, khổ và vô ngã). Chính vì vậy mà khi Đức Phật nói cuộc sống này có ba đặc tính, Ngài muốn nhấn mạnh rằng ba đặc tính này lúc nào cũng hiện hữu trong cuộc sống, và chính ba đặc tính này giúp chúng ta biết được phải làm gì với cuộc sống để có được hạnh

phúc miên viễn. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng bất cứ một bài thuyết giảng nào mà không hội đủ ba đặc tánh hay tam pháp ấn này, đều không thuộc về Phật giáo.

Hành giả tu Phật nên có cái nhìn như thế nào về sắc và tam pháp ấn? Theo kinh Vô Ngã Tướng, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, sắc không phải là ngã. Vì này các Tỳ Kheo, nếu sắc là ngã, thì thân này sẽ không bị bệnh và chúng ta có thể nói ‘ước mong sắc của ta được như vậy, ước mong sắc của ta không phải như vậy. Nhưng vì này các Tỳ Kheo, sắc thân không phải là Ngã cho nên thân này bị bệnh và chúng ta không thể nói ‘ước mong cho sắc của ta được như vậy, hay ước mong cho sắc ta không phải như vậy. Lại nữa này các Tỳ Kheo, các ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?’ Bạch Đức Thế Tôn: “Sắc là vô thường.” “Cái gì vô thường thì tạo khổ đau hay lạc thú?” Bạch Đức Thế Tôn: “Nó tạo khổ đau.” Vậy cái gì vô thường, khổ đau, chịu sự biến hoại thì có thể nào suy nghĩ theo cách này: “Cái này là của tôi, cái này là tự ngã của tôi, được chăng?” Bạch Đức Thế Tôn: “Không thể như vậy được.” Như vậy bằng phương pháp phân tích, Đức Phật đã nhìn nhận sự hiện diện của khổ đau trên đời này. Ngài cho thấy rằng luyện ái mọi vật mà không có chánh kiến về thực chất của chúng là nguyên nhân của khổ đau. Tánh vô thường và biến đổi vốn có sẵn trong bản chất của vạn hữu. Đây là bản chất của chúng ta và đây là chánh kiến. Nếu chúng ta không chấp nhận điều này, chắc chắn chúng ta sẽ gặp nhiều điều xung đột mâu thuẫn vì chúng ta không thể nào thay đổi được bản chất của vạn hữu và kết quả là ‘niềm hy vọng xa dần khiến cho chúng ta đau khổ. Vậy giải pháp duy nhất là ở chỗ phải điều chỉnh quan điểm của chính mình.

### *An Overview of Three Dharma Seals*

Three Dharma Seals are ythree marks of existence, or three characteristics of existence that the Buddha declared are common to all phenomena, or the three marks that refers to impermanence (anitya), suffering or unsatisfactoriness (duhkha) and egolessness or anatman. There are three other kinds of dharma seals: impermanence, suffering or dissatisfaction, and nirvana. Some Buddhist sects believe that there are four kinds of dharma seals: suffering, impermanence, non-ego, and nirvana. For Zen practitioners, these three dharma seals are not three



different things but rather one thing that is your life from three different perspectives. So you can appreciate your life from these perspectives and see how easily they overlap. For example, when you understand impermanence, you understand the nature of suffering and no-self. When you understand no-self that is the peace of Nirvana. Three Dharma Seals are three characteristics of existence are universal in daily life. Any devout Buddhist who becomes aware of these three characteristics is a step closer to enlightenment. Many people are not aware of this, like the Four Noble Truths, the Eightfold Noble Path, the Principle of Cause and Effect, Precepts and Samadhi, and so on. As a matter of fact, the three characteristics of existence are also part of what we call the doctrinal contents of wisdom. In other words, when we thoroughly understand the real meanings of the three characteristics of existence, we are reaching the wisdom that is necessary for the cultivation of liberation. Even though we speak of the three characteristics, we really speak of a three-legged chair of the “real nature of things”. One characteristic or one leg of this chair is closely related to the other. If we miss just one characteristic, the principle of the three characteristics becomes meaningless; or if the chair lacks one leg, it cannot stand steadily. The Buddha always emphasized on the “Three Characteristics of existence” because, first, they refer to facts about the nature of existence, second, they are always found in daily life, and third, they are standards that Buddhism uses to determine real teachings of its own. So when the Buddha said that there are three characteristics of existence, He meant that these characteristics are always present in existence, and that they help us to understand what to do with existence in order to have an eternal happiness for ourselves. Devout Buddhists should always remember that any lectures that do not meet these three characteristics of existence of three Dharma Seals, they do not belong to Buddhism.

What kind of view regarding forms and trilaksana should Buddhist practitioners have? According to the Anattalakkhana Sutta, the Buddha taught: “O, Bhiksus, is the form not the self. If the form, o Bhiksus, were the self, the body would not be subject to disease and we should be able to say ‘Let my body be such and such a one, let my body not be such and such a one. But since this body, o Bhiksus, is not the self, therefore, the body is subject to disease, and we are not able to say

'Let my body be such and such a one, let my body not be such and such a one.'" The Buddha further said: "Now what do you think, o Bhiksus, is the body permanent or perishable?" "It is perishable, Lord." The Buddha added: "And that which is perishable, does that cause pain or joy?" "It causes pain, Lord." "And that which is perishable, painful, subject to change, is it possible to regard that in this way: 'This is mine, this am I, this is myself?'" "That is impossible, Lord." By the method of analysis the Buddha pointed out to his disciples that attachment to things without a correct view as to their true nature is the cause of suffering. Impermanence and change are inherent in the nature of all things. This is their true nature and this is the correct view, and as long as we are at variance with it, we are bound to run into conflicts. We cannot alter or control the nature of things, and the result is disappointment or suffering. The only solution to this problem lies in correcting our own point of view.

## *Chương Ba* *Chapter Three*

### *Tổng Quan Về Tứ Pháp Ấn*

Vài trường phái Phật giáo cho rằng có bốn pháp ấn: khổ, vô thường, vô ngã, niết bàn. **Pháp ấn thứ nhất là Khổ:** 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 bức dọc nho nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ “Dukkha” nên được dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đây là đế thứ nhất trong Tứ Diệu Đế của Phật giáo, cho rằng vòng luân hồi sanh tử được đặt tính hóa bởi những bất toại và đau khổ. Điều này liên hệ tới ý tưởng cho rằng vạn hữu vô thường, chúng sanh không thể nào tránh được phân ly với cái mà họ mong mỏi và bắt buộc phải chịu đựng những thứ không vui. Mục đích chính được kể ra trong Phật giáo là khắc phục “khổ đau.” **Pháp ấn thứ nhì là Vô Thường:** Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Vô thường là nét căn bản trong giáo lý nhà Phật: Sống, thay đổi và chết (thay đổi liên tục trong từng phút giây). **Pháp ấn thứ ba là Vô Ngã:** Chúng sanh tuy hết thảy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành, nhưng không có cái thực thể thường nhất của mình, nên gọi là ngã không. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ

uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh 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. Vô Ngã là một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Có lẽ khía cạnh đáng chú ý nhất của kinh nghiệm Thiền là ở chỗ nó không có dấu vết nhân ngã. Trong sự chứng ngộ của Phật giáo, không hề có chút dính dáng với những quan hệ và xúc cảm cá nhân bằng những từ ngữ thông diễn dựa trên một hệ thống hữu hạn của tư tưởng; thực tình, chẳng liên quan gì với chính kinh nghiệm. Dù ở đâu đi nữa, thì sự chứng ngộ hoàn toàn mang tính cách vô ngã, hay đúng hơn, trí năng tối thượng. Không những sự chứng ngộ chỉ là một biến cố bình thường, nhạt nhẽo, mà cái cơ duyên kích phát như cũng vô vị và thiếu hẳn cảm giác siêu nhiên. Sự chứng ngộ được kinh nghiệm ngay trong mọi biến cố bình sinh. Nó không xuất hiện như một hiện tượng phi thường mà người ta thấy ghi chép trong các tác phẩm thần bí của Thiên Chúa giáo. Khi sự bùng vỡ của tâm trí bạn đã đến lúc chín mùi, người ta nắm tay bạn, vỗ vai bạn, mang cho một chén trà, gây một chú ý tầm thường nhất, hay đọc một đoạn kinh, một bài thơ, bạn chứng ngộ tức khắc. Ở đây chẳng có tiếng gọi của Thánh linh, chẳng có sự sung mãn của Thánh sủng, chẳng có ánh sáng vinh danh nào hết. Và ở đây chẳng chút sắc màu lộng lẫy; tất cả đều xám xịt, không một chút ấn tượng, không một chút quyến rũ. **Pháp ấn thứ tư là Niết Bàn:** Niết Bàn có nghĩa là thoát khỏi luân hồi sanh tử, chấm dứt khổ đau, và hoàn toàn tịch diệt, không còn ham muốn hay khổ đau nữa (Tịch diệt hay diệt độ). Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Nói cách khác, Niết Bàn là chấm dứt vô minh và ham muốn để đạt đến sự bình an và tự do nội tại. Niết Bàn với chữ “n” thường đối lại với sanh tử. Niết bàn còn dùng để chỉ trạng thái giải thoát qua toàn giác. Niết Bàn cũng được dùng theo nghĩa trở về với tánh thanh tịnh xưa nay của Phật tánh sau khi thân xác tiêu tan, tức là trở về với sự tự do hoàn toàn của trạng thái vô ngại. Trạng thái tối hậu

là vô trụ Niết Bàn, nghĩa là sự thành tựu tự do hoàn toàn, không còn bị ràng buộc ở nơi nào nữa. Niết Bàn là danh từ chung cho cả Tiểu Thừa lẫn Đại Thừa. Với hành giả tu Thiền, khi bạn hiểu rõ vô ngã thì sẽ hiểu rõ Niết ban tịch tĩnh. Chữ "Nirvana" được dịch nhiều cách, có khi dịch là "viên mãn", có khi dịch là "diệt trừ dục vọng". Thế nhưng Niết bàn và vô thường lại là cái phía trước và cái phía sau. Hiểu rõ vô thường liền đạt được Niết bàn; hiểu rõ sự sống là Niết Bàn là đã quán chiếu được vô thường. Vì thế, hành giả tu Thiền thà là nghĩ ra cách đối mặt với vô thường còn hơn là phải xử lý toàn bộ tam pháp ấn (vô thường, khổ và vô ngã) như là một pháp phải chứng đắc. Theo Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: “Này Mahamati, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính trong ý nghĩa chân thật của nó. Trú xứ của thực tính là nơi mà một sự vật tự nó trú. Trú trong chính cái chỗ của mình nghĩa là không xao động, tức là mãi mãi tĩnh lặng. Nhìn thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng như nó nghĩa là thông hiểu rằng chỉ có cái được nhìn từ chính tâm mình, chứ không có thể giới nào bên ngoài như thế cả.” Sau khi Đức Phật vắng bóng, hầu hết các thảo luận suy luận siêu hình tập trung quanh đề tài Niết Bàn. Kinh Đại Bát Niết Bàn, những đoạn văn bằng tiếng Bắc Phạn vừa được phát kiến mới đây, một ở Trung Á và đoạn khác ở Cao Dã Sơn cho thấy một thảo luận sống động về các vấn đề như Phật tánh, Chân như, Pháp giới, Pháp thân, và sự khác nhau giữa các ý tưởng Tiểu Thừa và Đại Thừa. Tất cả những chủ điểm đó liên quan đến vấn đề Niết Bàn, và cho thấy mối bận tâm lớn của suy luận được đặt trên vấn đề vô cùng quan trọng này.

### *An Overview of Four Dharma Seals*

Some Buddhist schools consider that there are four dharma seals or four dogmas: suffering, impermanence, non-ego, and nirvana. ***The first dharma seal is Suffering:*** The term “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. “Suffering” means “unsatisfactoriness.” This is the first of the four noble truths of Buddhism, which holds that cyclic existence is characterized by unsatisfactoriness or suffering. This is related to the idea that since the things of the world are transitory, beings are inevitably separated from what they desire and forced to endure what is unpleasant. The main stated goal of Buddhism from its inception is overcoming “duhkha.” ***The second dharma seal is Impermanence:*** 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). ***The third dharma seal is Egolessness:*** Buddhism teaches that human beings’ bodies are composed of five aggregates, called skandhas in Sanskrit. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings’ bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings’ bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death. Impersonal Tone is one of the eight chief characteristics of ‘satori.’ In Zen. Perhaps the most remarkable aspect of the Zen experience is that it has

no personal note in it as is observable in Christian mystic experiences. There is no reference whatever in Buddhist satori to such personal feelings. We may say that all the terms are interpretations based on a definite system of thought and really have nothing to do with the experience itself. In anywhere satori has remained thoroughly impersonal, or rather highly intellectual. Not only satori itself is such a prosaic and non-glorious event, but the occasion that inspires it also seems to be unromantic and altogether lacking in super-sensuality. Satori is experienced in connection with any ordinary occurrence in one's daily life. It does not appear to be an extraordinary phenomenon as is recorded in Christian books of mysticism. Sometimes takes hold of you, or slaps you, or brings you a cup of tea, or makes some most commonplace remark, or recites some passage from a sutra or from a book of poetry, and when your mind is ripe for its outburst, you come at once to satori. There is no voice of the Holy Ghost, no plenitude of Divine Grace, no glorification of any sort. Here is nothing painted in high colors, all is grey and extremely unobtrusive and unattractive.

***The fourth dharma seal is Nirvana:*** Nirvana consists of 'nir' meaning exit, and 'vana' meaning craving. Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release (giải thoát). It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind (Tranquil extinction: Tịch diệt, Extinction or extinguish: Diệt, Inaction or without effort: Vô vi, No rebirth: Bất sanh, Calm joy: An lạc, Transmigration to extinction: Diệt độ). In other word, Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. Nirvana with a small "n" stands against samsara or birth and death. Nirvana also refers to the state of liberation through full enlightenment. Nirvana is also used in the sense of a return to the original purity of the Buddha-nature after the dissolution of the physical body, that is to the perfect freedom of the unconditioned state. The supreme goal of Buddhist endeavor. An attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. The Buddha speaks of Nirvana as "Unborn, unoriginated, uncreated, and unformed," contrasting with the born, originated, created and formed phenomenal world. The ultimate state is the Nirvana of No Abode (Apratisthita-nirvana), that is to say, the

attainment of perfect freedom, not being bound to one place. Nirvana is used in both Hinayana and Mahayana Buddhist schools. For Zen practitioners, when you understand no-self, that is the peace of nirvana. The word "Nirvana" is translated in different ways, such as "perfect bliss" or "extinction of all desires." But nirvana and impermanence are like front and back. When you understand impermanence, you find peace. When you truly see your life as nirvana, then impermanence is taken care of. So, Zen practitioners rather than figuring out how to deal with impermanence, consider these dharma seals all together as the dharma to be realized. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: "Oh Mahamati, Nirvana means seeing into the abode of reality in its true significance. The abode of reality is where a thing stands by itself. To abide in one's self-station means not to be astir, i.e., to be eternally quiescent. By seeing into the abode of reality as it is means to understand that there is only what is seen of one's own mind, and no external world as such." After the Buddha's departure, most of the metaphysical discussions and speculations centered around the subject of Nirvana. The Mahaparinirvana Sutra, the Sanskrit fragments of which were discovered recently, one in Central Asia and another in Koyasan, indicates a vivid discussion on the questions as to what is 'Buddha-nature,' 'Thusness,' 'the Realm of Principle,' 'Dharma-body' and the distinction between the Hinayana and Mahayana ideas. All of these topics relate to the problem of Nirvana, and indicate the great amount of speculation undertaken on this most important question.



**Chương Bốn**  
**Chapter Four**

**Pháp Ấn Thứ Nhất: 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 vật biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Các đồi núi đang thay đổi liên tục nhưng chúng ta không thấy được sự thay đổi đó, bởi vì nó diễn ra quá chậm. Nếu ngược lại chúng ta nhìn một cành hoa buổi sáng và lại quan sát nó vào buổi tối thì dễ thấy là nó đã thay đổi rất nhiều chỉ trong vòng mười hai tiếng đồng hồ đó. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. 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 bềnh, 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 ngăn ngừa. 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 diệc 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? Ngay từ buổi ban sơ, Phật giáo đã có một sự quan sát trực tiếp và không thiên vị từ kinh nghiệm trực tiếp của con người về vô thường. Ngay trong sự quan sát thường tình chúng ta có thể thấy được sự thay đổi của mùa màng, sự sanh tử của cây cỏ, thú vật và ngay cả con người. Nếu chúng ta làm một cuộc quan sát kỹ hơn chúng ta sẽ thấy trong những con người, về cả vật chất lẫn tinh thần, cũng như tất cả mọi thứ khác, chỉ là tiến trình thay đổi từng lúc một. Hãy nhìn vào bản thân của chính chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng thân của chúng ta vô thường. Thân của chúng ta thay đổi không ngừng. Tâm chúng ta cũng bị vô thường chi phối, và mọi vật xung quanh chúng ta đều vô thường. 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 bềnh, từ tuổi trẻ qua tuổi thanh niên, rồi tuổi già cũng giống như từ buổi sáng chuyển qua buổi trưa, rồi buổi tối. Hãy nhìn vào thân này để thấy nó đổi thay từng giây trong cuộc sống. Thân này già nhanh như ánh 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 chẳng một bản thể trong hình thể vật chất?” Và cùng thế ấy Đức Phật tiếp tục giảng giải về bốn uẩn còn lại: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào thọ, tưởng, hành, thức lại có thể nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng?” 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.

Theo Phật giáo, mọi thứ trên đời này đều vô thường, từ thân, tâm, đến hoàn cảnh bên ngoài. 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.

Như vậy, rốt lại 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 xảy ra, thì chúng ta thấy rằng không có gì loạn động trên thế giới. Phạm 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 phạm 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 tướng, 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.”

Hành giả tu Phật phải luôn thấy được bản chất vô ngã và 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 ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử.

**Có bốn thứ câu chấp về “Thường” và “Vô Thường” của ngoại đạo:** Theo Phật giáo, ngoại đạo chấp thường chấp không vào bốn thứ: Thứ nhất là Thường Cú hay Câu Thường: Ngoại đạo chấp cái ‘ngã’ trong quá khứ tức là cái ‘ngã’ trong hiện tại, tương tục chẳng gián đoạn, nên gọi là thường kiến hay thường cú. Thứ nhì là Vô Thường Cú hay Câu Vô Thường: Ngoại đạo cho rằng cái ‘ngã’ đến đời nay mới sanh, chẳng phải sanh do cái nhân trong quá khứ, đây là đoạn kiến hay vô thường cú. Thứ ba là Diệc Thường Diệc Vô Thường Cú: Chấp rằng ‘ngã’ thường, ‘thân’ vô thường (nếu chấp như vậy thì lìa thân không có ngã). Thứ tư là Phi Thường Phi Vô Thường Cú: Ngoại đạo cho rằng thân có khác nên là phi thường; ngã thì không khác nên là phi vô thường. **Theo Phật giáo, có bốn thứ 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 tội 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*: Hành giả này là người 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*: Hành giả này là người 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*: Hành giả này là người 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*: Hành giả này là người 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, đạo lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề. Theo giáo thuyết nhà Phật, bốn nơi mà con người không thể tránh khỏi con mắt của vô thường hay sứ giả của tử thần. “Sơn Hải Không Thị” tóm tắt câu chuyện về bốn anh em cố dùng phép thần thông để trốn chạy tử thần bằng cách trốn lên non, xuống biển, vào hư không, và lẫn lộn vào nơi chợ búa. Người nơi chợ búa được báo cáo là chết trước nhất. Thế mới biết tu chợ là khó. Theo Tăng sĩ người Đức Nyanatiloka kể lại lời của Visuddhi-Magga như sau: “Các thực thể chỉ có một khoảng 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 khoảnh khắc hiện tại, nhưng cũng không sống trong tương lai. Một thực thể trong tương lai không sống trong quá khứ hay hiện tại, nó chỉ sống về sau này. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tất cả rồi sẽ qua đi, kể cả chính mình; chỉ có một trạng thái bất tử, đó là Niết Bàn.

Theo Kinh Tạp A Hàm, quyển III, biến đổi hay vô thường là đặc tánh chính yếu của sự hiện hữu của các hiện tượng. Chúng ta không

thể nói đến bất cứ vật gì, dù là vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, rằng ‘cái này tồn tại’ bởi vì ngay lúc mà chúng ta đang nói thì cái đó đang thay đổi. Ngũ uẩn cũng là thứ được kết hợp lại và do điều kiện, và như vậy ngũ uẩn đó luôn bị định luật nhân quả chi phối. Thức hay tâm và các yếu tố thành phần của nó hay tâm sở cũng không ngừng biến đổi, mặc dầu ở một mức độ thấp hơn, cái thể xác vật chất cũng thay đổi trong từng khoảnh khắc. Người nào thấy rõ ràng rằng ngũ uẩn là vô thường, người đó có chánh kiến. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật đưa ra năm hình ảnh cụ thể để chỉ dạy về bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Ngài ví hình thể vật chất hay sắc như một khối bọt, cảm giác hay thọ như bong bóng nước, tri giác hay tưởng như ảo cảnh, những hoạt động có tác ý của tâm hay hành như một loại cây mềm rỗng ruột, và thức như ảo tưởng. Vì vậy Ngài bảo chư Tăng: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào chẳng một bản thể vững bền nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng? Bất cứ hình thể vật chất nào, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... mà hành giả nhìn thấy, hành giả nên quán sát hình thể vật chất ấy với sự chú tâm khôn ngoan hay sự chú tâm chân chánh. Một khi hành giả nhìn thấy, suy niệm, và quán sát hình thể vật chất với sự chú tâm chân chánh thì hành giả sẽ thấy rằng nó rỗng không, nó không có thực chất và không có bản thể. Này chư Tỳ Kheo có chẳng một bản thể trong hình thể vật chất?” Và cùng thế ấy Đức Phật tiếp tục giảng giải về bốn uẩn còn lại: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào thọ, tưởng, hành, thức lại có thể nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng?”

### ***The First Dharma Seal: 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 (samskrta) 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 ksatna 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? From its beginning, Buddhism has held that a direct, unbiased observation of human experience on impermanence. Even on the level of ordinary observation we can see the change of seasons, the birth and death of plants, animals, and human beings. If we make a little more intensive observation we will see that human being, both physical and mental, as well as all other things, are only changing process, in flux at every moment. Let’s take a look at our own personality, we will find that our bodies are impermanent. They are subject to constant change. Our minds are also characterized by impermanence, and everything we see around us is impermanent. 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.

According to Buddhism, everything is impermanent, from the impermanence of the body, the mind, to the impermanence of the

surrounding environments. 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, at 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 well being of the society. Although he knows that he is facing the changing reality, he always keeps himself calm. He must refrain from harming others, in contrast, strive to perform good deeds for the benefit and happiness of others. All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. Our body is different from the minute before to that of the minute after. Biological researches have proved that the cells in our body are in constant change, and in every seven years all the old cells have been totally renewed. These changes help us quickly grow up, age and die. The longer we want to live, the more we fear death. From childhood to aging, human life is exactly like a dream, but there are many people who do not realize; therefore, they continue to launch into the noose of desire; as a result, they suffer from greed and will suffer more if they become attached to their possessions. Sometimes at time of death they still don't want to let go anything. There are some who know that they will die soon, but they still strive desperately to keep what they cherish most. Impermanence of the body means that the body withers rapidly, soon grows old and debilitated, 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, heroes 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.

So, eventually 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.”

Buddhist practitioners should always see the selflessness and the 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.

*There are four tenets of “Permanence” and “Impermanence” held by various Non-Buddhist Schools:* According to Buddhism, non-Buddhists have four tenets of attachment on permanence and impermanence: The first tenet is the permanence of ego: Non-Buddhists believe that the ego of past lives is the ego of the present. The second tenet is the permanence the ego: Non-Buddhists believe that the present ego is of independent birth, not the result from the past causes. The third tenet is that the ego is both permanent and impermanent, that the ego is permanent, the body is impermanent. The fourth tenet is that the ego is neither permanent nor impermanent; that the body is impermanent, but the ego not impermanent. *According to Buddhism, there are 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.” *The first tenet is the Attachment on Permanence on the Mind and its states:* As this Buddhist practitioner 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. *The second tenet is the Attachment on Permanence on the four elements:* As this Buddhist practitioner 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. *The third tenet is the Attachment on Permanence on the sense faculty, the manas, and the consciousness:* As this Buddhist practitioner 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. *The fourth tenet is the Attachment on Permanence on the thoughts:* As this Buddhist practitioner 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. According to Buddhist teachings, the four places which men cannot conceal from the eye of impermanence (a messenger of death). This phrase of “Mountain-Ocean-Space-Market place” sums up a story of four brothers who tried to use their miraculous power to escape death by hiding in the mountains, seas, sky, and market places. The one in the market place was the first to be reported as dead. It is so difficult to stay and cultivate in the market place. A German monk named Nyanatiloka, reiterated the momentariness of existence from Asuddhi-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 lived now, and will only live later.” Buddhist practitioners should always remember that everything in this world will pass, including yourselves; there is only one state of immortality, that is nirvana.

According to the Samyutta Nikaya, volume III, change or impermanence is the essential characteristic of phenomenal existence. We cannot say of anything, animate or inanimate, ‘this is lasting’ for even while we say, it is undergoing change. The aggregates are compounded and conditioned, and, therefore, ever subject to cause and effect. Unceasingly does consciousness or mind and its factors change,

and just as unceasingly, though at a lower rate, the physical body also changes from moment to moment. He who sees clearly that the impermanent aggregates are impermanent, has right understanding. In the Mijjhamaka Sutra, the Buddha gives five striking similes to illustrate the impermanent nature of the five aggregates of clinging. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble of water, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to a plantain trunk without heartwood, and consciousness to an illusion. So He asked the monks: “What essence, monks, could there be in a lump of foam, in a bubble, in a mirage, in a plantain trunk, in an illusion? Whatever material form there be whether past, future or present; internal or external; gross or subtle; low or lofty; far or near; that material form the meditator sees, meditates upon, examines with systematic and wise attention, he thus seeing, meditating upon, and examining with systematic and wise attention, would find it empty, unsubstantial and without essence. Whatever essence, monks, could there be in material form?” And the Buddha speaks in the same manner of the remaining aggregates and asks: “What essence, monks, could there be in feeling, in perception, in mental formation and in consciousness?”



**Chương Năm**  
**Chapter Five**

**Pháp Ấn Thứ Nhì: 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 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.

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. Gây nhân nào gặt quả

nấy, đó là định luật tự nhiên, thế nhưng trên đời có ít người công nhận như vậy, ngược lại còn than trời trách đất cho những bất hạnh của họ. Bồ Tát sợ nhân chúng sanh sợ quả, nghĩa là chúng sanh vì mê mờ nên chỉ khi nào quả khổ tới mới lo sợ, khi đang gây nhân khổ thì lại không nhận thấy, mà vẫn cứ thản nhiên như không, nhiều khi lại cho là vui sướng. Khổ bao trùm cả thời gian. Từ vô thủy đến nay, cái khổ của chúng sanh chưa bao giờ dứt, đây là một phần của định luật nhân quả luân hồi (cứ nhân tạo quả, rồi trong quả có nhân, cứ thế mãi không bao giờ ngừng nghỉ). Khổ bao trùm cả không gian. Ở đâu có vô minh thì ở đó có khổ. Vô minh không những chỉ bao trùm trong thế giới này mà nó còn trùm khắp vô lượng thế giới. Khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh. Chúng sanh ở địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a tu la phải khổ sở vô cùng. Loài người bị tham sân si chi phối cũng bị lặn ngụp trong biển khổ. Chư Thiên cũng không tránh được khổ vì ngũ suy tương hiện. Cho đến các hàng Thánh Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, Thanh Văn, Duyên Giác, vân vân, vì còn mê pháp, nên không tránh khỏi nỗi khổ biến dịch sinh tử. Xem thế nỗi khổ lớn lao vô cùng. Riêng chỉ các vị Bồ Tát nhờ lòng đại bi, thường ra vào sinh tử, lấy pháp lục độ để cứu độ chúng sanh, mà vẫn ở trong Niết Bàn tự tại.

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 nầy dẫn đến tái sanh, đi cùng với lạc thú và tham luyến, tìm cầu lạc thú chỗ nầy 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 sần. 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 cố 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 phạm 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 nhơ 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, đả đọa, 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, giày phiền não trói buộc, roi phiền não đánh đuổi sai khiến, khói bụi phiền não làm tầm tối nhiễm ô. Cho nên người nào khởi phiền não tất kể đó thiếu trí huệ, vì tự làm khổ mình trước nhất. Ngoài ra, còn có nỗi khổ vì cảnh. Cảnh khổ là cảnh nầy 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 nầy, 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 sâu đau. Tâm Khổ là nỗi khổ về tinh thần như buồn phiền, ghen ghét, đả đàng 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 Tầm Cầu, 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. 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. 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 này 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 găn 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 sanh. ‘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.

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, găn 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 Đế” 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 Thiện Tâm)

**Thứ nhì là Già Khổ** hay nổi 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 nổi 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 vướng phải bệnh nan y như lao, cùi, ung thư, bại liệt. Trong cảnh ấy, tự thân đã đau đớn, lại tốn kém, hoặc không có tiền thuốc thang, chính mình bị khổ lụy, lại gây thêm khổ lụy cho quyến thuộc. Cái khổ về bệnh tật này nó đau đớn hơn cái đau khổ do tuổi già gây ra rất nhiều. Hãy suy gẫm, chỉ cần đau răng hay nhức đầu nhẹ thôi mà đôi khi cũng không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, dù muốn hay không muốn, chúng ta cũng phải chịu đựng cái bệnh khổ này. Thậm chí Đức Phật là một bậc toàn hảo, người đã loại bỏ được tất cả mọi ô trược, mà Ngài vẫn phải chịu đựng khổ đau vật chất gây ra bởi bệnh tật. Đức Phật luôn bị đau đầu. Còn căn bệnh cuối cùng làm cho Ngài đau đớn nhiều về thể xác. Do kết quả của việc Đề Bà Đạt Đa lăn đá mong giết Ngài. Chân Ngài bị thương bởi một mảnh vụn cần phải mổ. Đôi khi các đệ tử không tuân lời giáo huấn của Ngài, Ngài đã rút vào rừng ba tháng, chịu nhịn đói, chỉ lấy lá làm nệm trên nền đất cứng, đối đầu với gió rét lạnh buốt. Thế mà Ngài vẫn bình thản. Giữa cái đau đớn và hạnh phúc, Đức Phật sống với một cái tâm quân bình. **Thứ tư là Tử Khổ** hay nổi 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.

Theo đạo Phật, chân lý về con đường diệt khổ là thực hành Bát Thánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: “Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử.” 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 chân lý là tục đế và chân đế. Tục đế bao gồm chân lý có tánh ước lệ hay tương đối. Chân đế là chân lý tối hậu hay tuyệt đối. Qua nhận biết về thế giới hằng ngày trong kinh nghiệm sống, chúng ta nhận biết được thế giới thực tại ước lệ, vận hành theo luật nhân quả, đây là cái mà chúng ta gọi là tục đế. Nếu chúng ta chấp nhận thực tại của thế giới 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 chân lý tối hậu. Chơn lý là lẽ tự nhiên, không chối cãi được. Chơn lý chính là nguyên nhân diệt trừ khổ đau. Chơn lý là Phật pháp, là đệ nhất nghĩa đế. Chơn lý là giáo pháp giác ngộ tối thượng của Phật hay cái thực không hư vọng vốn có, đối lại với thế đế (tục đế) của phàm phu, hạng chỉ biết hình tướng bên ngoài chứ không phải là chân lý. Trong giáo lý nhà Phật, bốn chân lý nhiệm mầu nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.” Nòi tuôm lai, nòi vôi vôi ngồôoi Phaät töu, tu taáp Bát Chánh Đạo giúp 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.

### *The Second Dharma Seal: 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 duhkha: 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.

The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both philistine and saint. We always reap what we have sown. This is a natural law, but some people do not know it; instead they blame God or deities for their misfortune. It is said that the Bodhisattva fears the cause while the philistine fears the effect. In fact, human beings do not care about the cause when doing what they want. They only fear when they have to suffer from their wrong-doings. Suffering covers throughout the time. Humankind has suffered from time immemorial till now, because suffering never ceases; it is part of the law of causality. Suffering covers throughout space. Suffering goes together with ignorance. Since ignorance is everywhere, in this world as well as in the innumerable other worlds, suffering also follows it. Suffering governs both philistine and saint. Those people who are damned in Hell, in the realm of the starved ghosts, the animals, and Asura undergo all kinds of suffering. Human beings driven by greed, anger, and ignorance are condemned to suffer. Deities, when their bliss is over, suffer from their decay body. All saints of Hinayana school, except the Arhats, including the Stream Enterer, the Once-Returner, the Non-Returner who are still infatuated with their so-called attainment, are subject to the suffering from the cycle of birth and death. Only the Bodhisattvas are exempt from suffering since they voluntarily engage themselves in the cycle in order to save people with their six Noble Paramita Saving Devices.

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, dissatisfaction, 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, dissatisfaction, 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. 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. Second, 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.

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-Dukkhatta. 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 Thiên 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 undescribable 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 Duhkha and afflictions, enumerated in the fourth Noble Truth, is the Buddha’s prescription for the suffering experienced by all beings. It is commonly broken down into three components: morality, concentration and wisdom. Another approach identifies a path beginning with charity, the virtue of giving. Charity or generosity underlines morality or precept, which in turn enables a person to venture into higher aspirations. Morality, concentration and wisdom are the core of Buddhist spiritual training and are inseparably linked. They are not merely appendages to each other like petals of a flower, but are intertwined like “salt in great ocean,” to invoke a famous Buddhist simile.

According to Buddhism, the truth of the PATH that leads to the cessation of suffering (the way of cure) or the truth of the right way is the way of 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 (paramaithasatya). The true principle, or the principle of truth, or the absolute apart from phenomena. The truth is the destructive cause of pain. The truth is the asseveration or categories of reality. Truth in reality, opposite of ordinary or worldly truth (Thế đế) or ordinary categories; they are those of the sage, or man of insight, in contrast with those of the common man, who knows only appearance and not reality. In Buddhism, there are four Truths, or four Noble Truths, or four Philosophies. A fundamental doctrine of Buddhism which clarifies

the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: "Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause." In short, for Buddhists, the cultivation of the Eightfold Path helps leading to the Cessation of Duhkha and afflictions, enumerated in the fourth Noble Truth, is the Buddha's prescription for the suffering experienced by all beings. It is commonly broken down into three components: morality, concentration and wisdom. Another approach identifies a path beginning with charity, the virtue of giving. Charity or generosity underlines morality or precept, which in turn enables a person to venture into higher aspirations. Morality, concentration and wisdom are the core of Buddhist spiritual training and are inseparably linked. They are not merely appendages to each other like petals of a flower, but are intertwined like "salt in great ocean," to invoke a famous Buddhist simile.



*Chương Sáu*  
*Chapter Six*

*Pháp Ấn Thứ Ba: Vô Ngã*

Trước hết chúng ta hãy sơ lược qua về ý nghĩa của Ngã và Vô Ngã. Theo Phật giáo, "Ngã" là tâm thức vi tế nhất chính là cái tạo ra sự tách biệt giữa người này với người khác. Có một cái "tôi" đơn thuần được biểu hiện tùy thuộc vào sự tương tục của tâm thức. Sự tin tưởng vào bản ngã (cái ta, cái tôi, cái tự ngã) dẫn tới vị kỷ và dục vọng, do đó làm cản trở việc thực chứng về tính đồng nhất của đời sống cũng như việc đạt được đại giác. Ngã hay linh hồn có nghĩa là một cái gì đó không thay đổi. Đây là nguyên lý căn bản của Ấn Giáo bị Đức Phật chối bỏ. Khi một cái ngã hay linh hồn được nghĩ là như thế thì chính điều ấy sẽ tạo thành ngã kiến. Khi thực tính của một sự vật đặc thù như thế bị phủ nhận thì điều này có nghĩa là pháp vô ngã. Ngã là chủ thể của thân so với vị vua trị vì trong một xứ. Theo đạo Phật, chúng sanh tuy hết thấy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành, nhưng không có cái thực thể thường nhất của mình, nên gọi là ngã không.

Cá nhân hay cái "Tôi" hay cái "Ngã" mang tính chất luân hồi. Phật giáo phủ định một thực thể hay một linh hồn vĩnh hằng. Tất cả các loài hữu tình đều phải lưu chuyển trong luân hồi sanh tử. Với Phật giáo, cá nhân chỉ là một danh từ ước lệ, là sự phối hợp giữa thể chất và tâm thức, có thể thay đổi từng lúc khác nhau. Ngã hay linh hồn có nghĩa là một cái gì đó không thay đổi. Đây là nguyên lý căn bản của Ấn Giáo bị Đức Phật chối bỏ. Khi một cái ngã hay linh hồn được nghĩ là như thế thì chính điều ấy sẽ tạo thành ngã kiến. Khi thực tính của một sự vật đặc thù như thế bị phủ nhận thì điều này có nghĩa là pháp vô ngã. Ngã thể hay tự tính trong con người, đây là cái suy nghĩ ra tư tưởng hay cái làm ra hành động, và sau khi chết cái ấy sẽ trụ nơi hạnh phúc hay đau khổ tùy theo nghiệp lực đã gây tạo bởi con người ấy. Ngoại đạo cho rằng ngã là thân ta, còn đạo Phật thì cho rằng Giả Ngã là sự hòa hợp của ngũ uẩn, chứ không có thực thể (vô thường, và vô ngã).

Có nhiều định nghĩa khác liên quan đến cái Ngã như Ngã Ái là yêu cái ta, yêu hay chấp vào thực ngã, khởi lên với thức thứ tám. Ngã Ba La Mật là một trong thứ được nói đến trong kinh Niết Bàn, là cái

ngã siêu việt và tự tại là thường, lạc, ngã, tịnh. Ngã chấp là bám chặt vào cái Ta. Trong Tứ Diệu Đế, Phật dạy rằng chấp ngã là nguyên nhân căn bản của khổ đau; từ chấp trước sanh ra buồn khổ; từ buồn khổ sanh ra sợ sệt. Ai hoàn toàn thoát khỏi chấp trước, kẻ đó không còn buồn khổ và rất ít lo âu. Nếu bạn không còn chấp trước, dĩ nhiên là bạn đã giải thoát. Ngã đẳng mạn là ngã mạn cho rằng ta bằng những kẻ hơn ta, đây là một trong chín loại ngã mạn. Ngã liệt mạn là sự ngã mạn cho rằng ta không kém hơn kẻ hơn ta là bao, đây là một trong cửu mạn. Ngã chấp là chấp vào khái niệm của một cái ngã thật, chấp vào Thường ngã, hay chấp vào cái ngã thường hằng chứ không phải là sự phối hợp của năm uẩn sanh bởi nhân duyên. Chấp ngã còn có nghĩa là cố chấp vào tính hiện hữu của cá nhân mình như một cá thể riêng biệt. Sự chấp ngã này được coi như là nguyên nhân của tất cả mọi khổ đau phiền não con người phải gánh chịu, mà chỉ có thể chấm dứt khi quá trình tu tập đạt đến một trạng thái hoàn toàn vô ngã.

Ngã Hữu là ảo tưởng cho rằng cái ngã là có thật. Phiền não vì cho rằng ngã là có thực là ngã điên đảo. Ngã Kiến hay Thân Kiến là loại tà kiến cho rằng thân tứ đại do ngũ uẩn hợp thành mà cho là thực, là thường trụ cố định. Ngã Tướng là ý niệm cho rằng có thực ngã hay bất cứ ai tin rằng có thực ngã. Ngã thể hay tự tính trong con người, đây là cái suy nghĩ ra tư tưởng hay cái làm ra hành động, và sau khi chết cái ấy sẽ trụ nơi hạnh phúc hay đau khổ tùy theo nghiệp lực đã gây tạo bởi con người ấy. Phật giáo cho rằng chúng sanh tuy hết thấy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành, nhưng không có cái thực thể thường nhất của mình, nên gọi là ngã không. Ngoại đạo chấp có một cái gọi là Thần Ngã. Cái thực ngã mà ngoại đạo chấp rằng khi thân chết thì thần ngã xuất ra. Họ cho rằng Thần Thức cũng là cái tâm thức tối thượng sản sanh mọi hình thức của sự hiện hữu. 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, cũng không 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. Nhận thức sai lầm về con người tồn tại trên cơ sở tự tánh. Trong ý niệm con người tồn tại trên cơ sở tự tánh, có những trường hợp nhận

thức rằng cả cái ngã của chính mình và cái ngã của người khác đều thực sự tồn tại. Quan niệm hợp thể giả tạm của thân và tâm là một cái “ngã” có thật chính là cách nhìn “bản ngã” tồn tại trên cơ sở tự tánh. Quan niệm do quan sát cái hợp thể giả tạm của thân và tâm mà sinh khởi lên ý tưởng về cái ngã và nhận nó là tồn tại trên cơ sở tự tánh, từ đó người ta phát sinh ra tánh ngã mạn cho rằng mình tốt đẹp hơn người khác. Do chú trọng vào “cái tôi” mà người ta không chịu tin vào điều gì khác nữa, hoặc giả tin rằng cái “ngã” này sẽ tồn tại mãi mãi. Quan niệm do quan sát những “cái của tôi” và nhận nó là tồn tại trên cơ sở tự tánh.

“Ngã” là cái tôi và “Ngã Sở” là cái thuộc về của tôi hay cái do ta sở hữu. Tôi và cái của tôi (thân ta và các sự vật ngoài thân ta nhưng thuộc về ta). Mục đích chính của Phật giáo là xóa bỏ cá tính riêng biệt, điều này được hiện thực khi chúng ta chấm dứt đồng hóa vật nào đó với chính mình. Do tập quán lâu dài nên chúng ta quen nghĩ về kinh nghiệm riêng của chúng ta trong những chữ “Tôi” và “của tôi.” Ngay cả khi chúng ta thấy được rằng khi nói một cách nghiêm chỉnh, thì những chữ này trở nên quá mơ hồ không thể biện hộ được, và sử dụng không nghĩ ngợi có thể dẫn tới bất hạnh trong đời sống hằng ngày của chúng ta, ngay cả khi chúng ta tiếp tục dùng những chữ này. Những lý do của việc này rất đa dạng. Một trong những lý do ấy là chúng ta không thấy cách nào khác để giải thích những kinh nghiệm của chúng ta với chúng ta ngoại trừ những phán quyết gồm những tiếng như “Tôi” và “của tôi.” Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: “Đây là con ta, đây là tài sản ta,” kẻ phàm phu thường lo nghĩ như thế, nhưng chẳng biết chính ta còn không thiết có, huống là con ta hay tài sản ta? (62). Nếu với thân tâm không lầm chấp là “ta” hay “của ta.” Vì không ta và của ta nên không lo sợ. Người như vậy mới gọi là Tỳ Kheo (367).

Trong Phật giáo, có hai loại Bản Ngã: *Thứ nhất là bản ngã thô trọng*: Bản ngã thô trọng là bản ngã được biểu hiện tùy thuộc vào thân và tâm thô trọng. Tuy nhiên, ngay cả khi thân tâm ấy không hoạt động thì vẫn có cái ngã ấy biểu hiện, đó là thân tâm vi tế. *Thứ nhì là bản ngã vi tế*: Bản ngã vi tế được biểu hiện tùy thuộc vào tâm thức vi tế và năng lực. Tuy nhiên, khi bản ngã vi tế hiện hành thì không có sự hiện hữu của bản ngã thô trọng nữa. Năng lực và tâm thức vi tế và năng lực nội tại chính là nền tảng để thể hiện bản ngã vi tế. Trong Kinh Kim Cang, có bốn tướng ngã nhân hay Ngã Nhân Tứ Tướng: *Thứ nhất là*

*Ngã Tướng*: Nơi ngũ uẩn mà ảo chấp là có thực ngã nên sanh lòng khinh khi người nghèo, kẻ ngu. *Thứ nhì là Nhân Tướng*: Chấp cái ngã là người khác hay đạo khác. *Thứ ba là Chúng sanh tướng*: Chấp ngã đưa vào ngũ uẩn mà sanh. *Thứ tư là Thọ giả tướng*: Chấp thọ mệnh một thời của cái ngã, từ đó sanh ra chấp trước vào tướng sự và ao ước phúc lợi. Lại có bốn thứ phiền não gây ra bởi ngã chấp hay bốn loại căn bản phiền não thường xuyên tương ứng với Mạt Na Thức (thức thứ bảy): Thứ nhì là Ngã Kiến Phiền Não hay Ngã Chấp. Thứ ba là Ngã Mạn Phiền Não, có nghĩa là kiêu căng ngạo mạn. Thứ tư là Ngã tham hay Ngã Ái Phiền Não.

Theo Eitel trong Trung Anh Phật Học Từ Điển, Độc Tử (có thuyết nói lúc ông sống ở núi rừng vắng vẻ đã tạp giao với trâu cái mà sanh ra con trai nối dõi đến ngày nay) nguyên là ngoại đạo, về sau quy y đầu Phật, và là người đã sáng lập ra Độc Tử Bộ, một trong những bộ phái chánh Nhất Thiết Hữu Bộ; lập ra thuyết “phi tứ phi ly chi ngã,” nghĩa là cái ngã không gắn liền cũng không rời ngũ uẩn, nên họ chẳng giữ giới luật, trái lại với ý chỉ mà Đức Phật đã lập ra. Theo Độc Tử Bộ, Phạn ngữ “pudgala-vada” có nghĩa là “cá nhân hay cái tôi.” Một từ ngữ thông dụng trong các trường phái Phật giáo buổi ban sơ, với cùng một niềm tin chung là có một cái “ngã” là căn bản của nghiệp lực và luân hồi, hay cái “Ngã” mang tính chất luân hồi. Tuy nhiên, giáo thuyết Phật giáo phủ định một thực thể hay một linh hồn vĩnh hằng như vậy. Với Phật giáo, cá nhân chỉ là một danh từ ước lệ, là sự phối hợp giữa thể chất và tâm thức, có thể thay đổi từng lúc khác nhau. Giáo thuyết về một cái ngã trường tồn cuối cùng bị Phật giáo xem như là tà thuyết, dù có một thời có rất nhiều người theo giáo thuyết ấy, vì xét lại cho kỹ chúng ta sẽ thấy Đức Phật luôn luôn phủ nhận giáo thuyết về một cái ngã trường tồn và không thể phân cách ấy. Học thuyết về cái ngã của con người này đã gây nên phản ứng dữ dội từ các đối thủ của trường phái này vì nó dạy rằng, tuy giáo lý ‘vô ngã’ của Đức Phật hoàn toàn đúng theo nghĩa bình thường, nhưng vẫn có một cái ngã (nhân vị). Cái ngã này là một vật hiện thực, là cái bản thể cho phép có sự liên tục giữa các lần tái sanh, trí nhớ, và sự chín muồi sau này của các hành vi hữu ý hay ‘nghiệp’ làm trong hiện tại hay quá khứ. Nếu không có cái ngã hay nhân vị nào cả như học thuyết của các trường phái đối thủ tuyên bố, thì Phật giáo sẽ bị tố cáo là một học thuyết ‘hư vô’ và ‘vô đạo đức,’ vì sẽ không có con người nào để chịu trách nhiệm

về các hành vi đạo đức. Trường phái này nhấn mạnh rằng ‘cái ngã’ hay ‘nhân vị’ bất định trong tương quan với các yếu tố cơ bản cấu thành hiện hữu, không ở ngoài cũng không ở trong chúng; không đồng nhất cũng không khác biệt với chúng. Thật ra, chỉ có các vị Phật mới nhận thức được nó. Để củng cố lập trường của mình, trường phái này thường trích dẫn những lời dạy của Đức Phật như “Này các Tỳ Kheo, chỉ có một con người duy nhất sinh ra ở đời này vì sự thịnh vượng của nhiều người, vì hạnh phúc của nhiều người, vì lòng bi mẫn đối với thế giới, vì lợi ích sự thịnh vượng và hạnh phúc của chư Thiên và loài người. Chúng ta có thể thấy lập trường này về sau được phản ánh trong các lý thuyết về Như Lai Tạng của trường phái Đại Thừa, các trường phái Thiên và Thiên Thai của Trung Hoa. Vì vậy, người ta tin rằng trường phái này được thiết lập do sự chia rẽ về giáo lý trong nội bộ của trường phái Thượng Tọa Bộ vào thế kỷ thứ 3 trước Tây Lịch, và tồn tại đến thế kỷ thứ chín hay thứ mười sau Tây Lịch. Khởi thủy trường phái này có tên là Độc Tử Bộ, lấy tên của vị sơ tổ Độc Tử, sau lại được gọi là Chánh Lượng Bộ, và sau đó phát sanh ra nhiều trường phái phụ.

Bây giờ, chúng ta bắt đầu tóm lược về ý nghĩa của “vô ngã.” Thuật ngữ Bắc Phạn Anatman có nghĩa là “vô ngã”, một trong ba đặc tính mà Đức Phật đã dạy áp dụng cho tất cả pháp hữu vi, hai đặc tính khác là vô thường và khổ đau hay bất toại. Giáo pháp này trái ngược với giáo pháp của Bà La Môn vào thời Đức Phật còn tại thế. Truyền thống Bà La Môn dạy rằng cốt lõi của mọi người là cái “thường ngã” hay cái ngã vĩnh hằng không thay đổi. Ngược lại, Đức Phật lại tuyên bố rằng cái được gọi là “ngã” ấy chỉ là một khái niệm được dựng lên, kỳ thật mỗi cá nhân đều là sự kết hợp của các uẩn luôn thay đổi. Phật giáo đồ tin không có sự hiện hữu của cái tự ngã trường tồn. Thân này chỉ là sự kết hợp của ngũ uẩn. Ngũ uẩn chỉ hiện hữu khi có đầy đủ như duyên mà thôi. 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. 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 hoán chuyển, nhưng một thực thể như vậy hay một cái “Ta” như thế không thể tìm thấy ở đâu được.

Vô ngã hay tính vô ngã là một trong những học thuyết trọng tâm của đạo Phật. Nó phủ định cái ngã bên trong một cá nhân theo nghĩa bất tử, bất diệt, duy nhất và độc lập. Giáo thuyết “Anatta” hay “Antma” được Đức Phật thuyết giảng mà hầu hết Phật tử, kể cả thiên gia đều cho rằng đây là ý tưởng “vô ngã” của chơn tánh con người. Phật tử không nên lầm “vô ngã” của Phật giáo với thuyết “vô ngã” của Ấn giáo với nghĩa là chơn tánh mà tâm con người không thể nhận biết được. Làm thế nào người ta có thể nói là vô ngã nếu không có ngã? Chúng ta phải hiểu Đức Phật muốn nói gì với từ “Vô ngã” này. Đức Phật không hề có một ý gì đối lập với “Ngã” cả. Ngài không đặt hai từ này ở vị trí kế nhau và nói: “Đây là cái vô ngã của tôi đối lập với cái ngã này.” Từ Anatta, vì tiếp đầu ngữ “An” chỉ một sự không hiện hữu, abhava, chứ không phải đối lập. Anatta có nghĩa là không có “Atta,” đó chỉ đơn thuần là sự phủ nhận của một “Atta”, sự không hiện hữu của một “Atta” mà thôi. Những người tin có một “Atta” cố gắng để giữ cái “Atta” của họ, còn Đức Phật chỉ phủ nhận nó bằng cách thêm tiếp đầu ngữ “An” vào. Vì cái quan niệm có một “Atta”, tự ngã hay linh hồn này đã ăn sâu trong rất nhiều người mà Đức Phật từng gặp, nên Ngài đã phải thuyết những bài pháp dài về vấn đề Bản ngã này cho những nhà trí thức, những nhà biện chứng và những người giỏi tranh luận.

Thuyết Vô Ngã có hai đặc tánh chính là pháp vô ngã và nhân vô ngã. *Nhân Vô Ngã*: Nhân vô ngã có nghĩa là con người không có sự thường hằng của cái ngã. *Pháp Vô Ngã*: Vạn hữu không có thực ngã, không có tự tính, không độc lập. Cái ý niệm cho rằng không có tự tính hay ngã tạo nên tính đặc thù của mỗi sự vật được những người theo Phật Giáo Đại Thừa khẳng định là đặc biệt của họ chứ không phải của Tiểu Thừa. Ý niệm này thật tự nhiên vì ý niệm về “không tính” là một trong những đặc điểm nổi bật nhất của Đại Thừa, nên thật là tự nhiên khi các học giả Đại Thừa đặc “Pháp Vô Ngã” ở một vị trí nổi bật trong triết học của họ. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Khi một vị Bồ Tát Ma ha tát nhận ra rằng tất cả các pháp đều thoát ngoài tâm, mặt na, ý thức, ngũ pháp, và ba tự tính, thì vị ấy được gọi là hiểu rõ thực nghĩa của “Pháp Vô Ngã.” Người Phật tử thuần thành không có kẻ thù bên ngoài, chỉ có bạn hiểu ta và bạn chưa hiểu ta mà thôi. Tuy nhiên, kẻ thù bên trong chính của mình chính là cái “Ta”. Cái “Ta” là kẻ thù lớn của Chân lý. Những ai yêu quý cái “Ta” không còn quan tâm giúp đỡ gì đến đồng loại mà chỉ muốn vợ vét hết mọi thứ cho riêng mình. Họ trở nên tàn bạo, tham lam, không chân thật, không lương thiện, và nhiễm trước. Chính cái Ngã ái đã gây ra mọi phiền não trên đời. Người nào yêu quý Chân lý, người ấy không thể nào tàn bạo hay tham lam; họ yêu thương, hòa nhã với tất cả mọi người; họ sẵn sàng ra tay giúp đỡ những ai lâm cảnh khốn cùng và trải rộng niềm hạnh phúc đến bất cứ nơi nào mà họ tới. Kẻ thù “Tự Ngã” rất khó chinh phục, nhưng Phật tử thuần thành không bao giờ chán nản. Nên nhớ, Đức Phật mà còn phải mất rất nhiều năm mới chinh phục được kẻ thù này trước khi Ngài giác ngộ. Chúng ta không có cách nào khác hơn là cũng phải chiến đấu y như Đức Phật.

Hành giả tu Phật nên luôn cố gắng hiểu rõ sự khác biệt giữa thuyết Tất Định và Vô Ngã. Thuyết tất định chỉ cho lý thuyết có sự quyết định của ‘định mệnh,’ hay Thiên mệnh, hay thượng đế. Phật giáo chủ trương sự vắng mặt của một bản ngã thường hằng bất biến. Theo Kinh Duy Ma Cật, vô ngã có nghĩa là sự hiểu biết chơn chánh rằng thân gồm ngũ uẩn chứ không có cái gọi là “bản ngã trường tồn.” Tứ đại chỉ hiện hữu bởi những duyên hợp. Không có vật chất trường tồn bất biến trong thân này. Khi tứ đại hết duyên tan rã thì thân này lập tức biến mất. Vì vật chất do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất, nên con người do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu. Con

người thay đổi từng giây từng phút. Theo giáo lý Tiểu Thừa thì “Vô Ngã” chỉ áp dụng cho loài người, nhưng trong Phật giáo Đại Thừa thì vạn hữu đều vô ngã. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật giáo, Đức Phật xem thế giới này là thế giới của khổ đau, và Ngài đã dạy những phương pháp đối trị nó. Vậy cái gì đã làm thế giới này trở thành khổ đau? Lý do đầu tiên như Đức Phật đã dạy, là các pháp đều vô ngã, nghĩa là vạn vật, hữu tình hay vô tình, tất cả đều không có cái mà chúng ta có thể gọi là bản ngã hay thực thể. Chúng ta thử khảo sát con người. Một người không thể xem tinh thần hay hồn của y là một thực ngã. Y hiện hữu nhưng không thể nào nắm được cái thực thể của y, không thể tìm thấy được tinh thần của y, bởi vì sự hiện hữu của con người không gì ngoài cái ‘hiện hữu tùy thuộc vào một chuỗi nhân duyên.’ Mọi vật hiện hữu đều là vì nhân duyên, và nó sẽ tan biến khi những tác dụng của chuỗi nhân duyên ấy chấm dứt. Những làn sóng trên mặt nước quả là hiện hữu, nhưng có thể gọi mỗi làn sóng đều có tự ngã hay không? Sóng chỉ hiện hữu khi có gió lay động. Mỗi làn sóng đều có riêng đặc tính tùy theo sự phối hợp của những nhân duyên, cường độ của gió và những chuyển động, phương hướng của gió, vân vân. Nhưng khi những tác dụng của những nhân duyên đó chấm dứt, sóng sẽ không còn nữa. Cũng vậy, không thể nào có cái ngã biệt lập với nhân duyên được. Khi con người còn là một hiện hữu tùy thuộc một chuỗi nhân duyên thì, nếu y cố gắng trì giữ lấy chính mình và nhìn mọi vật quanh mình từ quan điểm độc tôn ngã là một điều thật vô lý. Mọi người phải từ bỏ cái ngã của mình, cố gắng giúp đỡ kẻ khác và phải nhận hức cái hiện hữu cộng đồng, vì không thể nào con người hoàn toàn hiện hữu độc lập được. Nếu mọi vật đều hiện hữu tùy thuộc vào một chuỗi những nhân duyên thì cái hiện hữu đó cũng chỉ là tùy thuộc điều kiện mà thôi; không có một vật chất nào trong vũ trụ này có thể trường tồn hay tự tại. Do đó Đức Phật dạy rằng vô ngã là yếu tính của vạn vật, và từ đó, đưa đến một lý thuyết nữa là vạn vật đều vô thường, là điều không thể tránh. Hầu hết mọi người đều dốc hết năng lực vào việc gìn giữ sự hiện hữu của mình và những tư hữu của họ. Nhưng thực ra, không thể nào tìm được trung tâm hiện hữu của nó, cũng không thể nào giữ nó đời đời được. Không vật nào là không biến chuyển, ngay cả trong một sát na. Không những nó bất ổn trong tương quan với không gian, mà nó cũng bất ổn trong tương quan với thời gian nữa. Nếu ta có thể tìm được một thế giới không có không



gian và thời gian, thế giới đó mới thật là thế giới tự do chân thật, tức là Niết Bàn. Nếu như những nhà vật lý hiện đại xác nhận, không gian là một trong những số lượng biến đổi và thời gian là tương đối thì thế giới của không gian thời gian này là cái ngục tù mà chúng ta không thể nào thoát ra được, tức là chúng ta đã bị trói buộc trong vòng nhân quả rồi vậy. Khi nào con người chưa tìm được cái thế giới không bị hạn cuộc bởi thời gian và không gian, con người vẫn phải là một tạo vật khổ đau. Xác nhận rằng con người có thể đạt được cảnh giới đó, cảnh giới không bị hạn cuộc bởi thời gian và không gian là sứ mệnh của Phật Giáo. Lẽ dĩ nhiên không có gì có thể được xem như là không gian vô hạn và thời gian vô cùng. Ngay cả vật lý học ngày nay cũng nhìn nhận cái vô tận của thời gian và không gian. Tuy nhiên, Đức Phật đã xướng thuyết về lý tưởng Niết Bàn hay tịch diệt, theo nguyên tắc vô thường và vô ngã. Niết Bàn có nghĩa là hủy diệt sinh tử, hủy diệt thế giới dục vọng, hủy diệt những điều kiện thời gian và không gian. Sau hết, Niết Bàn có nghĩa là cảnh giới của giải thoát viên mãn. Vô ngã hay không có sự bất biến, vô thường hay không có sự trường tồn là trạng huống thật sự của sự hiện hữu của chúng ta. Niết Bàn theo nghĩa tiêu cực là hủy diệt, nhưng theo nghĩa tích cực là tròn đầy, là lý tưởng của chúng ta, ấy là sự giải thoát trọn vẹn.

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 huyễn 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 huyễn 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”*: 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. Thân 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”*: 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: Thứ nhất là chúng sanh tuy hết thảy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành, nhưng không có cái thực thể thường nhất của mình, nên gọi là ngã không. Thứ hai là 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. Trong Thiền, khi hành giả hành trì đến độ quên đi tự ngã có nghĩa là thân tâm đã tự coi như bỏ đi. Kinh nghiệm mọi sự đều đang biến mất dần trong một khoảnh khắc hay trong một khoảng thời gian thật dài. Đây có thể được xác chứng là đã Chứng Ngộ. 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 Phật phải luôn thông hiểu thuyết Vô Ngã của nhà Phật. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. 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

thể 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 Phật 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, thân 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 lằng xằng 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: “Hiếu 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 Phật 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 của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

### *The Third Dharma Seal: Egolessness*

First, let's summarize on the meaning of Ego and Egolessness. According to Buddhism, "Atman" is the most subtle consciousness, the ultimate demarcation point between one person and another. There is a mere "Ego" which is designated in dependence on the continuum of consciousness. The belief in ego creates and fosters egoism and desire, thus preventing the realization of the unity of life and the attainment of enlightenment. Non-changing quality (atman means anything substantially conceived that remains eternally one, unchanged and free). A basic tenet of Hinduism which was rejected by the Buddha. When an ego-soul or pudgala is thought as such, that constitutes the wrong view on existence of a permanent ego or atma-drishti. When the reality of an individual object or dharma as such is denied, this is what is meant by the belief that "things are without independent individuality" or dharmanairatmya. The master of the body, compared to the ruler of the country. Illusion of the concept of the reality of the ego, man being composed of elements and disintegrated when these are dissolved.

Man, person, ego or self, the substance that is the bearer of the cycle of rebirth. Buddhism denies the existence of an eternal person or soul. All beings subject to transmigration. Buddhism sees the person only a conventional name or a combination of physical and psychological factors that change from moment to moment. Non-changing quality (atman means anything substantially conceived that remains eternally one, unchanged and free). A basic tenet of Hinduism which was rejected by the Buddha. When an ego-soul or pudgala is thought as such, that constitutes the wrong view on existence of a permanent ego or atma-drishti. The supreme SELF, the Ultimate Reality, or Universal Consciousness, the divine element in man, degraded into idea of an entity dwelling in the heart of each man, the thinker of his thoughts, and doer of his deeds, and after death dwelling in bliss or misery according to deeds done in the body. The erroneous ideas of a permanent self continued in reincarnation is the sources of all illusion. But the Nirvana sutra definitely asserts a permanent ego in the transcendental world, above the range of reincarnation; and the trend of Mahayana supports such permanence. Ego composed of the

five skandhas and hence not a permanent entity. It is used for Atman, the self, personality. Buddhism take as a fundamental dogma, i.e. impermanence, no permanent ego, only a temporal or functional ego. The erroneous idea of a permanent self continued in reincarnation is the source of all illusion.

There are many other definitions which are related to “Atman” such as Self-love, the love of or attachment to the ego, arising with the eighth vijñana. The ego paramita in the four based on the Nirvana sutra in which transcendental ego is sovereign, i.e. has a real and permanent nature; the four are permanence, joy, personality, and purity. Ego-grasping or Egoism (Lagna-atman (skt)), clinging to the “I”. In the Four Noble Truths, Sakyamuni Buddha taught that “attachment to self” is the root cause of suffering. From attachment springs grief; from grief springs fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. If you don’t have attachments, naturally you are liberated. Manatimana or the pride of thinking oneself equal to those who surpass us, one of the nine kinds of pride. Unamana or the pride of thinking myself not much inferior to those who far surpass me, one of the nine kinds of pride. Clinging to the idea of self or holding to the concept of the reality of the ego, the false tenet of a soul, or ego, or permanent individual, that the individual is real, the ego an independent unit and not a mere combination of the five skandhas produced by cause and effect disintegrating. Holding to the concept of the reality of the ego also means that one holds on to oneself as an individual personality. The atma-graha was held to be responsible for all human-beings’ sufferings and afflictions, which would in the end be finally abolished by the attainment of a state of self-extinction or a state of complete no-self.

The illusion that the ego has real existence. The illusion that the ego has real existence, one of the four inverted or upside-down ideas, the illusion that the ego is real. False view that every man has a permanent lord within. Wrong view on the existence of a permanent ego. The erroneous doctrine that the ego or self composed of the temporary five skandhas, is a reality and permanent. The concept of the ego as real or anyone who believes in a real ego. Ultimate Reality, or Universal Consciousness, the divine element in man, degraded into idea of an entity dwelling in the heart of each man, the thinker of his

thoughts, and doer of his deeds, and after death dwelling in bliss or misery according to deeds done in the body. Buddhism believes in the non-reality of the atman, the soul, the person. Illusion of the concept of the reality of the ego, man being composed of elements and disintegrated when these are dissolved. Non-Buddhists cling to a so called Purusa or Atman. The soul, the spiritual ego, or permanent person, which by non-Budhists was said to migrate on the death of the body. They believe that Purusa is also the Supreme Soul or Spirit, which produces all forms of existence. 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, 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 unchaegable. 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. Misconceptions of persons as inherently existent. Within the conception of persons as inherently existent, there are cases of conceiving both one's own self and other selves to truly exist. Viewing the transitory collection of body and mind as a real "I" is a case of viewing your own self as inherently existent. The conception that observes the transitory collection which gives rise to the thought of "I" and conceives it to inherently exist. From this misconception, one generates pride in oneself as superior to others. From the view of emphasizing the "I" one might not believe in anything else, or believing that "own self" will exist forever. The conception that observes "mine" and conceives it to inherently exist.

"I" means oneself and "Mine" means something that belongs to oneself. The self and its possession. The main goal of Buddhism is the extinction of separate individuality, which is brought about when we cease to identify anything with ourselves. From long habit it has become quite natural to us to think of our own experience in the term of "I" and "Mine." Even when we are convinced that strictly speaking such words are too nebulous to be tenable and that their unthinking use leads to unhappiness in our daily lives, even then do we go on using them. The reasons for this are manifold. One of them is that we see no alternative way of explaining our experiences to ourselves except by



way of statements which include such words as “I” and “Mine.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: 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). He who has no thought of “I” and “mine,” for whatever towards his mind and body he does not grieve for that which he has not. He is indeed called a Bhikhshu (Dharmapada 367).

In Buddhism, there are two kinds of Ego: *The first kind is the Coarse Ego*: The coarse ego is designated on the gross mind and body. However, even when the gross mind and body are not operating, there still has to be an “ego” designated, that is the subtle mind and body. *The second kind is the Subtle Ego*: The subtle ego is designated on the subtle mind and energy; however, when the subtle ego exists, there exists no coarse ego. In the Diamond Sutra, there are four ejects of the ego: *First, the appearance of ego*: The illusion that in the five skandhas there is a real ego; thus creating the idea of looking down on the poor, stupid and deluded. *Second, human appearance*: Man is different from other organisms. The ego of a man or that this ego is a man and different from beings of the other paths. *Third, living beings appearance*: All the living are produced by the skandhas. The ego of all beings that all beings have an ego born of the five skandhas. *Fourth, the appearance of longevity*: Life is limited to the organism. The ego has age, i.e. a determined or fated period of existence, thus creating the idea of attaching all appearances and desiring for welfare and profit. There are four delusions in reference to the ego: First, ignorance in regard to the ego. Second, holding to the ego idea. Third, Egoism or Self-esteem, self-seeking or desire arising from belief in ego.

According to Eitel in *The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms*, Vatsa is the founder of the Vatsiputriyas., one of the main divisions of the Sarvastivada (Vaibhasika) school; they were considered schismatics through their insistence on the reality of the ego; their failure in points of discipline,” etc.; the Vinaya as taught by this school has never reached China.” According to the Pudgalavada Sect, “Pudgala” is a Sanskrit term for “personalist.” A term applied to several early Indian Buddhist schools, which shared a common belief that there is a self (pudgala) which is the basis for karma and transmigration, or the substance that is the bearer of the cycle of rebirth

and that this self is neither the same, nor different from the five aggregates. However, Buddhism denies the existence of such an eternal person or soul. Buddhism sees the person only a conventional name or a combination of physical and psychological factors that change from moment to moment. The pudgala doctrine was eventually declared heretical in Buddhism, though at one time Pudgalavadins appear to have been quite numerous. If we carefully look into the Buddha's teachings, we will see that the Buddha always denies such a permanent and partless self. The teaching of "pudgala" caused such a violent reaction on the part of its opponents was that while the "anatman" doctrine of the Buddha was entirely true in a conventional sense, there was still a "pudgala," or person. This person is an ultimately real thing, the substratum which allows for continuity between rebirths, for memory, and for the future ripening of intentional actions or "karman" which are performed in the present or the past. If there was no person at all, as its opponents claimed, then Buddhism would be open to the charge of "Nihilism" and immortality, for there would be nobody who could undertake moral actions. It insisted that the "pudgala" was indeterminate in relation to the skandhas, neither outside them nor within them; neither identical with them, nor different from them. In fact, this pudgala was only perceptible to the Buddhas. In support of its position it frequently quoted sayings of the Buddha such as "Monks, there is a single person born into the world for the welfare of many people, for the happiness of many people, out of compassion for the world, for the benefit, welfare, and happiness of gods and men. One might see this kind of position reflected in the Tathagatagarbha doctrines of the Mahayana, the Ch'an and T'ien-T'ai schools in China. Thus, it is believed that this school was formed on the basis of a doctrinal division within the Sthaviravadin School in the third century B.C., and survived until the ninth or tenth centuries A.D. It originally called Vatsiputriya, after its teacher, Vatsiputra, it was later named the Sammitiya, and give rise to several sub-sects of its own.

Now, let's summarize on the meaning of Egolessness. Anatman is a Sanskrit term for "No-self." One of the "three characteristics" (tri-laksana) that the Buddha said apply to all conditioned (samskrita) phenomena, the others being impermanence and unsatisfactoriness or

suffering. The doctrine holds that, contrary to the assertions of the brahmanical orthodoxy of the Buddha's time, there is no permanent, partless, substantial "self" or soul. The brahmanical tradition taught that the essence of every individual is an eternal, unchanging essence (called the atman). The Buddha declared that such an essence is merely a conceptual construct and that every individual is in fact composed of a constantly changing collection of "aggregates" (skandha). Buddhists believe in a non-existence of a permanent self. The body consists of the five elements and there is no self. Elements exist only by means of union of conditions. There is no eternal and unchangeable substance in them. When Sakyamuni Buddha put forth the notion of "no-self (not self, non-ego, the emptiness of a 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. 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 uses 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.

The doctrine of “Anatman” is one of the central teachings of Buddhism; it says that no self exists in the sense of a permanent, eternal, integral and independent substance within an individual existent. The anatta or anatma doctrine taught by the Buddha, to which most Buddhists, including Zen practitioners, subscribe, is briefly the “not self” idea of man’s true nature. This is not to be confused with the “not self” expression used in Hindu philosophies. It means that the true nature of man is not conceivable by the human mind. How can one speak of “Anatta” if there is no “Atta”? We must understand what the Buddha meant by “Anatta”. He never meant anything in contradiction to “Atta”. He did not place two terms in juxtaposition and say: “This is my ‘Anatta’ in opposition to ‘Atta’.” The term “Anatta”, since the prefix “an” indicates non-existence, and not opposition. So “Anatta” literally means no atta that is the mere denial of an “atta”, the non-existence of “atta”. The believers in an “atta” tried to keep their “atta”. The Buddha simply denied it, by adding the prefix “an”. As this concept of an Atta, Self, or Soul, was deep rooted in many whom the Buddha met, He had to discourse at length on this pivotal question of self to learned men, dialecticians and hair-splitting disputants.

The doctrine of no-self has two main characteristics: selflessness of things (dharma-nairatmya) and selflessness of person (pudgalanairatmya). *Selflessness of person*: Pudgalanairatmya means man as without ego or permanent soul, or no permanent human ego or soul. *Selflessness of things*: Dharmanairatmya means no permanent individuality in or independence of things. Things are without independent individuality, i.e. the tenet that things have no independent reality, no reality in themselves. The idea that there is no self-substance or “Atman” constituting the individuality of each object is insisted on by the followers of Mahayana Buddhism to be their exclusive property, not shared by the Hinayana. This idea is naturally true as the idea of “no self-substance” or Dharmanairatmya is closely connected with that of “Sunyata” and the latter is one of the most distinguishing marks of the Mahayana, it was natural for its scholars to give the former a prominent position in their philosophy. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “When a Bodhisattva-mahasattva recognizes that all dharmas are free from Citta, Manas, Manovijnana, the Five Dharmas, and the Threefold Svabhava, he is

said to understand well the real significance of Dharmanairatmya.” Devout Buddhists have no external enemies. We only have friends, including those who understand us and those who have not yet understood us. However, our main inner enemy is the “Self”. The “Self” is the great enemy of Truth. Those who love “Self” do not care to help their fellow beings, but desire everything for themselves alone. They become cruel, greedy, untruthful, dishonest and impure. It is love of the Self that makes all the trouble in the world. People who love Truth cannot be unkind and greedy; they are loving and gentle to all they meet; they are willing to lend a helping hand to anyone in trouble, and spread happiness wherever they go. The enemy of “Self” is very difficult to conquer, but devout Buddhists are never discouraged. Remember, it took the Buddha a long time to do it. He had to fight with himself for many years to overcome this enemy and to become enlightened. We do not have any other method but doing the same thing as the Buddha did.

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. *Body is not the self*: 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. *Mind is not the self*: 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: First, illusion of the concept of the reality of the ego, man being composed of elements and disintegrated when these are dissolved. Second, 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. In Zen, when one practices to a point that one can forget the self means Realization. At that time one's body and mind dropped away. The experience of everything disappearing with an instant or a long period of time. This might be confirmed as Realization. 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.”

Buddhist practitioners should always try to understand the differences between the Determinism and Egolessness. Determinism means the theory of being determined by fate, nature, or god. Buddhism believes in the absence of a permanent, unchanging self or soul, or non-existence of a permanent self. According to the Vimalakirti Sutra, the body consists of the five elements or skandhas, which together represent body and mind, and there is no such so-called “self.” Elements exist only by means of union of conditions. There is no eternal and unchangeable substance in them. When these come apart, so-called “body” immediately disappears. Since the form which is created by the four elements is empty and without self, then the human body, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human body is in a transforming process from second to second. In Theravada, no-self is only applied to the person; in the Mahayana, all things are regarded as without essence. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, the Buddha regarded this world as a world of hardship, and taught the ways to cope with it. Then what are the reasons which make it a world of hardship? The first reason, as given by the Buddha is that all things are selfless or egoless, which means that no things, men, animals and inanimate objects, both living and not living, have what we may call their original self or real being. Let us consider man. A man does not have a core or a soul which he can consider to be his true self. A man exists, but he cannot grasp his real being, he cannot discover his own core, because the existence of a man is nothing but an “existence depending on a series of causations.” Everything that exists is there because of causations; it will disappear when the effects of the causation cease. The waves on the water's surface certainly exist, but can it be said that a wave has its own self? Waves exist only while there is wind or current. Each wave has its own characteristics

according to the combination of causations, the intensity of the winds and currents and their directions, etc. But when the effects of the causations cease, the waves are no more. Similarly, there cannot be a self which stands independent of causations. As long as a man is an existent depending on a series of causations, it is unreasonable for him to try to hold on to himself and to regard all things around him from the self-centered point of view. All men ought to deny their own selves and endeavor to help each other and to look for co-existence, because no man can ever be truly independent. If all things owe their existence to a series of causations, their existence is a conditional one; there is no one thing in the universe that is permanent or independent. Therefore, the Buddha's theory that selflessness is the nature of all things inevitably leads to the next theory that all things are impermanent (anitya). Men in general seem to be giving all of their energy to preserving their own existence and their possessions. But in truth it is impossible to discover the core of their own existence, nor is it possible to preserve it forever. Even for one moment nothing can stay unchanged. Not only is it insecure in relation to space but it is also insecure in relation to time. If it were possible to discover a world which is spaceless and timeless, that would be a world of true freedom, i.e., Nirvana. Men in general seem to be giving all of their energy to preserving their own existence and their possessions. But in truth it is impossible to discover the core of their own existence, nor is it possible to preserve it forever. Even for one moment nothing can stay unchanged. Not only is it insecure in relation to space but it is also insecure in relation to time. If it were possible to discover a world which is spaceless and timeless, that would be a world of true freedom, i.e., Nirvana. If, as the modern physicists assert, space is curved and time is relative, this world of space and time is our enclosed abode from which there is no escape; we are tied down in the cycles of cause and effect. If, as the modern physicists assert, space is curved and time is relative, this world of space and time is our enclosed abode from which there is no escape; we are tied down in the cycles of cause and effect. As long as men cannot discover a world which is not limited by time and space, men must be creatures of suffering. To assert that such a state, unlimited in time and space, is attainable by man is the message of Buddhism. As long as men cannot discover a world which is



not limited by time and space, men must be creatures of suffering. To assert that such a state, unlimited in time and space, is attainable by man is the message of Buddhism. Of course, there is no such thing as a limitless time. Even modern physical science does not recognize infinity in time and space. However, the Buddha brought forward his ideal, Nirvana (extinction), following his theories of selflessness and impermanence. Nirvana means extinction of life and death, extinction of worldly desire, and extinction of space and time conditions. This, in the last analysis, means unfolding a world of perfect freedom. Selflessness (no substance) and impermanence (no duration) are the real state of our existence; Nirvana (negatively extinction; positively perfection) is our ideal, that is, perfect freedom, quiescence.

Buddhist practitioners should always thoroughly understand the Buddhist doctrine of Egolessness. 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.

Buddhist 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." Buddhist Practitioners should contemplate "No-self" in every step. Buddhist 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.

**Chương Bảy**  
**Chapter Seven**

**Pháp Ấn Thứ Tư: Niết Bàn**

Theo truyền thống Đại Thừa, có bốn pháp ấn: *Thứ nhất là Vô Thường*: Nhất Thiết Hành Vô Thường, vạn vật vô thường, pháp hữu vi vô thường. *Thứ nhì là Khổ*: Nhất Thiết Hành Khổ, mọi thứ đều đưa đến khổ đau. *Thứ ba là Vô Ngã*: Chư Pháp Vô Ngã, chư pháp vô ngã. *Thứ tư là Niết Bàn*: Niết Bàn Tịch Diệt, Niết Bàn an lạc trường cửu, chỉ có Niết bàn là vĩnh viễn, vô khổ và thanh tịnh. Mà thật vậy, Niết Bàn là một trong những Pháp Ấn rất quan trọng trong Phật giáo, vì nó là cứu cánh tối hậu của bất cứ người tu Phật. Niết bàn là sự chấm dứt hoàn toàn những ham muốn và khổ đau phiền não. Niết Bàn là mục tiêu tối thượng của những người tu theo Phật. Sự giải thoát cuối cùng hay cứu cánh tối hậu của đạo Phật, không thể đạt đến ngay lập tức được. Đó là một tiến trình tuần tự, một sự đào luyện từng bước. Trước tiên, hành giả phải tu tập giải thoát khỏi những khổ đau phiền não do hiểu được nguyên nhân của chúng, xuyên qua thực hành Tứ diệu đế mà xóa bỏ hay làm biến mất những như bản ấy. Kế đó hành giả phải sự loại bỏ những ảo ảnh và đam mê, vượt thoát sinh tử và đạt tới cứu cánh Niết bàn. Như kinh điển thường nói: sự thanh tịnh tâm chỉ đạt được sau khi đã thành tựu giới hạnh. Thanh tịnh tâm và trí tuệ là điều không thể có nếu không thanh tịnh giới. Đức Phật thúc dục các đệ tử của Ngài trước tiên hãy tự đặt mình vào nếp sống giới hạnh, sau đó mới bước vào con đường thiền định và trí tuệ. Chính vì vậy cần phải khởi sự ngay từ bước đầu. Điểm khởi đầu trong giáo pháp là Giới. Sau khi đã đứng vững trên vùng đất giới, hành giả sẽ nỗ lực làm chủ cái tâm dao động của mình.

Khi chúng ta nói đến Niết Bàn chúng ta gặp phải những khó khăn trong việc diễn tả vì bản chất xác thực của một kinh nghiệm không thể và không bao giờ có thể được truyền đạt bằng ngôn từ. Kinh nghiệm này phải được mỗi người tự mình kinh qua, không có ngoại lệ. Chúng ta phải kinh qua việc chấm dứt khổ đau phiền não, những tai họa của luyến chấp, sân hận và vô minh. Khi chúng ta loại bỏ được những nguyên nhân của khổ đau phiền não là chúng ta chứng nghiệm niết bàn cho chính mình. Nirvana” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “sự chấm

dứt.” Từ này do sự kết hợp của tiếp đầu ngữ “nir” và căn ngữ động từ “va” có nghĩa là “thối tấ” hay “dập tấ.” Đây là sự chấm dứt tiến trình hiện hữu của dục vọng để đạt tới niềm an lạc trường cửu. Niết bàn, chế ngự mọi dục vọng, đoạn tận luân hồi sanh tử. Đây là trạng thái cao nhất của hạnh phúc, bình an và thuần khiết. Đây cũng là mục tiêu tối hậu của mọi cố gắng của chư Phật tử (Mục tiêu tâm linh thù thắng trong Phật giáo), nhằm giải thoát khỏi sự tồn tại hạn hẹp. Niết bàn, trạng thái thoát khỏi tái sanh bằng cách diệt trừ mọi ham muốn và đoạn tận ngã chấp. Theo Kinh Lăng Già, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng chính thực tính (Niết Bàn giả kiến như thực xứ—Blowing out), và sau khi thấy được như vậy, một vị Bồ Tát với tâm đại bi, từ bỏ niết bàn để hướng dẫn những người khác đi đến giải thoát.

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

sự khác nhau giữa các ý tưởng Tiểu Thừa và Đại Thừa. Tất cả những chủ điểm đó liên quan đến vấn đề Niết Bàn, và cho thấy mối bận tâm lớn của suy luận được đặt trên vấn đề vô cùng quan trọng này.

Sự giải thích tương đối nhất của Niết Bàn là trạng thái cao nhất của thiền định ‘đã dừng mọi ý tưởng và cảm thọ.’ Niết Bàn cũng còn gọi là sự tận diệt các thức, tức là sự thực nghiệm vô phân biệt, bởi lẽ vòng luân hồi sanh tử được thành hình qua dòng tâm thức, và Niết Bàn chính là sự tiêu diệt sanh tử, là thực tại của vô ngã. Bằng những phương tiện tu tập thiền định để trí tuệ hiện tiền sẽ tịnh chỉ được tiến trình hoạt động của ý thức. Phật giáo luôn luôn dùng một số từ phủ định để tạm mô tả trạng thái không thể diễn tả được của Niết Bàn như: ‘Đây là sự không sanh, không hữu, không tạo, không tác, vân vân. Niết Bàn là trạng thái không đất, không nước, không có cảnh giới Không vô biên xứ hoặc Thức vô biên xứ. Niết Bàn không đến, cũng không đi, không đứng, không sanh, không diệt, không bắt đầu, không chấm dứt. Như thế là sự chấm dứt đau khổ. Vì vậy Niết Bàn là vượt ra ngoài sự đau khổ. Nơi đó không có thay đổi, không sầu muộn, không ô nhiễm. Nơi đó an lạc và hạnh phúc. Đây chính là hải đảo, là nơi trú ẩn, nơi về nương và mục đích tối hậu. Thêm vào đó, thuật ngữ ‘Nibbana’ trong kinh điển Pali rõ ràng biểu thị một thực thể thống nhất thường hằng, tồn tại, vượt khỏi tam giới. Đây là bản chất vô tận, không thể diễn tả được, không sanh, không diệt và vượt qua tất cả những phân biệt đối đãi, đồng nhất với vô ngã.

Theo Phật giáo, Niết Bàn có nhiều đặc tính riêng sau đây: Niết Bàn có thể được vui hưởng ngay trong kiếp này như là một trạng thái có thể đạt được. *Niết Bàn có bốn đức, còn gọi là Tứ Đức Niết Bàn*: Tứ Đức Niết Bàn theo Phật Giáo, hay bốn phẩm hạnh cao thượng hay những bản chất siêu việt của Như Lai được thuyết giảng trong Kinh Niết Bàn (đây là bốn phẩm hạnh rốt ráo của Đức Như Lai, có bốn đức này tức là đặc Đại Bát Niết Bàn của Đại Thừa): *Thứ nhất là Thường Đức*: Thể của Niết Bàn thường hằng bất biến, không sinh diệt, không còn bị chi phối bởi vô thường. *Thứ nhì là Lạc Đức*: Thể của Niết Bàn tịch diệt vĩnh an, một thứ Lạc Ba La Mật. *Thứ ba là Ngã Đức*: Sức mạnh hay đức của ngã được định nghĩa như là tự tại, khắc phục và giải thoát. *Thứ tư là Tịnh Đức*: Thể của Niết Bàn giải thoát khỏi mọi cấu nhiễm. Niết bàn còn có tám loại pháp vị đầy đủ: Thường Trụ, Tịch

Diệt, Bất Lão, Bất Tử, Thanh Tịnh, Hư Không Siêu Việt, Bất Động, và Khoái Lạc.

Ngoài ra, Niết Bàn còn có những đặc tính khác. Thứ nhất là sự triệt tiêu hoàn toàn của ham muốn và đau khổ. Mục tiêu tối thượng của những người tu Phật. Trạng thái có thể đạt được bằng những ước vọng chánh đáng như thanh tịnh cuộc sống và tận diệt bản ngã. Phật đã nói về Niết Bàn như một nơi không sanh, không diệt. Thứ nhì, niết bàn là một trạng thái tinh thần có thể chứng ngộ được. Sự kiện rõ ràng chứng tỏ Niết bàn không phải là một trạng thái hư vô. Thứ ba, niết bàn không phải là một nơi chốn hay một loại thiên đàng cho linh hồn trú ẩn trong đó. Niết Bàn là trạng thái chứng đắc tùy thuộc chính bản thân này, và trạng thái này có thể chứng nghiệm ngay trong đời này. Niết Bàn vượt ra ngoài sự diễn tả của văn tự ngôn ngữ. Nó vượt ra ngoài phạm trù thời gian và không gian mà phạm phu diễn tả. Thứ tư, niết bàn là nơi (nếu chúng ta có thể tạm gọi như vậy) mà tham sân si bị diệt tận và các lậu hoặc bị đoạn tận. Tuy nhiên, có một số tà kiến về Niết Bàn. Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường. Niết bàn là chân Phật tánh; tuy nhiên tà đạo cho rằng làm gì có cái Phật tánh. Niết bàn là nơi của an lạc; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng mọi nơi kể cả Niết bàn đều khổ chứ không vui. Đây là một trong tám điên đảo thuộc Vô thường điên đảo.

Đạo Phật cho rằng Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường. Niết bàn là thanh tịnh; tuy nhiên, tà đạo cho rằng ngay cả Niết bàn cũng bất tịnh. Đây là một trong tám điên đảo thuộc Vô thường điên đảo. Đạo Phật cho rằng Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường. Đức Phật nói rằng Niết Bàn là hạnh phúc, là niềm an lạc tối thượng, bất tử, không có tạo tác, nó vượt ra ngoài đất, nước, lửa, gió. Nó không thể nào dò hay đo lường được. Ngài đã diễn tả Niết bàn bằng những danh từ sau đây: Vô tận, Bất Tùy Thế, Vô Song, Tối Thượng, Tối Cao, Vượt ra ngoài, Nơi nương tựa Tối Thượng, Châu Toàn, An Toàn, Hạnh Phúc, Duy Nhất, Vô Trụ, Bất Khả Diệt, Tuyệt đối trong sạch, Siêu Thế, Vĩnh Cửu, Giải Thoát, và Vắng Lặng, vân vân. Bên cạnh đó, Niết Bàn còn có những đặc tánh tổng quát sau: Thường Trụ, Tịch Diệt, Bất Lão, Bất Tử, Thanh Tịnh, Giải Thoát, Vô Vi, Bất Sanh, An lạc, vân vân. Riêng Diệt Độ bao gồm diệt



sinh tử và diệt tham dục hay chấm dứt hết thấy khổ đau để đi vào an lạc.

Phật trụ tại Niết Bàn tự do toàn vẹn, muốn sống bất cứ nơi nào tùy ý. Ngài có thể làm bất cứ cách nào Ngài muốn, và vì rằng Ngài không có trụ xứ cố định, nên Niết Bàn của Ngài được gọi là “Vô Trụ Xứ Niết Bàn.” Ngược lại, khi mà bạn còn tái sinh vào cõi Ta Bà thì bạn phải còn chuẩn bị cho cuộc hành trình dài từ đây về nơi vĩnh hằng. Việc quan trọng nhất là bạn phải thường xuyên tu tập từ đó có thể bạn sẽ được trí tuệ cần thiết cho cuộc hành trình này. Đừng tìm kiếm những gì siêu việt hay thần thông trong đời này mà phải luôn nhìn thẳng về cứu cánh cuối cùng của bạn là Niết Bàn. Ban đầu, người ta nói Niết Bàn có nghĩa là sự nhập diệt của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, sự tịch tịnh này đánh dấu việc chấm dứt luân hồi sinh tử của chính Ngài. Nó còn chỉ rằng Ngài đã thành công trong việc chấm dứt những điều kiện có thể dẫn đến việc tiếp tục tái sinh trong vòng luân hồi. Tâm thái Niết Bàn là tâm thái tuyệt diệu không thể nghĩ bàn, nó vượt ra ngoài sự suy tưởng của nhân thiên, không còn vướng mắc bởi có không, trong đó tất cả những ảo tưởng tà vạy đều bị loại bỏ. Theo Thiên Thai Biệt Giáo, thì đây chỉ giới hạn vào tâm Phật, trong khi Thiên Thai Viên Giáo lại cho rằng đây là tâm của ngay cả những người chưa giác ngộ. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiên Tông.

Theo Phật giáo, có bốn cách diễn tả ý nghĩa của chữ Niết Bàn. Chữ Niết Bàn có nghĩa là “đoạn diệt” và từ đó dẫn đến thanh tịnh. Một vấn đề được nêu lên ở đây là có phải Niết Bàn chỉ là trạng thái biến đổi của trí tuệ hay nó là một chiều khác của thực tại. Chữ Niết Bàn được dùng cho cả trạng thái tâm lý biến đổi lẫn một trạng thái siêu hình học. Trong giáo điển Phật giáo đã có đầy đủ những diễn đạt cho thấy Niết Bàn là một trạng thái biến đổi của nhân cách và ý thức. Sự biến đổi này được mô tả bằng những từ ngữ phủ định như đoạn diệt ái dục và luyến chấp, nhưng cũng có khi từ ngữ này được dùng trong khẳng định như sản sinh trí tuệ siêu việt và an bình. Theo triết lý Phật giáo, có bốn cách để diễn tả Niết Bàn. *Về mặt Tiêu Cực:* Mô tả theo lối phủ định là phương thức thông thường nhất. Niết Bàn là bất tử, bất biến, bất diệt, vô biên, vô tác, vô sanh, vị sanh (chưa sanh), bất thệ, không bị hủy hoại, bất tạo, vô bệnh, vô lão, không còn đọa lạc vào chốn trầm luân, vô thượng, chấm dứt khổ đau, và giải thoát tối hậu. Về

*mặt Khẳng Định:* Niết Bàn là an bình, cực lạc, trí tuệ siêu việt, thanh tịnh và an ổn. Kỳ thật tất cả mọi thứ hữu hạn đều là vô thường. Bản chất chủ yếu của nó là sanh và diệt. Nó sanh ra rồi lại bị hủy diệt. Sự đoạn diệt của nó đem lại thanh tịnh và an lạc. Sự đoạn diệt cũng có nghĩa là chấm dứt tham ái và khổ đau trong trạng thái tâm an tịnh. Nói theo cách khẳng định, Niết Bàn cũng có nghĩa là cực lạc, là trí tuệ siêu việt, sự chiếu sáng, và ý thức thuần túy trong sáng. *Về mặt Nghịch Lý:* Phương thức này thường được tìm thấy nhiều nhất trong Bát Nhã Ba La Mật Đa hay trong các giáo điển Trung Quán. Niết Bàn trụ trong cảnh giới vô sở trụ. Con đường duy nhất để đạt đến mục đích này là chứng nghiệm rằng theo nghĩa tối hậu thì không có bất cứ mục đích nào để đạt đến. Niết Bàn là thực tại mà thực tại lại là không tánh. *Về mặt Tượng Trưng:* Sự mô tả theo cách tượng trưng khác với cách mô tả nghịch lý, nó tránh né lối diễn tả trừu tượng và thay vào đó lại sử dụng những hình ảnh cụ thể. Từ quan điểm này, Niết Bàn là chỗ an trú mát mẻ, là hòn đảo trong vùng ngập lụt, là bến bờ đàng xa, là Thánh thành, là nơi về nương, là chỗ che chở, là nơi dung thân an toàn.

Niết Bàn Giới hay thế giới Niết Bàn là Niết Bàn có thể tàng giữ muôn đức vô vi, nơi sanh ra các việc lợi lạc thế gian và xuất thế gian, một trong tam pháp vô vi. Có hai Niết Bàn Giới: Dư Y và Hữu Dư Y. *Thứ nhất là Niết Bàn Giới không có Dư Y:* Bạc A La Hán đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu các phạm hạnh, việc cần làm đã làm xong, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được A La Hán Quả, đã tận diệt hoàn toàn các hữu kiết sử, bậc đã giải thoát nhờ hiểu biết chân chánh. Mọi cảm thọ của vị ấy không còn ưa thích, không còn thích thú, đã trở nên lắng dịu. Vị ấy đã chứng được Niết Bàn Vô Dư Y. Khi vị ấy nhập diệt, các uẩn của vị ấy cũng ngưng vận hành, chúng sẽ tiêu hoại vào lúc chết; các thọ của vị ấy không còn nữa, và do sự tẩy trừ tham sân si mà vị ấy không còn tái sanh, đương nhiên lúc ấy sự ấp ủ các cảm thọ cũng không còn. Và do đó, thọ của vị ấy sẽ trở nên nguội lạnh (sitibhavissanti). *Thứ nhì là Niết Bàn Giới Hữu Dư Y:* Bạc A La Hán đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu các phạm hạnh, đã đạt được A La Hán quả, đã đặt xong gánh nặng xuống, đã đoạn diệt các hữu kiết sử, bậc ấy đã giải thoát nhờ hiểu biết chân chánh. Chính các căn của vị ấy chưa bị hủy hoại nên vị ấy cảm thọ các điều khả ý và không khả ý, vị ấy cảm thọ lạc và khổ. Ngũ uẩn vẫn còn, chính sự tận diệt tham, sân, si của vị ấy được gọi là Niết Bàn Giới Hữu Dư Y. Ngũ uẩn của vị ấy là

do tham sân si trong quá khứ vô định của vị ấy tạo thành. Vị ấy vẫn còn sống nên các uẩn của vị ấy phải vận hành. Do đó, vị ấy vẫn cảm thọ những thọ lạc cũng như thọ khổ mà các căn của vị ấy lưu giữ do sự xúc chạm với các trần cảnh. Nhưng vì vị ấy đã thoát khỏi sự chấp thủ, phân biệt và ý niệm về ngã thể nên vị ấy không bị tác động bởi những cảm thọ này nữa.

Hữu Dư Y Niết Bàn là Niết Bàn không còn sanh tử luân hồi, nhưng vẫn còn dư lại thân thể quả báo của kiếp này. Có hai quan niệm khác nhau về Hữu Dư Niết Bàn. *Theo quan niệm của Tiểu Thừa:* Theo quan niệm của Tiểu Thừa thì một vị A La Hán đã dứt bỏ hết mọi phiền não và tuyệt diệt nhân sanh tử vị lai, đi vào Hữu Dư Niết Bàn, trong lúc vẫn còn sống, nhưng vẫn còn dư lại thân thể quả báo của kiếp này. Khi quả báo hết và người ấy tịch diệt thì gọi là Vô Dư Niết Bàn (Vô nhân Hữu quả sinh tử). Bậc A La Hán đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu các phạm hạnh, đã đạt được A La Hán quả, đã đặt xong gánh nặng xuống, đã đoạn diệt các hữu kiết sử, bậc ấy đã giải thoát nhờ hiểu biết chân chánh. Chính các căn của vị ấy chưa bị hủy hoại nên vị ấy cảm thọ các điều khả ý và không khả ý, vị ấy cảm thọ lạc và khổ. Ngũ uẩn vẫn còn, chính sự tận diệt tham, sân, si của vị ấy được gọi là Niết Bàn Giới Hữu Dư Y. Ngũ uẩn của vị ấy là do tham sân si trong quá khứ vô định của vị ấy tạo thành. Vị ấy vẫn còn sống nên các uẩn của vị ấy phải vận hành. Do đó, vị ấy vẫn cảm thọ những thọ lạc cũng như thọ khổ mà các căn của vị ấy lưu giữ do sự xúc chạm với các trần cảnh. Nhưng vì vị ấy đã thoát khỏi sự chấp thủ, phân biệt và ý niệm về ngã thể nên vị ấy không bị tác động bởi những cảm thọ này nữa. *Quan niệm theo Đại Thừa:* Theo thuyết Đại Thừa thì nhân sanh tử biến dịch hết sạch gọi là “Hữu Dư Niết Bàn,” trong khi quả sanh tử biến dịch hết tận và được thưởng thân của Phật thì gọi là “Vô Dư Niết Bàn.” (Vô Nhân Vô quả, đắc Thường Thân Phật). Nói theo thuật ngữ, sự diệt tận của phiền não gọi là “Hữu Dư Y Niết Bàn,” Niết Bàn với điều kiện của hữu vẫn còn, hay sát nghĩa hơn, Niết Bàn hãy còn tụ hay uẩn, là những điều kiện vật chất và phi vật chất của sự hữu.

Vô Dư Y Niết Bàn là Niết Bàn Giới không có Dư Y, nơi không còn nhân quả, không còn luân hồi sanh tử, vị Thánh nhập Vô dư Niết bàn khi thân chết. Niết bàn sau cùng không còn thứ gì sót lại cho kiếp luân hồi sanh tử, nơi mà tất cả những quả đều chấm dứt, hay sự hiện hữu của mạng căn đã hoàn toàn bị dập tắt. *Niết Bàn của A La Hán nơi thân*

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

Vào lúc 80 tuổi, Đức Phật cùng đông đảo hội chúng Tỳ Kheo du hành từ núi Linh Thứu về thành Vương Xá. Trong cuộc hành trình này Ngài đã thuyết giáo nhấn mạnh về Tứ Diệu Đế. Ngài đã nhấn mạnh: “Chính vì không thông hiểu Tứ Thánh Đế mà cả ta và chư vị đã phải lăn trôi lên lên xuống xuống trong lục đạo đầy khổ ải.” Ngài cũng nhấn mạnh đến Tam Học ‘Giới Định Huệ.’ Khi đến thành Tỳ Xá Ly, một thành phố trù phú, Đức Phật và Tăng đoàn lưu lại trong vườn xoài. Tại đây Đức Phật thuyết pháp cho dòng họ Licchavi và người kỹ nữ thượng lưu Ambapali, về sau Ambapali đã cúng dường cả khu vườn xoài cho Đức Phật và Tăng chúng. Trong mùa an cư kiết hạ cuối cùng tại Beluva, một ngôi làng gần Vesali, những cơn đau đã ập tới nhưng Thế Tôn không hề than phiền. Sau khi bình phục, Ngài đã thuyết giáo những lời Di Giáo sau cùng liên hệ đến Tăng chúng. Ngài bảo A Nan: “Như Lai không nghĩ rằng Ngài phải lãnh đạo Tăng chúng hay Tăng chúng phải lệ thuộc vào Ngài. Vì vậy, này A Nan Đà, hãy làm ngọn đèn cho chính mình, đừng dừng đi tìm nơi nương tựa bên ngoài. Hãy giữ lấy chánh pháp làm ngọn đèn. Cố giữ lấy chánh pháp làm nơi

nướng tựa. Và này A Nan Đà, thế nào là Tỳ Kheo phải làm ngọn đèn cho chính mình, làm nơi nương tựa cho chính mình, không đi tìm nơi nương tựa bên ngoài, cố giữ lấy chánh pháp làm ngọn đèn? Ở đây, này A Nan Đà! Vị Tỳ Kheo sống nhiệt tâm, tinh cần, chánh niệm tỉnh giác, nhiếp phục tham ái ưu bi ở đời, quán sát thân, thọ, tâm, pháp.” Đức Phật đã nhấn mạnh đến nỗ lực cá nhân để thanh tịnh hóa bản thân và giải thoát khỏi khổ đau phiền não. Cuối cùng Đức Phật và Tăng chúng đến Pava và cư ngụ trong vương xoài của Thuần Đà. Tại đây Đức Phật và Tăng chúng được người thợ rèn Thuần Đà cúng dường thực phẩm. Ngài đã dạy Tăng chúng rằng thực phẩm cuối cùng cũng như thực phẩm cúng dường lúc Ngài thành đạo, mang lại kết quả lớn và lợi lạc nhiều hơn so với mọi thực phẩm cúng dường khác. Sau khi đến rừng Ta La của dòng họ Mallas tại thành Câu Thi Na, một tu sĩ khổ hạnh tên là Subhadda đã đến thỉnh cầu Đức Phật giải tỏa mối nghi hoặc của mình về các đạo sư khác. Đức Phật đã dạy: “Trong bất cứ Pháp và Luật nào, này Subhadda mà không có Bát Thánh Đạo sẽ không thể nào tìm thấy từ đệ nhất, đệ nhị, đệ tam hay đệ tứ Sa Môn. Giáo pháp của các ngoại đạo sư không có các vị Sa Môn. Này Subhadda, nếu chư đệ tử sống đời chân chính, thế gian này sẽ không vắng bóng chư vị A La Hán. Quả thật giáo lý của các ngoại đạo sư đều vắng bóng chư vị A La Hán. Nhưng trong giáo pháp này, mong rằng chư Tỳ Kheo sống đời phạm hạnh thanh tịnh, để cõi đời không thiếu các bậc Thánh.” Subhadda đã trở thành vị đệ tử cuối cùng của Đức Phật và sau này cũng trở thành một bậc Thánh. Sau cùng, Đức Phật khuyến giáo Tăng chúng: “Này các Tỳ Kheo! Ta khuyến giáo chư vị, hãy quán sát kỹ các pháp hữu vi đều vô thường biến hoại, chư vị hãy nỗ lực tinh tấn.” Vào ngày rằm tháng Vesak năm 543 trước Tây lịch, Đức Phật nhập Niết Bàn, kim thân của Ngài được hỏa táng trọng thể và xá lợi được chia cho các Bà La Môn, vua chúa, Sát đế lợi và được thờ phượng trong Bát Đại Linh Tháp ở tám nơi.

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.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm loại bất hoàn hay ngũ chủng Na Hàm. *Thứ nhất là Trung Gian Bát Niết Bàn*: Thánh giả bất hoàn chết ở Dục giới rồi vãng sanh về Sắc giới. *Thứ nhì là Sinh Bát Niết Bàn*: Đã sanh ra trong cõi Sắc giới thì không bao lâu sau sẽ đoạn lìa tất cả mọi phiền não còn sót lại. *Thứ ba là Hữu Hạnh Bát Niết Bàn*: Đã sanh vào cõi bất hoàn một thời gian sau khi tinh tấn tu tập sẽ đi đến quả vị cuối cùng là Niết Bàn. *Thứ tư là Vô Hạnh Bát Niết Bàn*: Đã sanh vào cõi bất hoàn mà không chịu tinh tấn tu hành thì quả vị cuối cùng sẽ bị trì hoãn. *Thứ năm là Thượng Lưu Bát Thú A-Ca-Ni-Sa*: Người đã sanh vào cõi bất hoàn đi từ Hạ Thiên tiến lên Thượng Thiên để cuối cùng đạt đến cứu cánh Niết Bàn.

Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở Ngài A Nan về năm Niết Bàn như sau: “Lại có người thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện. Cùng tột căn bản của các loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiễm động bản nguyên. Chấp sau khi chết phải có, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào luận năm Niết Bàn.” Vì so đo chấp trước năm Niết Bàn mà phải đọa lạc ngoại đạo, và mê lầm tính Bồ Đề. Thứ nhất là hoặc lấy Dục Giới làm Niết Bàn, xem thấy viên minh, sinh ra ưa mến. Thứ nhì là hoặc lấy Sơ Thiên vì tính không lo. Thứ ba là hoặc lấy Nhị Thiên tâm không khổ. Thứ tư là hoặc lấy Tam Thiên rất vui đẹp. Thứ năm là hoặc lấy Tứ Thiên khổ vui đều mất, chẳng bị luân hồi sanh diệt. Mê trời hữu lậu cho là vô vi. Năm chỗ an ổn cho là thắng tịnh. Cứ như thế mà bị xoay vần.

Phật giáo Đại Thừa cũng đồng ý với kinh điển Pali, Niết Bàn không phải loại bỏ cũng không đạt được, cũng không phải là một pháp đoạn diệt, cũng không thường hằng, không phải bị đè nén, cũng không phải được khởi lên. Niết Bàn là trạng thái giải thoát tối hậu. Tuy nhiên, các nhà Đại Thừa đã đưa ra một trạng thái khác hơn, nghĩa là trạng thái Bồ Tát không muốn nhập Niết Bàn tối hậu, dù Bồ Tát có khả năng đạt được, vì Bồ Tát muốn hy sinh, muốn đem thân mình phục vụ tất cả chúng sanh để họ giải thoát trước rồi các ngài mới giải thoát sau cùng. Trong Trung Quán Luận Tụng, ngài Nguyệt Xứng đã định nghĩa Niết Bàn như sau: “Niết Bàn là trạng thái không từ bỏ, cũng không đạt được, không phải hư vô, không phải vĩnh viễn, không phải tiêu diệt, cũng không phải tạo tác.”

Theo Bồ Tát Long Thọ trong Triết Học Trung Quán, Niết Bàn hoặc thực tại tuyệt đối không thể là hữu (vật tồn tại), bởi vì nếu nó là hữu, nó sẽ bị kềm chế ở nơi sanh, hoại, diệt, vì không có sự tồn tại nào của kinh nghiệm có thể tránh khỏi bị hoại diệt. Nếu Niết Bàn không thể là hữu, thì nó càng không thể là vô, hay vật phi tồn tại, bởi vì phi tồn tại chỉ là một khái niệm tương đối, tùy thuộc vào khái niệm hữu mà thôi. Nếu chính ‘hữu’ được chứng minh là không thể áp dụng cho thực tại, thì vô lại càng không thể chịu nổi sự soi xét chi li, bởi vì ‘vô’ chỉ là sự tan biến của ‘hữu’ mà thôi. Như vậy khái niệm ‘hữu’ và ‘vô’ không thể áp dụng đối với thực tại tuyệt đối, lại càng không thể nghĩ tới chuyện áp dụng những khái niệm nào khác, bởi vì mọi khái niệm khác đều tùy thuộc vào hai khái niệm này. Nói tóm lại, tuyệt đối là

siêu việt đối với tư tưởng, và vì nó siêu việt đối với tư tưởng nên nó không thể được biểu đạt bằng tư tưởng, những gì không phải là đối tượng của tư tưởng thì chắc chắn không thể là đối tượng của ngôn từ.

Theo Phật giáo, Niết Bàn không phải là Thiên Đàng bởi vì theo tự điển, “Thiên Đàng” chỉ có nghĩa là trú xứ của chư Thiên. Tuy nhiên, với người Phật tử, thiên đàng hay địa ngục đều ở đây, ở ngay trong thế giới này. Điều này có nghĩa là bạn có thể tạo ra thiên đàng hay địa ngục ngay nơi thế gian này. Thật là kỳ quặc khi tạo tác bao nhiêu ác nghiệp rồi chỉ đơn thuần tin tưởng hay cầu nguyện mà có được thiên đàng. Niềm tin theo Phật giáo thật đơn giản, nếu bạn sống và hành xử hòa hợp với những nguyên lý đạo đức thì bạn có thể tạo được thiên đàng tại đây, ngay nơi thế gian này. Ví bằng ngược lại thì bạn sẽ tạo địa ngục cũng ngay trên thế gian này. Phật tử thuần thành chẳng bao giờ trông ngóng một thiên đàng ở nơi nào khác để ban thưởng cho cuộc sống đức hạnh, hay một địa ngục để trừng phạt kẻ xấu ác, đức hạnh hay xấu ác tự chúng có những hậu quả không thể tránh được ngay trong kiếp này. Những hậu quả đó chính là thiên đàng hay địa ngục ngay trong những giây phút này. Văn học Phật giáo hàm chứa quá nhiều sự miêu tả về các cảnh giới trong đó chúng sanh sanh vào do hậu quả của những việc làm trong quá khứ của họ. Theo A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, có sáu cõi trời dục giới và 17 cõi trời sắc giới. Chúng sanh sanh vào các cõi trời này được coi như là chư thiên. Chư thiên là những chúng sanh nằm trong ba điều kiện tốt của sự tái sanh do những nghiệp lành đời trước; họ sống lâu dài trong một khung cảnh hạnh phúc trên cõi trời, tuy vẫn còn chịu chu kỳ tái sanh như các chúng sanh khác. Tuy nhiên, đây chính là những trở ngại chính cho bước đường tu tập của họ vì họ bị mải mê trong những hạnh phúc đó, nên không còn nhận chân ra sự thật khổ đau nữa. Vì vậy mà cõi trời được xem như là một cõi không mấy được ưa thích trong Phật giáo, vì chư thiên rồi sẽ hết tận nghiệp lành và phải tái sanh vào các đường thấp hơn, nơi đó họ phải tiếp tục chịu khổ đau. Chính vì thế mà mục tiêu chính của người Phật tử là tu tập sao cho vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử.

Đối với người tu Phật, Niết Bàn là hạnh phúc tối thượng. Nhập diệt vào Niết Bàn là sự nhập diệt sau cùng và lớn lao nơi chúng ta sẽ có một thứ hạnh phúc miên viễn. Đại Thừa giải thích đây là sự chấm dứt dục vọng và ảo tưởng của mọi sinh hoạt trong luân hồi sanh tử, nó vượt ra ngoài mọi khái niệm. Đây không phải là một sự hoại diệt hoàn toàn



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

Đức Phật nói rằng Niết Bàn là hạnh phúc, là niềm an lạc tối thượng, bất tử, không có tạo tác, nó vượt ra ngoài đất, nước, lửa, gió. Nó không thể nào dò hay đo lường được. Ngài đã diễn tả Niết bàn bằng những danh từ sau đây: vô tận, bất tùy thế, vô song, tối thượng, tối cao, vượt ra ngoài, nơi nương tựa tối thượng, chu toàn, an toàn, hạnh phúc, duy nhất, vô trụ, bất khả diệt, tuyệt đối trong sạch, siêu thế, vĩnh cửu, giải thoát, và vắng lặng, vân vân. Niết Bàn có những đặc tánh tổng quát sau đây: thường trụ, tịch diệt, bất lão, thanh tịnh, giải thoát, vô vi, bất sanh, an lạc, diệt độ, diệt sanh tử, diệt tham dục, và chấm dứt hết thảy khổ đau để đi vào an lạc. Nên luôn nhớ rằng khi mà bạn còn tái sanh vào cõi Ta Bà thì bạn phải còn chuẩn bị cho cuộc hành trình dài từ đây về nơi vĩnh hằng. Việc quan trọng nhất là bạn phải thường xuyên tu tập từ đó có thể bạn sẽ được trí tuệ cần thiết cho cuộc

hành trình này. Đừng tìm kiếm những gì siêu việt hay thần thông trong đời này mà phải luôn nhìn thẳng về cứu cánh cuối cùng của bạn là Niết Bàn.

Chữ Niết Bàn có nghĩa là “đoạn diệt” và từ đó dẫn đến thanh tịnh. Một vấn đề được nêu lên ở đây là có phải Niết Bàn chỉ là trạng thái biến đổi của trí tuệ hay nó là một chiều khác của thực tại. Chữ Niết Bàn được dùng cho cả trạng thái tâm lý biến đổi lẫn một trạng thái siêu hình học. Trong giáo điển Phật giáo đã có đầy đủ những diễn đạt cho thấy Niết Bàn là một trạng thái biến đổi của nhân cách và ý thức. Sự biến đổi này được mô tả bằng những từ ngữ phủ định như đoạn diệt ái dục và luyến chấp, nhưng cũng có khi từ ngữ này được dùng trong khẳng định như sản sanh trí tuệ siêu việt và an bình. Theo triết lý Phật giáo, có bốn cách để diễn tả Niết Bàn. Thứ nhất là “Pủ định”. Mô tả theo lối phủ định là phương thức thông thường nhất. Niết Bàn là bất tử, bất biến, bất diệt, vô biên, vô tác, vô sanh, vị sanh (chưa sanh), bất thệ, không bị hủy hoại, bất tạo, vô bệnh, vô lão, không còn đọa lạc vào chốn trầm luân, vô thượng, chấm dứt khổ đau, và giải thoát tối hậu. Thứ nhì là “Khẳng định”. Niết Bàn là an bình, cực lạc, trí tuệ siêu việt, thanh tịnh và an ổn. Kỳ thật tất cả mọi thứ hữu hạn đều là vô thường. Bản chất chủ yếu của nó là sanh và diệt. Nó sanh ra rồi lại bị hủy diệt. Sự đoạn diệt của nó đem lại thanh tịnh và an lạc. Sự đoạn diệt cũng có nghĩa là chấm dứt tham ái và khổ đau trong trạng thái tâm an tịnh. Nói theo cách khẳng định, Niết Bàn cũng có nghĩa là cực lạc, là trí tuệ siêu việt, sự chiếu sáng, và ý thức thuần túy trong sáng. Thứ ba là “Nghịch lý”. Phương thức này thường được tìm thấy nhiều nhất trong Bát Nhã Ba La Mật Đa hay trong các giáo điển Trung Quán. Niết Bàn trụ trong cảnh giới vô sở trụ. Con đường duy nhất để đạt đến mục đích này là chứng nghiệm rằng theo nghĩa tối hậu thì không có bất cứ mục đích nào để đạt đến. Niết Bàn là thực tại mà thực tại lại là không tánh. Thứ tư là “Tượng trưng”. Sự mô tả theo cách tượng trưng khác với cách mô tả nghịch lý, nó tránh né lối diễn tả trừu tượng và thay vào đó lại sử dụng những hình ảnh cụ thể. Từ quan điểm này, Niết Bàn là chỗ an trú mát mẻ, là hòn đảo trong vùng ngập lụt, là bến bờ đặng xa, là Thánh thành, là nơi về nương, là chỗ che chở, là nơi dung thân an toàn.

Ngay từ thời Đức Phật còn tại thế đã có những vấn đề liên quan đến Niết Bàn. Một số sinh ra từ bào thai, kẻ ác thì đọa vào địa ngục,

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

như là một trong ngũ đại hay năm hành chất, và đôi khi nó được trình bày là có hình dáng tròn. Một số trường phái coi thời gian là thực hữu, một số khác nói nó bất thực. Nhưng cần ghi nhận đặc biệt rằng thời gian chưa hề được coi như hiện hữu tách biệt không gian. Thế có nghĩa là, mọi loài và mọi vật đều có thời gian của riêng nó. Không gian và thời gian luôn luôn nương nhau. Loài người có trường độ sống trung bình, hay tuổi thọ khoảng trăm năm. Nhưng có người nói loài hạc lại sống cả ngàn năm, rùa sống tới vạn tuổi. Với các loài trời, người ta nói một ngày một đêm của chúng dài bằng cả 50 năm của người trần gian. Trái lại, ruồi nhặng chỉ sống ngắn ngủi trong một ngày.

### ***The Fourth Dharma Seal: Nirvana***

According to the Mahayana tradition, there are four dharma seals or four dogmas of the Mahayana: *The first dharma seal is Impermanence*: All is impermanent; all conditioned phenomena are impermanent. *The second dharma seal is Suffering*: All is suffering; all afflicted phenomena are prone to suffering. *The third dharma seal is Non-ego*: All things have no self; all phenomena are empty and devoid of self. *The fourth dharma seal is Nirvana*: Only Nirvana is permanent, joy with a real soul and purity. Nirvana is eternal peace. As a matter of fact, Nirvana is one of the most important Dharma Seals in Buddhism because it is the ultimate goal of any Buddhist cultivators. The final emancipation, the highest goal, in Buddhism, is not attained at once. It is a gradual process, a gradual training. First of all, practitioners should try to cultivate to liberate or release from suffering through knowledge of the cause of suffering and the cessation of suffering, through realization of the four noble truths to eliminate defilements. Then, try to extinct all illusions and passions. It is liberation from the karmic cycle of life and death and the realization of nirvana. As the discourses often point out mental purity is gained after a thorough training in virtuous behavior. Mental purity and attainments are not possible without moral purity. The Buddha exhorts his disciples first to establish themselves in virtue or moral habits before entering on the path of meditation and wisdom. Hence the need to start from the very beginning. The starting point in the Dispensation of the Buddha is sila, virtuous behavior.

Standing on the firm ground of sila one should endeavor to master the fickle mind.

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

Nirvana consists of 'nir' meaning exit, and 'vana' meaning craving. Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release (giải thoát). It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind (tranquil extinction: tịch diệt; extinction or extinguish: diệt; inaction or without effort: vô vi; no rebirth: bất sanh; calm joy: an lạc; transmigration to extinction: diệt độ). In other word, Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. Nirvana with a small "n" stands against samsara or birth and death. Nirvana also refers to the state of liberation through full enlightenment. Nirvana is also used in the sense of a return to the

original purity of the Buddha-nature after the dissolution of the physical body that is to the perfect freedom of the unconditioned state. The supreme goal of Buddhist endeavor, an attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. The Buddha speaks of Nirvana as “Unborn, unoriginated, uncreated, and unformed,” contrasting with the born, originated, created and formed phenomenal world. The ultimate state is the Nirvana of No Abode (Apratisthita-nirvana), that is to say, the attainment of perfect freedom, not being bound to one place. Nirvana is used in both Hinayana and Mahayana Buddhist schools. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: “Oh Mahamati, Nirvana means seeing into the abode of reality in its true significance. The abode of reality is where a thing stands by itself. To abide in one’s self-station means not to be astir, i.e., to be eternally quiescent. By seeing into the abode of reality as it is means to understand that there is only what is seen of one’s own mind, and no external world as such.” After the Buddha’s departure, most of the metaphysical discussions and speculations centered round the subject of Nirvana. The Mahaparinirvana Sutra, the Sanskrit fragments of which were discovered recently, one in Central Asia and another in Koyasan, indicates a vivid discussion on the questions as to what is ‘Buddha-nature,’ ‘Thusness,’ ‘the Realm of Principle,’ ‘Dharma-body’ and the distinction between the Hinayana and Mahayana ideas. All of these topics relate to the problem of Nirvana, and indicate the great amount of speculation undertaken on this most important question.

The most probable explanation of Nirvana is that it is the highest level of meditation, the ceasing of ideation and feeling. The attainment of Nirvana is also called the cessation of consciousness, since rebirth is effected through the medium of *viññana* and the Nirvana is the cessation of rebirth, the reality of no-self. In the stream of consciousness processes, of which *viññana* consists, is stopped and emptied, usually by means of the meditational exercises to insight exist. Buddhism had always maintained that the state of Nirvana can not be expressed in words by a lot of negation such as: ‘There is the not-born, the not-become, the not-created, the not-compounded. There is the realm where there is neither earth nor water; neither the boundless realm of space nor boundless consciousness. There is neither coming nor going nor standing, neither origination nor annihilation...

This is the end of suffering. So, Nirvana is beyond all suffering and change. It is as unfading, still, undecaying, taintless, as peace and blissful. It is an island, the shelter, the refuge and the goal. In addition, the term Nibbana in the literature of Pali Nikayas clearly refers to a unity eternally existing beyond the three world. It is infinite, inexpressible, unborn, undecaying and empty. It is homogeneous and knows no individuality. In it, all discriminations or dichotomy cease.

According to Buddhism, Nirvana has many special characteristics: *First*, Nirvana may be enjoyed in the present life as an attainable state. *Second, Nirvana has four virtues of Nirvana:* The four nirvana virtues or transcendental characteristics in Buddhism, or four noble qualities of the Buddha's life expounded in the Nirvana Sutra: *The first noble quality is Eternity:* Permanence, permanence versus impermanence. *The second noble quality is Joy:* Happiness. Bliss versus suffering; a kind of paramita of joy. *The third noble quality is Personality or Soul:* True self (Supreme self versus personal ego). Power or virtue of the ego, the ego being defined as sovereign, master, free. *The fourth noble quality is Purity:* Equanimity versus anxiety. Nirvana also has eight rasa, i.e. flavours or characteristics: Permanence, Peace, No growing old, No death, Purity, Transcendence, Unperturbedness, and Joy.

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

place of bliss; however, heretics believe that everywhere including nirvana as no pleasure, but suffering. This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views on impermanence.

Buddhism believes that Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent. Nirvana is pure; however, heretics believe that everything is impure. This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views on impermanence. Buddhism believes that Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent. The Buddha said that Nirvana is supreme happiness, peace, immortal, uncreated, beyond earth, water, fire, and air, the sun and moon. It is unfathomable and immeasurable. He has described Nirvana in the following terms: Infinite (Ananta (p), Non-conditioned (Asamkhata (p), Incomparable (Anupameya (p), Supreme (Anuttara (p), Highest (Para (p), Beyond (Para (p), Highest Refuge (Parayana (p), Safety (Tana (p), Security (Khema (p), Happiness (Siva (p), Unique (Kevala (p), Abodeless (Analaya (p), Imperishable (Akkhara (p), Absolute Purity (Visuddho (p), Supramundane (Lokuttara (p), Immortality (Amata (p), Emancipation (Mutti (p), and Peace (Santi (p). Besides, Nirvana also has the following general characteristics: Permanent, Tranquil, Extinguish, No Aging, No Death, Purity, Release or liberated from existence, Inaction or without effort (passiveness), No rebirth, and Calm joy. As for Transmigration to extinction, it comprises of cessation of rebirth or extinction or end of all return to reincarnation, and extinction of passion or extinction of all misery and entry into bliss.

The Buddha in Nirvana has a perfect freedom to live any where he pleases; he can act in whatever way he wishes and on that account he has no fixed abode and his Nirvana is called the ‘Nirvana of No Abode.’ While when you are still reborn in the Samsara, you still have to prepare for a long journey from here (samsara) to Nirvana. It is important to cultivate on a regular basis so you can obtain wisdom that is necessary for your journey. Do not seek the transcendental events or supernatural powers of just one existence. Look to the end of the journey: Nirvana. Originally, people said that Nirvana meant the passing of Sakyamuni Buddha, whose death marked the end of the



cycle of birth, death, and rebirth for him. It indicates that he successfully brought to an end all of the conditions that might lead to further rebirth within cyclic existence. The state of Nirvana is a wonderful and profound state mind or heart which is beyond human thought. The mind which clings to neither to nothingness nor to actuality. The mind in which all erroneous imaginings have been removed. According to the Differentiated Teaching of the T'ien-T'ai school, limited this to the mind of the Buddha, while the Perfect teaching universalized it to include the unenlightened heart of all men. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.

According to Buddhism, there are four ways of description of the meanings of a Nirvana. The word "Nirvana" literally means "extinguished" and therefore "tranquil." A question is raised whether Nirvana is only a transformed state of mind or whether it is another dimension of being. The word has been used both for a transformed psychological state and for a metaphysical status. Buddhist literature is full of statements which go to show that Nirvana is a transformed state of personality and consciousness. The transformation is described in negative terms as a destruction of craving and attachments and in positive terms as the emergence of transcendental wisdom and peace. According to Buddhist philosophy, there are four ways of description of a Nirvana. *In the Negative Aspect:* The negative description is the most common. Nirvana is deathless, unchanging, imperishable, without end, non-production, extinction of birth, unborn, not liable to dissolution, uncreated, free from disease, un-aging, freedom from transmigration, utmost, cessation of pain, and final release. *In the Positive Aspect:* Nirvana is peace, bliss, transcendental wisdom, pure and security. Impermanent, indeed, are all conditioned things. It is their very nature to come into being and then to cease. Having been produced, they are stopped. Their cessation brings peace and ease. Cessation also means extinction of craving and cessation of suffering with a state of calm. In a positive way, Nirvana also means the supreme bliss, transcendental wisdom, illumination, and pure radiant consciousness. *In the Paradoxical Aspect:* This statement is mostly found in Prajnaparamita or Madhyamika literature. Nirvana is abiding in a state of non-abiding. The only way of reaching the goal is to realize that in the ultimate

sense there is no goal to be reached. Nirvana is reality which is void (sunya). *In the Symbolical Aspect:* Symbolical description differs from the paradoxical in avoiding to speak in abstractions and using concrete images instead. From this standpoint, Nirvana is the cool cave, the island in the flood, the further shore, the holy city, the refuge, the shelter, and the safe asylum.

The realm of nirvana (the abode of Nirvana), or bliss, where all virtues are stored and whence all good comes, one of the three dharmas of inaction. There are two Nibbana elements: Nibbana element with a basis remaining, and Nibbana element without a basis remaining. *The first kind of Nirvana is the Anupadisesa:* Nirvana element without a basis remaining. An Arhat whose taints are destroyed, who has lived the life, done what was to be done, laid down the burden, attained Arahatsip by stages, destroyed completely the bond of becoming, one who is free through knowing rightly. All his feelings not being welcome, not being delighted in, will here and now become cool; it is thus, that is called the Nibbana element without a basis remaining. *The first kind of Nirvana is the Saupadisesa-Nibbanadhatu:* An Arhat whose taints are destroyed, who has lived the life, done what was to be done, laid down the burden, attained Arahatsip by stages, destroyed completely the bond of becoming, one who is free through knowing rightly. As his faculties have not been demolished he experiences what is agreeable and disagreeable, he experiences pleasure and pain. The five aggregates remain. It is his extinction of lust, hate and delusion that is called the Nibbana element with a basis remaining (saupadisesa-nibbanadhatu).

Incomplete Nirvana (Sopadhisesa-nirvana (skt), Saupadisesa-nibbana or Kilesa-parinibbana (p)) is a kind of Nirvana in which the cause of reincarnation is ended. There are two different views on the Incomplete Nirvana. *The view of the Hinayana:* Hinayana holds that the arhat, with the full extinction of afflictions, after his last term of mortal existence enters into nirvana, while alive here he is in the state of limited or modified nirvana (sopadhisesa-nirvan), in contrasted with complete nirvana (nirupadhisesa-nirvana). An Arhat whose taints are destroyed, who has lived the life, done what was to be done, laid down the burden, attained Arahatsip by stages, destroyed completely the bond of becoming, one who is free through knowing rightly. As his

faculties have not been demolished he experiences what is agreeable and disagreeable, he experiences pleasure and pain. The five aggregates remain. It is his extinction of lust, hate and delusion that is called the Nibbana element with a basis remaining (saupadisesa-nibbanadhatu). *The view of the Mahayana:* The Mahayana holds that when the cause of reincarnation is ended the state is that of incomplete nirvana; when the effect is ended, and the eternal Buddha-body has been obtained, then there is a complete nirvana. The Mahayana says that in the Hinayana “Remainderless Nirvana” for the arhat, there are still remains of illusion, karma, and suffering, and it is therefore only an “Incomplete nirvana” in Mahayana. In Mahayana, complete nirvana, these remains of illusion, karma, etc., are ended. As a technical term the extinction of human passion is called the ‘Nirvana with the condition of being still remaining’ or, ‘the Nirvana with the upadhi remnant,’ upadhi being the material and immaterial condition of being.

Final nirvana (Anupadisesa-nibbana or Khandha-parinibbana (p)), nothing remaining, no further mortal suffering or Remnantless Nirvana or nirvana without residue. Where there are no more cause and effect, the connection with the chain of mortal life being ended. A saint enters this perfect nirvana upon the death of his body (the aggregates have been eliminated). Final nirvana without remainder of reincarnation where all the effects (quã) are ended. The nirvana state in which exists no remainder of the karma of suffering, or the full extinction of the groups of existence. *The nirvana of arhat extinction of body and mind:* Final nirvana without remainder of reincarnation where all the effects (quã) are ended. The nirvana state in which exists no remainder of the karma of suffering, or the full extinction of the groups of existence. The nirvana of arhat extinction of body and mind. An Arhat whose taints are destroyed, who has lived the life, done what was to be done, laid down the burden, attained Arahathship by stages, destroyed completely the bond of becoming, one who is free through knowing rightly. All his feelings not being welcome, not being delighted in, will here and now become cool; it is thus, that is called the Nibbana element without a basis remaining. Static nirvana, the nirvana after death, the remainderless extinction of liberated one, in which all relationship to the world is broken off and there is no activity. It

opposed to Apratisthita-nirvana, in which the liberated one choose to remain in the world where Bodhisattvas renounce entry into pratisthita-nirvana so that he can, in accordance with his vow, lead beings on the way to liberation. The Nirvana without the upadhi remnant. It is the total extinction of the conditions of being as well as of passion. One may call it the annihilation of being. This is Nirvana of Perfect Freedom, or the passing away of Sakyamuni Buddha.

At the age of eighty, the Buddha accompanied by a large assembly of monks, made a long journey from the Vulture Peak near Rajagaha to many towns, cities, and villages, where he preached the Dharma, enlightening his disciples with various discourses and emphasizing the fundamental doctrine of the Four Noble Truths. He said: "It is through not comprehending the Four Noble Truths, you and I have had to wander so long in the six miserable paths with rebirth after rebirth." He also emphasized on the Three-Fold Training of right conduct, concentration and wisdom. When they arrived at Vesali, a prosperous city, they stayed at Ambapali's mango-grove, where the Buddha gave a lecture to the Licchavis and Ambapali, who later offered the Buddha and his Sangha her mango grove. In his last retreat in Beluva, a village near Vesali. Here he felt sharp pains, but he bore them without any complaint. Soon after his recovery, in his last instruction to the Order, he adressed the Venerable Ananda: "The Tathagata does not think that he should lead the Order, nor does the Order depend on him. Therefore, Ananda, be lamps to yourselves. Take no external refuge. Hold fast to the Dharma as a lamp. Hold fast to the Dharma as a refuge. And how, Ananda, is a Bhiksu to be a lamp to himself, a refuge to himself, taking no external refuge, holding fast to the Dharma as a lamp? Herein, a Bhiksu lives diligent, mindful, and self-possessed, overcoming desire and grief in the world, reflecting on the body, feeling, mind and mental objects." The Buddha emphasized on the importance of personal striving for purification and freedom from suffering. The Buddha and the Order arrived at Pava and stayed at Cunda's mango grove, where they were treated by the black smith the Buddha's last meal. The Buddha reminded the Order that the Buddha's last and first meals were of greater profit than any others. Eventually, they moved on to the Sala grove of the Mallas in Kusinara, where a wandering ascetic, Subhadda, approached the Buddha and requested

him to clear his doubt about other religious teachers at that time. The Buddha spoke: "In whatever doctrine and discipline, Subhadda, the Noble Eightfold Path is not found, neither is there found the first samana, nor the second, nor the third, nor the fourth. Now in this doctrine and discipline, Subhadda, there is the Noble Eightfold Path, and in it too, are found the first, the second, the third, and the fourth Samanas. The other teachers' schools are empty of Samanas. If, Subhadda, the disciples live rightly, the world would not be void of Arahants: Void of true saints are the systems of other teachers. But in this one, may the Bhiksus live the perfect life, so that the world would not be without saints." The ascetic Subhadda became the Buddha's last disciple and soon after his ordination he also became an Arahant. At last the Buddha addressed the Order before his final exhortation: "Behold now, Bhiksus, I exhort you! Subject to change are all component things! Strive on with diligence!" Then the Buddha passed away on the Full Moon of the Vesak month in 543 B.C. His body was cremated with great ceremony and the relics were divided among Brahmins, Kings, and nobles and were then enshrined in the Eight Great Stupas.

To understand Buddhism properly we must begin at the end of the Buddha's career or the day of Perfect Freedom. 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 remains to be seen. So the Buddha was considered to have entered into an invisible state which can in no way be depicted in word or in form. Just prior to his attaining Nirvana, in the Sala grove of Kusinagara, the Buddha spoke to His disciples to the following effect: "Do not wail saying 'Our Teacher has passed away, and we have no one to follow.' What I have taught, the Dharma (ideal) with the disciplinary (Vinaya) rules, will be your teacher after my departure. If you adhere to them and practice them uninterruptedly, is it not the same as if my Dharmabody (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.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of anagamins (Na Hām) who never return to the desire-real. *First, the "less-than-half-timer"*: The anagamin who enters on the intermediate stage between the realm of desire and the higher realm of form. *Second, the "more-than-half-timer"*: The anagamin who is born into the form world and soon overcome the remains of illusions. *Third, the "gainer with exertion"*: The anagamin who diligently works his way through the final stage. *Fourth, the "gainer without exertion"*: The anagamin whose final departure is delayed through lack of aid and slackness. *Fifth, he who goes upstream to the highest*: The anagamin who proceeds from lower to higher heavens into nirvana.

According to the Surangama Sutra, book nine, in the section of the ten states of formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the five kinds of immediate Nirvana: "Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting, and constant fluctuation. But if he begins to speculate

on existence after death, he could fall into error with five theories of Nirvana. Because of these speculations about five kinds of immediate Nirvana, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature. First, he may consider the Heavens of the Desire Realm a true refuge, because he contemplates their extensive brightness and longs for it. Second, he may take refuge in the First Dhyana, because there his nature is free from worry. Third, he may take refuge in the Second Dhyana, because there his mind is free from suffering. Fourth, he may take refuge in the Third Dhyana, because he delights in its extreme joy. Fifth, he may take refuge in the Fourth Dhyana, reasoning that suffering and bliss are both ended there and that he will no longer undergo transmigration. These heavens are subject to outflows, but in his confusion he thinks that they are unconditioned; and he takes these five states of tranquility to be refuge of supreme purity. Considering back and forth in this way, he decides that these five states are ultimate.

Mahayana Buddhism also agrees with the Pali literature, Nirvana is that which is neither discarded nor attained; it is neither a thing destroyed nor a thing eternal; it is neither suppressed nor does it arise. It is the state of final release. However, the Mahayanists gave further explanation on Nirvana: "Nirvana is the state of the Bodhisattva who does not want to retire into the final release, even though he is fully entitled to it, and who by his free choice devotes himself to the services of all sentient beings. In the Madhyamika Sastra Karikavrtti, Candrakirti defined that Nirvana is "What is not abandoned nor acquire; what is not annihilation nor eternity; what is not destroyed nor created."

According to Nagarjuna Bodhisattva in the Madhyamaka Philosophy, the absolute is transcendent to both thought and speech. Neither the concept of 'bhava' nor 'abhava' is applicable to it. Nirvana or the Absolute Reality cannot be a 'bhava' or empirical existence, for in that case it would be subject to origination, decay, and death; there is no empirical existence which is free from decay and death. If it cannot be 'bhava' or existence, far less can it be 'abhava' or non-existence, for non-existence is only the concept of absence of existence (abhava). When 'bhava' itself is proved to be inapplicable to Reality, 'abhava' cannot stand scrutiny, for abhava is known only as the disappearance of

'bhava.' When the concept of 'bhava' or empirical existence, and 'abhava' or the negation of bhava cannot be applied to the Absolute, the question of applying any other concept to it does not arise, for all other concepts depend upon the above two. In summary, the absolute is transcendent to thought, and because it is transcendent to thought, it is inexpressible. What cannot be an object of thought cannot be an object of speech.

According to Buddhism, Nirvana is not a Heaven because according to dictionary, "heaven" means the dwelling place of the deity. However, for a Buddhist, both heaven and hell are right here, right in this world. That is to say you can create your own heaven or hell right here in this world. It's ridiculous to create all kinds of unwholesome deeds, then simply with faith or praying you can create a heaven. Buddhist belief in heaven is simple, if you live and act according to moral principles, you can create your own heaven right here in this world. If not, you can also create the hell on this earth itself. Sincere Buddhists never expect a heaven elsewhere to reward a virtue, or a hell to punish vice, virtue and evil have inevitable consequences in this world itself. These consequences can be considered as heaven or hell at the very moment. Buddhist literature contains too many descriptions of realms in which beings are reborn as a consequence of their past performance. According to Abhidharma-Kosa, there are six heavens in the "Desire Realm," and seventeen in the "Form Realm." Sentient beings who are born into these heavens are referred to as "gods." Celestial beings or gods are one of the three good modes of existence as a reward for their previous good deeds. Devas allotted a very long, happy life in the Deva although they are still subject to the cycle of rebirth. However, this happiness may constitute a substantial hindrance on their path to liberation for they cannot recognize the truth of suffering. So heaven is seen as undesirable in Buddhism, because gods inevitably exhaust their good karma and are reborn in one of the lower realms of existence, where they again become subject to suffering. Thus the final goal of any Buddhists should be a liberation of all kinds of existence in the cycle of rebirth.

For Buddhist practitioners, Nirvana is the ultimate happiness. Entering into Nirvana is the great and final entrance into extinction and



cessation where we get a kind of eternal happiness. It is interpreted in Mahayana as meaning the cessation or extinction of passion and delusion of mortality, and of all activities, and deliverance into a state beyond these concepts. In Mahayana it is not understood as the annihilation, or cessation of existence; the reappearance of Dipamkara (who had long entered nirvana) along with Sakyamuni on the Vulture Peak supports this view. It is a state above all terms of human expression. Total extinction of desires and sufferings. Nirvana is the supreme goal of Buddhist endeavor. When we speak about Nirvana we encounter some problems of expression, because the exact nature of an experience cannot and never can be communicated merely by words. This experience must be experienced directly by each one of us, without any exception. We have to experience the end of sufferings and afflictions for ourselves, and the only way we can do this is by eliminating the causes of sufferings and afflictions: the attachment, aversion, and ignorance. When we have eliminated such causes of sufferings and afflictions, then we will experience nirvana for ourselves. "Nirvana" is a Sanskrit term for "cessation." The term is a combination of the Sanskrit prefix "nir" plus the verbal root "va" and literally means "blow out" or "extinguish." This is a "cessation" of the process of becoming, eternal peace, or extinction or Ultimate reality Absolute Truth, or the state achieved by the conquest of craving, the extinction of birth and death. This is the highest state of bliss, peace and purity. This is the unconditioned reality. This is also the supreme Goal of Buddhist endeavour (the spiritual goal of Buddhism); release from the limitations of existence. A state which is free from rebirth by extinguishing of all desires and the elimination of egoism. According to the Lankavatara Sutra, Nirvana means to see the abode of reality as it is, and after seeing this a Bodhisattva with great compassion forgo his own nirvana in order to lead others to liberation.

The Buddha said that Nirvana is supreme happiness, peace, immortal, uncreated, beyond earth, water, fire, and air, the sun and moon. It is unfathomable and immeasurable. He has described Nirvana in the following terms: infinite (ananta - p), non-conditioned (asamkhata -p), incomparable (anupameya -p), supreme (anuttara -p), highest (para -p), beyond (para -p), highest refuge (parayana -p), safety (tana -p), security (khema -p), happiness (siva -p), unique (kevala -p),

abodeless (analaya -p), imperishable (akkhara -p), absolute purity (visuddho -p), supramundane (lokuttara -p), immortality ( amata -p), emancipation (mutti -p), peace (santi -p), etc. Nirvana has the following general characteristics: permanent, tranquil, extinguish, no aging, no death, purity, liberated from existence, passiveness (without effort), no rebirth, calm joy, transmigration to extinction, extinction or end of all return to reincarnation (cessation of rebirth), extinction of passion, and extinction of all misery and entry into bliss. You should always remember that when you are still reborn in the Samsara, you still have to prepare for a long journey from here (samsara) to Nirvana. It is important to cultivate on a regular basis so you can obtain wisdom that is necessary for your journey. Do not seek the transcendental events or supernatural powers of just one existence. Look to the end of the journey: Nirvana.

The word “Nirvana” literally means “extinguished” and therefore “tranquil.” A question is raised whether Nirvana is only a transformed state of mind or whether it is another dimension of being. The word has been used both for a transformed psychological state and for a metaphysical status. Buddhist literature is full of statements which go to show that Nirvana is a transformed state of personality and consciousness. The transformation is described in negative terms as a destruction of craving and attachments and in positive terms as the emergence of transcendental wisdom and peace. According to Buddhist philosophy, there are four ways of description of a Nirvana. The first way of description of Nirvana is “Negative”. The negative description is the most common. Nirvana is deathless, unchanging, imperishable, without end, non-production, extinction of birth, unborn, not liable to dissolution, uncreated, free from disease, un-aging, freedom from transmigration, utmost, cessation of pain, and final release. The second way of description of Nirvana is “Positive”. Nirvana is peace, bliss, transcendental wisdom, pure and security. Impermanent, indeed, are all conditioned things. It is their very nature to come into being and then to cease. Having been produced, they are stopped. Their cessation brings peace and ease. Cessation also means extinction of craving and cessation of suffering with a state of calm. In a positive way, Nirvana also means the supreme bliss, transcendental wisdom, illumination, and pure radiant consciousness. The third way of description of Nirvana is

“Paradoxical”. This statement is mostly found in Prajnaparamita or Madhyamika literature. Nirvana is abiding in a state of non-abiding. The only way of reaching the goal is to realize that in the ultimate sense there is no goal to be reached. Nirvana is reality which is void (sunya). The fourth way of description of Nirvana is “Symbolical”. Symbolical description differs from the paradoxical in avoiding to speak in abstractions and using concrete images instead. From this standpoint, Nirvana is the cool cave, the island in the flood, the further shore, the holy city, the refuge, the shelter, and the safe asylum.

At the time of the Buddha, there existed some problems concerning Nirvana. Some are born in a womb; evil-doers are reborn in hells; the righteous people go to blissful states; the undefiled ones pass away into Nirvana (Dharmapada 126). In the Dharmapada Sutra, whenever the Buddha was asked by a questioner whether he was to live after death or what sort of world he was to enter after Nirvana, he always remained silent. When the Buddha remained silent to a question requiring an answer of ‘yes’ or ‘no,’ his silence usually meant assent. Ut his silence on the question concerning Nirvana was due to the fact that his listeners could not understand the profound philosophy involved. The main problem of Buddhism either formalistic or idealistic, was concerning the extinction of human passion, because this distorted state of mind is considered to be the source of all evils of human life. Human passion can be extinguished even during one’s lifetime. Therefore liberation from such disorder of mind is the chief object of Buddhist culture. Nirvana means the extinction of passion, of desire, of sense, of mind, and even of individual consciousness. To Buddhist mind, Nirvana did not contain any idea of deification of the Buddha. It simply meant the eternal continuation of his personality in the highest sense of the word. It meant returning to his original state of Buddha-nature, which is his Dharma-body, but not his scripture-body as misunderstood by people. Dharma means the ‘ideal’ itself which the Buddha conceived in his perfect Enlightenment. Nirvana is this ideal body which is without any restricting conditions. The formalists, on the other hand, hold that the scripture is the perfect representation of the ideal of the Buddha. Hence their opinion that the Buddha lives forever in the scripture-body, Nirvana being his entire annihilation and extinction otherwise. The principle of Nirvana or the state of a fire

blown out in the light of space and time. It was an illusion on the part of philosophers, especially some of the Indian philosophers, to believe that space and time were infinite. Buddhism, however, has never treated space and time as infinite, for Buddhism takes them to be physical matters. The theory that space is curved, set forth by modern physicists, has considerably facilitated the elucidation of the doctrine of Nirvana. The universe, or the Realm of Principle (Dharmadhatu) as it is technically called, is the region which is occupied by space and time and in which they control all the waves of existence. So in practice, the space-time world is the ocean of the waves of life and death. It is the sphere of the flowing cycles of life or samsara, the world of creation, of energy, of action, of causation and ideation, of self-creation and of dynamic becoming. It is the sphere of desire, matter (form) and mind. Space is considered one of the five elements (earth, water, fire, air, and space), and it is sometimes represented to be of round shape. Time is treated as real in some schools while in other schools it is treated as unreal. But it is to be particularly noted that time has never been considered to exist separately from space. That is to say, every being or thing has time of its own. Space and time are always correlative. Men have an average lifetime of one hundred years. But a crane is said to live for a thousand years, and a tortoise even ten thousand years. And with the heavenly beings, their one day and night is said to be as long as the whole fifty years of the earthly men. A day-fly, on the other hand, live a short wave-length of only one day.

***Phụ Lục***  
***Appendices***



***Phụ Lục A***  
***Appendix A***

***Thiền Quán Về Khổ Đau***

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 nhẻ 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. Khổ có nhiều loại khác nhau, khổ vì đau đớn có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. 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. 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. 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.

Đức Phật diễn tả ba đặc điểm của Khổ trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Thứ nhất là *Khổ vì đau đớn*: 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 nhì là Khổ vì sự đổi thay*: 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 là Khổ vì duyên khởi*: 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 phạm với người khác.

*Hành giả tu Thiền phải luôn thấy rằng sự sanh khởi rồi hoại diệt của sự vật làm cho chúng sanh Khổ*: Khi chúng ta, những hành giả tu thiền, đã thấy được danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, thì chúng ta sẽ thấy danh và sắc là vô thường. Khi chúng ta thấy được vạn vật vô thường, kế tiếp chúng ta sẽ hiểu rằng vạn hữu đều là những điều bất toại ý, vì chúng luôn bị trạng thái sanh diệt đè nén. Sau khi thông hiểu tánh chất vô thường và bất toại của vạn hữu, hành giả thấy rằng mình không thể làm chủ được vạn hữu; có nghĩa là chính mình trực nhận



rằng không có một bản ngã hay linh hồn nào bên trong để ra lệnh cho chúng được thưởng hằng. Sự vật chỉ sanh khởi rồi hoại diệt theo luật tự nhiên. Nhờ thấu hiểu như vậy mà hành giả thấu hiểu được đặc tính của các hiện tượng, đó là mọi vật vốn không có bản ngã. Một ý nghĩa khác của vô ngã là không có chủ nhân, nghĩa là không có một thực thể nào, một linh hồn nào, một quyền lực nào có thể làm chủ được bản thể của vạn vật. Như thế, đến lúc đó, hành giả đã thông hiểu được ba đặc tánh của mọi hiện tượng hữu vi. Đó là Tam Pháp Ấn: vô thường, khổ và vô ngã.

*Hành giả tu Thiền nên luôn quán chiếu về “Khổ Đau” trên Vạn Hữu:* 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. Tâm khổ là khi tâm ta khởi phiền não, tất bị lửa phiền não thiêu đốt, giày phiền não trói buộc, roi phiền não đánh đuổi sai khiến, khởi 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. 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. Không ai có thể diễn tả hết những nỗi khổ đau phiền não trên cõi đời này. Tuy nhiên, nếu thân tâm chúng ta đang có những khổ đau phiền não mà chúng ta không hề ý thức được chúng, chúng ta sẽ mang chúng đi gieo rắc bất cứ nơi nào chúng ta đến. Chỉ có năng lực tu tập tập thiền định với một cái nhìn sáng tỏ và chấp nhận sẽ mang lại cho chúng ta một cảm giác nhẹ nhàng và thanh thoi hơn. Khi chúng ta đã có công phu thiền tập thì cảm thọ khổ đau vẫn còn đó, nhưng bây giờ thì sự liên hệ của chúng ta đã thay đổi. Mối tương quan giữa chúng ta và khổ đau phiền não được xuất phát từ một điều kiện an lạc, chứ không còn vì sự si mê hay thiếu chánh niệm nữa. Thiền quán sẽ giúp chúng ta biết cách dừng lại và nhìn tận vào tâm mình để thấy rằng khổ đau cũng chỉ là một cảm thọ. Ngay trong giây phút nhận diện ấy cùng với sự bằng lòng chấp nhận nó, mọi khổ đau tự nhiên tan biến. Thiền quán sẽ giúp ta có khả năng chỉ thuần túy cảm nhận khổ đau, vì không có gì sai trái trong việc cảm nhận khổ đau cả. Chúng ta cảm nhận có sự hiện hữu của khổ đau, nhưng không bị nó khống chế, thế là nó tự động tan biến. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng không nhìn thấy hay không cảm nhận được khổ đau mới là nỗi khổ đau thực sự. Thà rằng mình làm một điều bất thiện mà biết được mình làm điều

bất thiện còn hơn là không ý thức được điều mình làm là thiện hay là ác, vì theo quan điểm Phật giáo, cái biết là hạt giống của trí tuệ. Chính cái biết ấy có khả năng làm vơi bớt đi các hành động bất thiện. Hành giả tu thiền dừng nên nói một cách hàm hồ rằng chúng ta không phân biệt giữa ‘thiện và ác’. Chúng ta phải phân biệt rõ ràng giữa thiện và ác, để không bị khống chế bởi những thói quen và dục vọng của mình.

*Hành giả tu thiền không bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống:* Chúng ta thường hay 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. 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. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ 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’.”

*Hành giả tu thiền phải quán chiếu để có thể cảm nhận ‘khổ’ dưới mọi 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.

*Hành giả tu Thiền phải thấy được chân lý nằm ở chỗ diệt tận gốc tham, sân, si:* 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. Hành giả tu thiền phải luôn quán chiếu để thấy được chân lý nằm ở chỗ 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 sanh. ‘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.

### *Meditation on Sufferings*

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. There are many different kinds of suffering, 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: Đau đớn về thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, nhức nhối do bệnh ung thư hay đau thắt tim, vân vân. 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. The suffering of change indicates that activities we generally regard as pleasurable in fact inevitably change and become painful. 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.

The Buddha described three main characteristics of Dukkha which we face in our daily lives. *First, the suffering of pain:* 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:* 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:* 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.

*Zen practitioners should always see that the arising and disappearing cause Suffering:* When we, Zen practitioners, comprehend that mind and matter arise and disappear, we will understand that mind and matter are impermanent. When we see that things are impermanent, we next understand that things are unsatisfactory because they are always oppressed by constant arising and disappearing. After comprehending impermanence and the unsatisfactory nature of things, we observe that there can be no mastery over these things; that is, practitioners realize that there is no self or soul within that can order them to be permanent. Things just arise and disappear according to natural law. By comprehending this, yogis comprehend the third characteristic of conditioned phenomena, the characteristic of **anatta**, the characteristic that things have no self.

One of the meanings of anatta is no mastery -- meaning that nothing, no entity, no soul, no power, has mastery over the nature of things. Thus, by this time, yogis have comprehended the three characteristics of all conditioned phenomena: impermanence, suffering, and the non-self nature of things -- in Pali, **anicca**, **dukkha**, and **anatta**.

*Zen practitioners should always contemplate "Suffering" on Everything:* 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. 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. 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. No one can express all kinds of suffering and affliction in this world. However, if our body and mind are having sufferings and afflictions and we are not aware of them, we are carrying them around to spread them wherever we go. Only the power of meditation practices with a clear seeing and acceptance will bring us the relaxation and relief. Once we have the toil of meditation, the painful sensation may still be there, but now our relationship to it is quite different. We relate to it now out of the condition of peace, rather than out of delusion or not being mindful anymore. Meditation and contemplation will help us know how to settle back and take a close look at our mind to see that suffering is only a 'feeling'. In that moment of clear seeing and a willingness to be with it, all of the suffering went away. Meditation and contemplation will help us to have the ability to simply feel the suffering, for it is okay just to simply feel it. We feel the presence of suffering but we refuse to let it dominate us, it will automatically disappear. Zen practitioners should always remember that not seeing suffering is a real suffering. It is better for us to do something unwholesome knowing that it is unwholesome than to do

things without our knowledge, for from Buddhist perspective, knowing is a seed of wisdom. The knowing itself has the ability to reduce unwholesome actions. Zen practitioners should not speak inconsiderately that we do not discriminate between ‘wholesome and unwholesome’. We must discriminate clearly between ‘wholesome and unwholesome’ so we are not dominated by our habits and desires.

*Zen Practitioners should not desperately hold onto our youth and try to prolong our life:* Usually 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. 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. Zen practitioners should remember that 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.”

*Zen practitioners should always meditate and contemplate to see that Dukkha can be experienced in all 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.

*Zen practitioners must see the truth is in the eradication of greed, hatred and delusion:* The goal of Buddhism is the complete and final cessation of every form of dukkha, and thereby the attainment of nirvana. Zen practitioners should always meditate and contemplate to see the truth is in 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.



***Phụ Lục B***  
***Appendix B***

***Thân-Tâm-Cảnh 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 ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. 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 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.

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. Thứ nhất là 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. Thứ nhì là 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. Thứ ba là 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: Nói về Thân thì cái 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. 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. Thân 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. Nói về Tâm thì cái Tâm không phải là cái “Ta” vì lẽ nó giống như tâm, tâm thay đổi không

ngừng và luôn luôn lảng xãng 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.

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.” *Hành giả 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 của tất cả mọi hiện tượng hữu vi. *Quán bản chất vô ngã 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 ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử.

### *No-self of Body-Mind-Environment*

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.

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. First, 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. Second, 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. Third, the 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: Talking about the body, 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. Talking about the mind, 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.

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.” Practitioners should contemplate “No-self” in every step: 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. Contemplate the impermanence of all things: To understand thoroughly the impermanence of all things, 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.



***Phụ Lục C***  
***Appendix C***

***Hoa Nghiêm Thập Ấn***

Theo Phật giáo, Pháp ấn là dấu ấn của diệu pháp, diệu pháp chân thực, không chuyển động hay biến đổi nên gọi là “Ấn.” Dấu hiệu chứng ngộ mà chư Phật hay chư Tổ trao truyền tâm pháp cho nhau. The kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 27, có mười dấu ấn chân lý: Đồng thiện căn bình đẳng với tam thế chư Phật. Đồng được trí huệ pháp thân vô biên tế với chư Phật. Đồng chư Như Lai trụ pháp bất nhị. Đồng chư Như Lai quán sát tam thế vô lượng cảnh giới thấy đều bình đẳng. Đồng chư Như Lai liễu đạt pháp giới vô ngại cảnh giới. Đồng chư Như Lai thành tựu thập lực thực hành vô ngại. Đồng chư Như Lai tuyệt hẳn hai hạnh, trụ pháp vô tránh. Đồng chư Như Lai giáo hóa chúng sanh hằng chẳng thôi nghỉ. Đồng chư Như Lai ở trong trí thiện xảo, nghĩa thiện xảo hay khéo quán sát. Đồng chư Như Lai cùng với tất cả Phật bình đẳng không hai. Cũng theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư Đại Bồ Tát có mười ấn. Bồ Tát dùng mười ấn này mau thành vô thượng chánh đẳng chánh giác, đầy đủ trí ấn như thiết pháp vô thượng của Như Lai. Ấn thứ nhất bao gồm biết khổ khổ, biết hoại khổ, biết hành khổ. Như tâm chuyên cầu Phật pháp chẳng sanh tâm giải đãi. Thực hành Bồ Tát hạnh không mỗi lười, chẳng kinh sợ. Chẳng bỏ đại nguyện cầu như thiết trí; kiên cố, bất thối, rốt ráo vô thượng Bồ Đề. Ấn thứ hai nhấn mạnh đến việc Bồ Tát thấy có chúng sanh ngu si cuồng loạn, hoặc dùng lời ác thô tệ để hủy nhục, hoặc dùng dao gậy ngói đá để làm tổn hại, trọn không vì việc này mà bỏ tâm Bồ Tát, chỉ nhấn nhục nhu hòa chuyên tu Phật pháp, trụ đạo tối thắng, nhập ngôi ly sanh. Ấn thứ ba nói rằng chư Đại Bồ Tát nghe Phật pháp thậm thâm tương ứng với như thiết trí, có thể dùng tự trí thâm tín, nhẫn khả hiểu rõ, xu nhập. Ấn thứ tư nói rằng khi chư Đại Bồ Tát cũng nghĩ rằng phát tâm tâm cầu như thiết trí sẽ thành Phật được vô thượng Bồ Đề. Tất cả chúng sanh lưu chuyển trong thế giới hữu vi, chịu vô lượng khổ; chính vì thế mà chư Bồ Tát cố gắng làm cho họ phát tâm Bồ Đề thâm tín hoan hỷ, siêng tu tinh tấn, kiên cố, bất thối. Ấn thứ năm nói rằng chư Đại Bồ Tát biết Như Lai trí vô biên nên chẳng dùng chướng ngại đo lường. Họ nghe được vô biên trí Phật từ vô lượng Phật, không thể đánh giá được. Tất

cả văn tự thế gian nói ra đều có chừng ngăn, đều chẳng biết được Như Lai trí huệ. Ấn thứ sáu nói rằng chư Đại Bồ tát nơi vô thượng Bồ Đề được sự mong muốn tối thắng, sự mong muốn thậm thâm, sự mong muốn rộng lớn, sự mong muốn vĩ đại, nhiều sự mong muốn, sự mong muốn không gì hơn, sự mong muốn vô thượng, sự mong muốn kiên cố, sự mong muốn mà chúng ma ngoại đạo và quyến thuộc không phá hoại được, sự mong muốn cầu nhưất thiết trí không thối chuyển. Bồ Tát an trụ trong những sự mong muốn này nơi vô thượng Bồ Đề rất ráo bất thối. Ấn thứ bảy nói rằng Bồ Tát thực hành Bồ Tát hạnh chẳng kể thân mạng không gì trở ngại được vì phát tâm xu hướng nhưất thiết trí, vì nhưất thiết trí tánh thường hiện tiền, vì được tất cả Phật trí quang minh, trọn chẳng bỏ rời Phật Bồ Đề, trọn chẳng rời bỏ thiện tri thức. Ấn thứ tám nói rằng chư Đại Bồ Tát nếu thấy thiện nam tử thiện nữ nhân xu hướng Đại thừa thời tăng trưởng tâm cầu Phật pháp, khiến họ an trụ tất cả thiện căn, khiến họ nhiếp thủ tâm nhưất thiết trí, khiến họ bất thối vô thượng Bồ Đề. Ấn thứ chín nói rằng chư Đại Bồ Tát làm cho tất cả chúng sanh được tâm bình đẳng, khuyên họ siêng tu đạo nhưất thiết trí; dùng tâm đại bi mà vì họ thuyết pháp, khiến họ trọn chẳng thối chuyển nơi vô thượng chánh đẳng chánh giác. Ấn thứ mười nói rằng chư Đại Bồ tát dùng tam thế chư Phật đồng một thiện căn, và chẳng dứt chủng tánh của chư Phật, rất ráo được đến nhưất thiết chủng trí.

### ***Ten Truth Seals in the Flower Adornment Sutra***

According to Buddhism, Dharma seal is the seal of Buddha-truth, expressing its reality and immutability. Its universality and its authentic transmission from one Buddha or patriarch to another. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 27, there are ten kinds of truth seal: Having the same roots of goodness equal in all Buddhas of past, present and future. Attaining the reality body with boundless knowledge, same as all Buddhas. Abiding in nonduality, same as the Buddhas do. Seeing the infinite objects of all times as all equal, same as the Buddhas do. Gaining comprehension of the unobstructed realm of the cosmos of reality, same as that of the Buddhas. Achieving the ten powers, same as the Buddhas, being unhindered in function. Having forever cut off opinions and passions, dwelling in the state of freedom from conflict, same as the Buddhas.

Ceaselessly teaching sentient beings, same as the Buddhas do. Having ability to observe adaptive skill in knowledge and meaning, same as the Buddhas. Being equal to all Buddhas, same as all Enlightened Ones. Also according to The Flower Adornment Sutra, there are ten kinds of definitive mark of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can quickly achieve supreme perfect enlightenment and become endowed with the mark of Buddhas' unexcelled knowledge of all truths. The first definitive mark includes knowing the suffering of pain, knowing the suffering of disintegration, and knowing the suffering of transitoriness. Single-mindedly seek the way of enlightenment, without becoming lazy. Carry out practices of enlightening beings, unwearied, without fear of apprehension of anxiety. Not giving up this great undertaking; and seeking omniscience steadfastly, not retreating, ultimately attaining unexcelled, complete perfected enlightenment. The second definitive mark emphasizes that seeing that there are sentient beings who are foolish and deluded to the point of madness, reviling, attacking, and injuring one another by words and weapons, do not abandon the attitude of an enlightening being because of these scenes; they just forbear with tolerance and gentility, concentrate on cultivating the way of enlightenment, abide in the supreme Path, and enter the state of detachment. The third definitive mark. The third definitive mark states that when Great Enlightening Beings hear explanation of the most profound teaching of Buddhas relating omniscience, they are able by their own knowledge to deeply believe and accept it, to understand and enter into it. The fourth definitive mark states that Great Enlightening Beings also think having made the profound determination to seek omniscience shall become a Buddha and attain supreme complete perfect enlightenment. All sentient beings are flowing in the world of mundane conditions, suffering immeasurable pains; therefore, they try to set their minds on enlightenment, to believe and delight in it, and to cultivate it diligently and steadfastly without regressing. The fifth definitive mark states that Great Enlightening Beings know that the knowledge of Buddhas is boundless and do not try to access it in limited terms. They have heard of the boundlessness of Buddhas' knowledge from innumerable Buddhas, are able to make limited assessments. Everything written or said in all words has limitations and cannot comprehend the knowledge

of Buddhas. The sixth definitive mark states that in regard to unexcelled, complete perfect enlightenment, Great Enlightening Beings have supreme desire, profound desire, vast desire, great desire, complex desire, insuperable desire, unsurpassed desire, steadfast desire, desire that cannot be destroyed by any demons or false teachers or their cohorts, unyielding desire to seek omniscience. Dwelling in such desire, ultimately never turn back from supreme enlightenment. The seventh mark states that Great Enlightening Beings carry out enlightening actions without concern for their own bodies or lives. No one can discourage or frustrate them because they proceed with determination toward all-knowledge, because the essence of omniscience is always apparent to them, because they have the light of knowledge of all Buddhas, and never give up on the enlightenment of Buddhas and never abandon the wise. The eighth mark states that Great Enlightening Beings when Great Enlightening Beings see good men and women aiming for great Vehicle of universal enlightenment foster the growth of their determination to seek Buddhahood, stabilize all foundations of goodness, internalize the determination for omniscience, and never to turn back the quest for supreme enlightenment. The ninth definitive mark states that Great Enlightening Beings Great enlightening beings cause all sentient beings to achieve an impartial mind and induce them to cultivate the path of universal knowledge. They explain the truth to sentient beings compassionately and cause them never turn back on the Path of Enlightenment. The tenth definitive mark states that Great Enlightening Beings have the same foundations of goodness as all Buddhas; they perpetuate the seed of Buddhahood and ultimately reach omniscient knowledge.

***Phụ Lục D***  
***Appendix D***

***Sắc Và Tam Pháp Ấn***

Theo Phật giáo, 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. Như đã đề cập trong những chương trước, tam pháp ấn là ba dấu hiệu mà Đức Phật đã tuyên bố chung cho vạn hữu, hay ba dấu hiệu phân biệt (ba dấu hiệu của hiện hữu): vô thường, khổ và vô ngã. Lại có ba pháp ấn khác: vô thường, khổ, và niết bàn. Đối với hành giả tu Thiền, tam pháp ấn không phải là ba pháp khác nhau, mà là từ ba quan điểm để xem một pháp, đó là sinh mệnh của mình. Vì thế các bạn có thể hiểu được sinh mệnh của chính mình từ ba quan điểm này và sẽ thấy chúng chồng chéo lên nhau như thế nào. Thí dụ như khi hiểu rõ bản chất của vô thường thì các bạn sẽ hiểu rõ bản chất của khổ và vô ngã. Khi hiểu vô ngã là hiểu rõ Niết bàn tịch tĩnh. Theo kinh Vô Ngã Tướng, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, sắc không phải là ngã. Vì này các Tỳ Kheo, nếu sắc là ngã, thì thân này sẽ không bị bệnh và chúng ta có thể nói ‘ước mong sắc của ta được như vậy, ước mong sắc của ta không phải như vậy. Nhưng vì này các Tỳ Kheo, sắc thân không phải là Ngã cho nên thân này bị bệnh và chúng ta không thể nói ‘ước mong cho sắc của ta được như vậy, hay ước mong cho sắc ta không phải như vậy. Lại nữa này các Tỳ Kheo, các ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?’” Bạch Đức Thế Tôn: “Sắc là vô thường.” “Cái gì vô thường thì tạo khổ đau hay lạc thú?” Bạch Đức Thế Tôn: “Nó tạo khổ đau.” Vậy cái gì vô thường, khổ đau, chịu sự biến hoại thì có thể nào suy nghĩ theo cách này: “Cái này là của tôi, cái này là tự ngã của tôi, được chăng?” Bạch Đức Thế Tôn: “Không thể như vậy được.” Như vậy bằng phương pháp phân tích, Đức Phật đã nhìn nhận sự hiện diện của khổ đau trên đời này. Ngài cho thấy rằng luyến ái mọi vật mà không có chánh kiến về thực chất của chúng là nguyên nhân của khổ đau. Tánh vô thường và biến đổi vốn có sẵn trong bản chất của vạn hữu. Đây là bản chất của chúng ta và đây

là chánh kiến. Nếu chúng ta không chấp nhận điều này, chắc chắn chúng ta sẽ gặp nhiều điều xung đột mâu thuẫn vì chúng ta không thể nào thay đổi được bản chất của vạn hữu và kết quả là ‘niềm hy vọng xa dần khiến cho chúng ta đau khổ. Vậy giải pháp duy nhất là ở chỗ phải điều chỉnh quan điểm của chính mình.

### *Forms and Trilaksana*

According to Buddhism, 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. As mentioned in previous chapters, three dharma seals are three marks of existence, or three characteristics of existence that the Buddha declared are common to all phenomena, or the three marks that refers to impermanence (anitya), suffering or unsatisfactoriness (duhkha) and egolessness or anatman. There are three other kinds of dharma seals: impermanence, suffering or dissatisfaction, and nirvana. For Zen practitioners, these three dharma seals are not three different things but rather one thing, that is your life from three different perspectives. So you can appreciate your life from these perspectives and see how easily they overlap. For example, when you understand impermanence, you understand the nature of suffering and no-self. When you understand no-self, that is the peace of Nirvana. According to the Anattalakkhana Sutta, the Buddha taught: “O, Bhiksus, is the form not the self. If the form, o Bhiksus, were the self, the body would not be subject to disease and we should be able to say ‘Let my body be such and such a one, let my body not be such and such a one. But since this body, o Bhiksus, is not the self, therefore, the body is subject to disease, and we are not able to say ‘Let my body be such and such a one, let my body not be such and such a one.’” The Buddha further said: “Now what do you think, o Bhiksus, is the body permanent or perishable?” “It is perishable, Lord.” The Buddha added: “And that which is perishable, does that cause pain or joy?” “It causes pain, Lord.” “And that which is perishable, painful, subject to change, is it

possible to regard that in this way: ‘This is mine, this am I, this is myself?’” “That is impossible, Lord.” By the method of analysis the Buddha pointed out to his disciples that attachment to things without a correct view as to their true nature is the cause of suffering. Impermanence and change are inherent in the nature of all things. This is their true nature and this is the correct view, and as long as we are at variance with it, we are bound to run into conflicts. We cannot alter or control the nature of things, and the result is disappointment or suffering. The only solution to this problem lies in correcting our own point of view.





***Phụ Lục E***  
***Appendix E***

***Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Đạo Phật***

Đối với bất cứ người con Phật nào, nhất là những người tại gia, Niết Bàn của họ chính là hạnh phúc ngay đây, ngay trong cuộc sống này. Con người trong thời cận đại hình như đang tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài thay vì từ bên trong mình. Tuy nhiên, hạnh phúc không tùy thuộc nơi thế giới bên ngoài. Khoa học và kỹ thuật hiện đại hình như hứa hẹn sẽ biến thế giới này thành một thiên đường. Chính vì thế mà người ta không ngừng làm việc mong biến cho thế gian này trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Các nhà khoa học theo đuổi những phương thức cũng như thí nghiệm với nỗ lực và quyết tâm không ngừng nghỉ. Sự cố gắng của con người nhằm vén lên bức màn bí mật bao trùm thiên nhiên vẫn còn tiếp tục không khoan nhượng với thiên nhiên. Những khám phá và những phương tiện truyền thông hiện đại đã tạo nên những thành quả ly kỳ. Tất cả những cải thiện trên dù có mang lại thành quả lợi ích, đều hoàn toàn mang tính vật chất và thuộc về ngoại cảnh. Cho dù có những thành quả khoa học như vậy, con người vẫn chưa kiểm soát được tâm mình. Bên trong dòng chảy của thân và tâm, có những kỳ diệu mà có lẽ các nhà khoa học còn phải cần đến nhiều năm nữa để khảo sát. Cái gì mang lại thoải mái là hạnh phúc. Tuy nhiên, hạnh phúc đạt được từ sự ổn định của tâm thức là quan trọng nhất vì mục đích tối thượng của đời người là hạnh phúc và an vui. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thêm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Chúng ta thường cố gắng theo đuổi những cảm giác dễ chịu và hài lòng cũng như loại bỏ những khổ đau bất hạnh bằng những giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Tuy nhiên, còn một mức độ cảm nhận khác hơn, đó là sự cảm nhận bằng tâm. Hạnh phúc thật sự cũng phải được theo đuổi bằng tâm nữa. Như vậy, theo Phật giáo chúng ta không thể định nghĩa hạnh phúc đích thực bằng những thỏa mãn vật chất và nhục dục, mà chỉ bằng cách khai tâm mở trí sao cho lúc nào chúng ta cũng hướng đến tha nhân và những nhu cầu của họ. Phật tử chân thuần phải nên luôn nhớ rằng hạnh phúc thật sự chỉ bắt nguồn từ

cuộc sống đạo đức. Tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng.

Hạnh phúc của người có vật sở hữu nhờ sự nỗ lực cố gắng, nhờ sức lực của chân tay và mồ hôi, sở hữu một cách hợp pháp. Chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Đây mới đích thực là hạnh phúc. Đức Phật đã nêu lên các loại hạnh phúc cho người cư sĩ tại gia: “Hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên, Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của cải không những nằm trong việc xử dụng cho riêng mình, mà nên đem phúc lợi cho người khác. Những cái mà chúng ta đang có chỉ là tạm bợ. Những cái mà chúng ta đang gìn giữ, rốt rồi chúng ta cũng bỏ chúng mà đi. Chỉ có những nghiệp sẽ phải theo chúng ta suốt nẻo luân hồi. Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung sướng hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.” Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni: “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.”

Nhiều người cho rằng họ có thể giải quyết mọi vấn đề của mình khi họ có tiền, nên họ luôn bận rộn đem hết sức lực của mình ra để kiếm tiền. Càng kiếm được nhiều tiền họ càng muốn kiếm thêm nữa. Họ không nhận thức được rằng tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Nếu chúng ta so sánh giữa hạnh phúc vật chất và tâm hồn thì chúng ta sẽ thấy rằng những hạnh phúc và khổ đau diễn ra trong tâm hồn chúng ta mãnh liệt hơn vật chất rất nhiều. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tài sản sẽ ở lại khi bạn ra đi. Bạn bè người thân sẽ đưa tiễn bạn ra nghĩa trang. Chỉ có nghiệp lành nghiệp dữ mà

bạn đã tạo ra sẽ phải đi theo với bạn vào chung huyết mạch mà thôi. Vì thế, tài sản chỉ có thể được dùng để trang hoàng căn nhà, chứ không thể tô điểm được cho công đức của mình. Y phục có thể được dùng để trang hoàng thân thể của bạn, chứ không phải cho chính bạn. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thèm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Chúng ta thường cố gắng theo đuổi những cảm giác dễ chịu và hài lòng cũng như loại bỏ những khổ đau bất hạnh bằng những giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Tuy nhiên, còn một mức độ cảm nhận khác hơn, đó là sự cảm nhận bằng tâm. Hạnh phúc thật sự cũng phải được theo đuổi bằng tâm nữa. Trong Kinh Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật đã giảng về bốn loại hạnh phúc của người cư sĩ như sau: hạnh phúc của người có vật sở hữu nhờ sự nỗ lực cố gắng, nhờ sức lực của chân tay và mồ hôi, sở hữu một cách hợp pháp. Khi nghĩ như vậy, người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện; hạnh phúc được có tài sản. Người kia tạo nên tài sản do nơi cố gắng nỗ lực. Bây giờ chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện; hạnh phúc không nợ nần, người kia không thiếu ai món nợ lớn nhỏ nào. Khi nghĩ như vậy người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện; hạnh phúc không bị khiển trách, bậc Thánh nhân không bị khiển trách về thân khẩu ý. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện.

Với người tu tập tỉnh thức, bí mật của hạnh phúc nằm ở chỗ chúng ta biết những gì cần làm ngay trong hiện tại, và không bận tâm đến quá khứ và tương lai. Chúng ta không thể nào trở về lại để thay đổi những việc đã xảy ra trong quá khứ, và chúng ta cũng chẳng thể nào biết trước những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Chỉ có khoảnh khắc thời gian mà chúng ta tương đối kiểm soát được là hiện tại. Theo giáo thuyết nhà Phật, cuộc sống hạnh phúc có nghĩa là cuộc sống mà trong đó con người luôn duy trì cho mình cái tâm bình an và hạnh phúc. Còn chư Tăng Ni, họ nên luôn tri túc và tự nguyện tu tập. Chừng nào mà một người còn ôm ấp sự thù hận, chừng đó tâm thức người ấy chưa hàm chứa thể cách lý tưởng của một Phật tử thuần thành; dù bất cứ bất hạnh nào giáng xuống cho người ấy, người ấy vẫn phải giữ một cái tâm bình an tĩnh lặng. Còn an lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong

giờ phút hiện tại. Thật là kỳ cục khi nói, “Hãy đợi cho đến khi tôi làm xong cái này rồi thì tôi thoải mái để sống trong an lạc được.” Cái ấy là cái gì? Một mảnh bằng, một công việc, một cái nhà, một chiếc xe, hay trả một món nợ? Như vậy bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Lúc nào cũng có một cái khác sau cái này. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi. Muốn đạt được một cuộc sống an bình và hạnh phúc trước tiên bạn phải có một cái tâm an tịnh và tập trung. Đây là một cái tâm luôn cần thiết cho người tu Phật. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng. Làm được như vậy là chúng ta đã có được cuộc sống an bình và hạnh phúc ngay trong đời kiếp này. Trong Phật giáo, Niết Bàn được gọi là hạnh phúc tối thượng (Paranam sukham) và hạnh phúc này phát sanh do sự lắng dịu hoàn toàn, sự diệt hoàn toàn của mọi cảm thọ. Đây chính là lời tuyên bố làm cho chúng ta hoàn toàn khó hiểu, vì chúng ta đã quen cảm thọ những lạc thọ này bằng các căn của chúng ta. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, tôn giả Udayi, một vị đệ tử của Đức Phật cũng đã đối diện với vấn đề này. Một lần nọ, Tôn giả Xá Lợi Phất gọi các Tỳ Kheo và nói: “Niết Bàn, này chư hiền đức, là lạc, Niết Bàn chính là hạnh phúc.” Khi ấy Tôn giả Udayi bèn hỏi: “Nhưng hiền giả Xá Lợi Phất! Lạc thú ấy là thế nào, vì ở đây không có thọ?” Xá Lợi Phất trả lời: “Ngay đó chính là lạc, này hiền giả, vì ở đây không còn thọ.” Lời giải thích này của tôn giả Xá Lợi Phất đã được xác chứng bởi lời Phật dạy trong kinh Tương Ưng Bộ: “Bất cứ thứ gì được cảm thọ, được nhận thức, được cảm giác, tất cả những thứ đó đều là khổ.” Như vậy, hạnh phúc tối thượng là một trạng thái có thể chứng đắc ngay trong kiếp sống này. Người có suy tư, có đầu óc quan sát, hẳn sẽ không thấy khó hiểu trạng thái này.

Hạnh phúc của người tu tập tĩnh thức là hành trì Phật Pháp hay vui mừng khi nghe hay nếm được vị pháp. Theo Kinh Duy Ma Cát, Phẩm

Bồ Tát, Ma Vương giả làm Trời Đế Thích, đem hiến một muôn hai ngàn thiên nữ cho Bồ Tát Trì Thế. Ma vương nói với Trì Thế: “Thưa Chánh sĩ! Xin ngài nhận một muôn hai ngàn Thiên nữ này để dùng hầu hạ quét tước.” Trì Thế nói rằng: “Này Kiều Thi Ca! Ông đừng cho vật phi pháp này, tôi là kẻ Sa Môn Thích tử, việc ấy không phải việc của tôi.” Nói chưa dứt lời, bỗng ông Duy Ma Cật đến nói với Trì Thế: “Đây chẳng phải là Đế Thích, mà là Ma đến khuấy nhiễu ông đấy!” Ông lại bảo ma rằng: “Các vị Thiên nữ này nên đem cho ta, như ta đây mới nên thọ. Ma sợ hãi nghĩ rằng: “Có lẽ ông Duy Ma Cật đến khuấy rối ta chẳng?” Ma muốn ẩn hình mà không thể ẩn, rán hết thần lực, cũng không đi được. Liền nghe giữa hư không có tiếng rằng: “Này Ba Tuần! Hãy đem Thiên nữ cho ông Duy Ma Cật thì mới đi được. Ma vì sợ hãi, nên miễn cưỡng cho. Khi ấy ông Duy Ma Cật bảo các Thiên nữ rằng: “Ma đã đem các người cho ta rồi, nay các người đều phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Rồi ông theo căn cơ của Thiên nữ mà nói Pháp để cho phát ý đạo, và bảo rằng các người đã phát ý đạo, có Pháp hạnh phúc để tự hạnh phúc chớ nên hạnh phúc theo ngữ dục nữa.” Thiên nữ hỏi: “Thế nào là Pháp hạnh phúc?” Ông đáp: “Hạnh phúc thường tin Phật; hạnh phúc muốn nghe pháp; hạnh phúc cúng dường Tăng; hạnh phúc lìa ngũ dục; hạnh phúc quán ngũ ấm như oán tặc; hạnh phúc quán thân tứ đại như rắn độc; hạnh phúc quán nội nhập (sáu căn) như không; hạnh phúc gìn giữ đạo ý; hạnh phúc lợi ích chúng sanh; hạnh phúc cung kính cúng dường bậc sư trưởng; hạnh phúc nhẫn nhục nhu hòa; hạnh phúc siêng nhóm căn lành; hạnh phúc thiền định chẳng loạn; hạnh phúc rời cầu nhiễm đặng trí tuệ sáng suốt; hạnh phúc mở rộng tâm Bồ Đề; hạnh phúc hàng phục các ma; hạnh phúc đoạn phiền não; hạnh phúc thanh tịnh cõi nước Phật; hạnh phúc thành tựu các tướng tốt mà tu các công đức; hạnh phúc trang nghiêm đạo tràng; hạnh phúc nghe pháp thâm diệu mà không sợ; hạnh phúc ba môn giải thoát mà không hạnh phúc phi thời; hạnh phúc gần bạn đồng học; hạnh phúc ở chung với người không phải đồng học mà lòng thương không chướng ngại; hạnh phúc giúp đỡ ác tri thức; hạnh phúc gần thiện tri thức; hạnh phúc tâm hoan hỷ thanh tịnh; hạnh phúc tu vô lượng Pháp đạo phẩm. Đó là Pháp hạnh phúc của Bồ Tát.”

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 cái không những nằm trong việc xử dụng cho riêng mình, mà nên đem phúc lợi cho người khác. Những cái mà chúng ta đang có chỉ là tạm bợ. Những cái mà chúng ta đang gìn giữ, rốt rồi chúng ta cũng bỏ chúng mà đi. Chỉ có những nghiệp sẽ phải theo chúng ta suốt nẻo luân hồi. Vì vậy chúng ta nên nhận chân và khử trừ những cảm xúc mạnh mẽ về tham, sân, hận, si mê, ngã mạn, nghi hoặc, và tà kiến, vân vân vì chúng không mang lại cho chúng ta hạnh phúc trường cửu. Một sự ham muốn được thỏa mãn có thể mang lại cho chúng ta một cảm giác hài lòng tạm thời, nhưng sự hài lòng này không tồn tại lâu dài. Thí dụ như chúng ta hài lòng vì mới vừa mua một cái xe mới, nhưng sự hài lòng này sẽ tồn tại được bao lâu? Chẳng bao lâu sau cái xe rồi sẽ cũ sẽ hư và chúng ta sẽ trở nên buồn bã khổ đau vì sự hư hoại của cái xe ấy. Chính vì thế mà Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung sướng hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.” Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni: “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.” Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễn nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Sung sướng thay chúng ta sống không thù oán giữa những người thù oán; giữa những người thù oán, ta sống không thù oán (197). Sung sướng thay chúng ta sống không tật bệnh giữa những người tật bệnh; giữa những người tật bệnh chúng ta sống không tật bệnh (198). Sung sướng thay chúng ta sống không tham dục giữa những người tham dục; giữa những người tham dục, chúng ta sống không tham dục (199). Sung sướng thay chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống với những điều an lạc như các vị thần giữa cõi trời Quang-Âm (200). Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ; chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống một đời hòa hiếu an vui và hạnh phúc (201). Không lửa nào bằng lửa tham dục, không ác nào bằng ác sân si, không khổ nào bằng khổ ngũ ấm, và

không vui nào bằng vui Niết bàn (202). Đói là chứng bệnh lớn, vô thường là nỗi khổ lớn; biết được đúng đắn như thế, đạt đến Niết bàn là hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 203). Vô bệnh là điều rất lợi, biết đủ là kẻ rất giàu, thành tín là nơi chí thân, Niết bàn là niềm hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 204). Ai đã từng nếm được mùi độc cư, ai đã từng nếm được mùi tịch tịnh, người ấy càng ưa nếm pháp vị để xa lìa mọi tội ác, sợ hãi (205). Gặp được bậc Thánh nhân là rất quý, vì sẽ chung hưởng sự vui lành. Bởi không gặp kẻ ngu si nên người kia thường cảm thấy hạnh phúc (Dharmapada 206). Đi chung với người ngu, chẳng lúc nào không lo buồn. Ở chung với kẻ ngu khác nào ở chung với quân địch. Ở chung với người trí khác nào hội ngộ với người thân (207). Đúng như vậy, người hiền trí, người đa văn, người nhẫn nhục, người trì giới chân thành và các bậc Thánh giả là chỗ nương dựa tốt nhất cho mọi người. Được đi theo những bậc thiện nhân hiền huệ ấy, khác nào mặt trăng đi theo đường tịnh đạo (208). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290).”

Trong kinh Hạnh Phúc, đức Phật đã thuyết giảng về cao thượng cho tứ chúng. Tôi nghe như vậy: “Một thuở nọ Đức Thế Tôn ngụ tại vườn Kỳ Thọ Cấp Cô Độc của Trưởng giả Cấp Cô Độc, gần thành Xá Vệ. Lúc bấy giờ đêm đã về khuya, có một vị Trời hào quang chiếu sáng toàn khu Kỳ Viên, đến hầu Phật, lại gần nơi Phật ngự, đánh lễ Đức Thế Tôn, rồi đứng sang một bên. Khi đã đứng yên, vị Trời cung kính bạch với Đức Thế Tôn bằng lời kệ: “Chư Thiên và nhân loại đều cầu mong được an lành và ai cũng suy tìm hạnh phúc. Kính bạch Đức Thế Tôn, xin Ngài hoan hỷ chỉ dạy chúng con về Phúc Lành Cao Thượng Nhất. Không kết giao với người ác, thân cận với bậc hiền trí, và tôn kính bậc đáng kính, là phúc lành cao thượng nhất. Cư ngụ nơi thích nghi, đã có tạo công đức trong quá khứ, và hướng tâm về chánh đạo, là hạnh phúc cao thượng. Học nhiều hiểu rộng, lão luyện tinh thông thủ công nghiệp, giới hạnh thuần thực trang nghiêm, có lời nói thanh nhã, là hạnh phúc cao thượng. Hiếu thảo phụng dưỡng cha mẹ, thương yêu tiếp độ vợ con, và hành nghề an lạc, là hạnh phúc cao thượng. Rộng lượng bố thí, tâm tánh chánh trực, giúp đỡ họ hàng, và tạo nghiệp chân chánh, là hạnh phúc cao thượng. Loại trừ và ngăn ngừa nghiệp ác, thận trọng kiên cử các chất say, vững vàng giữ gìn phẩm hạnh, là hạnh phúc cao thượng. Đức hạnh biết tôn kính, khiêm tốn, biết đủ, biết nhớ ơn và đúng lúc, lắng nghe giáo pháp, là hạnh

phúc cao thượng. Nhẫn nhục, biết vâng lời, thường gặp gỡ bậc sa Môn, và tùy thời luận đàm giáo pháp, là hạnh phúc cao thượng. Tự kiểm soát, sống đời thánh thiện, quán tri Tứ Đế, liễu ngộ Niết Bàn, là hạnh phúc cao thượng. Người mà tâm không giao động khi tiếp xúc với thế gian pháp, không sâu muộn, vô nhiễm và an toàn, là hạnh phúc cao thượng. Đối với những ai đã viên mãn hoàn thành các pháp trên, ở mọi nơi đều không thể bị thất bại, đi khắp nơi đều được hạnh phúc, là hạnh phúc cao thượng.”

Theo Kinh Tam Bảo, đức Phật dạy: Bất luận ai hội tụ nơi đây, hoặc chúng sanh trên địa cầu hoặc chúng sanh ở cảnh trời, ngưỡng mong tất cả đều an lành hạnh phúc! Tất cả hãy chú tâm lắng nghe những lời này! Tất cả hãy chú tâm suy niệm; hãy biểu lộ lòng từ ái đối với chúng sanh trong cảnh người, ngày đêm hằng dâng cúng. Hãy tận tình hộ trì những người ấy. Dầu kho tàng quý giá nào trên đời hay trong một cảnh giới khác, dầu châu báu trong những cảnh trời, không gì sánh bằng Đức Thế Tôn. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Bậc Thiện trí dòng Thích Ca đã viên mãn. Chấm dứt phiền não, ly dục và thành đạt trạng thái vô sanh bất tử vô thượng. Không gì sánh bằng giáo pháp. Đúng vậy, giáo pháp là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Các bậc Thánh nhân mà Đức Thế Tôn tán dương, được mô tả là tâm an trụ không gián đoạn. Không có gì như tâm an trụ ấy. Đúng vậy, giáo pháp là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Tám vị Thánh ấy hợp thành bốn đôi, được bậc thiện tri thức tán dương; các Ngài là những bậc đáng được cúng dường, là đệ tử của Đấng Thiện Thệ. Vật dâng cúng đến các Ngài sẽ đem lại quả phúc dồi dào. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Với ý chí kiên trì vững chắc, sống trọn vẹn trong giáo huấn của Đức Gotama, không ái dục, các Ngài đã thành đạt những gì cần thành đạt và thể nhập quả vị Bất Tử, các Ngài an nhàn thọ hưởng cảnh thanh bình an lạc. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Như cột trụ chôn sâu trong lòng đất không thể bị gió bốn phương lay chuyển, cùng thế ấy Như Lai tuyên ngôn, con người chánh trực đã chứng ngộ Tứ Diệu Đế lại cũng như vậy. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Những bậc đã thấu đạt rõ ràng



các Thánh Đế mà bậc trí tuệ thậm thâm đã giáo truyền, dầu dễ duôi phóng dật, vẫn không tái sanh đến lần thứ tám. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Người chứng ngộ minh sát, ba điều kiện nếu còn, sẽ được loại trừ, đó là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Không bao giờ sa đọa vào bốn cảnh khổ và không còn có thể vi phạm sáu trọng nghiệp bất thiện. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Bất luận hành động nào mình đã làm bằng thân, khẩu hay ý, bậc Thánh nhân không thể giấu; bởi vì người đã thấy con đường không thể còn phạm lỗi. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Cũng dường như cây trong rừng đua nhau đâm chồi nảy lộc khi mùa hè bắt đầu ấm nóng. Giáo pháp tối thượng dẫn đến Niết Bàn đã được giáo truyền vì lợi ích tối thượng cũng thế ấy. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Đức Thế Tôn Vô Thượng, bậc Toàn Giác, bậc Thánh Nhân đã ban bố, bậc đã đem đến và giáo truyền Pháp cao siêu tối thượng. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Quá khứ đã chấm dứt, vị lai thì chưa đến, tâm không dính mắc trong một kiếp tái sanh vị lai, tham ái không sanh khởi, các bậc trí tuệ ấy siêu thoát như ngọn đèn kia chợt tắt. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh ở địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư Thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc.

Theo Kinh Pháp Hoa, có bốn an lạc hạnh hay bốn phương cách để đạt được hạnh phúc. Trong kinh này, Đức Phật dạy chúng ta phải đối xử như thế nào, phải nói năng làm sao, phải giữ thái độ của tâm thức và nỗ lực thực hiện lý tưởng của chúng ta như thế nào. Thân an lạc hạnh, hay an lạc bằng những thiện nghiệp của thân. Đức Phật dạy hạnh an lạc về thân bằng cách chia hạnh này ra làm hai phần, phạm vi

hành xử (hoạt động) và phạm vi thân cận (gần gũi) của một vị Bồ Tát. Phạm vi hành xử của một vị Bồ Tát là thái độ căn bản của vị ấy, đây là nền tảng của sự ứng xử riêng của vị ấy. Một vị Bồ Tát phải luôn kiên nhẫn, tử tế, nhu hòa, không nóng nảy; không hách dịch, không như người bình thường, vị ấy không kiêu mạn hay khoe khoang về những việc tốt của riêng mình, vị ấy phải nhìn thấy đúng như thật tính của tất cả các sự vật. Vị ấy không bao giờ có cái nhìn phiến diện về các sự vật. Vị ấy hành xử với lòng từ bi với tất cả mọi người mà không bao giờ tỏ lộ, nghĩa là không phân biệt. Đức Phật dạy về phạm vi gần gũi của một vị Bồ Tát bằng cách chia phạm vi này ra làm 10 phần: một vị Bồ Tát không gần gũi với những người có chức vị cao hay có uy thế nhằm đạt lợi dưỡng, cũng không chịu giảng pháp cho họ bằng sự thân mật thái quá với họ; một vị Bồ Tát không gần gũi các ngoại đạo, các nhà làm thơ văn thế tục, không gần gũi với những người chỉ biết chạy theo thế tục hay những người chán bỏ thế tục. Do đó mà vị Bồ Tát luôn đi trên “Trung Đạo” chứ không bị ảnh hưởng bất tịnh của các hạng người vừa kể; một vị Bồ Tát không tham dự vào các môn thể thao hung bạo như quyền anh hay đô vật, hay những cuộc trình diễn múa men của các vũ công hay của những người khác; một vị Bồ Tát không lui tới thân cận với những người làm nghề sát sanh, như người bán thịt, đánh cá, thợ săn, và vị ấy không bày tỏ thái độ dửng dưng đối với việc làm ác; một vị Bồ Tát không thân cận gần gũi với chư Tăng Ni chỉ biết tìm cầu an lạc và hạnh phúc cho riêng mình, còn thì không lo gì cho ai, và những người bằng lòng với cuộc sống tách biệt với thế tục. Hơn nữa, vị ấy không bị tiêm nhiễm bởi những ý tưởng ích kỷ, cũng không chịu nghe pháp mà họ giảng. Nếu họ có tới nghe pháp của mình thì mình phải nắm lấy cơ hội mà thuyết giảng, nhưng không mong cầu bất cứ điều gì nơi họ; khi giảng pháp cho phụ nữ, vị ấy không để lộ vẻ bên ngoài có thể gây ý tưởng đam mê, và vị ấy luôn giữ một tâm lý đứng đắn và một thái độ nghiêm túc; vị ấy không thân cận với một người lưỡng tính. Nghĩa là vị ấy phải cẩn trọng khi thuyết giảng cho một người lưỡng tính như thế; vị ấy không vào nhà người khác một mình. Nếu vì bất cứ lý do gì mà phải làm như vậy, vị ấy chỉ chú tâm nghĩ nhớ tới Đức Phật. Đây là lời khuyên dạy của Đức Phật cho vị Bồ Tát khi vị này đi mọi nơi cùng với Đức Phật; khi giảng pháp cho phụ nữ, không nên để lộ răng khi cười, cũng không nên để lộ ngực mình ra; vị ấy không thích giữ các vị sa-di và trẻ em bên cạnh mình.

Ngược lại, Đức Phật khuyên vị ấy nên ưa thích thiền định, đọc cư, học tập và kiểm soát tâm mình. Khẩu an lạc hạnh, hay an lạc bằng những thiện nghiệp của khẩu: một vị Bồ Tát không ưa thích kể những sai lầm của người khác hay của các kinh; một vị Bồ Tát không khinh thường những người thuyết giảng khác; vị ấy không nói cái tốt, cái xấu hay ưu khuyết điểm của người khác, không nêu tên các Thanh văn và không nêu truyền những sai lầm và tội lỗi của họ; vị ấy không ca ngợi đức hạnh của họ và không sanh lòng ghen tỵ; vị ấy luôn giữ tâm hoan hỷ và mở rộng. Khi có ai đặt câu hỏi khó, vị ấy không bao giờ nói những điều mà mình không biết. Ý an lạc hạnh hay an lạc bằng những thiện nghiệp của ý: vị ấy không nuôi dưỡng lòng đố kỵ, lừa dối; vị ấy không khinh thường hay nhục mạ những người học đạo khác, dù những người này là những người sơ cơ, vị ấy cũng không vạch ra những dư thừa hay thiếu sót của họ; nếu có ai tìm cầu Bồ Tát đạo, vị ấy không làm cho họ chán nản khi khiến họ nghi ngờ hay nuối tiếc; vị ấy cũng không nói những điều làm họ nhục chí; vị ấy không ưa thích bàn luận về các pháp hoặc tranh cãi mà nên nỗ lực bàn về phương cách tu tập để cứu độ tất cả chúng sanh; vị ấy nên nghĩ đến việc cứu độ tất cả chúng sanh khỏi các khổ đau bằng lòng đại từ bi của mình; vị ấy nên nghĩ đến chư Phật như tưởng nghĩ đến đấng từ phụ; vị ấy nên nghĩ đến những vị Bồ Tát như những bậc thầy vĩ đại của mình; vị ấy nên giảng pháp đồng đều cho tất cả chúng sanh. Thệ nguyện an lạc hạnh, hay an lạc bằng cách giảng dạy kinh pháp. Vào thời mật pháp, chư Bồ Tát nên phát sinh một tinh thần từ thiện lớn lao với những người chưa là Bồ Tát.

### *Happiness in Buddhist Points of View*

For any Buddhists, especially, lay people, their Nirvana is their happiness right here in this very life. Modern man seems to seek happiness outside instead of seeking it within. However, happiness does not depend on the external world. Science and technology seem to promise that they can turn this world into a paradise. Therefore, there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigour and determination. Man's quest to unravel the hidden secrets of nature continued unabated. Modern discoveries and methods of communication have produced startling results. All these

improvements, thought they have their advantages and rewards, are entirely material and external. In spite of all this, man cannot yet control his own mind, he is not better for all his scientific progress. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to keep men of science occupied for many years. What can be borne with ease is happiness. However, happiness resulting from mental stability is the most important for the ultimate goal of human lives is happiness and joyfulness. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved, then we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. We usually seek pleasant feelings and avoid unpleasant feelings through our sensory experience of the eyes, ears, nose, tongue and body. However, there is another level of experience: mental experience. True happiness should also be pursued on the mental level. Thus, according to Buddhism, genuine happiness cannot be defined by material and sensual satisfactions, but only by means of spiritual development and opening of wisdom so that we always acknowledge others and their needs. Sincere Buddhists should always remember that true happiness is only originated from a virtuous life. Money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests.

Herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him. He or she enjoys his/her wealth and does meritorious deeds. This is call the real bliss. The Buddha enumerates some kinds of happiness for a layman. They are the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc. The Buddha does not advise all of us to renounce our worldly lives and pleasures and retire to solitude. However, he advised lay disciples to share the enjoyment of wealth with others. We should use wealth for ourselves, but we should also use wealth for the welfare of others. What we have is only temporary; what we preserve we leave and go. Only karmas will have to go with us along the endless cycle of births and deaths. The Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: "A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of

happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.” Then the Buddha continued to remind monks and nuns: “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness.”

Many people believe that they can solve all their problems if they have money, so they’re always busy to exhaust their energy to collect more and more money. The more money they have, the more they want to collect. They don’t realize that money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. If we compare the mental and physical levels of happiness, we’ll find that mental experiences of pain and pleasure are actually more powerful than those of physical experiences. Devout Buddhists should always remember that your property will remain when you die. Your friends and relatives will follow you up to your grave. But only good or bad actions you have done will follow you beyond the grave. Thus, wealth can only be used to decorate your house but not you. Only your own virtue can decorate you. Your dress can decorate your body, but not you; only your good conduct can decorate you. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved, then we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. We usually seek pleasant feelings and avoid unpleasant feelings through our sensory experience of the eyes, ears, nose, tongue and body. However, there is another level of experience: mental experience. True happiness should also be pursued on the mental level. In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoy as follow: the bliss of ownership, herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of wealth, herein a clansman by means of wealth acquired by energetic striving, both enjoys his wealth and does meritorious deeds. At this thought, bliss and

satisfaction come to him; the bliss of debtlessness, herein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of blamelessness, herein the Aryan disciple is blessed with blameless action of body, blameless action of speech, blameless action of mind. At the thought, bliss and satisfaction come to him.

For those who are cultivating mindfulness, the secret of happiness lies in doing what needs be done now and not worrying about the past and the future. We cannot go back to change things in the past nor can we anticipate what will happen in the future. There is but one moment of time over which we have some relatively conscious control and that is the present. According to Buddhist theory, a happy life means always to maintain a peaceful and happy mind. For monks and nuns, they should be always self-content and willing to practice religious disciplines. So long as a person still cherishes resentment, his mental attitude does not embody the ideal way of true believer of the Buddhist teaching; whatever misfortune may befall him, he must maintain a peaceful and calm mind. While peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, "Wait until I finish this, then I will be free to live in peace." What is "this?" A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another "this" that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only "the hope of peace some day." In order to be able to attain a peaceful and happy life, we must possess a peaceful and concentrated mind. This mind is always good for any cultivator. Devoted Buddhists should always make the mind peaceful, concentrated, and use this concentration to examine the mind and body. When the mind is not peaceful, we should also watch. Then we will know true peace, because we will see impermanence. Even peace must be seen as impermanent. If we are attached to peaceful states of mind, we will suffer when we do not have them. Give up everything, even peace. To do this, we all have a peace and happiness in this very life. In Buddhism, Nirvana is called the Supreme happiness and this happiness is brought about by the complete calming, the utter ceasing of all sensations. Now, this saying, indeed, confuses us

completely, we who have experienced so many pleasant feelings with our sense faculties. In the Anguttara Nikaya, the Venerable Udayi, a disciple of the Buddha, was confronted with this very problem. The Venerable Sariputta addressing the monks said: "It is Nibbana, friends, that is happiness; it is Nibbana, friends, that is happiness." Then the Venerable Udayi asked: "But what, friend Sariputta, is happiness, since herein there is no feeling?" Sariputta responded: "Just this, friend, is happiness, that herein there is no feeling." This saying of Venerable Sariputta is fully supported by the following one of the Buddha in the Samyutta Nikaya: "Whatever is experienced, sensed, felt all that is suffering." Thus, Nibbana or Supreme happiness is a state realizable in this very life. The thinker, the inquiring mind, will not find it difficult to understand this state.

Happiness of practitioners of mindfulness is practicing dharmas or the Joy of the Law, the joy of hearing or tasting dharma. According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Bodhisattvas, a demon pretended to be Indra, offered twelve thousand goddesses (devakanya) to the Bodhisattva Ruler of the World. The demon said to the Ruler of the World Bodhisattva: "Bodhisattva, please take these twelve thousand goddesses who will serve you." The Ruler of the World Bodhisattva replied: "Sakra, please do not make to a monk this unclean offering which does not suit me." "Even before the Ruler of the World Bodhisattva had finished speaking, Vimalakirti came and said: "He is not Sakra; he is a demon who comes to disturb you." He then said to the demon: 'You can give me these girls and I will keep them.' The demon was frightened, and being afraid that Vimalakirti might give him trouble, he tried to make himself invisible but failed, and in spite of his use of supernatural powers he could not go away. Suddenly a voice was heard in the air, saying: 'Demon, give him the girls and then you can go.' Being scared, he gave the girls.' At that time, Vimalakirti said to them: "The demon has given you to me. You can now develop a mind set on the quest of supreme enlightenment." Vimalakirti then expounded the Dharma to them urging them to seek the truth. He declared: "You have now set your minds on the quest for the truth and can experience joy in the Dharma instead of in the five worldly pleasures (arising from the objects of the five senses)." The goddesses asked him: 'What is this Happiness in the Dharma?' He replied:

“Happiness in having faith in the Buddha, happiness in listening to the Dharma, happiness in making offerings to the Sangha, and happiness in forsaking the five worldly pleasures; happiness in finding out that the five aggregates are like deadly enemies, that the four elements (that make the body) are like poisonous snakes, and that the sense organs and their objects are empty like space; happiness in following and upholding the truth; happiness in being beneficial to living beings; happiness in revering and making offerings to your masters; happiness in spreading the practice of charity (dana); happiness in firmly keeping the rules of discipline (sila); happiness in forbearance (ksanti); happiness in unflinching zeal (virya) to sow all excellent roots; happiness in unperturbed serenity (dhyana); happiness in wiping out all defilement that screens clear wisdom (prajna); happiness in expanding the enlightened (bodhi) mind; happiness in overcoming all demons; happiness in eradicating all troubles (klesa); happiness in purifying the Buddha land; happiness in winning merits from excellent physical marks; happiness in embellishing the bodhimandala (the holy site); happiness in fearlessness to hear (and understand) the profound Dharma; happiness in the three perfect doors to nirvana (i.e. voidness, formlessness and inactivity) as contrasted with their incomplete counterparts (which still cling to the notion of objective realization); happiness of being with those studying the same Dharma and happiness in the freedom from hindrance when amongst those who do not study it; happiness to guide and convert evil men and to be with men of good counsel; happiness in the state of purity and cleanness; happiness in the practice of countless conditions contributory to enlightenment. All this is the Bodhisattva happiness in the Dharma.”

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. Thus we must try to recognize and eliminate the powerful emotions we possess



such as desire, hatred, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, etc., for they tend not to bring us long happiness. A fulfilled desire may provide us a sense of temporary satisfaction, but it will not last long. For example, we are satisfied with a new car we just bought, but for how long that satisfaction can last? Soon after the car will become old and broken, and that would cause us dissatisfactions and sufferings. Thus, the Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: “A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.” Then the Buddha continued to remind monks and nuns: “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without any hindrance. We shall always live in peace and joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat breeds suffering; giving up both victory and defeat will lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). There is no fire like lust; no evil like hatred. There is no ill like the body; no bliss higher than Nirvana (Dharmapada 202). Hunger is the greatest disease, aggregates are the greatest suffering. Knowing this as it really is, the wise realize Nirvana: supreme happiness (203). Good health is a great benefit, contentment is the richest, trust is the best kinsmen, Nirvana is the highest bliss (204). He who has tasted the flavour of seclusion and tranquility, will prefer to the taste of the joy of the Dharma, and to be free from fear and sin (Dharmapada 205). To meet the sage is good, to

live with them is ever happy. If a man has not ever seen the foolish, he may ever be happy (206). He who companies with fools grieves for a long time. To be with the foolish is ever painful as with an enemy. To associate with the wise is ever happy like meeting with kinsfolk (Dharmapada 207). Therefore, one should be with the wise, the learned, the enduring, the dutiful and the noble. To be with a man of such virtue and intellect as the moon follows the starry path (Dharmapada 208). If by giving up a small happiness or pleasure, one may behold a larger joy. A far-seeing and wise man will do this (a wise man will leave the small pleasure and look for a larger one) (Dharmapada 290).”

In the Sutta of Blessing, the Buddha lectured the highest blessing for his assembly in Jeta Grove. Thus, I have heard: On one occasion the ‘Exalted One’ was dwelling at the monastery of Anathapindika, in Jeta Grove, near Savatthi. Now when the night was far spent, a certain deity, whose surpassing splendour illuminated the entire Jeta Grove, came to the presence of the ‘Exalted One’ and drawing near, respectfully saluted him and stood at one side. Standing, he addressed the ‘Exalted One’ in verse: “Many deities and men, yearning after good, have pondered on blessings. Pray and tell me the highest blessings. Not to associate with fools, to associate with the wise and to honour those who are worthy of honour, this is the highest blessing. To reside in a suitable locality, to have done meritorious actions in the past and to set oneself in the right course, this is the highest blessing. Vast learning, perfect handicraft, a highly trained discipline and pleasant speech, this the highest blessing. The support of father and mother, the cherishing of a wife and children and peaceful occupations, this is the highest blessing. Liberality (freedom), righteous conduct, the helping of relatives and blameless actions, this is the highest blessing. To cease and abstain from evil, forbearance with respect to intoxicants and steadfastness in virtue, this is the highest blessing. Reverence, humility, contentment, gratitude and opportune hearing of the Dharma, this is the highest blessing. Patience, obedience, sight of Samanas and religious discussions at due season, this is the highest blessing. Self-control, holy life, perception of the Noble truths and the realization of Nivarna, this is the highest blessing. He whose mind does not flutter by contact with worldly contingencies, sorrowless (without sorrow),

stainless (without stain), and secure, this is the highest blessing. To them, fulfilling matters such as these, everywhere invincible and in every way moving happily, these are the highest blessings.

According to the Ratana Sutta, the Buddha taught: Whatever beings are assembled, whether terrestrial or celestial, may every being be happy! Moreover, may they be attentively listen to my words! Accordingly, give good heed to all beings; show your love to the humans who day and night bring offerings to you. Wherefore guard them zealously. Whatsoever treasure there be either here or in the world beyond or whatever precious jewel in the heavens yet there is non comparable with the 'Accomplished One.' Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The tranquil Sage of the Sakya realized that cessation, passion-free (free of passion), immortality supreme, there is no comparable with that of the Dharma. Truly, in the Dharma, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! That sanctity praised by the Buddha Supreme, is described as "concentration without interruption." There is nothing like that concentration. Truly, in the Dharma, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! Those eight individuals, praised by the virtuous, constitute four pairs. They, worthy of offerings, the disciples of the 'Welcome One,' to these gifts given yield abundant fruit. Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! With steadfast mind, applying themselves thoroughly in the dispensation (delivery) of the Gotama, exempt from passion, they have attained to that which should be attained and plunging into the deathless, they enjoy the peace obtained without price. Truly, in the Sangha is this precious jewel. By this truth may there be happiness! Just as a firm post sunk in the earth cannot be shaken by the four winds, so do I declare him to be a righteous person, who thoroughly perceives the Noble Truths. Truly, in the Sangha, is this precious jewel! By this truth may there be happiness! Those who comprehend clearly the Noble Truths, well taught by him of deep wisdom (do not, however, exceeding heedless they may be, undergo an eight birth). Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! For him with the development of insight three conditions come to none namely, illusion, doubt, and indulgence in wrong rites and ceremonies, should there be any. From the four states of misery, he is now

absolutely freed and is incapable of committing the six heinous crimes. Whatever evil deeds he does (whether by deeds, word or thought), he is incapable of hiding it: for it had been said that such an act is impossible for one who has seen the Path. Like unto the woodland groves with blossomed tree-tops in the first heat of the summer season, had the sublime doctrine that leads to Nirvana been taught for the highest good. Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The Unrivalled (Unparalleled) Excellent One, the Knower, the giver, and bringer of the Excellent has expounded the excellent Doctrine. Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The past is extinct, future has not yet come, their minds are not attached to a future birth, their desires do not grow, those wise ones go out even as this lamp. Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! We, beings here assembled, whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness! We, beings here assembled whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness! We, beings here assembled whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness!

According to The Lotus Sutra, there are four means of attaining to a happy contentment. In that sutra, the Buddha teaches us how to behave, to to speak, what kind of mental attitude to maintain, and how to endeavor to realize our ideal. Pleasant practice of the body, or to attain a happy contentment by proper direction of the deeds of the body. The Buddha taught the pleasant practice of the body by dividing it into two parts, a Bodhisattva's spheres of action and of intimacy. A Bodhisattva's sphere of action means his fundamental attitude as the basis of his personal behavior. A Bodhisattva is patient, gentle, and agreeable, and is neither hasty nor overbearing, his mind is always unperturbed. Unlike ordinary people, he is not conceited or boastful about his own good works. He must see all things in their reality. He never take a partial view of things. He acts toward all people with the same compassion and never making show of it. A Bodhisattva's sphere of intimacy. The Buddha teaches a Bodhisattva's sphere of intimacy by dividing it into ten areas: a Bodhisattva is not intimate with men of high

position and influence in order to gain some benefit, nor does he compromise his preaching of the Law to them through excessive familiarity with them; a Bodhisattva is not intimate with heretics, composers of worldly literature or poetry, nor with those who chase for worldly life, nor with those who don't care about life. Thus, a Bodhisattva must always be on the "Middle Way," not adversely affected by the impurity of the above mentioned people; a Bodhisattva does not resort to brutal sports, such as boxing and wrestling, nor the various juggling performances of dancers and others; a Bodhisattva does not consort personally with those who kill creatures to make a living, such as butchers, fishermen, and hunters, and does not develop a callous attitude toward engaging in cruel conduct; a Bodhisattva does not consort with monks and nuns who seek peace and happiness for themselves and don't care about other people, and who satisfy with their own personal isolation from earthly existence. Moreover, he does not become infected by their selfish ideas, nor develop a tendency to compromise with them in listening to the laws preached by them. If they come to him to hear the Law, he takes the opportunity to preach it, expect nothing in return; when he preaches the Law to women, he does not display an appearance capable of arousing passionate thoughts, and he maintains a correct mental attitude with great strictness; he does not become friendly with any hermaphrodite. This means that he needs to take a very prudent attitude when he teaches such a deformed person; he does not enter the homes of others alone. If for some reason he must do so, then he thinks single-mindedly of the Buddha. This is the Buddha's admonition to the Bodhisattva to go everywhere together with the Buddha; if he preaches the Law to lay women, he does not display his teeth in smile nor let his breast be seen; he takes no pleasure in keeping young pupils and children by his side. On the contrary, the Buddha admonishes the Bodhisattva ever to prefer meditation and seclusion and also to cultivate and control his mind. Pleasant practice of the mouth, or to attain a happy contentment by the words of the mouth: a Bodhisattva takes no pleasure in telling of the errors of other people or of the sutras; a Bodhisattva does not despise other preachers; he does not speak of the good and evil, the merits and demerits of other people, nor does he single out Sravakas by name and broadcast their errors and sins; he does not praise virtues and does not

beget a jealous mind; he always maintains a cheerful and open mind. If someone asks difficult questions, he does not answer if he does not know the answer. Pleasant practice of the mind, or to attain a happy contentment by the thoughts of the mind: he does not harbor an envious or deceitful mind; he does not slight or abuse other learners of the Buddha's teachings, even if they are beginners, nor does he seek out their excesses and shortcomings; if there are people who seek the Bodhisattva-way, he does not distress them, causing them to feel doubt and regret, nor does he say discouraging things to them; he should not indulge in discussions about the laws or engage in dispute but should devote himself to discussion of the practice to save all living beings; he should think of saving all living beings from their sufferings through his great compassion; he should think of the Buddhas as benevolent fathers; he should think of the Bodhisattvas as his great teachers; he should preach the Law equally to all living beings. Pleasant practice of the vow, or to attain a happy contentment by the will to preach all sutras. In the Dharma ending age, Bodhisattvas should beget a spirit of great charity toward both laypeople and monks who are not yet Bodhisattvas with a spirit of great compassion.

## *References*

1. Buddha, Dr. Hermann Oldenberg, New Delhi, 1997.
2. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
3. The Buddha Eye, Frederick Franck, 1982.
4. The Buddha and His Dharma, Dr. B.R. Ambedkar, Delhi, 1997.
5. The Buddha and His Teachings, Narada: 1973.
6. Buddhism, Ed. Manan Sharma, New Delhi, 2002.
7. Buddhist Ethics, Hammalawa Saddhatissa, 1970.
8. The Buddhist Handbook, John Snelling, 1991.
9. Buddhist Images of Human Perfection, Nathan Katz, India 1982.
10. Buddhist Logic, 2 Vols., Th. Stcherbatsky, 1962.
11. Buddhist Sects in India, Nalinaksha Dutt, 1978.
12. Buddhist Shrines in India, D.C. Ahir, New Delhi, 1986.
13. Buddhist Thought in India, Edward Conze, 1962.
14. The Chinese Madhyama Agama and the Pali Majjhima Nikaya, Bhikkhu Thích Minh Châu, India 1991.
15. A Compendium of Chief Kagyu Master, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
16. A Comprehensive Manual of Abhidharma, Bhikkhu Bodhi, Sri Lanka 1993.
17. The Concept of Personality Revealed Through The Pancanikaya, Thích Chơn Thiện, New Delhi, 1996.
18. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
19. The Conquest of Suffering, P.J. Saher, Delhi 1977.
20. The Dhammapada, Narada, 1963.
21. Đạo Phật An Lạc và Tính Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
22. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
23. English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
24. Essential of Buddhism, Gnanarama, Singapore, 2000.
25. Essentials of Buddhism, Kogen Mizuno, Tokyo, 1972.
26. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
27. Gems of Buddhist Wisdom, many authors, Kular Lumpur, 1983.
28. The Great Buddhist Emperor of Asia, Ven. Dr. Medhankar, Nagpur, India, 2000.
29. The Heart of Wisdom, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
30. History of Theravada Buddhism in South East Asia, Kanai Lal Hazra, New Dehli, 1981.
31. The Holy Teaching of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.
32. An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
33. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
34. Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
35. Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
36. Kinh Trường Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
37. Kinh Trung Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
38. Kinh Tương Ưng Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
39. Kinh Tăng Chi Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1996.
40. Kinh Tạp A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
41. Kinh Trung A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
42. Kinh Trường A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
43. Linguistic Approach to Buddhism Thought, Genjun H. Sasaki, Delhi 1986.
44. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
45. A Manual of Abhidharma, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1956.
46. A Manual of Buddhism, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1992.

47. *The Method of Zen*, Eugen Herrigel, 1960.
48. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
49. *Nagarjuna's Philosophy*, K. Venkata Ramanan, Delhi 1975.
50. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
51. *Niệm Phật Thập Yếu*, Hòa Thượng Thích Thiện Tâm, 1950.
52. *Pen Portraits Ninety Three Eminent Disciples of the Buddha*, C. de Saram, Singapore, 1966.
53. *Phật Giáo và Triết Học Tây Phương*, H.T. Thích Quảng Liên, 1996.
54. *Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines*, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
55. *The Pioneers of Buddhist Revival in India*, D.C. Ahir, New Delhi 1989.
56. *Rajagraha*, Jugal Kishore Bauddh, New Delhi, 2005.
57. *A Record of Buddhist Kingdoms*, Fa-Hsien, English translator James Legge, 1965.
58. *Sarnath, Shanti Swaroop Bauddh*, New Delhi, 2003.
59. *Seven Works of Vasubandhu*, Stefan Anacker, Delhi 1984.
60. *The Spectrum of Buddhism*, Mahathera Piyadassi, Sri Lanka, 1991.
61. *Studies in Ch'an and Hua-Yen*, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
62. *Studies in the Lankavatara Sutra*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1930.
63. *Tài Liệu Nghiên Cứu Và Diễn Giảng*, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1957.
64. *Thiền Sư*, Thiện Phúc, USA, 2007.
65. *Thiền Sư Trung Hoa*, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
66. *Thiền Trong Đạo Phật*, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
67. *Thiền Trong Đời Sống*, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
68. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
69. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
70. *Trung A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
71. *Trung Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
72. *Trường A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
73. *Trường Bộ Kinh*, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
74. *Trường Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
75. *Tương Ứng Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
76. *Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary*, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
77. *Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
78. *The Vimalakirti Nirdeśa Sutra*, Charles Luk, 1972.
79. *Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
80. *Walking with the Buddha*, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.