

**THIỆN PHÚC**

**CHÚNG TA  
BUÔNG BỎ CÁI GÌ?**

**WHAT DO WE LET GO?**

*Copyright © 2020 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: Con Người Là Những Chúng Sinh Có Tâm Trí— Human Beings Are Living Beings Who Have Developed Minds</i>	9
<i>Chương Hai—Chapter Two: Tâm Dẫn Đầu Chư Pháp—The Mind Is Leading All Dharmas</i>	19
<i>Chương Ba—Chapter Three: Vì Sao Chúng Ta Chấp Trước?—Why Do We Have Attachments?</i>	25
<i>Chương Bốn—Chapter Four: Ai Trói Buộc Chúng Ta?—Who Binds Us?</i>	31
<i>Chương Năm—Chapter Five: Buông Bỏ—Detachments</i>	39
<i>Chương Sáu—Chapter Six: Vô Minh Dẫn Đến Chấp Trước—Ignorance Leads to Attachments</i>	51
<i>Chương Bảy—Chapter Seven: Tám Gương Buông Bỏ Của Đức Phật—Buddha's Examples of Renunciation</i>	57
<i>Chương Tám—Chapter Eight: Luôn Học Hỏi Giáo Pháp Để Biết Nên Buông Bỏ Cái Gì—Always Learn the Teachings So We Know What Should Be Ridden of</i>	61
<i>Chương Chín—Chapter Nine: Buông Bỏ Sẽ Được Thực Hiện Một Cách Tự Nhiên Khi Chúng Ta Luôn Biết Hối Thẹn Với Những Lỗi Lầm Trong Quá Khứ— Letting Go Will Be Naturally Achieved When We Always Feel a Great Sense of Shame and Remorse for the Past Errors</i>	65
<i>Chương Mười—Chapter Ten: Buông Bỏ Mê Tín Dị Đoan—Riddance of Superstition</i>	83
<i>Chương Mười Một—Chapter Eleven: Buông Bỏ Sự Tâm Cầu Vô Tận—Riddance of Unlimited Seeking</i>	89
<i>Chương Mười Hai—Chapter Twelve: Buông Bỏ Tam Độc Tham Sân Si—Riddance of Three Poisons of Lust-Anger-Ignorance</i>	93
<i>Chương Mười Ba—Chapter Thirteen: Buông Bỏ Những Con Rắn Độc— Ridden of Poisonous Snakes</i>	121
<i>Chương Mười Bốn—Chapter Fourteen: Hàng Phục Phiền Nã Là Buông Bỏ— Subduing Afflictions Means Letting Go</i>	131
<i>Chương Mười Lăm—Chapter Fifteen: Thấy Rõ Tai Hại Của Phóng Dật Buông Lung—See the Disadvantages of Heedlessness and Giving Free Rein to One's Emotion</i>	135
<i>Chương Mười Sáu—Chapter Sixteen: Thấy Rõ Bản Chất Vô Ngã-Vô Thường Của Vạn Hữu Để Buông Bỏ—See the Selflessness-Impermanence of All Things to Let Things Go</i>	141
<i>Chương Mười Bảy—Chapter Seventeen: Buông Bỏ Chấp Trước—To Let Go Attachment</i>	149
<i>Chương Mười Tám—Chapter Eighteen: Buông Bỏ Chấp Ngã—Riddance of Attachment to an Ego</i>	153
<i>Chương Mười Chín—Chapter Nineteen: Thấu Hiểu Cống Cao Ngã Mạn Để Dễ Dàng Buông Bỏ Chúng—Thoroughly Understanding of Pride and Arrogance In order to Easily Let Them Go</i>	161

<i>Chương Hai Mười—Chapter Twenty: Buông Bỏ Điên Đảo—Riddance of Inversions</i>	171
<i>Chương Hai Mười Một—Chapter Twenty-One: Thấy Được Trạng Thái Đau Khổ Của Ganh Tỵ Để Buông Xả—To See the State of Suffering of “Envy” to Let Go</i>	187
<i>Chương Hai Mười Hai—Chapter Twenty-Two: Thấy Được Bản Chất Thật Của Sự Hoài Nghi Để Buông Xả—To See the Real Nature of Doubt to Let Go</i>	189
<i>Chương Hai Mười Ba—Chapter Twenty-Three: Thấy Được Bản Chất Thật Của Tà Kiến Để Buông Bỏ—To See the Real Nature of “Wrong Views” to Let Things Go</i>	195
<i>Chương Hai Mười Bốn—Chapter Twenty-Four: Buông Bỏ Tham Dục—Riddance of Greed and Desires</i>	201
<i>Chương Hai Mười Lăm—Chapter Twenty-Five: Buông Bỏ Thất Tình Lục Dục—Riddance of Seven Sentiments and Six Desire</i>	209
<i>Chương Hai Mười Sáu—Chapter Twenty-Six: Buông Bỏ Sân Hận—Riddance of Ill-Will</i>	217
<i>Chương Hai Mười Bảy—Chapter Twenty-Seven: Buông Bỏ Tà Dâm—Riddance of Sexual Misconduct</i>	225
<i>Chương Hai Mười Tám—Chapter Twenty-Eight: Buông Bỏ Vọng Ngữ—Riddance of Lyings</i>	235
<i>Chương Hai Mười Chín—Chapter Twenty-Nine: Buông Bỏ Sử Dụng Rượu Và Những Chất Cay Độc—Riddance of Absorbing Alcohol and Other Antoxicans</i>	243
<i>Chương Ba Mười—Chapter Thirty: Buông Bỏ Tập Khí—Riddance of Remnants of Habits</i>	247
<i>Chương Ba Mười Một—Chapter Thirty-One: Buông Bỏ Tham Lam-Sân Hận-Đố Kỵ—To Let Go Greed, Anger, and Jealousy</i>	255
<i>Chương Ba Mười Hai—Chapter Thirty-Two: Thủ Hữu Ít Là Cách Buông Bỏ Tuyệt Vời Nhất—To Grasp and to Possess Little Is the Best Way of Letting Go</i>	259
<i>Chương Ba Mười Ba—Chapter Thirty-Three: Thu Thúc Lục Căn Trong Cuộc Sống Hằng Ngày Giúp Chúng Ta Buông Bỏ Dễ Dàng Hơn—Sense Restraint in Daily Activities Helps Us Let Go More Easily</i>	263
<i>Chương Ba Mười Bốn—Chapter Thirty-Four: Buông Bỏ Là Làm Nhẹ Đi Nghiệp Nơi Thân-Khẩu-Ý—Riddance Relieves Karmas of Body-Mouth-Mind</i>	269
<i>Chương Ba Mười Lăm—Chapter Thirty-Five: Buông Bỏ Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện—Riddance of Fourteen Unwholesome Factors</i>	277
<i>Chương Ba Mười Sáu—Chapter Thirty-Six: Buông Bỏ Năm Thứ Vọng Tưởng—Riddance of Five Kinds of False Thinking</i>	287
<i>Chương Ba Mười Bảy—Chapter Thirty-Seven: Buông Bỏ Tư Tưởng—Letting Go of Thoughts</i>	293
<i>Chương Ba Mười Tám—Chapter Thirty-Eight: Từ Bỏ Phương Tiện Sống Hay Từ Bỏ Lạc Thú?—Rejection of Means of Life or Rejection of Pleasures?</i>	295
<i>Tài Liệu Tham Khảo—References</i>	297

## *Lời Đầu Sách*

Theo Phật giáo, buông bỏ hay buông xả có nghĩa là nội tâm bình đẳng và không có chấp trước, một trong những đức tính quan trọng trong tu tập, buông bỏ sẽ đưa đến trạng thái hững hờ trước những vui khổ hay độc lập với cả hai thứ này. Tuy nhiên, đối với hạng phàm phu, nhất là những người tại gia như chúng ta, những buông bỏ trước mắt phải là tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, và vọng bởi vì chúng là những nhân tố chính khiến cho chúng ta ngày càng u mê tăm tối để phải lún sâu vào chỗ gây thêm tội tạo thêm nghiệp. Tâm buông bỏ được định nghĩa là tâm bình đẳng, như không phân biệt trước người vật, kỷ bỉ; buông bỏ thế giới vạn hữu, không còn bị phiền não và dục vọng trói buộc. Một khi có được tâm buông bỏ, chúng ta sẽ thật sự cảm thấy động lòng thương xót đối với mọi người, và chúng ta có khả năng xóa bỏ được sự thiên vị trong thái độ hằng ngày của chúng ta đối với người khác. Thường thường, quan điểm của chúng ta về người khác bị chế ngự bởi những cảm xúc phân biệt. Chúng ta luôn có cảm giác gần gũi và cảm thông cho những người mà chúng ta yêu thương, nhưng ngược lại đối với người lạ thì chúng ta cảm thấy xa cách và lạnh nhạt và đối với những ai mà chúng ta căm ghét thì chúng ta lại có thái độ ác cảm và khinh miệt. Nghĩa là chúng ta luôn phân biệt bạn thù một cách rõ rệt. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng những cảm tình, sự gần gũi hay sự căm ghét của chúng ta không làm béo bổ hay làm hại được người khác. Chính chúng ta phải chịu những hậu quả xấu và đau khổ do chính những hành động của chúng ta. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải buông bỏ tất cả dục lạc ngũ dục của phàm phu.”

Có hai thiền sư Ekido and Tanzan cùng hành trình về Kyoto. Khi đến gần một bờ sông, họ nghe giọng một cô gái kêu cứu. Họ bèn đến nơi thì thấy một cô gái trẻ đẹp đang trôi giạt giữa dòng sông. Ekido lập tức chạy đến và mang cô an toàn sang bờ bên kia. Nơi đó Ekido cùng Tanzan tiếp tục cuộc hành trình. Khi mặt trời bắt đầu lặn, họ sắp đặt mọi việc để ổn định chỗ ở qua đêm. Tanzan không thể kềm chế mình được nữa, liền nói toạc ra. “Sao bạn có thể đem cô gái ấy lên? Bạn không nhớ là chúng ta không được phép đụng đến đàn bà hay sao?” Ekido liền trả lời: “Tôi chỉ đưa cô gái sang bờ bên kia, nhưng bạn vẫn còn mang cô gái ấy đến đây.” Qua câu chuyện này, chúng ta thấy xả bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi

chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cuồng đại thì chúng ta càng xả bỏ, luôn tha thứ cho họ bằng sự lạnh. Làm được như vậy là vui. Các vị Bồ Tát đã ly khai quan niệm chấp pháp, nên không thấy mình là ân nhân của chúng sanh; ngược lại, lúc nào họ cũng thấy chính chúng sanh mới là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha mẫn chúng, tiến đến công hạnh viên mãn. Thấy chúng sanh vui là Bồ Tát vui vì lòng từ bi. Các ngài xả bỏ đến độ người gần xa đều xem bình đẳng, kẻ trí ngu đều coi như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình chứng gì cả. Mà thật vậy, nếu chúng ta buông bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta buông bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta buông bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Chừng đó cuộc sống của chúng ta là gì nếu không muốn nói đó là cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hoàn toàn hạnh phúc?

Quyển sách nhỏ có tựa đề “Chúng Ta Buông Bỏ Cái Gì?” này không phải là một nghiên cứu thâm sâu về Phật giáo, mà nó chỉ đơn thuần vạch ra những lời dạy Đức Phật về con đường tu tập buông bỏ để hành giả có thể có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng tu tập buông bỏ không phải là chuyện dễ, nhưng đối với người Phật tử thuần thành, một khi đã quyết định bước vào tu tập phải kiên trì không thối chuyển; từng bước một, phải cố gắng hết sức mình để tạo ra một cấu kết vững chắc của sự bình an, tỉnh thức và hạnh phúc mỗi ngày. Lâu dần, sự việc này sẽ giúp mình có những thói quen khiến cho cuộc sống của mình ngày càng tốt đẹp hơn. Mà thật vậy, một khi chúng ta đã có được những thói quen này, chúng ta sẽ trở thành những thói quen tự nhiên. Một khi sự tu tập đã được đưa vào đời sống hằng ngày, thì chúng ta sẽ luôn sống với chúng. Cuộc hành trình hướng đến một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn tập sách “Chúng Ta Buông Bỏ Cái Gì?” song ngữ Việt Anh nhằm phổ biến giáo lý nhà Phật cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhoi nầy sẽ mang lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình, tỉnh thức, và hạnh phúc.

Thiện Phúc

## *Preface*

Equanimity or letting-go is one of the chief Buddhist virtues, that of renunciation, leading to a state of indifference without pleasure or pain, or independence of both. However, for ordinary people, especially lay people like us, things that we must let go first are greed, anger, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, lust, illusive (erroneous) thoughts because they are major factors that cause us more and more ignorant to sink deeply in committing more sins and creating more karmas. A mind of letting go is defined as the mind in equilibrium, i.e. above the distinction of things or persons, of self or others; indifferent, having abandoned the world and all things, and having no affections or desires. Once we have fully developed Upeksha, we will feel true compassion for all beings, and we will have the ability to eliminate any partiality from our daily attitudes toward other people. Usually, our view of others dominated by various kinds of discriminating emotions. We always feel closeness and sympathy toward loved ones. In contrast, toward strangers we always feel distant and indifferent, and for those we dislike we feel aversion or contempt. That is to say we always classify friends and enemies clearly. However, we should always remember that our sympathy, closeness and/or hatred have no effect on others, these feelings do not nurture or harm others. It is we who will suffer the ill-consequences of our actions. Upeksha is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: "If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people."

Zen masters Ekido and Tanzan were on a journey to Kyoto. When they approached the river side, they heard a girl's voice calling for help. When they arrived they saw a young pretty girl, stranded in the river. Ekido immediately jumped down the river and carried the girl safely to the other side where, together with Tanzan, he continued his journey. As the sun began to set, and they made arrangements to settle down for the night, Tanzan could no longer contain himself and blurted out: "How could you pick up that girl? Do you remember that we are not allowed to touch women?" Ekido replied immediately: "I only carried the girl to the river bank, but you are still carrying her." Through this story, we clearly see that detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what

they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing. As a matter of fact, if we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom. At that time, what is our life if we don't want to say it is a life of peace, mindfulness, and complete happiness?

This little book titled “What Do We Let Go?” is not a profound philosophical study of Buddhism, but a book that simply points out the teachings the Buddha on the way of letting go so that practitioners can have a more peaceful, mindful and happier life. Devout Buddhists should always remember that to let things go is not easy at all, but for devout Buddhists, once you make up your mind to cultivate, you should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to set a strong foundation on calmness, mindfulness and happiness. Over the times, this will help us form habits which make our life better and better. In fact, once we have these habits, they will become our natural habits. Once they become integrated in our lifestyle, we will always live with them. The journey leading to a more peaceful, mindful and happier life demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled “What Do We Let Go?” in Vietnamese and English to spread basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers, especially Buddhist beginners, hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace and happiness.

Thiền Phúc



## *Chương Một* *Chapter One*

### *Con Người Là Những Chúng Sanh Có Tâm Trí*

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

Con người là những chúng sanh có tâm trí đã nâng cao hay phát triển, biết phân biệt đâu là hợp và không hợp với luân lý đạo đức hơn những chúng sanh khác. Cảnh giới trong đó hạnh phúc và khổ đau lẫn lộn. Chư vị Bồ Tát thường chọn tái sanh vào cảnh này vì ở đây có nhiều hoàn cảnh thuận lợi để hành những pháp cần thiết nhằm thành tựu quả vị Phật. Kiếp sống cuối cùng của các vị Bồ Tát thường ở cảnh người. Nhân đạo là một trong sáu đường trong vòng luân hồi trong đó chúng sanh có thể được sanh vào. Chúng sanh con người có suy tưởng

trong dục giới, những nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng đến hoàn cảnh hiện tại. Con người chiếm một vị trí rất quan trọng trong vũ trụ của Phật giáo, vì con người có quyền năng quyết định cho chính họ. Đời sống con người là sự hỗn hợp của hạnh phúc và đắng cay. Theo Đức Phật, con người có thể quyết định dành cuộc đời cho những mục tiêu ích kỷ, bất thiện, một hiện hữu suông rộng, hay quyết định dành đời mình cho việc thực hiện các việc thiện làm cho người khác được hạnh phúc. Trong nhiều trường hợp, con người cũng có thể có những quyết định sinh động để uốn nắn đời mình theo cách này hay cách khác; con người có cơ hội nghĩ đến đạo và giáo lý của Ngài hầu hết là nhằm cho con người, vì con người có khả năng hiểu biết, thực hành và đi đến chứng ngộ giáo lý. Chính con người, nếu muốn, họ có thể chứng nghiệm giác ngộ tối thượng và trở thành Phật, đây là hạnh phúc lớn không phải chỉ chứng đắc sự an tịnh và giải thoát cho mình, mà còn khai thị đạo cho nhiều người khác do lòng từ bi. Cơ hội được tái sanh làm con người rất ư là hãn hữu, chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Được sinh ra làm người là điều vô cùng quý báu, một cơ hội lớn lao không nên để uổng phí. Giả tỷ có một người ném vào đại dương một mảnh ván, trên mảnh ván có một lỗ hổng, mảnh ván trôi dạt do nhiều luồng gió và nhiều dòng nước xô đẩy trên đại dương. Trong đại dương có một con rùa chột mắt, một trăm năm mới ngoi lên mặt biển một lần để thở. Dù cho mất cả một đại kiếp, con rùa cũng khó mà trôi lên mặt nước và chui vào lỗ hổng của mảnh ván ấy. Cũng thế, nếu một khi người ta đã bị đọa xuống ba cảnh giới đầy thống khổ hay hạ tam đồ, thì việc được tái sanh làm người cũng thật là hiếm hoi.”

Ngày nay con người đang làm việc không ngừng trên mọi phương diện nhằm cải thiện thế gian. Các nhà khoa học đang theo đuổi những công trình nghiên cứu và thí nghiệm của họ với sự quyết tâm và lòng nhiệt thành không mệt mỏi. Những khám phá hiện đại và các phương tiện truyền thông liên lạc đã tạo những kết quả đáng kinh ngạc. Tất cả những sự cải thiện này, dù có những lợi ích của nó và đáng trân trọng, nhưng vẫn hoàn toàn thuộc về lãnh vực vật chất và nằm ở bên ngoài. Trong cái hợp thể của thân và tâm của con người còn có những điều kỳ diệu chưa từng được thăm dò, mà dù cho các nhà khoa học có bỏ ra hàng nhiều năm nghiên cứu cũng chưa chắc đã thấy được. Thật tình mà nói, cái thế gian mà các nhà khoa học đang cố gắng cải thiện này, theo quan điểm của đạo Phật, đang phải chịu rất nhiều biến đổi trên

mọi lãnh vực của nó, và rằng không ai có khả năng làm cho nó hết khổ. Cuộc sống của chúng ta vô cùng bi quan với tuổi già, bao phủ với sự chết, gắn bó với vô thường. Đó là những tính chất cố hữu của cuộc sống, cũng như màu xanh là tính chất cố hữu của cây vậy. Những phép mầu và sức mạnh của khoa học dù toàn hảo đến đâu cũng không thể thay đổi được tính chất cố hữu này. Sự huy hoàng và bất tử của những tia nắng vĩnh hằng đang chờ, chỉ những ai có thể dùng ánh sáng của trí tuệ và giới hạnh để chiếu sáng và giữ gìn đạo lộ mà họ phải vượt qua con đường hầm tăm tối, bất hạnh của cuộc đời. Con người của thế gian ngày nay hẳn đã nhận ra bản chất biến đổi vô thường của cuộc sống. Mặc dù thấy được như vậy, họ vẫn không ghi nhớ trong tâm và ứng xử với sự sáng suốt, vô tư. Sự đổi thay, vô thường lúc nào cũng nhắc nhở con người và làm cho họ khổ đau, nhưng họ vẫn theo đuổi cái sự nghiệp điên rồ của mình và tiếp tục lăn trôi trong vòng sanh tử luân hồi, để bị giằng xé giữa những cơn gió độc của khổ đau phiền não.

Theo Phật giáo, chu trình cuộc sống bắt đầu từ khi thần thức nhập thai, hay lúc bắt đầu cuộc sống của một sinh vật khác. Cổ nhân Đông phương có dạy: “Nhân ư vạn vật tối linh,” tuy nhiên, đối với Phật giáo, bất cứ sinh mạng nào cũng đều quý và có giá trị như nhau. Nghĩa là không sinh mạng nào quý hơn sinh mạng nào. Theo kinh Ưu Bà Tắc, Phật giáo đồng ý trong mọi loài thì con người có được các căn và trí tuệ cần thiết. Phật giáo cũng đồng ý rằng điều kiện của con người không quá cực khổ như những chúng sanh ở địa ngục hay ngạ quỷ. Với Phật giáo, sanh ra làm người là chuyện khó. Nếu chúng ta sanh ra làm người, với nhiều phẩm chất cao đẹp, khó có trong đời. Vì vậy chúng ta phải cố gắng làm cho kiếp sống này trở nên có ý nghĩa hơn. Ngoài ra, con người có trí thông minh. Phẩm chất quý báu này giúp chúng ta có thể tìm hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và tu tập giác ngộ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng kiếp sống kế tiếp của chúng ta như thế nào là tùy vào những hành động và những thói quen mà chúng ta thành lập trong hiện tại. Vì vậy mục đích của chúng ta ngay trong kiếp này hoặc là giải thoát khỏi luân hồi sanh tử, hoặc là trở thành một bậc chánh đẳng chánh giác. Và hơn hết, là chúng ta biến cuộc sống quý báu này thành một đời sống viên mãn nhất trong từng phút từng giây. Muốn được như vậy, khi làm việc gì mình phải ý thức được mình đang làm việc ấy, chứ không vọng động. Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta đang có kiếp sống của con người với nhiều phẩm chất cao

đẹp khó có trong đời. Vì vậy mà chúng ta nên làm cho kiếp sống này có ý nghĩa hơn. Thông thường chúng ta cứ nghĩ rằng kiếp con người mà mình đang có là chuyện đương nhiên và vì vậy mà chúng ta hay vương vấn níu kéo những cái mà chúng ta ưa thích và sắp xếp mong cầu cho được theo ý mình, trong khi sự việc vận hành biến chuyển theo quy luật riêng của chúng. Suy nghĩ như vậy là không thực tế và khiến chúng ta phải phiền muộn. Tuy nhiên, nếu chúng ta ý thức rằng chúng ta đang có những phẩm chất cao quý và ý thức rằng mọi việc trong cuộc sống của chúng ta đang diễn ra một cách tốt đẹp thì chúng ta sẽ có một cái nhìn tích cực và một cuộc sống an vui hơn. Một trong những phẩm chất cao quý mà chúng ta đang có là trí thông minh của con người. Phẩm chất quý báu này khiến chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và cho phép chúng ta tiến tu trên đường đi đến giác ngộ. Nếu tất cả các giác quan của chúng ta như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, vân vân còn nguyên vẹn thì chúng ta có thể nghe chánh pháp, đọc sách về chánh pháp và suy tư theo chánh pháp. Chúng ta thật may mắn được sanh ra trong thời đại lịch sử mà Đức Phật đã thị hiện và giảng dạy Chánh pháp. Từ thời Đức Phật đến nay, chánh pháp thuần khiết này đã được truyền thừa qua nhiều thế hệ. Chúng ta cũng có cơ may có nhiều vị đạo sư có phẩm hạnh dạy dỗ, và những giáo đoàn xuất gia với những cộng đồng pháp lữ chia sẻ lợi lạc và khuyến tấn chúng ta trên bước đường tu tập. Những ai trong chúng ta có may mắn sống trong các xứ sở áp ủ bảo vệ tự do tôn giáo nên việc tu tập không bị giới hạn. Hơn nữa, hiện nay hầu hết chúng ta đều có cuộc sống không quá nghèo khổ, thức ăn đồ mặc đầy đủ và chỗ ở yên ổn, đó là cơ sở để chúng ta tiến tu mà không phải lo lắng về những nhu cầu vật chất. Tâm thức chúng ta không bị các tà kiến hay định kiến che chắn quá nặng nề, chúng ta có tiềm năng để làm những việc lớn lao trong cơ hội hiện tại, chúng ta phải trân trọng, phải khai triển cái nhìn dài hạn cho cuộc tu tập này vì kiếp sống hiện tại của chúng ta rất ngắn ngủi. Phật tử thuần thành phải luôn nhớ rằng tâm thức chúng ta không dừng lại khi chúng ta rũ bỏ xác thân tứ đại này. Tâm thức chúng ta không có hình dạng hay màu sắc, nhưng khi chúng rời thân hiện tại vào lúc chúng ta chết, chúng sẽ tái sanh vào những thân khác. Chúng ta tái sanh làm cái gì là tùy thuộc vào những hành động trong hiện tại của chúng ta. Vì vậy mà một trong những mục đích của kiếp mà chúng ta đang sống là chuẩn bị cho sự chết và những kiếp tương lai. Bằng cách

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

***Human Beings Are Living Beings  
Who Have Developed Minds***

When writing on the chapter titled Human Beings Are Living Beings Who Have Developed Minds according to Buddhism, we just

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

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

which will make others and himself happy. Still, in many cases, man can make the vital decision to shape his life in this way or that; a man can think about the Way, and it was to man that the Buddha gave most of his important teachings, for men could understand, practice and realize the Way. It is man who can experience, if he wishes, Enlightenment and become as the Buddha and the Arahants, this is the greatest blessing, for not only the secure tranquillity of one person's salvation is gained but out of compassion the Way is shown in many others. The opportunity to be reborn as a human being is so rare; thus the Buddha taught: "Supposing a man threw into the ocean a piece of wood with a hole in it and it was then blown about by the various winds and currents over the waters. In the ocean lived a one-eyed turtle which had to surface once in a hundred years to breathe. Even in one Great Aeon it would be most unlikely in surfacing, to put its head into the hole in that piece of wood. Such is the rarity of gaining birth among human beings if once one has sunk into the three woeful levels or three lower realms."

Today there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigor and determination. Modern discoveries and methods of communication and contact have produced startling results. All these improvements, though they have their advantages and rewards, are entirely material and external. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to occupy men of science for many years. Really, the world, which the scientists are trying to improve, is, according to the ideas of Buddhism, subject to so much change at all points on its circumference and radii, that it is not capable of being made sorrowfree. Our life is so dark with aging, so smothered with death, so bound with change, and these qualities are so inherent in it, even as greenness is to grass, and bitterness to quinine, that not all the magic and power of science can ever transform it. The immortal splendor of an eternal sunlight awaits only those who can use the light of understanding and the culture of conduct to illuminate and guard their path through life's tunnel of darkness and dismay. The people of the world today mark the changing nature of life. Although they see it, they do not keep it in mind and act with dispassionate discernment. Though change again and again speaks to them and

makes them unhappy, they pursue their mad career of whirling round the wheel of existence and are twisted and torn between the spokes of agony.

According to Buddhist tenets, the life cycle of a sentient being begins when the consciousness enters the womb, and traditionally this has been considered the moment of conception, another life cycle begins. The Eastern ancient said: "Man is the most sacred and superior being," however, to Buddhism, any living being's life is precious and of the same value. That is to say no being's life is more precious than the other's. According to the Upasaka Sutra, Buddhism agrees that in all living beings, man is endowed with all necessary faculties, intelligence. Buddhism also agrees that conditions of human beings are not too miserable as those beings in the hell or the hungry ghosts. To Buddhism, human life is difficult to obtain. If we are born as human beings with many qualities, difficult to attain. We should try to make our lives meaningful ones. Besides, human beings have intelligence. This precious quality enables us to investigate the true meaning of life and to practice the path to enlightenment. Devout Buddhists should always remember that what rebirth we will take depends on our present actions and habits. Thus, our purpose in this very life is to attain liberation or enlightenment, either becoming liberated from cyclic existence (Arhats), or becoming fully enlightened Buddhas. Most of all, we should be able to take advantage of our precious human lives to live to the fullest, moment by moment. To achieve this, we must be mindful of each moment, not being in the here-and-now when we act. According to Buddhist point of view, we have precious human lives, endowed with many qualities to attain. Because of this, we can make our lives highly meaningful. We often take our lives for granted and dwell on the things that aren't going the way we would like them to. Thinking this way is unrealistic and makes us depressed. However, if we think about the qualities we do have and everything that is going well, we'll have a different and more joyful perspective on life. One of our greatest endowments is our human intelligence. This precious quality enables us to investigate the meaning of life and to practice to advance on the path to enlightenment. If all of our senses, eyes, ears, mental... are intact, we are able to hear the Dharma, read books on it, and think about its meaning. We're so lucky to be born in an historical



era when the Buddha has appeared and taught the Dharma. These teachings have been transmitted in a pure from teacher to student in lineages stemming back to the Buddha. We have the opportunity to have qualified spiritual masters who can teach us, and there are communities of ordained people and Dharma friends who share our interest and encourage us on the path. Those of us who are fortunate to live in countries that cherish religious freedom aren't restricted from learning and practicing the path. In addition, most of us don't live in desperate poverty and thus have enough food, clothing and shelter to engage in spiritual practice without worrying about basic material needs. Our minds aren't heavily obscured with wrong views and we are interested in self-development. We have the potential to do great things with our present opportunity. But to appreciate this, we must develop a long-term vision for our cultivation because our present lives are only a short one. Devout Buddhists should always remember that our mindstreams don't cease when our physical bodies die. Our minds are formless entities, but when they leave our present bodies at the time of death, they will be reborn in other bodies. What rebirth we'll take depends on our present actions. Therefore, one purpose of our lives can be to prepare for death and future lives. In that way, we can die peacefully, knowing our minds will be propelled towards good rebirths. The other way that we can utilize our lives is to attain liberation or enlightenment. We can become arhats, beings liberated from cyclic existence, or we can go on to become fully enlightened Buddhas, able to benefit others most effectively. Attaining liberation, our minds will be completely cleansed of all disturbing attitudes. Thus we'll never become angry, jealous or proud again. We no longer feel guilty, anxious or depressed, and all our bad habits will be gone. In addition, if we aspire to attain enlightenment for the benefit of everyone, we'll have spontaneous affection for all beings, and will know the most appropriate ways to help them. Also another way to take advantage of our precious human lives is to live life to the fullest, moment by moment. There are several ways to do this, but the most important one is to be mindful of each moment, being in the here-and-now as we act. When we eat, we can concentrate on eating, noting the taste and texture of the food. When we walk, we concentrate on the movements involved in walking, without letting our minds wander to any other

thoughts. When we go upstairs, we can think, “may I lead all beings to fortunate rebirths, liberation or enlightenment.” While washing dishes or clothes, we think, “I may help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.” When we hand something to another person, we think, “May I be able to satisfy the needs of all beings.” We can creatively transform each action by generating the wish to bring happiness to others.

*Chương Hai*  
*Chapter Two*

*Tâm Dẫn Đầu Chư Pháp*

Định nghĩa về “Tâm” đối khác tùy theo dân tộc và văn hóa. Nếu hỏi một người Việt Nam bình thường rằng tâm ở chỗ nào, người ấy sẽ chỉ vào trái tim hay lồng ngực; tuy nhiên, để trả lời cho cùng câu hỏi này, người Tây phương sẽ chỉ vào cái đầu của họ. Theo Phật giáo, tâm hay yếu tố tinh thần được định nghĩa là sự sáng suốt và hiểu biết. Nó không có hình tướng, không ai nhìn thấy nó; tuy nhiên, tâm tạo tác mọi hành động khiến chúng ta đau khổ và lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tất cả mọi hoạt động vật chất, lời nói hay tinh thần đều tùy thuộc tâm ta. Phạm sự của tâm là nhận biết được đối tượng. Nó phân biệt giữa hình thức, phẩm chất, vân vân. Cách duy nhất để đạt được Phật tánh là huấn luyện và chuyển hóa tâm cho đến khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi những nhiễm trược. Trong Anh ngữ, “mind” có nghĩa là trái tim, tinh thần, hay linh hồn. Mind với chữ “m” thường có nghĩa là chỗ ở của lý trí, “Mind” với chữ “M” viết hoa có nghĩa là chân lý tuyệt đối. Theo kinh nghiệm nhà thiền, thì tâm là toàn bộ tỉnh thức, nói cách khác lắng nghe khi nghe là tỉnh thức. Khi tâm trí được tập trung về những tư tưởng lành mạnh với cố gắng và hiểu biết chính đáng, hiệu quả mà nó có thể sinh ra rất rộng lớn. Tâm trí với tư tưởng trong sáng và lành mạnh thực sự đưa đến một cuộc sống khỏe mạnh thoải mái. Chỉ khi tâm trí được kiềm chế và giữ đúng trên con đường chính đáng của sự tiến bộ nhàn thứ tự thì nó sẽ trở nên hữu ích cho sở hữu chủ và cho xã hội. Tâm phóng túng bừa bãi sẽ là mối nguy cơ. Tất cả sự tàn phá gieo rắc trên thế giới này đều do sự tạo thành loài người mà tâm trí không được huấn luyện, kiềm chế, cân nhắc và thăng bằng..

Đức Phật dạy: “Không có kẻ thù nào làm hại chúng ta bằng tư tưởng tham dục, đố kỵ, ganh ghét, vân vân. Một người không biết điều chỉnh tâm mình cho thích hợp với hoàn cảnh thì chẳng khác gì thấy ma trong quan tài. Hãy nhìn vào nội tâm và cố gắng tìm thấy lạc thú trong lòng và bạn sẽ thấy một suối nguồn vô tận lạc thú trong nội tâm sẵn sàng cho bạn vui hưởng. Bình tĩnh không phải là yếu đuối. Một thái độ bình tĩnh luôn thấy trong con người có văn hóa. Chẳng khó khăn gì cho một người giữ được bình tĩnh trước những điều thuận lợi, nhưng giữ

được bình tĩnh khi gặp việc bất ổn thì thực là khó khăn vô cùng. Bằng sự bình tĩnh và tự chủ, con người xây được sức mạnh nghị lực. Nóng giận là kẻ thù tệ hại nhất của chính bạn. Tâm là người bạn tốt nhất, mà cũng là kẻ thù tệ hại nhất. Bạn phải cố gắng tiêu diệt những đam mê của tham, sân, si tiềm ẩn trong tâm bằng cách tu tập giới định huệ.

Bí quyết để có an tâm, đời sống hạnh phúc và thành công là phải làm những gì cần làm ngay từ bây giờ, và đừng lo lắng về quá khứ cũng như tương lai. Chúng ta không thể trở lại tái tạo được quá khứ và cũng không thể tiên liệu mọi thứ có thể xảy ra cho tương lai. Chỉ có khoảng thời gian mà chúng ta có thể phần nào kiểm soát được, đó là hiện tại. Huệ Khả, một học giả nổi tiếng thời bấy giờ, tìm đến Bồ Đề Đạt Ma lúc ông đang tọa thiền, phàn nàn với ông rằng mình không an tâm và làm thế nào để tâm được an. Bồ Đề Đạt Ma đuổi Huệ Khả đi, bảo rằng muốn đạt được an tâm phải tu lâu và khó nhọc không tự phụ và nản lòng. Sau khi đứng hàng giờ dưới tuyết, Huệ Khả bèn chặt đứt bàn tay trái của mình để dâng lên Bồ Đề Đạt Ma. Bấy giờ tin chắc vào lòng chân thành và quyết tâm của Huệ Khả, Bồ Đề Đạt Ma nhận Huệ Khả làm môn đệ. Câu chuyện trên đây nhấn mạnh đến tầm quan trọng mà các thiền sư buộc vào kẻ khao khát sự an tâm vào việc tọa thiền, vào lòng chân thành và khiêm tốn, sự kiên nhẫn và nghị lực như là những tiên đề trong sự đạt thành đạo vô thượng. Vì thương kẻ tinh thành nên Tổ bèn chỉ cho chân đạo: “Bích quán là phép an tâm, tứ hạnh là phép phát hạnh, phòng ngừa sự chê hiềm là phép thuận vật, và đừng chấp trước là phương tiện tu hành cũng như cứu độ chúng sanh.”

Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm ô nhiễm nói năng hoặc hành động, sự khổ sẽ theo nghiệp kéo đến như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe (1). Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm thanh tịnh tạo nghiệp nói năng hoặc hành động, sự vui sẽ theo nghiệp kéo đến như bóng với hình (2). Nhà lợp không kín ắt bị mưa dột thế nào, kẻ tâm không tu tất bị tham dục lọt vào cũng thế (13). Nhà khéo lợp kín ắt không bị mưa dột, kẻ tâm khéo tu tất không bị tham dục lọt vào (14).

Tâm kẻ phàm phu thường xao động biến hóa rất khó chế phục gìn giữ, nhưng kẻ trí lại chế phục tâm mình làm cho chánh trực một cách dễ dàng, như thợ khéo uốn nắn mũi tên (33). Như con cá bị quăng lên bờ sợ sệt và vùng vẫy thế nào, thì cũng như thế, các người hãy đem tâm lo sợ, phấn đấu để mau thoát khỏi cảnh giới ác ma (34). Tâm phàm phu cứ xoay vần theo ngũ dục, xao động không dễ nắm bắt; chỉ những người nào đã điều phục được tâm mình mới được yên vui (35). Tâm phàm phu cứ xoay vần theo ngũ dục, biến hóa u-ẩn khó thấy, nhưng người trí lại thường phòng hộ tâm mình, và được yên vui nhờ tâm phòng hộ ấy (36). Tâm phàm phu cứ lén lút đi một mình, đi rất xa, vô hình vô dạng như ẩn náu hang sâu, nếu người nào điều phục được tâm, thì giải thoát khỏi vòng ma trói buộc (37). Người mà tâm không an định, không hiểu biết chánh pháp, không tín tâm kiên cố, thì không thể thành tựu được trí tuệ cao (38). Người mà tâm đã thanh tịnh, không còn các điều hoặc loạn, vượt trên những nghiệp thiện ác thông thường, là người giác ngộ, chẳng sợ hãi (39). Cái hại của kẻ thù gây ra cho kẻ thù hay oan gia đối với oan gia, không bằng cái hại của tâm niệm hương về hành vi tà ác gây ra cho mình (42). Chẳng phải cha mẹ hay bà con nào khác làm, nhưng chính tâm niệm hương về hành vi chánh thiện làm cho mình cao thượng hơn (43). Những vị A-la-hán đã bỏ hết lòng sân hận, tâm như cõi đất bằng, lại chí thành kiên cố như nhân đà yết la, như ao báu không bùn, nên chẳng còn bị luân hồi xoay chuyển (95). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). Trong những thời quá khứ, ta cũng từng thả tâm theo dục lạc, tham ái và nhàn du, nhưng nay đã điều phục được tâm ta như con voi đã bị điều phục dưới tay người quản tượng tài giỏi (326). Hãy vui vẻ siêng năng, gìn giữ tự tâm để tự cứu mình ra khỏi nguy nan, như voi gắng sức để vượt khỏi chốn sa lay (327).

### ***The Mind Is Leading All Dharmas***

The definition of Mind varies with different people in different cultures. If you ask an ordinary Vietnamese where his mind is and chances are he will point to his heart or chest; however, when you ask the same question of a Westerner and he will indicate his head. According to the Buddha, mind (or heart as the seat of thought or

intelligence or mental factors) is defined as clarity and knowing. It is formless which no one can see it; however, it is our mind which has created the actions which cause us to experience suffering and to be born in cyclic existence or samsara. All our physical, verbal and mental actions depend on our mind. The function of the mind is to perceive, to apprehend and to know its objects. It discerns and discriminates between forms, qualities, aspects and so forth. The only way to reach Buddhahood is by training in the control and transformation of our mind until we are completely free from all obscurations and defilements. In English “mind” means “heart,” “spirit,” “psyche,” or “soul.” Mind with a small “m” means the seat of the intellect. Mind with a capital “M” stands for absolute reality. From the standpoint of Zen experience, “mind” means total awareness. In other words, just listening when hearing. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to healthy relaxed living.

The Buddha taught: “No enemy can harm one so much as one’s own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. It is only when the mind is controlled and is kept to the right road of orderly progress that it becomes useful for its possessor and for society. A disorderly mind is a liability both to its owner and to others. All the havoc in the world is created by men who have not learned the way of mind control, balance and poise. Calmness is not weakness. A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too difficult for a man to be calm when things are favourable, but to be calm when things are going wrong is difficult indeed. Calmness and control build up a person’s strength and character. Angry is the most dangerous enemy. Mind is your best friend and worst woe. You must try to kill the passions of lust, hatred and ignorance that are latent in your mind by means of morality, concentration and wisdom.

The secret of having a peaceful mind, a happy, and successful living lies in doing what needs to be done now, and not worrying about

the past and the future. We cannot go back into the past and reshape it, nor can we anticipate everything that may happen in the future. There is one moment of time over which we have some conscious control and that is the present. Hui-K'e, a scholar of some repute, complains to Bodhidharma, who is silently doing meditation, that he has no peace of mind and asks how he can acquire it. Bodhidharma turns him away, saying that the attainment of inward peace involves long and hard discipline and is not for the conceited and fainthearted. Hui-K'e, who has been standing outside in the snow for hours, implores Bodhidharma to help him. Again he is rebuffed. In desperation he cuts off his left hand and offers it to Bodhidharma. Now convinced of his sincerity and determination, Bodhidharma accepts him as a disciple. This story emphasizes the importance which Zen masters attach to the hunger for self-realization, to meditation, and to sincerity and humility, perseverance and fortitude as prerequisites to the attainment of the highest truth. He was moved by the spirit of sincerity of Hui-K'o, so he instructed him: "Meditating facing the wall is the way to obtain peace of mind, the four acts are the ways to behave in the world, the protection from slander and ill-disposition is the way to live harmoniously with the surroundings, and detachment is the upaya to cultivate and to save sentient beings."

The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. In the Dharmapada, the Buddha taught: Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what we thought (what we are today came from our thoughts of yesterday). If we speak or act with a deluded mind or evil thoughts, suffering or pain follows us, as the wheel follows the hoof of the draught-ox (Dharmapada 1). Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what we thought. If we speak or act with a pure mind or thought, happiness and joy follows us, as our own shadow that never leaves (Dharmapada 2). As rain penetrates and leaks into an ill-thatched hut, so does passion enter an untrained mind or uncultivated mind (Dharmapada 13). As rain does not penetrate a

well-thatched hut, so does passion not enter a cultivated mind (Dharmapada 14). The wavering and restless, or unsteady mind, difficult to guard, difficult to hold back; a wise man steadies his trembling mind and thought, as a fletcher makes straight his arrow (Dharmapada 33). As a fish drawn from its watery abode and thrown upon the dry land, our thought quivers all over in its effort to escape the realm of Mara (Dharmapada 34). It is good to control the mind, which is difficult to hold in and flighty, rushing wherever it wishes; a controlled mind brings happiness (Dharmapada 35). The mind is hard to perceive, extremely subtle, flits whenever it wishes. Let the wise person guard it; a guarded mind is conducive to happiness (Dharmapada 36). Traveling far, wandering alone, bodiless, lying in a cave, is the mind. Those who subdue it are freed from the bonds of Mara (Dharmapada 37). He whose mind is not steady, he who does not know the True Law, he whose confidence wavers, the wisdom of such a person will never be perfect (Dharmapada 38). He whose mind is free from lust of desires, he who is not affected by hatred, he who has renounced both good and evil, for such a vigilant one there is no fear (Dharmapada 39). Whatever harm an enemy may do to an enemy, or a hater to a hater, an ill-directed mind can do one far greater harm (Dharmapada 42). What neither mother, nor father, nor any other relative can do, a well-directed mind can do one far greater good (Dharmapada 43). Like the earth, Arhats who are balanced and well-disciplined, resent not. He is like a pool without mud; no new births are in store for him (Dharmapada 95). Those Arhats whose mind is calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men (Dharmapada 96). In the past times, this mind went wandering wherever it liked, as it wished and as it pleased. But now I shall completely hold it under control as a rider with his hook a rutting elephant (Dharmapada 326). Take delight in heedfulness, check your mind and be on your guard. Pull yourself out of the evil path, just like the elephant draws itself out of the mud (Dharmapada 327).



## *Chương Ba* *Chapter Three*

### *Vì Sao Chúng Ta Chấp Trước?*

Chấp Trước có nghĩa là dính mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực (dính chắc vào sự vật mà không rời lìa. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). Chấp trước là bám chặt vào, vướng mắc, cho rằng cái ngã và vạn hữu có thật. Chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. Chấp thủ là những thứ làm cho chúng ta tiếp tục lăn trôi trong vòng luân hồi sanh tử. Là Phật tử thuần thành, đã nguyện tu theo Phật, sẽ không hành xử như những kẻ tầm thường khác, những kẻ chẳng thể nhìn suốt, chẳng thể buông bỏ. Nếu bạn chẳng thể dứt trừ chấp trước vào “cái tôi”, “cái của tôi”, và cái “pháp”; và nếu bạn cứ tiếp tục giữ chặt tư tưởng: phân biệt mình, người, chúng sanh và thọ giả tướng, chắc chắn bạn sẽ gặp phải nhiều phiền hà rắc rối trên đời. Nếu chúng ta biết buông bỏ và lùi lại một bước để cân nhắc thì chuyện gì xảy ra đi nữa, bạn sẽ luôn nhìn sự vật như chúng thật là, chứ không như bề ngoài của chúng. Theo Đức Phật, giác ngộ không gì khác hơn là cắt đứt tất cả mọi chấp trước. Chúng ta có thể chấp trước vào con người, vào sự vật, vào những trạng thái mà chúng ta chứng nghiệm, vào những suy nghĩ của chính mình, hay những ý định từ trước của chính mình. Sự chấp trước hay trói buộc mạnh mẽ vào ái dục. Tuy nhiên, từ sự ái trước này có thể nảy sanh ra “từ bi” là nền tảng của tình thương trong Phật giáo.

Chướng ngại của chấp trước là chấp vào tự kỷ và chư pháp, và hậu quả là chướng ngại trong tiến trình đi vào Niết bàn của người tu tập. Hễ mình có một chút chấp trước là có chướng ngại. Có chướng ngại thì khó lòng ra khỏi Tam Giới. Cho nên Phật tử chân thuần phải cố gắng phá thủng mọi chấp trước. Cho tới khi nào mình tới được chỗ không có gì cả, thì đó là lúc mình khôi phục lại được bộ mặt thật của chính mình. Bây giờ cho dù mình muốn có cũng chẳng được, đến khi mình chẳng còn muốn gì nữa thì mọi thứ đều có. Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật đã

dạy rằng chấp ngã là cội rễ gây ra đau khổ. Từ chấp thủ gây nên lo buồn sợ sệt. Người giải thoát khỏi chấp thủ sẽ không bị lo buồn và ít sợ sệt hơn. Càng chấp thủ thì người ta càng khổ đau. Nếu bạn không còn chấp trước, dĩ nhiên là bạn đã giải thoát. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy Mahamati: “Này Mahamati, có vô số lượng các hình thức chấp chặt vào thế giới bằng cách coi từng chữ trong kinh văn tương ứng đúng đắn với ý nghĩa.” Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy về ái chấp: Như nước lũ cuống phăng những xóm làng say ngủ giữa đêm trường, tử thần sẽ lôi phăng đi những người mê muội sinh tâm ái trước những bông hoa mình vừa góp nhặt được (47). Cứ sanh tâm ái trước và tham luyến mãi không chán những bông hoa mà mình vừa góp nhặt được, đó chính là cơ hội tốt cho tử thần lôi đi (48).

Theo Phật giáo, có nhiều loại chấp trước khác nhau. *Vì Ái Kiến mà chúng ta Chấp trước*: Loại chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. *Chúng ta Chấp trước vì bản chất con người mới sinh ra là đã có Ngã Chấp*: Còn gọi là phân biệt ngã chấp, hay ngã chấp bẩm sinh, lúc mới sanh ra đã có. Chấp vào khái niệm của một cái ngã thật, chấp vào Thường ngã, hay chấp vào cái ngã thường hằng chứ không phải là sự phối hợp của năm uẩn sanh bởi nhân duyên. Ngã chấp nảy sanh ra do sự phân biệt hay lý luận sai lầm của bản thân. *Vì Có Vì Không mà chúng ta Chấp Trước*: Một vài trường phái cho rằng tà chấp có như núi Tu Di, còn hơn là chấp không như một vi trần.” Tuy nhiên, một khi đã thấu triệt giáo pháp nhà Phật, chúng ta sẽ không chấp vào bên nào cả. *Vì cho rằng có Nhân Không, nhưng không có Pháp Không mà chúng ta Chấp Trước*: Nội đạo chấp giữ vào A Tỳ Đạt Ma Luận mà thừa nhận rằng có nhân không, nhưng không có pháp không (đã chứng lý vô ngã nhưng còn chấp vào pháp hữu tính). *Vì Đoạn Kiến mà chúng ta Chấp Trước*: Thuyết nầy tin rằng loài người cũng như vật, chết là mất là mất hẳn, không còn gì sau đó, là cát bụi con người trở về với cát bụi. Các khoa học gia cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc được thọ thai do tinh cha trứng mẹ, sống cuộc đời của mình và chết, chấm dứt hiện hữu. Thuyết nầy không đúng với luật “Luân Hồi” của đạo Phật. Theo giáo lý nhà Phật thì chúng sanh lăn lộn trong luân hồi sanh tử, vòng luân hồi xoay chuyển chúng sanh trong lục đạo. Phật tử không tin nơi đoạn diệt, vì đoạn diệt căn cứ trên

sự hiểu biết không toàn hảo về chân như thực tánh. *Vì cho rằng Vạn Hữu có thực mà chúng ta Chấp Trước:* Dính mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực (dính chắc vào sự vật mà không rời lìa. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). *Vì bám chặt vào Kiến Giải của mình mà chúng ta Chấp Trước:* Bám chặt vào kiến giải của mình hay giữ lấy kiến giải chấp nê từ tâm mình, không dám xa lìa nên sinh ra sự lầm lạc mù quáng về tất cả mọi vọng kiến. *Vì cho rằng Tướng Trạng là thật nên chúng ta Chấp Trước:* Đây là thô tướng thứ ba trong sáu thô tướng được đề cập trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, nhớ mãi những vui những buồn coi như chúng là thật chứ không phải là ảo vọng. *Vì tin nơi sự vĩnh cửu mà chúng ta Chấp Trước nơi Thường Kiến:* Thuyết nầy tin rằng trước khi là người, con người không có hiện hữu, rồi được tạo nên, con người được sanh vào đời do ý chí của một vị thần linh. Người ấy sống đời mình, rồi tùy theo những gì mình tin tưởng hay những hành động của mình trong đời, sẽ được về vĩnh viễn trên cõi thiên đàng hoặc bị đày vĩnh viễn nơi địa ngục. Thuyết nầy không đúng với luật “Luân Hồi” của đạo Phật. Theo giáo lý nhà Phật thì chúng sanh lăn lộn trong luân hồi sanh tử, vòng luân hồi xoay chuyển chúng sanh trong lục đạo. Phật tử không tin nơi sự thường hằng vì Phật tử không tin thế giới nầy hay thế giới nào khác lại có sự trường cửu không thay đổi.

Theo Truyện Tiền Thân Đức Phật, có một câu chuyện về người đánh bẫy và con khỉ. Người đánh bẫy bắt con khỉ bằng cách nào? Anh ta lấy một trái dừa và khoét một lỗ nhỏ. Rồi anh ta để vài hạt đậu phộng bên trong và bên ngoài trái dừa. Chẳng bao lâu, một con khỉ sẽ đến và ăn các hạt đậu phộng trên mặt đất. Rồi nó sẽ đặt tay vào trái dừa để với tới những hạt đậu phộng bên trong. Việc nắm các hạt đậu phộng bên trong trái dừa sẽ làm cho tay nó lớn hơn, vì vậy nó không thể lòi tay ra khỏi lỗ hổng. Nó la khóc và nổi giận, nhưng không chịu buông bỏ các hạt đậu để rút tay ra. Cuối cùng, người đặt bẫy đến và bắt nó. Chúng ta cũng giống như con khỉ trên. Chúng ta muốn thoát khổ nhưng không chịu buông bỏ các dục vọng. Theo cách này chúng ta vẫn bị mắc kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử chỉ vì sự THAM LUYẾN của chính mình.

### *Why Do We Have Attachments?*

Abhinivesa or graha means to grasp, hold, or cling to anything or to cling to things as real. Grasping means to cling, to adhere, or to stick or attach one's self to. Holding (grasping, clinging, attaching) on the belief of the reality of ego and things. Attachment or Love growing from thinking of others. Love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. Attachments are what keep us continuing the cycle of rebirth. Devout Buddhists, who vow to follow the Buddha's path of cultivation, will not act like ordinary people who cannot see through or renounce things. If you cannot get rid of attachments to self, mine, and dharmas; and if you continue to have the marks of self, others, sentient beings, and life span, then you will surely encounter a lot of trouble. If you know how to get rid of attachments and step back to consider things calmly, then no matter what happens, you will always be able to see things as they really are, not as their outside appearances. According to the Buddha, becoming enlightened is nothing other than cutting off all attachments. We can become attached to either people, things, experiential states, our own thoughts, or preconceptions. Grasping of love or the strong attachment of love; the bondage of desire. However, from this bond of love can also arise pity, which is fundamental to Buddhism.

The holding on to the reality of self and things and the consequent hindrance to entrance into nirvana. If we have even a particle of attachment, we have obstructions. With obstructions, we are not able to escape the Triple Realm. Therefore, it is necessary for any sincere Buddhist to break through all attachments. When we reach the point of having no attachments, we regain our true being. Right now, no matter how much we want, nothing we can obtain. When we reach the point of not wanting anything, everything will be ours. In the Four Noble truths, Buddha Shakyamuni taught that attachment to self is the root cause of suffering. From attachment (craving) springs grief and fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. The more attachments one has, the more one suffers). If you don't have attachments, naturally you are liberated. In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: "Oh Mahamati, there are innumerable signs of close attachments to the world by taking letters as

exactly corresponding to meaning.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught on “Attachment of love”: Death carries off a man who gathers flowers of sensual pleasures, whose mind is distracted, as a great flood sweeps away a sleeping village (Dharmapada 47). The destroyer brings under his way the man who gathers flowers of sensual pleasures, whose mind distracted, and who is insatiate in his desires (Dharmapada 48).

According to Buddhism, there are many different kinds of grasping. *We have Attachment because of love growing from thinking of others:* love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. *We have Attachment because of clinging to the idea of self (Atma-graha):* cling to the idea of self, or the natural or instinctive cleaving (clinging) to the idea of self or soul. Holding to the concept of the reality of the ego, holding to permanent personality, or holding to the atman. This holding is an illusion. The false tenet of a soul, or ego, or permanent individual, that the individual is real, the ego an independent unit and not a mere combination of the five skandhas produced by cause and effect disintegrating. This attachment is developed as the result of erroneous reasoning. *We have Attachment because of clinging to existence or (clinging) to emptiness (non-existence):* Some sects believe that “It is better to be attached to existence, though the attachment may be as big as Mount Sumeru, than to be attached to emptiness, though the attachment may be as small as a grain of dust.” However, once we thoroughly understand the Buddha’s teachings, we will not be attached to any extreme. *We have Attachment because of clinging to the ideas of human impersonality, not unreality of things:* Insiders who hold the Abhidharma or Sarvastivada tenet, which recognizes human impersonality, but not the unreality of things. *We have Attachment because of clinging to idea of Nihilism:* This theory believes in nihilism, claims that after death there is nothing left. Man born from dust will return to dust. This is what scientists believe. They say every person conceived by the fusion of a sperm and egg, will live his life and will die, thus terminating his existence on earth. This theory does not conform to the Buddhist law of causality. In Buddhist view, men are tied to the cycle of birth and death, the cycle of reincarnation. This cycle turns around and around, compelling men to reincarnate in one of

the six realms. Buddhists believe that Nihilism is false because it is based on incomplete understanding of reality. *We have Attachment because of clinging to the idea of things as real:* Abhinivesa or graha or to grasp, hold, or cling to anything. A tendency for settling down in the mind. *We have Attachment because of clinging to our own views (Lagna-samkhya):* Adhering or clinging to one's interpretation or views obstinately held, with consequent delusion, bigoted. *We have Attachment because of grasping to the past:* The third of the six coarser stages in The Awakening of Faith, retention of memories of past joys and sorrows as if they were realities and not illusions. *We have Attachment because of clinging to Eternalism:* This theory believes in eternalism, believes that man was created by the will of some Deity. He will live his life and act according to his beliefs in order to return to Heaven or to be condemned forever in Hell. This theory does not conform to the Buddhist law of causality. In Buddhist view, men are tied to the cycle of birth and death, the cycle of reincarnation. This cycle turns around and around, compelling men to reincarnate in one of the six realms. Buddhists believe that Eternalism is also wrong, because Buddhists cannot accept that there is anything either in this world or any other world that is eternal or unchangeable.

According to the Buddha Birth Story, there is a story about the Trapper and the Monkey. How does a trapper catch a monkey? He takes a coconut and makes a small hole in it. He then puts some peanuts inside and outside the coconut. Before long, a monkey will come and eat the peanuts on the ground. Then he will put his hand in the coconut to reach the peanuts inside. Holding the peanuts makes his hand bigger, so now he cannot pull it out through the hole. He cries and gets angry, but will not open his hand and let the peanuts go. Finally, the trapper comes and catches him. We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we will not let go our desires. In this way we remain caught in Samsara because of our own ATTACHMENTS.

## *Chương Bốn* *Chapter Four*

### *Ai Trói Buộc Chúng Ta?*

Trói buộc là kết, là sự ràng buộc hay phiền trước cột trói chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Trói buộc còn có nghĩa là Kiết sử. Kiết và sử, hai tên gọi khác nhau của phiền não, kiết là trói buộc thân tâm kết thành quả khổ, sử là theo đuổi và sai sử chúng sanh. Theo Thanh Tịnh Đạo, kiết sử là mười pháp khởi từ sắc tham; gọi là kiết sử vì chúng trói buộc các uẩn trong đời này với các uẩn đời kế tiếp, hoặc trói buộc nghiệp với quả, hoặc trói buộc hữu tình vào đau khổ. Vì bao lâu cái này còn hiện hữu thì cái kia không chấm dứt. Có ba loại trói buộc: *Kiến kết* hay ngã kiến, *giới thủ kết* hay giới cấm thủ kết hay chấp vào cái công hạnh phát sinh do sự tuân thủ giới luật đạo đức, và *nghi kết* hay sự nghi ngờ chánh lý. Trong Kinh Niết Bàn, đức Phật đã nói: “Này thiện nam tử, Tu Đà Hoàn tuy có thể cắt đứt vô lượng phiền não, nhưng vì ba kết rất nặng nên chúng cũng bao hàm tất cả kết mà Tu Đà Hoàn đã đoạn.”

Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới của dục vọng. Mọi chúng sanh được sinh ra và tồn tại như là một sự kết hợp của những dục vọng. Chúng ta được sinh ra do sự ham muốn của cha của mẹ. Khi chúng ta bước vào thế giới này chúng ta trở nên mê đắm vật chất, và tự trở thành nguồn gốc của dục vọng. Chúng ta thích thú với những tiện nghi vật chất và những khoái lạc của giác quan. Vì thế chúng ta chấp trước vào thân này, nhưng xét cho cùng thì chúng ta thấy rằng thân này là nguồn gốc của khổ đau phiền não. Vì thân này không ngừng thay đổi. Chúng ta ao ước được sống mãi, nhưng từng giờ từng phút thân xác này thay đổi từ trẻ sang già, từ sống sang chết. Chúng ta có thể vui sướng trong lúc chúng ta còn trẻ trung khỏe mạnh, nhưng khi chúng ta quán tưởng đến sự già nua bệnh hoạn, cũng như cái chết luôn đe dọa ám ảnh thì sự lo âu sẽ tràn ngập chúng ta. Vì thế chúng ta tìm cách trốn chạy điều này bằng cách né tránh không nghĩ đến nó. Tham sống và sợ chết là một trong những hình thức chấp trước. Chúng ta còn chấp trước vào quần áo, xe hơi, nhà lầu và tài sản của chúng ta nữa. Ngoài ra, chúng ta còn chấp trước vào những ký ức liên quan đến quá khứ hoặc những dự tính cho tương lai nữa.

Theo Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyền hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điện chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thấy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu minh bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu.” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 18, Đức Phật dạy: “Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc.”

Muốn buông bỏ và đoạn tận những trói buộc này, chúng ta không có sự lựa chọn nào khác là phải tu theo con đường của đức Phật. Theo Kinh Potaliya trong Trung Bộ Kinh, có tám pháp đưa đến sự đoạn tận. *Thứ nhất* là “y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ”. Do duyên gì, lời nói như vậy được nói lên? Ở đây, này gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Do nhờ những kiết sử nào ta có thể sát sanh, ta đoạn tận, thành tựu sự từ bỏ các kiết sử ấy. Nếu ta sát sanh, không những ta tự trách mắng ta vì duyên sát sanh, mà các bậc có trí, sau khi tìm hiểu, cũng sẽ khiển trách ta vì duyên sát sanh, và sau khi thân hoại mạng chung, ác thú sẽ chờ đợi ta, vì duyên sát sanh. Thật là một kiết sử, thật là một triền cái, chính sự sát sanh này. Những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não nào có thể khởi lên, do duyên sát sanh, đối với vị đã từ bỏ sát sanh, những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não như vậy không còn nữa.” Y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ,” do duyên như vậy, lời nói như vậy được nói lên. *Thứ nhì* là “y cứ không lấy của không cho, lấy của không cho cần phải từ bỏ.” *Thứ ba* là “y cứ nói lời chân thật, nói láo cần phải từ bỏ.” *Thứ tư* là “y cứ không nói hai lưỡi, nói hai lưỡi cần phải từ bỏ.” *Thứ năm* là “y cứ không tham dục, tham dục cần phải từ bỏ.” *Thứ sáu* là “y cứ không hủy báng sân hận, hủy báng sân hận cần phải từ bỏ.” *Thứ bảy* là “y cứ không phẫn nã, phẫn nã cần phải từ bỏ.” *Thứ tám* là “y cứ không quá mạn, quá mạn cần phải từ bỏ.” Lại có thêm mười hành động buông bỏ và đoạn tận những trói buộc không đưa chúng ta đến sự hồi hận, đó là: Thứ nhất là không sát sanh. Thứ nhì là không trộm cắp. Thứ ba là không tà dâm. Thứ tư là không nói dối. Thứ năm là không nói lời của người. Thứ sáu là không



uống rượu. Thứ bảy là không tự cho mình hay và chê người dở. Thứ tám là không hèn hạ. Thứ chín là không sân hận. Thứ mười là không hủy báng Tam Bảo.

Người Phật tử tin luật nhân quả chứ không không phải thưởng phạt. Mọi hành động hễ là nhân ắt có quả; hễ là quả ắt có nhân. Tương tự, hễ có gieo nhân trói buộc vào cái gì đó thì phải có quả vướng mắc và khổ đau phiền não vì cái gọi là cái gì đó. Luật nhân quả là ý niệm căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Đây là định luật căn bản của vạn hữu, nếu một người gieo hạt giống tốt thì chắc chắn người đó sẽ gặt quả tốt; nếu người ấy gieo hạt giống xấu thì hiển nhiên phải gặt quả xấu. Dù kết quả có thể mau hay chậm, mọi người chắc chắn sẽ nhận những kết quả tương ứng với những hành động của mình. Người nào thâm hiểu nguyên lý này sẽ không bao giờ làm điều xấu. Theo Phật Giáo, mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, đầu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách. Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng. Tương tự muốn gặt quả giải thoát mà lại gieo nhân trói buộc là chuyện không thể xảy ra được.

Nếu chúng ta thực sự biết ai là người trói buộc mình, sẽ có cơ hội cho chúng ta cố gắng tu tập cởi mở những trói buộc và chấp trước này rồi chúng ta sẽ thấy rằng trải nghiệm được việc thoát ly khổ đau phiền não để có được sự yên bình, tỉnh thức, và hạnh phúc không có nghĩa là chúng ta phải đi vào một nơi không có tiếng ồn ào, không có sự rắc rối

hay không có những công việc nặng nhọc. Kỳ thật, sự yên bình thật sự hiện diện giữa những thứ vừa kể trên mà chúng ta vẫn có sự yên tĩnh nơi nội tâm mình. Đối với người Phật tử thuần thành, một khi đã quyết định tu tập cởi mở những trói buộc và chấp trước phải kiên trì không thoái chuyển; từng bước một, phải cố gắng hết sức mình để tu tập mỗi ngày. Lâu dần, sự việc này sẽ giúp mình có những thói quen khiến cho cuộc sống của mình ngày càng được cởi trói về mọi phương diện một cách tốt đẹp hơn. Phật tử thuần thành cũng nên luôn nhớ rằng theo đạo Phật, tâm là gốc của muôn pháp. Tâm có thể tạo nghiệp thì cũng chính tâm có thể diệt nghiệp. Nếu tâm này trói buộc chúng ta thì cũng chính tâm này cởi trói cho chúng ta, và không ai khác có thể làm được chuyện này. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chữ Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Như vậy chỉ có chính tâm chúng ta trói buộc chúng ta, thì cũng phải chính cái tâm này mở trói cho chúng ta chứ không ai khác có thể làm được chuyện này.

### ***Who Binds Us?***

Bindings mean Fetters or Bondages or Illusions which chain men to the cycle of birth and death. Bindings or Fetters also mean bondages. The bondage and instigators of the passions, two other names for afflictions. The fetters are the ten states beginning with greed for the fine-material, so called because they fetter aggregates in this life to aggregates of the next, or karma to its fruit, or beings to suffering. For as so long the ones exist there is no cessation of the others. There are three kinds of bindings: *The tie of false views of permanent ego*, *the tie of wrong discipline* or taking hold of the merit accruing from the observance of the rules of morality, and *the tie of doubt on correct teachings*. In the Nirvana Sutra, the Buddha said: “Srota-apanna though has cut off innumerable illusions; however, the three ties are so serious that if he is able to cut off these three ties, he can cut off all other ties.

Our world is a world of desire. Every living being comes forth from desire and endures as a combination of desires. We are born from the

desires of our father and mother. Then, when we emerge into this world, we become infatuated with many things, and become ourselves well-springs of desire. We relish physical comforts and the enjoyments of the senses. Thus, we are strongly attached to the body. But if we consider this attachment, we will see that this is a potential source of sufferings and afflictions. For the body is constantly changing. We wish we could remain alive forever, but moment after moment the body is passing from youth to old age, from life to death. We may be happy while we are young and strong, but when we contemplate sickness, old age, and the ever present threat of death, anxiety overwhelms us. Thus, we seek to elude the inevitable by evading the thought of it. The lust for life and the fear of death are forms of attachment. We are also attached to our clothes, our car, our storied houses, and our wealth. Besides, we are also attached to memories concerning the past or anticipations of the future.

According to the Vajra Sutra, the Buddha taught: “Anything with shape or form is considered a “dharma born of conditions.” All things born of conditions are like dreams, illusory transformations, bubbles of foam, and shadows. Like dewdrops and lightning, they are false and unreal. By contemplating everything in this way, we will be able to understand the truth, let go of attachments, and put an end to random thoughts.” According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 18, the Buddha said: “My Dharma is the mindfulness that is both mindfulness and no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair’s breadth, you lose it in an instant.”

In order to let go and cut off of all affairs, we have no other choice but cultivating on the Buddha's Path. According to the Potaliya Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, there are eight things in the Noble One’s Discipline that lead to the cutting off of affairs. *First*, “with the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned.” So it was said. And with reference to what was this said? Here a noble disciple considers thus: ‘I am practicing the

way to abandoning and cutting off of those fetters because of which I might kill living beings. If I were to kill living beings, I would blame myself for doing so; the wise, having investigated, would censure me for doing so; and on the dissolution of the body, after death, because of killing living beings an unhappy destination would be expected. But this killing of living beings is itself a fetter and a hindrance. And while taints, vexation, and fever might arise through the killing of living beings, there are no taints, vexation, and fever in one who abstains from killing living beings.’ So it is with reference to this that it was said: “With the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned.” *Second*, “with the support of taking only what is given, the taking of what is not given is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). *Third*, “with the support of truthful speech, false speech is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). *Fourth*, “with the support unmalevolent speech, malevolent speech is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). *Fifth*, “with the support of refraining from rapacious greed, rapacious greed is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). *Sixth*, “with the support of refraining from spiteful scolding, spiteful scolding is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). *Seventh*, “with the support of refraining from angry despair, angry despair is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). *Eighth*, “with the support of non-arrogance, arrogance is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). There are also ten actions of let go and cut off of all affairs which produce no regrets, they are: First, not killing. Second, not stealing. Third, not committing sexual misconduct. Fourth, not lying. Fifth, not telling a fellow-Buddhist’s sins. Sixth, not drinking wine. Seventh, not praising oneself and discrediting others. Eighth, not being mean to other beings. Ninth, not being angry. Tenth, not defaming the Triratna.

Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. Every action which is a cause will have a result or an effect; every resultant action has its cause. Likewise there is a cause of binding on something, there must be a result of attachments and sufferings and affliction on the so-called something. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all

situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. It's a fundamental principle for all living beings and all things that if one sows good deeds, he will surely reap a good harvest; if he sows bad deeds, he must inevitably reap a bad harvest. Though the results may appear quickly or slowly, everyone will be sure to receive the results that accord with their actions. Anyone who has deeply understood this principle will never do evil.

According to Buddhism, every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases "happiness" is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Causality is a natural law, mentioning the relationship between cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it's unreasonable for one to hope to harvest edible fruits. Likewise it is impossible for us to plant the cause of bindings to things in life and wish to reap a result of emancipation.

If we really know who binds us, there will be opportunities for us to cultivate to unbind these knots and attachments, then we will see that to unbind these and to experience the escape of sufferings and afflictions in order to have peace, mindfulness and happiness does not mean that we have to be in a place where there is no noise, no trouble, or no hard work. As a matter of fact, peace is really to be in the midst of those things and still be calm in our heart. For devout Buddhists,

once you make up your mind to cultivate to unbind these knots and attachments, should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to practice on a daily basis. Over the times, this will help us form habits which make our life to be untied on many aspects in a better and better way. Devout Buddhists should always remember that according to Buddhis, the mind is the root of all dharmas. The mind can give rise to karma, it can also destroy it. If the mind binds us; only it can unbind us, and no-one else can do this. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. Therefore, only our mind can bind us and only this very mind can unbind us, no one else can do this.

## *Chương Năm* *Chapter Five*

### *Buông Bỏ*

Buông bỏ theo Phật giáo có nghĩa là buông xả hết tất cả những gì thuộc về thế tục. Một cách cơ bản, từ bỏ thế tục là sự thừa nhận đời là bể khổ. Khi bạn nhận thức được điều này thì nó có thể dẫn bạn đến cái mà chúng ta có thể gọi là bước ngoặt, đó là sự nhận thức tất cả mọi sự sống thông thường đều bị tràn ngập bởi khổ đau phiền não khiến chúng ta đi tìm một sự sống tốt đẹp hơn hay một điều gì khác biệt, trong đó không có khổ đau phiền não. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông bỏ và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Đạo Phật còn đi xa hơn nữa là khuyến khích Phật tử nên tu tập xả tướng, hay cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức vì đây là một trong những đức tính quan trọng nhất cho người Phật tử.

Tính thản nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Thật vậy, sau chỉ một thời gian ngắn thực tập hạnh xả bỏ, chúng ta có thể loại bỏ được cái “ta” giả tưởng và phiền phức cũng như những lo âu không có thật. Hành giả nên luôn có thái độ ‘Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.’ Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức

quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thấu nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mắt nhìn sắc mà không thấy sắc, tai nghe tiếng mà coi như không có âm thanh, mũi ngửi mùi hương mà không thấy có mùi hương, lưỡi nếm mà không thấy có vị, thân xúc chạm mà không thấy có cảm giác, ý có pháp mà không dính mắc vào pháp. Tâm xả không phải là một khái niệm tri thức, cũng không là một ý tưởng để cho tâm mình đùa giỡn. Tâm xả là một tâm thái đặc biệt mà chúng ta đạt được nhờ tu tập. Muốn được tâm xả cần phải nỗ lực tu tập, phải luyện tâm, phải chuyển hóa thái độ mà ta thường có đối với người khác. Tâm xả không chỉ có nghĩa là xả ly với thế giới vật chất, mà nó còn có nghĩa là không luyến ái hay thù ghét một ai. Không có chỗ cho định kiến hay bất bình đẳng trong tâm xả. Người có tâm xả luôn đem tâm bình đẳng và không có định kiến ra mà đối xử với thân hữu hay người không quen biết. Nếu sau một thời gian tu tập tâm xả, những cảm giác thương bạn, ghét thù và đứng đưng với người không quen biết sẽ từ từ mờ nhạt. Đó là dấu hiệu tiến triển trong tu tập của mình. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm xả không phải là cái tâm đứng đưng với tất cả mọi người, mà là cái tâm bình đẳng và không định kiến với bất cứ một ai.

Buông bỏ hay xả là một trong thất giác phần hay thất bồ đề phần. Đức Phật dạy: “Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải xả bỏ tất cả dục lạc của ngũ dục của phàm phu. Theo Kinh Duy Ma Cát, khi ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát, ông có hỏi về lòng “xả”. Văn Thù Sư Lợi hỏi Duy Ma Cát: “Sao gọi là lòng xả?” Duy Ma Cát đáp: “Những phước báo mà vị Bồ Tát đã làm, không có lòng hy vọng.” Xả giác phần còn là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta có thể từ bỏ ngũ dục. Buông xả là giáo pháp căn bản của Đức Phật chỉ dạy chúng ta cách trấn an và khống chế “Ý mã.” Khi chúng ta buồn ngũ, chỉ cần buông xả tất cả và nằm xuống, tắt đèn là buông thõng thân tâm.

Có hai thiền sư Ekido and Tanzan cùng hành trình về Kyoto. Khi đến gần một bờ sông, họ nghe giọng một cô gái kêu cứu. Họ bèn đến nơi thì thấy một cô gái trẻ đẹp đang trôi giạt giữa dòng sông. Ekido lập tức chạy đến và mang cô an toàn sang bờ bên kia. Nơi đó Ekido cùng Tanzan tiếp tục cuộc hành trình. Khi mặt trời bắt đầu lặn, họ sắp đặt



mọi việc để ổn định chỗ ở qua đêm. Tanzan không thể kèm chế mình được nữa, liền nói toạc ra. “Sao bạn có thể đem cô gái ấy lên? Bạn không nhớ là chúng ta không được phép đụng đến đàn bà hay sao?” Ekido liền trả lời: “Tôi chỉ đưa cô gái sang bờ bên kia, nhưng bạn vẫn còn mang cô gái ấy đến đây.” Buông bỏ hay là cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức. Theo đạo Phật, đây là đức tính thân nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, Buông bỏ có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Ngược lại, buông lung là đầu hàng sự phóng dật của chính mình. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy “Nếu buông lung thì tham ái tăng lên hoài như giống cỏ Tỳ-la-na mọc tràn lan, từ đời này tiếp đến đời nọ như vượn chuyền cây tìm trái (Dharmapada 334). Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Bằng sự cố gắng, hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được.”

Buông bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cố gắng dạy thì chúng ta càng xả bỏ, luôn tha thứ cho họ bằng sự lành. Làm được như vậy là vui. Các vị Bồ Tát đã ly khai quan niệm chấp pháp, nên không thấy mình là ân nhân

của chúng sanh; ngược lại, lúc nào họ cũng thấy chính chúng sanh mới là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha miễn chúng, tiến đến công hạnh viên mãn. Thấy chúng sanh vui là Bồ Tát vui vì lòng từ bi. Các ngài xả bỏ đến độ người gần xa đều xem bình đẳng, kẻ trí ngu đều coi như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình chứng gì cả.

Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trì giữ tâm bình đẳng, bất thiên nhất phương (không nghiêng về bên nào). Xả tướng (buông bỏ hay xả bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức). Tính thân nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông bỏ? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bắt chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. ***Nếu chúng ta buông bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta buông bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta buông bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.***

Sau khi Đức Phật nhận chân về bản chất của đời sống con người là khổ đau; tất cả chúng sanh giết hại lẫn nhau để sinh tồn, và chính đó là nguồn gốc của khổ đau nên Thái tử Tất Đạt Đa đã chấm dứt những hưởng thụ trần tục. Hơn thế nữa, chính Ngài đã nhìn thấy một người già, một người bệnh, và một xác chết khiến Ngài đã đặt câu hỏi tại sao lại như vậy. Ngài cảm thấy vô cùng ray rứt bởi những cảnh tượng đó. Ngài nghĩ rõ ràng rồi đây Ngài cũng không tránh khỏi những hoàn cảnh này và cũng sẽ không tránh khỏi cái chuỗi già, bệnh và chết này. Chính vì thế Ngài đã nghĩ đến việc bỏ nhà ra đi tìm kiếm chân lý. Trong cảnh tịch mịch của một đêm trăng thanh gió mát, đêm Rằm

tháng bảy, ý nghĩ sau đây đã đến với Thái tử: “Thời niên thiếu, tuổi thanh xuân của đời sống, chấm dứt trong trạng thái già nua, mắt mờ, tai điếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiêu tụy và những cơn bệnh thành linh chập đến. Cuối cùng cái chết đến, có lẽ một cách đột ngột, bất ngờ và chấm dứt khoảng đời ngắn ngủi của kiếp sống. Chắc chắn phải có một lối thoát cho cảnh bất toại nguyện, cho cảnh già chết này.” Sau đó, lúc 29 tuổi, vào ngày mà công chúa Da Du Đà La hạ sanh La Hầu La. Thái tử đã từ bỏ và xem thường những quyến rũ của cuộc đời vương giả, khinh thường và đẩy lui những lạc thú mà phần đông những người trẻ đắm đuối say mê. Ngài đã ra đi, lìa xa vợ con và một ngai vàng đầy hứa hẹn đem lại quyền thế và quang vinh. Ngài dùng gươm cắt đứt lọn tóc dài, bỏ lại hoàng bào của một thái tử và đắp lên mình tấm y vàng của một ẩn sĩ, đi vào rừng sâu vắng vẻ để tìm giải pháp cho những vấn đề khó khăn của kiếp sống mà từ lâu vẫn làm Ngài bận tâm. Ngài đã trở thành nhà tu hạnh khổ hạnh sống lang thang rày đây mai đó tu hành giác ngộ. Thoạt tiên Ngài tìm đến sự hướng dẫn của hai vị đạo sư nổi tiếng, Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, hy vọng rằng hai vị này, vốn là bậc đại thiên sư, có thể trao truyền cho Ngài những lời giáo huấn cao siêu của pháp môn hành thiền. Ngài hành thiền vắng lặng và đạt đến tầng thiền cao nhất của pháp này, nhưng không thỏa mãn với bất luận gì kém hơn Tối Thượng Toàn Giác. Nhưng tầm mức kiến thức và kinh nghiệm của hai vị đạo sư này không thể giúp Ngài đạt thành điều mà Ngài hằng mong muốn. Mặc dù hai vị đạo sư đã khổ hạnh Ngài ở lại để dạy dỗ đệ tử, nhưng Ngài đã nhả nhận từ chối và ra đi. Ngài vẫn tiếp tục thực hành khổ hạnh cùng cực với bao nhiêu sự hành xác. Tuy nhiên, những cố gắng khổ hạnh của Ngài đã trở thành vô vọng, sau sáu năm hành xác, Ngài chỉ còn da bọc xương, chứ không còn sức lực gì. Thế nên Ngài đã thay đổi phương pháp vì khổ hạnh đã cho thấy vô hiệu. Ngài đã từ bỏ nhị biên, đi theo con đường trung đạo và trở thành Phật ở tuổi 35. Điểm cực kỳ quan trọng cần nhớ là sự “từ bỏ trần tục” trong Phật giáo không bao giờ xuất phát (gây ra) bởi sự tuyệt vọng trong đời sống thường nhật. Như Đức Phật đó, Ngài đã sống cuộc đời vương giả của thời Ngài, nhưng Ngài nhận ra cái đau khổ cố hữu luôn gắn liền với cuộc sống của chúng hữu tình và hiểu rằng dù chúng ta có thỏa thích với những thú vui của giác quan đến thế nào đi nữa, thì cuối cùng chúng ta cũng vẫn phải đối mặt với thực tế của lão,

bệnh, tử (già, bệnh, chết). Nói tóm lại, từ bỏ trần tục trong Phật giáo có nghĩa là từ bỏ những thú vui dục lạc trần tục (những thứ mà cuối cùng sẽ đưa chúng ta đến khổ đau và phiền não) để đi tìm chân lý của cuộc sống trong đó không có tham sân si, từ đó chúng ta có thể sống đời hạnh phúc miên viễn.

Theo truyền thống Phật giáo, có bảy thứ cần được buông bỏ: Thứ nhất là tâm tánh bình đẳng, buông bỏ ghét thương. Thứ nhì là buông bỏ kẻ thân người thù. Thứ ba là buông bỏ lỗi lầm thương ghét gây ra bởi tham, sân, si. Thứ tư là buông bỏ lo âu về lợi tha. Thứ năm là buông bỏ chấp tướng. Thứ sáu là buông bỏ mọi vui sướng của mình, đem thí cho người. Thứ bảy là buông bỏ khi làm lợi cho kẻ khác, làm lợi mà không mong đền đáp. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 27, chư Đại Bồ Tát có mười thứ không dính mắc. Chư Đại Bồ Tát trụ trong nhưất thiết trí chúng sanh sai biệt thân đại tam muội có thể đạt được mười thứ vô sở trước: *Thứ nhất* là nơi tất cả cõi vô sở trước. *Thứ nhì* là nơi tất cả phương vô sở trước. *Thứ ba* là nơi tất cả kiếp vô sở trước. *Thứ tư* là nơi tất cả chúng sanh vô sở trước. *Thứ năm* là nơi tất cả pháp vô sở trước. *Thứ sáu* là nơi tất cả Bồ Tát vô sở trước. *Thứ bảy* là nơi tất cả Bồ Tát nguyện vô sở trước. *Thứ tám* là nơi tất cả tam muội vô sở trước. *Thứ chín* là nơi tất cả Phật vô sở trước. *Thứ mười* là nơi tất cả địa vô sở trước. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời có thể mau chuyển tất cả tướng và được trí huệ thanh tịnh vô thượng: Vô trước nơi tất cả thế giới; vô trước nơi tất cả chúng sanh; vô trước nơi tất cả các pháp; vô trước nơi tất cả sở tác; vô trước nơi tất cả các thiện căn; vô trước nơi tất cả chỗ thọ sanh; vô trước nơi tất cả nguyện; vô trước nơi tất cả hạnh; vô trước nơi tất cả chư Bồ Tát; vô trước nơi tất cả chư Phật. Cũng theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có mười tâm buông xả (bình đẳng): *Thứ nhất* là Tâm buông xả chứa nhóm tất cả công đức. *Thứ nhì* là Tâm bình đẳng phát tất cả nguyện sai biệt. *Thứ ba* là Tâm buông xả nơi tất cả thân chúng sanh. *Thứ tư* là Tâm buông xả nơi nghiệp báo của tất cả chúng sanh. *Thứ năm* là Tâm buông xả nơi tất cả các pháp. *Thứ sáu* là Tâm buông xả nơi tất cả các quốc độ tịnh ược. *Thứ bảy* là Tâm buông xả nơi tất cả tri giải của chúng sanh. *Thứ tám* là Tâm buông xả nơi tất cả các hạnh không phân biệt. *Thứ chín* là Tâm buông xả nơi tất cả lực khác nhau của chư Phật. *Thứ mười* là Tâm buông xả nơi trí huệ của tất cả Như Lai. Chư Bồ Tát trụ những trong pháp này thời được tâm đại bình đẳng và vô thượng của Như Lai.

### *Equanimity (Letting Go)*

Letting-go in Buddhism means to renounce things that belong to the worldly world. Basically, renunciation is the recognition that all existence is permeated by suffering. When you realize this, it leads to what we might call a turning point. That is to say, the realization that all of common life is permeated by suffering causes us to look for something more or something different, something which is absent of sufferings and afflictions. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom. Buddhism goes a little further to encourage its devotees to practice ‘Equanimity,’ or ‘Upeksa’, for this is one of the most important Buddhist virtues.

Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. In fact, after a short period of time of practicing renunciation, we are able to eliminate the troublesome and illusory “I” as well as all artificial worries. Practitioners should always have this attitude ‘Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but not noticing the scent.’ Why is it described as ‘looking, but not seeing?’ Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it ‘hearing, but not listening?’ Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, ‘smelling, but not noticing the scent?’ Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the cultivator’s eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist

for him. His ears hears sounds, but the sounds do not exist for him. His nose smells scents, but those scents do not exist for him. His tongue tastes flavors, but for him, those flavors do not exist. His body feels sensations, but does not attach itself to those sensations. His mind knows of things, but does not attach to them. Equanimity is not an intellectual concept, nor is it another thought to play with in our mind. It is a state of mind, a specific quality of consciousness or awareness to be attained through cultivation. In order to obtain equanimity, we have to exert a great deal of effort to cultivate on it, we have to train our mind and transform our basic attitude towards others. Equanimity does not only mean to renounce the material world, but it also means not to develop attachment, nor aversion towards anybody. There is no room for biased views or inequality in the mind of equanimity. A person with the mind of equanimity will take this unbiased views and equality that he has towards both friends and unknown people. If after a period of time of cultivation on the mind of equanimity, our feeling of attachment to our friends, aversion to our enemy and indifferent to unknown people will gradually fade away. This is the sign of progress in our cultivation. Sincere Buddhists should always remember that the mind of equanimity does not mean becoming indifferent to everyone, but it is a mind of equality and unbiased views towards anyone.

Equanimity, or letting go, or Upeksha is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: “If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people.” According to the Vimalakirti Sutra, when Manjusri Bodhisattva called on to enquire after Upasaka Vimalakirti’s health, Manjusri asked Vimalakirti about “Upeksha”. Manjusri asked Vimalakirti: “What should be relinquish (upeksha) of a Bodhisattva?” Vimalakirti replied: “In his work of salvation, a Bodhisattva should expect nothing (i.e. no gratitude or reward) in return.” Abandonment is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we can turn away from the five desires. Equanimity is a basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies.

Zen masters Ekido and Tanzan were on a journey to Kyoto. When they approached the river side, they heard a girl's voice calling for help. When they arrived they saw a young pretty girl, stranded in the river. Ekido immediately jumped down the river and carried the girl safely to the other side where, together with Tanzan, he continued his journey. As the sun began to set, and they made arrangements to settle down for the night, Tanzan could no longer contain himself and blurted out: "How could you pick up that girl? Do you remember that we are not allowed to touch women?" Ekido replied immediately: "I only carried the girl to the river bank, but you are still carrying her." Equanimity, one of the most important Buddhist virtues. Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. On the contrary, to give rein to one's emotion means to surrender one's heedlessnesses. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Craving grows like a creeper which creeps from tree to tree just like the ignorant man wanders from life to life like a fruit-loving monkey in the forest (Dharmapada 334). Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer oneself, one must be always self-controlled and disciplined one's action. By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dharmapada 25)."

Detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger

whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing.

A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. The state of mental equilibrium in which the mind has no bent or attachment, and neither meditates nor acts, a state of indifference. Equanimity, one of the most important Buddhist virtues. Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. *If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom.*

After the Buddha realized all nature of life and human suffering in life; all living beings kill one another to survive, and that is a great source of suffering, Crown Prince Siddhattha stopped enjoying worldly pleasures. Furthermore, he himself saw an old man, a sick man, and a corpse that led him to ponder why it was; he also felt unsettled by these



sights. Clearly, he himself was not immune to these conditions, but was subject to the inevitable succession of old age, sickness and death. Thus He thought of leaving the world in search of truth and peace. In the silence of that moonlit and breezy night (it was the full-moon day of July) such thoughts as these arose in him “Youth, the prime of life ends in old age and man’s senses fail him at a time when they are most needed. The health is weakened when diseases suddenly creeps in. Finally death comes, sudden perhaps and unexpected, and puts an end to this brief span of life. Surely there must be an escape from this unsatisfactoriness, from aging and death.” Then, at the age of twenty-nine, in the flower of youthful manhood, on the day Princess Yasodara had given birth to Rahula, Prince Siddhartha Gotama, discarding and disdaining the enchantment of the royal life, scorning and spurning joys that most young people yearn for, the prince renounced wife and child, and a crown that held the promise of power and glory. He cut off his long locks of hair with his sword, doffed his royal robes, and putting on a hermit’s robe retreated into forest solitude to seek solution to those problems of life that so deeply stirred his mind. He became a penniless wandering ascetic to struggle for enlightenment. First He sought guidance from two famous sages at the time, Alara Kalama and Uddaka Ramaputta, hoping that they, being famous masters of meditation, would teach him all they know, leading him to the heights of concentrative thought. He practiced concentration and reached the highest meditative attainments, but was not satisfied with anything less than a Supreme Enlightenment. These teachers’ range of knowledge and experience, however, was insufficient to grant him what he so earnestly sought. Though both sages asked him to stay to teach their followers, he declined and left. He continued to practice many penances and underwent much suffering. He practiced many forms of severe austerity. However, he got no hope after six years of torturing his body so much that it was reduced to almost a skeleton. He changed his method as his penances proved useless. He gave up extremes and adopted the Middle Path and became a Buddha at the age of 35. It is extremely important to remember that renunciation in Buddhism is never caused by despair in the ordinary course of life. As for the Buddha, he enjoyed the greatest possible happiness and privilege known in his day; however, he recognized the suffering inherent in

sentient existence, and realized that, no matter how much we may indulge ourselves in pleasures of the sense, eventually we must face the realities of old age, sickness, and death. In short, renunciation in Buddhism means to renounce the worldly pleasures (which will eventually cause sufferings and afflictions) to seek the truth of life which is absent of greed, anger and ignorance, so that we can obtain a life of eternal happiness.

According to Buddhist tradition, there are seven abandonments or riddances: First, cherishing none and nothing. Second, no relations with others. Third, riddance of love and hate. Fourth, riddance of anxiety about the salvation of others. Fifth, riddance of the clinging of form. Sixth, giving to others. Seventh, benefitting others without hope of return. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 27, there are ten kinds of nonattachment of Great Enlightening Being. Great enlightening beings abide in the concentration of the differentiated bodies of all sentient beings can attain ten kinds of non-attachment: *First*, non-attachment in all lands. *Second*, non-attachment in all places. *Third*, non-attachment in all times. *Fourth*, non-attachment in respect to all beings. *Fifth*, non-attachment in respect to all phenomena. *Sixth*, non-attachment in respect in respect to all Enlightening Beings. *Seventh*, non-attachment in respect to all Enlightening Beings' vows. *Eighth*, non-attachment in respect to all concentrations. *Ninth*, non-attachment in respect to all Buddhas. *Tenth*, non-attachment in respect to all the stages of enlightenment. Enlightening Beings who abide by these can quickly overturn all concepts and attain supreme pure wisdom: Non-attachment to all worlds; non-attachment to all sentient beings; non-attachment to all phenomena; non-attachment to all actions; non-attachment to all roots of goodness; non-attachment to all place of birth; non-attachment to all vows; non-attachment to all practices; non-attachment to all Enlightening Beings; non-attachment to all Buddhas. Also according to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of equanimity of Great Enlightening Beings: *First*, Equanimity in accumulating all virtues. *Second*, Equanimity in undertaking all different vows. *Third*, Equanimity in regard to all living beings. *Fourth*, Equanimity in regard to the consequences of actions of all living beings. *Fifth*, Equanimity in regard to all phenomena. *Sixth*, Equanimity in regard to all pure and defiled lands. *Seventh*, Equanimity in regard to understandings of all sentient beings. *Eighth*, Equanimity in regard to nonconceptualization of all practices. *Ninth*, Equanimity in regard to the nondifference of all Buddhas' powers. *Tenth*, Equanimity in regard the wisdom of all Buddhas. Enlightening beings rest in these will attain the supreme great equanimity of Buddhas.

*Chương Sáu*  
*Chapter Six*

*Vô Minh Dẫn Đến Chấp Trước*

Khi chúng ta bước vào thế giới này chúng ta trở nên mê đắm vật chất, và tự trở thành nguồn gốc của dục vọng. Chúng ta thích thú với những tiện nghi vật chất và những khoái lạc của giác quan. Vì thế chúng ta chấp trước vào thân này, nhưng xét cho cùng thì chúng ta thấy rằng thân này là nguồn gốc của khổ đau phiền não. Vì thân này không ngừng thay đổi. Chúng ta ao ước được sống mãi, nhưng từng giờ từng phút thân xác này thay đổi từ trẻ sang già, từ sống sang chết. Chúng ta có thể vui sướng trong lúc chúng ta còn trẻ trung khỏe mạnh, nhưng khi chúng ta quán tưởng đến sự già nua bệnh hoạn, cũng như cái chết luôn đe dọa ám ảnh thì sự lo âu sẽ tràn ngập chúng ta. Vì thế chúng ta tìm cách trốn chạy điều này bằng cách né tránh không nghĩ đến nó. Tham sống và sợ chết là một trong những hình thức chấp trước. Chúng ta còn chấp trước vào quần áo, xe hơi, nhà lầu và tài sản của chúng ta nữa. Ngoài ra, chúng ta còn chấp trước vào những ký ức liên quan đến quá khứ hoặc những dự tính cho tương lai nữa. ***Theo Phật giáo, tất cả những chấp trước này đều bắt nguồn từ Vô Minh.*** Trong Phật giáo, vô minh là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Avidya là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Avidya chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, “vô minh” chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. “Vô minh” được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các

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

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

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

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

### ***Ignorance Leads to Attachments***

We are born from the desires of our father and mother. Then, when we emerge into this world, we become infatuated with many things, and become ourselves well-springs of desire. We relish physical comforts and the enjoyments of the senses. Thus, we are strongly attached to the body. But if we consider this attachment, we will see

that this is a potential source of sufferings and afflictions. For the body is constantly changing. We wish we could remain alive forever, but moment after moment the body is passing from youth to old age, from life to death. We may be happy while we are young and strong, but when we contemplate sickness, old age, and the ever present threat of death, anxiety overwhelms us. Thus, we seek to elude the inevitable by evading the thought of it. The lust for life and the fear of death are forms of attachment. We are also attached to our clothes, our car, our storied houses, and our wealth. Besides, we are also attached to memories concerning the past or anticipations of the future. ***According to Buddhism, all these attachments originated from Ignorance.*** In Buddhism, ignorance (Avidya) is noncognizance of the four noble truths, the three precious ones (triratna), and the law of karma, etc. Avidya is the first link of conditionality (pratityasampada), which leads to entanglement of the world of samsara and the root of all unwholesome in the world. This is the primary factor that enmeshes (làm vướng víu) beings in the cycle of birth, death, and rebirth. In a Buddhist sense, it refers to lack of understanding of the four noble truths (Arya-satya), the effects of actions (karma), dependent arising (pratitya-samutpada), and other key Buddhist doctrines. In Madhyamaka, “Avidya” refers to the determination of the mind through ideas and concepts that permit beings to construct an ideal world that confers upon the everyday world its forms and manifold quality, and that thus block vision of reality. “Avidya” is thus the nonrecognition of the true nature of the world, which is empty (shunyata), and the mistaken understanding of the nature of phenomena. Thus “avidya” has a double function: ignorance veils the true nature and also constructs the illusory appearance. “Avidya” characterizes the conventional reality. For the Sautrantikas and Vaibhashikas, “Avidya” means seeing the world as unitary and enduring, whereas in reality it is manifold and impermanent. “Avidya” confers substantiality on the world and its appearances. In the Yogachara’s view, “avidya” means seeing the object as a unit independent of consciousness, when in reality it is identical with it.

Ignorance means Unenlightened, the first or last of the twelve nidanas. Ignorance is Illusion or darkness without illumination, the ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for

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

In Zen, ignorance is not seeing things as they really are. It is failing to understand the truth about life. As long as we have not developed our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the true nature of things. According to Buddhism, ignorance means regarding the self as real. Due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. Once anger arises, one has nothing but “ignorance.” In order to eliminate “ignorance,” you should meditate on causality. All of our psychological problems are rooted in ignorance, in delusion. Ignorance is the crowning corruption for ignorance itself leads us to attachments. Besides attachments, our greeds, hates, conceits and a host of other defilements also go hand in hand with our ignorance. The solutions are to be found in the problems themselves and hence we should not run away from our problems. Analyze and scrutinize the problems, and you will see that they are human problems, so do not attribute them to non-humans. Our real problems can be solved only by giving up illusions and false concepts and bringing our lives into harmony with reality and this can be done only through meditation. Ignorance is also thoughts and impulses that try to draw us away from emancipation. If we wish to liberate ourselves from these hindrances, we should first recognize them through meditation. Just as the Buddha described in His discourses how He would exclaim, “Mara! I see you.” Zen practitioners should remember that the purpose of disciplined meditation practice is to eliminate ignorance, to open the essential nature of mind, and to stabilize awareness. Through

meditation, we concentrate on things with an undistracted awareness. We are not thinking about anything, not analyzing, not getting lost in flux of things, but just seeing the nature of what is happening in the mind. Through practices of meditation, our mind becomes clearer and clearer; it is to say 'ignorance' is gradually eliminated through the course of meditation. If you think that your mind can only be opened by a certain master out there, you are never cultivating in accordance with Buddhism at all. If you think someone out there can eliminate ignorance for you, you are not a devout Buddhist. In short, we, devout Buddhists should turn inside and try our best to destroy ignorance. If we destroy a little ignorance, we will have a little more wisdom. If we destroy a lot of ignorance, we will have a lot more of wisdom. If we destroy ignorance completely, we will have a complete wisdom. At that time, our life is a life with complete wisdom at all times. At that time, what is our life if we don't want to say it is a life of peace, mindfulness, enlightenment, and complete happiness.



*Chương Bảy*  
*Chapter Seven*

*Tám Gương Buông Bỏ Của Đức Phật*

Từ bỏ theo Phật giáo có nghĩa là từ bỏ thế tục. Một cách cơ bản, từ bỏ thế tục là sự thừa nhận đời là bể khổ. Khi bạn nhận thức được điều này thì nó có thể dẫn bạn đến cái mà chúng ta có thể gọi là bước ngoặt, đó là sự nhận thức tất cả mọi sự sống thông thường đều bị tràn ngập bởi khổ đau phiền não khiến chúng ta đi tìm một sự sống tốt đẹp hơn hay một điều gì khác biệt, trong đó không có khổ đau phiền não. Về phần Đức Phật, sau Ngài khi nhận chân về bản chất của đời sống con người là khổ đau; tất cả chúng sanh giết hại lẫn nhau để sinh tồn, và chính đó là nguồn gốc của khổ đau nên Thái tử Tất Đạt Đa đã chấm dứt những hưởng thụ trần tục. Hơn thế nữa, chính Ngài đã nhìn thấy một người già, một người bệnh, và một xác chết khiến Ngài đã đặt câu hỏi tại sao lại như vậy. Ngài cảm thấy vô cùng ray rứt bởi những cảnh tượng đó. Ngài nghĩ rõ ràng rồi đây Ngài cũng không tránh khỏi những hoàn cảnh này và cũng sẽ không tránh khỏi cái chuỗi già, bệnh và chết này. Chính vì thế Ngài đã nghĩ đến việc bỏ nhà ra đi tìm kiếm chân lý. Trong cảnh tịch mịch của một đêm trăng thanh gió mát, đêm Rằm tháng bảy, ý nghĩ sau đây đã đến với Thái tử: “Thời niên thiếu, tuổi thanh xuân của đời sống, chấm dứt trong trạng thái già nua, mất mồi, tai điếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiêu tụy và những cơn bệnh thành linh chập đến. Cuối cùng cái chết đến, có lẽ một cách đột ngột, bất ngờ và chấm dứt khoảng đời ngắn ngủi của kiếp sống. Chắc chắn phải có một lối thoát cho cảnh bất toại nguyện, cho cảnh già chết này.” Sau đó, lúc 29 tuổi, vào ngày mà công chúa Da Du Đà La hạ sanh La Hầu La. Thái tử đã từ bỏ và xem thường những quyến rũ của cuộc đời vương giả, khinh thường và đẩy lui những lạc thú mà phần đông những người trẻ đắm đuối say mê. Ngài đã ra đi, lìa xa vợ con và một ngai vàng đầy hứa hẹn đem lại quyền thế và quang vinh. Ngài dùng gươm cắt đứt lọn tóc dài, bỏ lại hoàng bào của một thái tử và đắp lên mình tấm y vàng của một ẩn sĩ, đi vào rừng sâu vắng vẻ để tìm giải pháp cho những vấn đề khó khăn của kiếp sống mà từ lâu vẫn làm Ngài bận tâm. Ngài đã trở thành nhà tu hạnh khổ hạnh sống lang thang rày đây

mai đó tu hành giác ngộ. Thoạt tiên Ngài tìm đến sự hướng dẫn của hai vị đạo sư nổi tiếng, Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, hy vọng rằng hai vị này, vốn là bậc đại thiên sư, có thể trao truyền cho Ngài những lời giáo huấn cao siêu của pháp môn hành thiền. Ngài hành thiền vắng lặng và đạt đến tầng thiền cao nhất của pháp này, nhưng không thỏa mãn với bất luận gì kém hơn Tối Thượng Toàn Giác. Nhưng tầm mức kiến thức và kinh nghiệm của hai vị đạo sư này không thể giúp Ngài đạt thành điều mà Ngài hằng mong muốn. Mặc dù hai vị đạo sư đã khẩn khoản Ngài ở lại để dạy dỗ đệ tử, nhưng Ngài đã nhã nhặn từ chối và ra đi. Ngài vẫn tiếp tục thực hành khổ hạnh cùng cực với bao nhiêu sự hành xác. Tuy nhiên, những cố gắng khổ hạnh của Ngài đã trở thành vô vọng, sau sáu năm hành xác, Ngài chỉ còn da bọc xương, chứ không còn sức lực gì. Thế nên Ngài đã thay đổi phương pháp vì khổ hạnh đã cho thấy vô hiệu. Ngài đã từ bỏ nhị biên, đi theo con đường trung đạo và trở thành Phật ở tuổi 35. Điểm cực kỳ quan trọng cần nhớ là sự “buông bỏ trần tục” trong Phật giáo không bao giờ xuất phát (gây ra) bởi sự tuyệt vọng trong đời sống thường nhật. Như Đức Phật đó, Ngài đã sống cuộc đời vương giả của thời Ngài, nhưng Ngài nhận ra cái đau khổ cố hữu luôn gắn liền với cuộc sống của chúng hữu tình và hiểu rằng dù chúng ta có thỏa thích với những thú vui của giác quan đến thế nào đi nữa, thì cuối cùng chúng ta cũng vẫn phải đối mặt với thực tế của lão, bệnh, tử (già, bệnh, chết). Nói tóm lại, buông bỏ trần tục trong Phật giáo có nghĩa là buông bỏ những thú vui dục lạc trần tục (những thứ mà cuối cùng sẽ đưa chúng ta đến khổ đau và phiền não) để đi tìm chân lý của cuộc sống trong đó không có tham sân si, từ đó chúng ta có thể sống đời hạnh phúc miên viễn.

### ***Buddha's Examples of Renunciation***

Renunciation in Buddhism means to renounce the worldly world. Basically, renunciation is the recognition that all existence is permeated by suffering. When you realize this, it leads to what we might call a turning point. That is to say, the realization that all of common life is permeated by suffering causes us to look for something more or something different, something which is absent of sufferings and afflictions. For the Buddha, after realizing all nature of life and human suffering in life; all living beings kill one another to survive,

and that is a great source of suffering, Crown Prince Siddhattha stopped enjoying worldly pleasures. Furthermore, he himself saw an old man, a sick man, and a corpse, that led him to ponder why it was, he also felt unsettled by these sights. Clearly, he himself was not immune to these conditions, but was subject to the inevitable succession of old age, sickness and death. Thus He thought of leaving the world in search of truth and peace. In the silence of that moonlit and breezy night (it was the full-moon day of July) such thoughts as these arose in him “Youth, the prime of life ends in old age and man’s senses fail him at a time when they are most needed. The health is weakened when diseases suddenly creeps in. Finally death comes, sudden perhaps and unexpected, and puts an end to this brief span of life. Surely there must be an escape from this unsatisfactoriness, from aging and death.” Then, at the age of twenty-nine, in the flower of youthful manhood, on the day Princess Yasodara had given birth to Rahula, Prince Siddhartha Gotama, discarding and disdaining the enchantment of the royal life, scorning and spurning joys that most young people yearn for, the prince renounced wife and child, and a crown that held the promise of power and glory. He cut off his long locks of hair with his sword, doffed his royal robes, and putting on a hermit’s robe retreated into forest solitude to seek solution to those problems of life that so deeply stirred his mind. He became a penniless wandering ascetic to struggle for enlightenment. First He sought guidance from two famous sages at the time, Alara Kalama and Uddaka Ramaputta, hoping that they, being famous masters of meditation, would teach him all they know, leading him to the heights of concentrative thought. He practiced concentration and reached the highest meditative attainments, but was not satisfied with anything less than a Supreme Enlightenment. These teachers’ range of knowledge and experience, however, was insufficient to grant him what he so earnestly sought. Though both sages asked him to stay to teach their followers, he declined and left. He continued to practice many penances and underwent much suffering. He practiced many forms of severe austerity. However, he got no hope after six years of torturing his body so much that it was reduced to almost a skeleton. He changed his method as his penances proved useless. He gave up extremes and adopted the Middle Path and became a Buddha at the age of 35. It is extremely important to remember that renunciation in

Buddhism is never caused by despair in the ordinary course of life. As for the Buddha, he enjoyed the greatest possible happiness and privilege known in his day; however, he recognized the suffering inherent in sentient existence, and realized that, no matter how much we may indulge ourselves in pleasures of the sense, eventually we must face the realities of old age, sickness, and death. In short, renunciation in Buddhism means to renounce the worldly pleasures (which will eventually cause sufferings and afflictions) to seek the truth of life which is absent of greed, anger and ignorance, so that we can obtain a life of eternal happiness.

**Chương Tám**  
**Chapter Eight**

**Luôn Học Hỏi Giáo Pháp**  
**Để Biết Nên Buông Bỏ Cái Gì**

Muốn biết chúng ta nên buông bỏ cái gì thì trước tiên chúng ta nên học hỏi giáo pháp. Bên cạnh đó, qua việc học hỏi giáo pháp chúng ta sẽ thấy còn có nhiều lợi lạc khác, vì chỉ khi ấy chúng ta mới phát sanh ước muốn học hỏi thêm giáo pháp một cách mạnh mẽ, vì nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta mới hiểu được pháp, nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta chấm dứt gây tội tạo nghiệp, nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta chấm dứt hành xử những thứ vô nghĩa, nhờ học hỏi giáo pháp mà cuối cùng chúng ta có thể đạt đến Niết Bàn. Nói cách khác, nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta biết tất cả những điểm then chốt để thay đổi cung cách hành xử của mình. Nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta hiểu rõ Luật Tạng, từ đó chúng ta biết trì giới và tránh gây thêm tội, tạo thêm nghiệp. Nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta thâm nhập kinh tạng, từ đó chúng ta mới có được trí huệ để từ bỏ những chuyện vô nghĩa. Cũng nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta thông hiểu Luận Tạng, từ đó từ bỏ si mê bằng những phương tiện tăng thượng tuệ học. Học hỏi giáo pháp là ngọn đèn xua tan bóng tối vô minh, là tài sản quý nhất mà không kẻ trộm nào có thể đoạt được. Mà thật vậy, hễ chúng ta phá vỡ được một ít vô minh, chúng ta sẽ có một ít trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được nhiều vô minh, chúng ta sẽ có nhiều trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được hoàn toàn vô minh, chúng ta sẽ được trí tuệ sáng suốt hoàn toàn. Chừng đó, cuộc sống của chúng ta chỉ toàn là sống với trí tuệ sáng suốt trong mọi lúc. Chừng đó cuộc sống của chúng ta là gì nếu không muốn nói đó là cuộc sống an lạc, tỉnh thức, giác ngộ và hoàn toàn hạnh phúc? Học hỏi giáo pháp còn là khí giới giúp chúng ta đánh bại kẻ thù ngu dốt. Học hỏi giáo pháp là người bạn tốt dạy cho chúng ta các phương tiện. Học hỏi giáo pháp là một người thân không bỏ chúng ta khi nghèo khó. Học hỏi giáo pháp còn là phương thuốc giải sầu không làm gì tổn hại chúng ta. Học hỏi giáo pháp là đạo quân đánh bại tà hạnh. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khi chúng ta biết thêm một chữ, chúng ta đã xua tan được sự tối

tắm vảy quanh cái chữ đó. Nếu chúng ta để thêm được một chút gì đó vào kho trí tuệ của mình thì lập tức cái kho ấy sẽ dẹp bỏ vô minh để nhường chỗ dung chứa ánh sáng trí tuệ mà chúng ta mới đưa vào. Càng học thì chúng ta càng có ánh sáng trí tuệ làm giảm thiểu đi vô minh. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo ni không nên chỉ học giáo pháp mà không áp dụng những tu tập căn bản và cốt lõi trong Phật giáo để chuyển hóa phiền não và tập khí. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni học hỏi giáo điển thâm sâu, siêu việt và uyên áo phải tự tìm cách áp dụng giáo lý ấy vào đời sống hằng ngày để chuyển hóa khổ đau và đạt được sự giải thoát.

Chúng ta có nên đọc sách báo thế tục hay không? Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào đọc sách báo thế tục, kể cả băng phim, đĩa hình, hay chương trình truyền hình và vi tính, cũng như những cuộc điện đàm và hình ảnh hay âm thanh khác có tác dụng độc hại, tưới tẩm hạt giống tham dục, sợ hãi, bạo động và ủy mị đau sầu, là phạm giới Ba Dật Đề, phải phát lồ sám hối. Tuy nhiên, ngoài giáo lý Phật giáo, vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể đọc thêm những sách về lịch sử các nền văn minh trên thế giới, về đại cương giáo lý về niềm tin của các tôn giáo, những áp dụng của tâm lý học, và những khám phá mới của khoa học, vì những kiến thức này có thể giúp cho Tăng Ni hiểu và nói giáo lý cho đời một cách tương hợp hơn với hoàn cảnh (khế cơ). Tuy nhiên, nhất là những người tại gia đang tu tập tỉnh thức có thể đọc sách báo lành mạnh và có ích cho cuộc sống của mình.

***Always Learn the Teachings  
So We Know What Should Be Ridden of***

In order to know what we should let go, we must first learn the teachings. Besides, through learning the teachings we also see so many other benefits, for owing to our study the teachings, we understand Dharma; owing to our study the teachings, we stop committing wrong doings; owing to our study the teachings, we abandon the meaningless behaviors; owing to our study the teachings, we eventually achieve nirvana. In other words, by virtue of our study the teachings, we will know all the key points for modifying our behavior. Owing to study the teachings, we will understand the meaning of the Vinaya Basket and, as a result, will stop committing sins by following the high training of ethics. Owing to study the teachings, we will understand the meaning

of the Sutra Basket, and as a result, we will be able to abandon such meaningless things as distractions, by following the high training in single-pointed concentration. Also owing to study the teachings, we understand the meaning of the Abhidharma Basket, and so come to abandon delusions by means of the high training in wisdom. Study the teachings is the lamp to dispel the darkness of ignorance. It is the best of possession that thieves cannot rob us of it. As a matter of fact, if we destroy a little ignorance, we will have a little more wisdom. If we destroy a lot of ignorance, we will have a lot more of wisdom. If we destroy ignorance completely, we will have a complete wisdom. At that time, our life is a life with complete wisdom at all times. At that time, what is our life if we don't want to say it is a life of peace, mindfulness, enlightenment, and complete happiness? Study the teachings is also a weapon to defeat our enemies of blindness to all things. It is our best friend who instructs us on the means. Study the teachings is a relative who will not desert us when we are poor. It is a medicine against sorrow that does us no harm. It is the best force that dispatches against our misdeeds. Devout Buddhists should always remember that when we know one more letter, we get rid of ourselves a bit of ignorance around that letter. So, when we know the other letters, we have dispelled our ignorance about them too, and added even more to our wisdom. The more we study the teachings the more light of wisdom we gain that helps us decrease ignorance. A Bhiksu or Bhiksuni should not study the teachings without applying the basic and essential practices of Buddhism in order to transform his or her afflictions and habit energies. A Bhiksu or Bhiksuni who is studying teachings of a profound, metaphysical, and mystical nature, should always ask himself or herself how he or she may apply these teachings in his or her daily life to transform his or her suffering and realize emancipation.

Should we read worldly books and magazines? A Bhiksu or Bhiksuni who reads worldly books and magazines, including videos, video discs, television and internet programs, as well as conversations on telephone and other images or sounds that have toxic effect, watering the seeds of sexual desire, fear, violence, sentimental weakness, and depression, commits an Expression of Regret Offence. However, in addition to reading books on Buddhism, he or she can read

books on the history of civilizations of the world, general history and teachings of other religious faiths, applied psychology, and most recent scientific discoveries because these areas of knowledge can help him or her to understand and share the teachings to people in a way that is appropriate to their situation. However, laypeople, especially those who are practicing mindfulness, can read healthy and useful books and magazines for their living.



**Chương Chín**  
**Chapter Nine**

**Buông Bỏ Sẽ Được Thực Hiện**  
**Một Cách Tự Nhiên Khi Chúng Ta Luôn Biết**  
**Hổ Thẹn Với Những Lỗi Lầm Trong Quá Khứ**

Biết hổ thẹn với những lỗi lầm trong quá khứ theo Phật giáo có nghĩa là sám hối hay sám ma. Sám Hối có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu tiền nhân tha thứ. Đây là một trong những phương cách buông bỏ tuyệt vời nhất trên đường tu tập của hành giả bởi vì một khi chúng ta nguyện không bao giờ tái phạm nữa tức là chúng ta đã buông bỏ vĩnh viễn rồi. Trong vô số kiếp luân hồi của ta kể từ vô thủy cho đến ngày nay, vì vô minh tham ái tài, sắc, danh, thực, thù, của cải, quyền uy, vân vân phủ che khiến cho chơn tánh của chúng ta bị mê mờ, do đó thân khẩu ý gây tạo không biết bao nhiêu điều lầm lạc. Hơn nữa, do từ nơi ngã và ngã sở chấp, nghĩa là chấp lấy cái ta và cái của ta, mà chúng ta chỉ muốn giữ phần lợi cho riêng mình mà không cần quan tâm đến những tổn hại của người khác, vì thế mà chúng ta vô tình hay cố ý làm náo hại vô lượng chúng sanh, tạo ra vô biên tội nghiệp, oan trái chất chồng. Ngay cả đến ngôi Tam Bảo chúng ta cũng không chừa, những tội nghiệp như vậy không sao kể xiết. Nay may mắn còn chút duyên lành dư lại từ kiếp trước nên gặp và được thiện hữu tri thức dạy dỗ, dắt dìu, khiến hiểu được đôi chút đạo lý, thấy biết sự lỗi lầm. Thế nên chúng ta phải phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chí thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa.

Sám nghĩa là sám trừ cái lỗi lầm xưa, cảm thấy hổ thẹn với những lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ. Hối là cải sửa, quyết tâm sửa đổi để không còn tái phạm nữa. Sám hối hay Sám ma có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu tiền nhân tha thứ. Hơn nữa, sám hối là sự thú lỗi về những hành động đã qua của mình, những sai lầm về vật lý và tâm lý, tâm ta được thanh tịnh do sự sám hối như vậy, và vì nó giải thoát cho ta khỏi một cảm giác tội lỗi nên ta cảm thấy dễ chịu hơn. Trong vô số kiếp luân hồi của ta kể từ vô

thủy cho đến ngày nay, vì vô minh tham ái tài, sắc, danh, thực, thù, của cải, quyền uy, vân vân phủ che khiến cho chơn tánh của chúng ta bị mê mờ, do đó thân khẩu ý gây tạo không biết bao nhiêu điều lầm lạc. Hơn nữa, do từ nơi ngã và ngã sở chấp, nghĩa là chấp lấy cái ta và cái của ta, mà chúng ta chỉ muốn giữ phần lợi cho riêng mình mà không cần quan tâm đến những tổn hại của người khác, vì thế mà chúng ta vô tình hay cố ý làm não hại vô lượng chúng sanh, tạo ra vô biên tội nghiệp, oan trái chất chồng. Ngay cả đến ngôi Tam Bảo chúng ta cũng không chừa, những tội nghiệp như vậy không sao kể xiết. Nay may mắn còn chút duyên lành dư lại từ kiếp trước nên gặp và được thiện hữu tri thức dạy dỗ, dắt dìu, khiến hiểu được đôi chút đạo lý, thấy biết sự lỗi lầm. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng những điều xấu mình làm từ trước thì hôm qua kể như là ngày cuối. Cũng kể từ hôm nay chúng ta bắt đầu một cuộc đời mới. Nếu như mình không siêng năng sám hối nghiệp tội do mình tạo ra sẽ tiếp tục khiến mình mãi đọa lạc thêm mãi mà thôi. Thế nên chúng ta phải phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chí thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa. Sám hối không có nghĩa là dàn xếp với chính mình, không phải là có một thái độ lãnh đạm hay mập mờ, mà là đánh bóng Phật tánh của mình bằng cách loại bỏ dần những ảo tưởng và ô nhiễm ra khỏi tâm mình. Sự thực hành sám hối chính là hạnh Bồ Tát, qua đó không những người ta đánh bóng Phật tánh của mình mà còn phục vụ tha nhân nữa. Sám hối là điều tiên quyết không thể thiếu được trong đời sống tôn giáo. Hy vọng là mọi người sẽ không ngừng liên tục thực hành sám hối trong cuộc sống hằng ngày của mình. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Hoa: “Trong tương lai, nếu có ai thực hành (tu tập) pháp sám hối thì hãy nên biết rằng người ấy đã mặc áo của hổ thẹn, được chư Phật che chở và giúp đỡ, chẳng bao lâu người ấy sẽ đạt được trí tuệ tối thượng.”

Sám hối vì “như thị đẳng tội, vô lượng vô biên.” Nghĩa là sám hối vì những tội như vậy không bờ bến, không hạn lượng. Không những tội mình không thể kể hết được mà nó còn nhiều không biên tế. Nếu như đã biết tội nghiệp của mình sâu dày như vậy thì mình nên đối trước Phật tiên mà sám hối. Trong sám hối, sự thành tâm là tối yếu. Khi sám hối phải thành tâm mà sám hối, ví bằng gian dối thì dù có trải qua trăm

ngàn vạn ức, hằng hà sa số kiếp cũng không thể nào làm cho tội nghiệp tiêu trừ được. Cổ đức có dạy một bài sám hối như sau:

Mọi thứ ác nghiệp trong quá khứ  
 Đều do vô thủy tham, sân, si  
 Nơi thân, khẩu, ý mà sanh ra,  
 Con nay thấy đều xin sám hối.

Bài sám văn này chẳng những có thể làm mình sám hối được tội chướng, mà nó còn cho mình thấy nguyên nhân của việc tạo tội. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng bất luận là tội do thân tạo ra như là sát sanh, trộm cắp, tà dâm; hoặc do nơi miệng tạo ra như nói láo, nói lời độc ác, nói lời thêu dệt, nói lưỡi hai chiều; hoặc là tội phát sinh từ nơi ý như tham, sân, si, vân vân, mình phải khẩn thiết sám hối. Nếu không thì mình sẽ ngày càng sa lầy trong biển nghiệp chướng nặng nề.

Cảm giác tội lỗi thường hiện diện mỗi khi chúng ta nói hay làm điều gì bất thiện và gây nên đau khổ cho người khác, mặc dầu họ không biết. Người Phật tử không nên mang thứ mặc cảm này, mà nên thay vào đó bằng sự hối cải sáng suốt. Người Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng lời nói và việc làm bất thiện sẽ mang lại hậu quả xấu nên mỗi khi làm việc gì không phải chúng ta nên thành thật chấp nhận và sửa sai. Ngoại đạo tin rằng có cái gọi là “Đấng cứu chuộc” trên thế gian này, nhưng đạo Phật không nhấn mạnh đến sự chuộc lỗi. Theo đạo Phật, mỗi người phải tự tu để cứu lấy chính mình. Chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng tư tưởng, lời nói hay việc làm, nhưng chúng ta không thể nhận lãnh hậu quả thế cho những nghiệp dữ mà người ấy đã gây tạo. Tuy nhiên, Phật giáo nhấn mạnh đến lòng bi mẫn của các vị Bồ Tát nhằm giúp chúng sanh nhẹ bớt khổ đau phiền não. Theo Phật giáo, hối hận có nghĩa là cảm thấy tiếc cho những hành động trong quá khứ. Hối hận cho những việc làm bất thiện hay không có đạo đức trong quá khứ là hối hận tích cực; tuy nhiên nếu hối tiếc cho những việc làm tốt trong quá khứ là hối hận tiêu cực. Theo Phật giáo, Phật tử chân thuần nên luôn luôn sám hối nghiệp chướng là vì từ vô thủy tham, sân, si đã khiến thân khẩu ý tạp gây vô biên ác nghiệp. Cũng do ba thứ độc này làm chủ nên thân thể mình mới phạm vào những tội như sát sanh, trộm cắp, tà dâm. Nơi miệng thì sản sanh ra những tội vọng ngữ, nói lời thêu dệt, ác độc, nói lưỡi hai chiều. Nay đem trọn cả ba nghiệp thanh tịnh thân, khẩu và ý thành tâm sám hối trước mười phương tam thế các Đức Như Lai. Sám Hối Nghiệp Chướng còn là hạnh nguyện

thứ tư trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyên. Bên cạnh đó, nghi thức phát lồ sám hối tội lỗi là nghi thức tu tập thường xuyên trong các khóa lễ của chư Tăng Ni.

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 3, Đức Phật dạy: “Người có lầm lỗi mà không tự sám hối để mau chấm dứt tâm tạo tội ác, thì tội lỗi sẽ chồng chất vào thân như nước chảy về biển, dần dần trở nên sâu rộng. Nếu người có tội mà tự nhận biết tội, bỏ ác làm lành thì tội lỗi tự diệt, như bệnh được đổ mồ hôi dần dần sẽ khỏi.” Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật dạy về sự sám hối của ba hạng người như sau: Giả như một Thanh Văn phá bỏ tam quy, ngũ giới, tám giới, các giới của Tỳ Kheo, các giới của Sa di, Sa di Ni, Thức xoa ma na và các uy nghi; và giả như do người ấy ngu si, do tâm xấu ác hay tà vạy mà phạm các giới và uy nghi. Nếu người ấy muốn diệt trừ khiến không còn các lầm lỗi để trở lại thành một Tỳ kheo đầy đủ các pháp của hàng Sa môn thì người ấy phải chăm chỉ đọc các kinh Phương Đẳng, tư duy về pháp “Không” thâm sâu của đệ nhất nghĩa, khiến cái trí tuệ “Không” tương ứng với tâm của mình. Nên biết rằng trong mỗi một niệm, mọi ô nhiễm của tội lỗi của người ấy sẽ vĩnh viễn chấm dứt, không còn chút tàn dư. Đây gọi là người đầy đủ các pháp và giới của hàng Sa môn và đầy đủ các uy nghi. Người như thế sẽ xứng đáng được hết thấy trời và người cúng dường. Giả như có Ưu Bà Tắc vi phạm các oai nghi và làm các việc xấu. Làm các việc xấu tức là bảo rằng Phật pháp là sai lầm, là xấu; bàn luận những việc xấu của tứ chúng; phạm tội trộm cắp, tà dâm mà không biết hổ thẹn. Nếu người ấy muốn sám hối và đoạn trừ các tội lỗi thì phải chuyên đọc tụng các kinh Phương Đẳng và tư duy về đệ nhất nghĩa. Giả như có một vị vua, đại thần, Bà la môn, trưởng giả hay viên quan mãi mê tham cầu các dục lạc, phạm năm nghịch tội, phỉ báng các kinh Phương Đẳng, làm đủ mười điều ác. Quả báo của những điều ác lớn lao này sẽ khiến họ bị đọa lạc vào các đường ác nhanh hơn mưa bão. Chắc chắn họ sẽ rơi vào địa ngục A tỳ. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Họ phải chánh tâm, không phỉ báng Tam Bảo, không gây chướng ngại cho hàng xuất gia, không làm ác đối với người thực hành phạm hạnh. Họ phải ủng hộ cúng dường người trì giữ Đại thừa, họ phải nhớ niệm đến cái “Không” của ý nghĩa đệ nhất của kinh pháp thâm sâu. Họ phải hiếu dưỡng cha mẹ, cung kính các bậc

thầy và các vị trưởng thượng. Họ phải trị nước theo chánh pháp và không ép uổng nhân dân một cách bất công. Họ phải ra lệnh khắt nước nên giữ sáu ngày trai giới và không được sát sanh. Họ phải tin vào nhưn quả một cách sâu đậm, tin vào con đường của cái thực tánh duy nhất và biết rằng Đức Phật bất diệt.

Người tu Phật đừng nên buông lung tạo tội lỗi, mà ngược lại cần phải làm nhiều việc công đức. Làm được như vậy mới mong bù đắp được phần nào tội lỗi mà mình đã gây tạo từ trước. Tuy nhiên, nếu phạm lỗi chúng ta cần phải phát lồ sám hối, vì tội lỗi đầu lớn tày trời, nếu biết sám hối, tội thời tiêu tan. Phật tử chân thuần phải sám hối như thế nào? Chúng ta phải ở trước tứ chúng kể ra tất cả tội lỗi mà mình đã phạm phải, phải nói rõ mọi chi tiết của các tội và phát nguyện rằng từ nay về sau tuyệt đối sẽ không tái phạm. Như vậy chư Phật và chư Bồ Tát sẽ hộ trì cho chúng ta tu tập trừ sạch nghiệp tội. Vì những tội lỗi trước kia của chúng ta đều là “Vô tâm sở phạm,” tức là do vô ý mà phạm. Nếu mình đã phát lồ sám hối mà vẫn còn tiếp tục tái phạm, tức là đã biết rõ mà vẫn cố ý vi phạm, thì gọi là minh tri cố phạm, thì dầu cho có sám hối đi nữa cũng không có tác dụng, bởi vì nó thuộc loại định nghiệp, tương lai tất nhiên chúng ta phải chịu quả báo. Phật tử chân thuần đừng nên có tư tưởng tạo tội rồi sám hối là hết, là kể như vô tội. Rồi từ đó cứ gây nghiệp tạo tội, gây xong rồi lại sám hối, sám hối rồi lại gây. Nếu như vậy thì tội của chúng ta sẽ chất chồng cao lên như hòn núi Tu Di, kết quả tất nhiên là con đường địa ngục không thể tránh khỏi. Có người tin nơi “Thủ tướng sám hối”, tức là phép sám hối cầu sự có mặt của Phật để được tận trừ tội lỗi. Định tâm tin chắc rằng Phật xoa đầu và xả tội cho mình. Tuy nhiên, hành giả nên tu tập thiền và quán tưởng lẽ vô sanh, dứt các phiền não, tránh được những tư tưởng sai trái cũng như ảo tưởng và màn vô minh che lấp Trung đạo.

Đức Phật dạy: “Thân là nguồn gốc của tất cả nỗi khổ, là nguyên nhân của mọi hình phạt và quả báo trong tam đồ ác đạo.” Chúng sanh vì ngu muội nên chỉ biết có thân mình chớ chẳng cần biết đến thân người khác. Chỉ biết nỗi khổ của mình chớ chẳng nghĩ đến nỗi khổ của người. Chỉ biết mình cầu được yên vui, mà không biết rằng người khác cũng mong được yên vui. Hơn nữa, cũng vì vô minh mà ta khởi tâm bỉ thử, từ đó mà sanh ra ý tưởng thân sơ, dần dần kết thành thù oán lẫn nhau, gây nghiệp oan trái tiếp nối đời đời kiếp kiếp. Thân nghiệp có ba lỗi lớn là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Muốn sám hối nơi thân,

phải đem thân lễ kính Tam Bảo, nghĩ biết rằng sắc thân này vô thường, nhiều bệnh hoạn khổ đau, và hằng luôn thay đổi, chuyển biến, rồi lại chúng ta chẳng thể nào chủ trì hay chỉ huy được thân này. Vì thế chúng ta chớ nên quá lệ thuộc vào thân và đừng nên vì thân này mà tạo ra các điều ác nghiệp. Cũng theo Đức Phật, miệng là cửa ngõ của tất cả mọi oán họa. Quả báo của khẩu nghiệp nặng nề vào bậc nhất. Khẩu nghiệp có bốn thứ là nói dối, nói lời mạ lỵ, nói lời thù ghét, và nói lưỡi hai chiều. Do nơi bốn cái nghiệp ác khẩu này mà chúng sanh gây tạo ra vô lượng vô biên tội lỗi, hoặc nói lời bay bướm, ngọt ngào, giả dối, lừa gạt, ngôn hành trái nhau. Một khi ác tâm đã sanh khởi thì không nói chi đến người khác, mà ngay cả cha mẹ, sư trưởng, chúng ta cũng không chừa, không một điều nào mà ta không phỉ báng, chúng ta không từ một lời nói độc ác, trù rửa nào, hoặc nói lời ly tán khiến cho cốt nhục chia lìa, không nói có, có nói không, nói bừa bãi vô trách nhiệm. Phật tử chơn thuần phải luôn sám hối khẩu nghiệp, phải dùng cái miệng tội lỗi ngày xưa mà phát ra những lời ca tụng, tán thán công đức của chư Phật, tuyên nói những điều lành, khuyên bảo kẻ khác tu hành, ngỗ thiện, niệm Phật hay tụng kinh. Sau đó, thể trọn đời không dùng miệng lưỡi đó nói ra những lời thô tục, hỗn láo. Đối trước Tam Bảo phải thành kính bày tỏ tội lỗi chẳng dám che giấu. Cũng cùng cái miệng lưỡi tội lỗi ngày xưa đã từng gây tạo ra biết bao ác khẩu nghiệp, thì ngày nay tạo dựng được vô lượng công đức và phước lành. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả năm thức từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sở dĩ gây nên vô số tội lỗi là do ở nơi ý thức. Ý thức này cũng ví như mệnh lệnh của vua ban xuống quần thần. Mắt ưa ngắm bậy, tai ham nghe âm thanh du dương, mũi ưa ngửi mùi hương hoa, son phấn, lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự xúc chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức này đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn trong con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời, không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màn vô minh che mắt trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thể không tái phạm. Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp

ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giác ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Như Đức Di Lạc Bồ Tát, đã là bậc Nhất sanh Bồ xứ thành Phật vậy mà mỗi ngày còn phải sáu thời lễ sám, cầu cho mau dứt vô minh, huống là chúng ta! Người Phật tử chân thuần nên phát nguyện sám hối nghiệp chướng nơi thân khẩu ý, hưng long ngôi Tam Bảo, độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đáp đền bốn trọng ân Tam Bảo, cha mẹ, sư trưởng, và chúng sanh. Thân nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, và phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng thân ấy mà hành thiện nghiệp như bố thí cúng dường, vân vân. Khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự, không nói lời hung dữ, không nói lời đâm thọc, không nói lưỡi hai chiều, và phát lồ cầu được tiêu trừ. Sau đó dùng khẩu ấy mà niệm Phật, tụng kinh, hay ăn nói thiện lành, vân vân. Ý nghiệp phải thành khẩn ăn năn, nguyện không ganh ghét, không xấu ác, không bất tín, không tham, không sân, không si mê, thể không tái phạm. Khi sám hối chúng ta phát nguyện:

“Con xin sám hối tất cả những hành vi bất thiện của con.

Mười hành vi bất thiện và năm trọng nghiệp.

Đã phạm từ vô thủy đến nay bởi tâm thức bị vô minh lấn áp.”

Nói tóm lại, buông bỏ sẽ được hiện thực một cách tự nhiên khi chúng ta luôn biết hổ thẹn với những việc làm sai trái của mình trong quá khứ, bởi vì khi thấy được như vậy chúng ta sẽ không tiếp tục khư khư ôm chấp vào mình những sai trái nầy nữa. Hành giả chúng ta nên cố gắng sám hối tất cả những hành động bất thiện đã phạm từ vô thủy. Chúng ta đã mang không biết bao nhiêu là thân xác mỗi khi chúng ta được sanh ra. Theo quan điểm Phật giáo, chết không phải là sự chấm dứt mà là một lối dẫn đến sự tái sanh khác. Tâm thức chỉ di chuyển từ đời này sang đời khác. Điểm bắt đầu của một tiến trình như thế thật không thể nào truy cứu được. Tuy nhiên, sự hiện hữu của chúng ta trong vòng luân hồi sanh tử thì không vô hạn một cách tự nhiên. Có thể thực hiện để chấm dứt nó. Cách duy nhất để làm được việc này là thực chứng sự vô ngã. Giống như một hạt giống không có sự bắt đầu nhưng bản chất của nó không phải là vô hạn. Nếu chúng ta đốt hạt giống ấy

là chúng ta có thể hủy diệt khả năng mọc lên của nó. Đó là sự chấm dứt. Rất khó cho chúng ta nhớ lại tất cả những hành vi bất thiện mà chúng ta đã làm trong tất cả những kiếp quá khứ, nhưng chúng ta có thể nghĩ đến những hành vi bất thiện mà chúng ta đã phạm từ lúc mà chúng ta có thể nhớ được. Khi sám hối, Phật tử thuần thành nên luôn nghĩ về những hành vi bất thiện đã phạm trong vô số kiếp quá khứ, càng xa càng tốt ngay cả không nhận ra chúng được. Sám hối không phải là chuyện giản dị để tưởng tượng những hành vi bất thiện mà không có ý nghĩ nghiêm túc về sự ăn năn. Cách thiện xảo để sám hối là sám hối với một cảm giác hối hận chân thật. Do đó, nhớ lại những hành vi bất thiện đã phạm trở nên cần thiết và nhờ đó chúng ta có thể nhớ và cảm thấy hối lỗi về chúng. Điều này sẽ dẫn đường cho chúng ta chuộc lỗi những tội ác của chính mình. Bản chất tự nhiên sẵn có của tâm chúng ta là ánh sáng trong suốt. Nó chính là sự nhân cách hóa của sự hoàn hảo. Nhưng bản chất trong suốt ấy tạm thời bị che đậy. Nó bị bản nhớ; bị che mờ bởi chính những cảm xúc tiêu cực của chúng ta. Đó là tại sao chúng ta nói trong khi sám hối rằng bởi vì tâm con bị vô minh lấn áp, từ vô thủy con đã phạm những hành vi bất thiện. Do tâm vọng tưởng, ngay cả trong cuộc sống hiện tại, chúng ta liên tục hoạt động với những hành động bất thiện. Chúng ta không có tự do để tránh những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta bị nô lệ bởi chúng. Chúng ta là tên tù của chính chúng ta. Thí dụ như khi giận dữ khởi lên trong chúng ta, chúng ta trở thành hoàn toàn chịu sự kiểm soát của cảm xúc tiêu cực này. Nó làm chúng ta suy nghĩ và hành xử những điều mà chúng ta không muốn làm. Nếu chúng ta chịu lùi lại một bước và thử nhìn vào gương khi chúng ta giận dữ, thì chúng ta sẽ thấy sự giận dữ đã làm gì đến chúng ta. Lúc đó chúng ta sẽ thấy quyền lực của sự giận dữ nó phá hủy chúng ta và những người chung quanh. Chúng ta có thể tự hỏi không biết chúng ta có thể chuộc lỗi một hành vi bất thiện như là một trong năm trọng nghiệp hay không. Theo Trung Quán Luận, bất cứ hành vi bất thiện nào đều có thể được chuộc lỗi. Đây là tính chất của những điều bất thiện. Nếu chúng ta không quên lãng chúng, và chúng chưa được chín mùi, là chúng ta có thể thanh tịnh hóa chúng. Những hành vi không đạo đức thì bản chất là bất thiện nhưng chúng có một đặc tính là có thể được thanh tịnh hóa. Có người tin rằng họ có thể tránh khỏi những hậu quả của hành động tiêu cực đã phạm. Họ là những người không tin vào luật nhân quả. Chúng ta miễn bàn đến họ.



Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng theo luật nhân quả, hậu quả của bất cứ hành động nào, dù thiện hay bất thiện, phải được đối diện bởi chính người đó. Nói cách khác, mọi người phải chịu trách nhiệm cho những hành động của chính mình.

***Letting Go Will Be Naturally Achieved  
When We Always Feel a Great Sense of  
Shame and Remorse for the Past Errors***

Patience or forbearance of repentance or regret for error. This is one of the most wonderful methods of letting go in the path of cultivation because once we vow never to commit something again that means we let it go forever. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover, because of our egotistical nature, we only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefiting ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Therefore, it is necessary to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled.

Repentance means repenting of past errors, feeling a great sense of shame and remorse for the transgressions we made in the past (repent misdeeds and mental hindrances or karmic obstacles). Reform means

turning away from the future errors, resolving to improve oneself and never making those mistakes again. Patience or forbearance of repentance or regret for error. In addition, repentance is the confession of our own past physical and mental misdeeds, our minds are purified by such repentance, and because it frees us from a sense of sin, we feel greatly refreshed. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover, because of our egotistical nature, we only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefitting to ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Sincere Buddhists should always remember that all bad deeds ended yesterday. Since today, we start a new day for our life. If we don't diligently repent, then the karma from past offenses will continue to make us fall. Therefore, it is necessary to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled. Repentance does not mean to compromise with oneself, not having a lukewarm or equivocal attitude, but polishing one's Buddha-nature by gradually removing illusions and defilements from one's mind. The practice of repentance consists in the Bodhisattva practice, through which one not only polishes his Buddha-nature but also renders service to others. Repentance is an indispensable requisite of religious life. It is to be hoped that all people will repeatedly perform repentance in their daily lives. Thus the

Buddha taught in the Lotus Sutra: “If, in the future worlds, there be any who practices laws of repentance, know that such a man has put on the robes of shame, is protected and helped by the Buddhas, and will attain Perfect Enlightenment before long.”

Repentance of all offenses for “all such offenses, limitless and boundless.” Our offenses are not only beyond reckoning, they are indeed vast beyond all bounds. Now that we realize how deep our offenses are and how serious our obstructions are, we should sincerely repent before the Buddhas. In repentance, sincerity is essential. When we seek to repent and reform we must confess sincerely. If we are not sincere about repenting of our sins, then even after many eons as there are sands in a hundred million Ganges Rivers, the karma of our offenses will never be cancelled. Ancient virtues taught the following verse of repentance:

For all the bad karmas created in the past,  
Based upon beginningless greed, hatred and stupidity.  
And born of body, mouth and mind,  
I now repent and reform.

This verse of repentance not only allows us to repent of our offenses which have become obstructions, it also explains what caused us to create those offenses. Sincere Buddhists should always remember that whether it is the three offenses of killing, stealing, and sexual misconduct which we commit with our bodies; or the lying, frivolous talks, scolding, and backbiting committed in our speech; or the greed, hatred and stupidity in our mind, we must sincerely repent of them all. Otherwise, we will be sinking deeper and deeper in the sea of karmas as our offenses grow heavier.

The state of feeling of guilt presents when we have spoken or done something that cause suffering to others, even though they don't know. Buddhists should not bear in their mind such feeling. Instead, we should genuinely remorse. Good Buddhists should always remember that unwholesome speeches and deeds will surely bear their bad fruits. Thus, whenever we have done something wrong, we should honestly admit and correct our wrong-doings. Externalists believe that there exists a so-called “Redeemer” in this world, but Buddhism does not stress on atonement. According to Buddhism, each person must work out his own salvation. We can help others by thought, words, and

deeds, but cannot bear another's results or take over consequences of another's errors or misdeeds. However, Buddhism stresses on compassion of Bodhisattvas which help other beings relieve sufferings and afflictions. According to Buddhism, regret can be either a wholesome or unwholesome or neutral mind. Regret is a mind which feels sorrow or remorse about past actions. Regret for negative past actions (non-virtuous) is a positive regret; however, regret for positive past actions (virtuous) is a negative regret. According to Buddhism, sincere Buddhists should always repent misdeeds and mental hindrances means from beginningless kalpas in the past, we have created all measureless and boundless evil karma with our body, mouth and mind because of greed, hatred and ignorance. And due to the evil influence of the three poisons, our bodies engage in the karma of killing, stealing, and sexual misconduct. In our speech, we engage in lying, frivolous talks, scolding, backbiting, and so on. Now we bow before all Buddhas of ten directions that we completely purify these three karmas. Repent misdeeds and mental hindrances, the fourth of the ten conducts and vows of Universal Worthy Bodhisattva. Besides, the rules for repentance and confession is a regular confessional service for monks and nuns.

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 5, the Buddha said: "If a person has many offenses and does not repent of them but merely stop thinking about them, the offenses will engulf him, just as water returning to the sea will gradually become deeper and broader. If a person has offenses and repents (practices good), the offenses will dissolve of themselves, just as a sick person begins to perspire and is gradually be cured." In the Lotus Sutra, the Buddha taught about repentance of the three major classes as follows: Suppose that a Sravaka breaks the threefold refuge, the five precepts, the eight precepts, the precepts of Bhikshus, of Bhikshunis, of Sramaneras, of Sramanerikas, and of Sikshamanas, and their dignified behavior, and also suppose that because of his foolishness, evil, and bad and false mind he infringes many precepts and the rules of dignified behavior. If he desires to rid himself of and destroy these errors, to become a Bhikshu again and to fulfill the laws of monks, he must diligently read the all the Vaipulya sutras (sutras of Great Extent), considering the profound Law of the Void of the first principle, and must bring this

wisdom of the Void to his heart; know that in each one of his thoughts such a one will gradually end the defilement of all his longstanding sins without any remainder. This is called one who is perfect in the laws and precepts of monks and fulfills their dignified behavior. Such a one will be deserved to be served by all gods and men. Suppose any Upasaka violates his dignified behavior and does bad things. To do bad things means, namely, to proclaim the error and sins of the Buddha-laws, to discuss evil things perpetrated by the four groups, and not to feel shamed even in committing theft and adultery. If he desires to repent and rid himself of these sins, he must zealously read and recite the Vaipulya sutras and must think of the first principle. Suppose a king, a minister, a Brahman, and other citizens, an elder, a state official, all of these persons seek greedily and untiringly after desires, commit the five deadly sins, slander the the Vaipulya sutras, and perform the ten evil karma. Their recompense for these great evils will cause them to fall into evil paths faster than the breaking of a rainstorm. They will be sure to fall into the Avici hell. If they desire to rid themselves of and destroy these impediments of karmas, they must raise shame and repent all their sins. They want to rid themselves of karmas, they must constantly have the right mind, not slander the Three Treasures nor hinder the monks nor persecute anyone practicing brahma-conduct. They must support, pay homage to, and surely salute the keeper of the Great Vehicle; they must remember the profound doctrine of sutras and the Void of the first principle. They must discharge their filial duty to their fathers and mothers and to respect their teachers and seniors. They must rule their countries with the righteous law and not to oppress their people unjustly. They must issue within their states the ordinance of the six day of fasting and to cause their people to abstain from killing wherever their powers reach. They must believe deeply the causes and results of things, to have faith in the way of one reality, and to know that the Buddha is never extinct.

Buddhists should not commit offenses. On the contrary, we should create more merit and virtue to offset the offenses that we committed before. However, if we commit offenses, we should repent, for once repented, great offenses will be eradicated. What should devout Buddhists repent? We should tell all of our offenses in front of the fourfold assembly and vow not to repeat those offenses again. To be

able to do this, Buddhas and Bodhisattvas will support and help us eradicate our karmas, for our offenses from before were all committed unintentionally. If we already vowed to repent and we still deliberately commit the same offense again, repentance will not help. Our act will become fixed karma and in the future we will definitely receive the retribution. Devout Buddhists should not think that if we create offenses, we can simply repent to eradicate these offenses, and so keep on creating more offenses while continuously vowing to repent. In the future, the offenses accumulated will be as high as Mount Meru. This way, there is no way we can avoid falling into hells. Some people seek the presence of the Buddha to rid one of sinful thoughts and passions. To hold repentance before the mind until the sign of Buddha's presence annihilates the sin. However, Zen practitioners should cultivate meditation and contemplation to prevent wrong thoughts and delusions that hinder the truth.

The Buddha taught: "The body is the origin of all sufferings, is the root of all tortures, punishments and karmic retributions in the three domains." Because of ignorance and stupidity, sentient beings are only concerned with our bodies and have not the slightest care of other people's bodies. We are only aware of our own sufferings, but completely oblivious of others' pains and sufferings. We only know of our hopes for peace and happiness but unaware that others, too, have hope for peace and happiness. Moreover, because of ignorance and stupidity, we give rise to the mind of self and other, which gives rise to the perception of friends and strangers. Gradually over time, this perception sometimes develops into feuds and hatred among people, who become enemies for countless aeons (life after life, one reincarnation after reincarnation). There are three kinds of body karma: killing, stealing, and sexual misconducts. To repent the body karma, we should bow and prostrate our body to the Triple Jewels, and realize that our body is inherently impermanent, filled with sicknesses, constantly changing, and transforming. Thus, in the end, we cannot control and command it. We should never be so obsessed and overly concerned with our body and let it causes so many evil deeds. Also according to the Buddha, the mouth is the gate and door to all hateful retaliations. The karmic retribution for speech-karma is the greatest. Speech-karma gives rise to four great karmic offenses: lying, insulting,

gossiping, and speaking with a double-tongue maner. Because of these four unwholesome speeches, sentient beings accumulate infinite and endless offenses ranging from speaking artificially, sweetly, manipulatively to speaking untruthfully, words and actions contradicting one another, etc. Once the mind of hatred arises, not mention strangers, even one's parents, religious masters, etc., there is not an insult one will not speak. No malicious words will be spared, whether saying hateful words with intention of causing separation between two people, saying something happened when it didn't or when it didn't happened saying it did; thus speaking irresponsibly and chaotically without the slightest consideration of what is being said. Sincere Buddhists should always repent the body-karma by using the "mouth of transgressions" of the past to change it into praises and glorification of the virtuous practices of the Buddhas. Use that speech often to speak of kindness, encouraging others to cultivate the Way and change for the better, i.e. sitting meditation, Buddha-Recitation, or chanting sutras, etc. Thereafter, for the remainder of this life, vow not to use one mouth and tongue to speak vulgarly, disrespectfully, and before the Triple Jewels, sincerely confess and willingly admit to all offenses without concealment. Thus, use the same mouth and tongue which has created countless offenses in the past to give birth to infinite merits, virtues, and wholesome karma at the present. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts,

and animals. In the Dharmapada, the Buddha taught: “Guard one’s mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one’s existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess and repent, be remorseful, and vow never again to commit such offenses. From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Maitreya Bodhisattva, even as a “One-Birth Maha-Bodhisattva,” six times daily he still performs the repentance ceremony praying to eliminate binding ignorance quickly. As a Maha-Bodhisattva, his ‘binding ignorance’ is infinitesimal, yet He still repents to eliminate them. Sincere Buddhists should develop vow to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely, to make the Triple Jewels glorious, help and rescue sentient beings, in order to compensate and atone for past transgressions and repay the four-gratefuls including the Triple Jewels, parents, teachers of both life and religion, and all sentient beings. Body karma openly confess all transgressions, vow not to kill or prohibiting taking of life, not to steal or prohibiting stealing, not to commit adultery or prohibiting committing adultery, and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. Speech karma openly confess all transgressions, vow not to lie, not to exaggerate, not to abuse (curse), not to have ambiguous talk, not to insult, not to exaggerate, not to speak with a double-tongue, and pray for them to



disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. Mind Karma must be genuine, remorseful, vow not to be covetous, not to be malicious, not to be unbelief, not to be greedy, not to be hatred, not to be ignorant, vowing not to revert back to the old ways. When making confession, we should vow:

“I confess all my unwholesome deeds.  
 The ten non-virtues and the five heinous crimes.  
 Committed to date from time without beginning.  
 Through my mind overwhelmed by ignorance.”

In short, letting go will be naturally achieved when we always feel a great sense of shame and remorse for our past errors, because when we really see our wrongdoings, we will not continue to stubbornly attach to them any more. We, Buddhist practitioners, try to confess our negative actions committed from time without beginning. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. According to Buddhism point of view, death is not an end but a means leading to another rebirth. The conscious mind only migrates from life to life. The starting point of such a process is impossible to retrace. However, our existence in samsara is not naturally infinite. It is possible to put an end to it. The only way to do is by realizing selflessness. As seed has no beginning but it is not naturally infinite, if we burn the seed we can destroy its potential to grow. That is the end of it. It is extremely difficult for us to remember the negative conduct of all our past lives, but we can think of negative deeds we have committed since such a time we can remember. When making confession, sincere Buddhists should always think about the non-virtuous deeds of countless past lives even though we cannot identify them. Confession is not a simple thing of narrating our negative deeds with no serious thought of repentance. The skillful way of making confessions is to do it with a real feeling of remorse. Therefore, it becomes necessary to recollect our misdeeds so that one can think about them and feel sorry about them. This will lead you to expiate your crime. The innate nature of our mind is clear light. It is the very personification of perfection; however, this clear light is temporarily obscured. It is contaminated; beclouded by our own afflictive emotions. That is why we say in our confession that through

our mind overwhelmed by ignorance we have committed since time without beginning unwholesome deeds. Due to our deluded mind, even in this present life, we are constantly operating with negative actions. We do not have much freedom from afflictive emotions. We are enslaved by them. We are prisoners of our own devices. For example, when anger rises in us, we become completely under the control of this afflictive emotion. It makes us think and act in ways we do not want to. If we step back and look in a mirror when we become angry, we will see what anger has done to us. We will see anger's power to destroy us and others around us. We might wonder if it is indeed possible to expiate a non-virtuous deed such as one of these five heinous crimes. According to "Prasanghika Madhyamika," any kind of negative deed can be expiated. This is a property of negativities. If we do not leave them unattended until they are ripen, we can purify them. Non-virtuous deeds are negative by nature but have the quality of being purified. There are people who believe that they can get away with whatever negative action they commit. They are those who do not believe in the law of cause and effect. We have no comment on these people. Sincere Buddhists should always remember that according to the law of cause and effect, the consequences of any kind of act one commits, virtuous or non-virtuous, must be faced by that same person. In other words, each person is responsible for his own actions.

**Chương Mười**  
**Chapter Ten**

***Buông Bỏ Mê Tín Dị Đoan***

Đạo Phật không chấp nhận những việc bốc số bói quẻ, đeo bùa hộ mạng, xem địa lý, coi ngày, vân vân. Tất cả những việc này đều là những mê tín vô ích trong đạo Phật. Tuy nhiên, vì tham lam, sợ hãi và mê muội mà một số Phật tử vẫn còn bám víu vào những việc mê muội dị đoan này. Chẳng nào mà người ta thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật, chẳng đó người ta sẽ nhận thức rằng một cái tâm thanh tịnh có thể bảo vệ mình vững chắc hơn những lời bói toán trống rỗng, những miếng bùa vô nghĩa hay những lời tán tụng mù mờ, chẳng đó người ta sẽ không còn lệ thuộc vào những thứ vô nghĩa ấy nữa. Trong giáo huấn cao thượng của Đức Phật, lòng chân thật, từ mẫn, hiểu biết, nhẫn nhục, quảng đại bao dung, và những đức tính cao đẹp khác thật sự bảo vệ và mang lại cho chúng ta hạnh phúc và thịnh vượng thật sự. Dị đoan tà thuyết hay lối mê tín như thờ đầu cọp, đầu trâu, hay thờ thần rắn rít, bình vôi ông táo, xin xăm, bói quẻ, vân vân, không phải là giáo lý của đạo Phật. Đạo Phật là đạo của trí tuệ và đạo Phật không bao giờ chấp nhận mê tín dị đoan; tuy nhiên, những niềm tin có tính cách mê tín và lễ nghi cúng kiến đã được một số người đưa vào đạo Phật nhằm lôi cuốn quần chúng. Nhưng một lúc sau thì những dây leo được trồng để trang hoàng lăng tẩm đã leo phủ cả lăng tẩm, và kết quả là giáo lý tôn giáo bị gạt ra nhường chỗ cho những nghi thức mê tín. Với Phật giáo, tin tưởng tôn giáo mà không hiểu biết tường tận về tôn giáo đó tức là mù quáng, không khác gì mê tín dị đoan. Dầu có hiểu biết mà không chịu nhận ra chân ngụy hay hiểu biết sai, không hợp với lẽ tự nhiên, đó cũng là mê tín hay tín ngưỡng không chân chánh. Tin rằng nếu bạn gieo hạt ớt thì bạn sẽ có cây ớt và cuối cùng là bạn sẽ có những trái ớt. Tuy nhiên, nếu bạn sớm nhận chân ra rằng ớt cay, là loại trái mà bạn không muốn, dù đã lỡ gieo, bạn có thể không bón phân tưới nước, lẽ đương nhiên cây ớt sẽ ẻo ọt, sẽ không sanh trái. Tương tự như vậy, nếu biết hành động như vậy là ác, là bất thiện, bạn không hành động thì dĩ nhiên là bạn không phải gánh lấy hậu quả xấu ác. Đức Phật hoàn toàn phủ nhận việc tin tưởng rằng bất cứ điều gì xảy ra cho một người, hoặc tốt hoặc xấu, là do cơ hội, số mệnh hay vận may rủi. Mọi việc xảy ra

đều có nguyên nhân của nó và có mối liên hệ chặt chẽ nào đó giữa nhân và quả. Người muốn tin Phật cũng đừng vội vàng đến với Phật giáo bằng sự hiểu lầm hay sự mù quáng. Bạn nên từ từ tìm tòi, học hỏi trước khi quyết định sau cùng. Những tôn giáo thờ thần linh thì luôn xem lý trí và trí tuệ như là kẻ thù của niềm tin và lòng trung thành với giáo điều vì với họ chỉ có tin hay không tin mà thôi, chứ không có điều gì khác nữa để lý luận. Kỳ thật, nếu chúng ta chấp nhận có cái gọi là thần linh vô song thì chúng ta không thể chấp nhận bất cứ sự khám phá cơ bản nào của khoa học hiện đại, cũng không thể chấp nhận thuyết tiến hóa của Darwin hay sự tiến hóa của vũ trụ do khoa học hiện đại mang đến. Vì theo những người tin tưởng thần linh thì cái gọi là thần linh vô song hay thượng đế đã sáng tạo ra loài người và vũ trụ cùng một lúc và cả ba thứ, thần linh, con người và vũ trụ đều riêng rẽ nhau. Tuy nhiên, khoa học hiện đại đồng ý với những gì mà Đức Phật đã dạy hơn hai mươi sáu thế kỷ về trước, và khoa học đã chứng minh được vũ trụ như là một tiến trình thay đổi vô tận. Hơn nữa, sự tin tưởng vào thần linh cứu rỗi đã gây nên một mối nguy hiểm đáng sợ cho nhân loại, đặc biệt từ thế kỷ thứ nhất đến mãi cuối thế kỷ thứ mười chín, vì những người tin tưởng sự cứu rỗi được thần linh hay thượng đế ban cho họ rồi thì họ lại bắt đầu nghĩ rằng họ cũng phải áp đặt sự cứu rỗi cho người khác. Chính vì lý do đó mà các xứ theo Cơ Đốc giáo đã gửi binh lính và cố đạo của họ đi khắp thế giới để cứu rỗi những dân tộc khác bằng vũ lực. Và kết quả là người ta đã nhân danh “Chúa Trời” để tàn sát và chinh phục hàng triệu triệu người. Phật giáo thì ngược lại với các tôn giáo tin tưởng thần linh. Phật giáo dạy rằng con người phải phát triển trí tuệ. Tuy nhiên, trí tuệ trong Phật giáo không phải là loại trí tuệ được bảo hay được dạy. Chân trí tuệ hay trí tuệ thực sự là nhìn thấy trực tiếp và tự mình hiểu. Với loại trí tuệ này, con người có tâm lượng cởi mở hơn, con người chịu lắng nghe quan điểm tương phản của người khác hơn là tin tưởng một cách mù quáng. Phật tử thuần thành không bao giờ tin vào luật trường cửu. Đức Phật công nhận luật vô thường và hoàn toàn phủ nhận sự hiện hữu trường cửu của sự vật. Vật chất và tinh thần đều là những ý niệm trừu tượng không thật, thật sự chỉ là những yếu tố luôn thay đổi hay chư pháp, liên hệ lẫn nhau, sanh khởi tùy thuộc lẫn nhau. Như vậy niềm tin trong Phật giáo có nghĩa là tin tưởng vào Đức Phật như một vị Đạo sư, tin giáo pháp của Ngài như ngọn đuốc soi đường và tin Tăng chúng là những gương hạnh về lối

sống theo Phật giáo. Theo quan điểm Phật giáo về niềm tin, mọi người có toàn quyền lựa chọn cho mình một niềm tin, không ai có quyền can dự vào niềm tin của ai. Đức Phật dạy trong Kinh Kalama: “Không nên chấp nhận điều gì chỉ vì lý do truyền thống, quyền thế của vị thầy, hay vì nó là quan điểm của nhiều người, hay của một nhóm đặc biệt, hay ngược lại. Mọi thứ đều phải được cân nhắc, quan sát và phán xét xem đúng hay sai dưới ánh sáng nhận thức về lợi ích của chính mình. Nếu là sai không nên bác bỏ ngay mà nên để lại xét thêm nữa. Như vậy chúng ta thấy rõ ràng Phật giáo đặt căn bản ở kinh nghiệm cá nhân, hợp lý, thực hành đạo đức nội tâm. Không cần phải vâng phục thần thánh, cũng không cần phải lấy lòng một vị thầy nào. Với người Phật tử, không có chuyện gắn bó với một niềm tin mù quáng hay với các tín điều cứng nhắc, những nghi lễ, những Thánh thư hay huyền thoại. Đức Phật thường khẳng định với tứ chúng rằng cứu rỗi có đạt được bởi con người và chỉ do con người mà không cần bất cứ một trợ lực nhỏ nào của cái gọi là thượng đế hay thần linh. Nói tóm lại, người tu Phật từ bỏ mê tín dị đoan cũng đồng nghĩa với việc chúng ta buông bỏ những sai lầm không cần thiết trên bước đường tu tập của chính mình. Đây là một trong những phương cách buông bỏ tuyệt vời nhất của hành giả tu Phật.

### *Riddance of Superstitions*

Buddhism does not accept such practices as fortune telling, wearing magic charms for protection, fixing lucky sites for building, prophessing and fixing lucky days, etc. All these practices are considered useless superstitions in Buddhism. However, because of greed, fear and ignorance, some Buddhists still try to stick to these superstitious practices. As soon as people understand the Buddha’s teachings, they realize that a pure heart can protect them much better than empty words of fortune telling, or wearing nonsense charms, or ambiguous chanted words and they are no longer rely on such meaningless things. In the noble teachings of the Buddha, it is honesty, kindness, understanding, patience, generosity, forgiveness, loyalty and other good qualities that truly protect us and give us true happiness and prosperity. Strange principles and unorthodox theories. Belief or rite unreasoningly upheld by faith such as venerating the head of tiger, and

buffalo, the snake and centipede deities, the Lares, consulting fortuneteller, reading the horoscope, etc., don't belong to the Buddhist teachings. Buddhism means wisdom. And, Buddhism never accept superstitions; however, superstitious beliefs and rituals are adopted to decorate a religion in order to attract the multitude. But, after some time, the creeper which is planted to decorate the shrine outgrows and outshines the shrine, with the result that religious tenets are relegated to the background and superstitious beliefs and rituals become predominant. With Buddhism, to believe religion without understanding it thoroughly, it's a blind faith, or it's not different from superstition. Even though understanding but understanding without finding to see if it's right or wrong, in accordance or not in accordance with truth, with reality, it's also a form of superstition or wrong belief. Believe that when you sow a seed of hot-pepper, you will have a hot-pepper tree and eventually you will reap hot-pepper fruit. However, even though you have already sown the seed of hot-pepper, but you realize that you don't like to eat fruit that is hot, you stop fertilizing and watering the hot-pepper tree, the tree will wither and die, and will not produce any fruit. Similarly, if you know an action is bad and unwholesome, you refuse to act, of course you will not receive any bad or unwholesome consequence. The Buddha refuses to believe that whatever happens to a person, either good or bad, is due to chance, fate or fortune. Everything that happens has a specific cause or causes and there must be some tight relationships between the cause and the effect. Those who want to believe in Buddhism should not rush to become a Buddhist with the wrong understanding or blind belief in Buddhism. You should take your time to do more researches, to ask questions, and to consider carefully before making your final decision. Religions that worship god have always considered reason and wisdom as the enemy of faith and dogma for them there exist only "believe" or "not believe" and nothing else. In fact, if we accept that there exists a so-called almighty god, we cannot accept any of the findings of modern science; neither Darwin's science of biological evolution nor the theories of the nature and evolution of the universe coming from modern physics. They believe that a so-called creator god invented humankind and the universe all at once and that these three realms of god, man and universe, all are separate. However, modern science

agrees with what the Buddha taught almost twenty-six centuries ago, and proves that the universe as one infinite process of change. Furthermore, the belief of salvation by god caused a serious danger to the whole world, especially from the first century to the end of the nineteenth century, for those who believe in the salvation of god believe that they must impose salvation on others. For this reason, Catholic countries sent their troops and priests all over the world to save others by force. And as a result, millions of people got killed or slaughtered and subjugated in the name of god. Buddhism is in contrast with other religions that believe in god. Buddhism teaches that one must develop wisdom. However, wisdom in Buddhism is not simply believing in what we are told or taught. True wisdom is to directly see and understand for ourselves. With this wisdom, people will have an open mind that listens to others' points of view rather than being closed-minded; people will also carefully examine facts that contradicts their belief rather than blindly believing. Sincere Buddhists never believe in the law of eternity. The Buddha accepts the law of impermanence or change and denies the existence of eternal substances. Matter and spirit are false abstractions that, in reality, are only changing factors or dharmas which are connected and which arise in functional dependence on each other. Thus, Buddhist faith means that the devotee accepts the Buddha as a Teacher and a Guide, His doctrine as way of life, and the Sangha community as the exemplars of this way of life. According to Buddhist point of view in faith, everyone is completely free to make his own choice in faith, no one has the right to interfere with other people's choice. Let's take a close look in the Buddha's teaching in the Kalama Sutra: "Nothing should be accepted merely on the ground of tradition or the authority of the teacher, or because it is the view of a large number of people, distinguished or otherwise. Everything should be weighed, examined and judged according to whether it is true or false in the light of one's own true benefits. If considered wrong, they should not be rejected but left for further considerations." Therefore, we see clearly that Buddhism is based on personal experience, rationalism, practice, morality, and insight. There is no need to propitiate gods or masters. There is no blind adherence to a faith, rigid dogmas, rituals, scriptures, or myths. The Buddha always confirmed his disciples that a salvation can only be

gained by man and by man only during his life without the least help from a so-called god or gods. In short, Buddhist practitioners get rid of superstitions also means we let go unnecessary mistakes on our own path of cultivation. This is one of the most wonderful methods of letting go of Buddhist practitioners.



**Chương Mười Một**  
**Chapter Eleven**

***Buông Bỏ Sự Tâm Cầu Vô Tận***

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tu tập là không có cái tâm cầu danh cầu lợi, đã diệt trừ được năm gốc rễ của địa ngục, tức là tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ăn và ngủ, không có tâm luyến ái vào những thứ ấy trong mọi hoàn cảnh, trong mọi lúc, ấy đích thực là hành giả tu theo Phật. Chúng ta phải cố gắng tu tập bằng công phu của chính mình, chớ ham danh tiếng, lợi lộc, vân vân. Phải tu tập theo tinh thần của chư Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Âm, Địa Tạng, cùng các Bồ Tát khác vì các vị Bồ Tát thường lấy sự thành tựu của chúng sanh làm sự thành tựu của chính mình. Các ngài không phân biệt người với ta. Bồ Tát thường nghe thấy rồi tùy hỷ tán thán công đức của mọi người.

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

giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tánh.

Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ thứ 28 dòng Thiền Ấn Độ và cũng là vị sơ tổ của dòng Thiền Trung Hoa, “Vô Sở Cầu” là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người đời mãi mãi đắm mê, việc gì cũng tham trước, thế gọi là cầu. Bậc trí ngộ lẽ chân, chuyển ngược thế tục, nên an tâm trụ nơi vô vi, thân hình tùy nghi mà vận chuyển. Muôn vật đều là không, có gì vui mà cầu được. Hễ có công đức thì liền có hắc ám đuổi theo. Ở lâu trong ba cõi khác nào như trong nhà lửa. Có thân có khổ, được gì mà vui? Thông suốt được vậy ắt buông hết sự vật, dứt tướng, chẳng cầu. Kinh nói: ‘Còn cầu còn khổ. Hết cầu mới được vui. Xét biết không cầu mới thực là đạo hạnh nên nói là hạnh không cầu mong. Sau cuộc nói chuyện với vua Hán Vũ Đế về tu hành tịnh hạnh vô cầu, Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã dạy về “Tam Vô Sở Cầu” như sau: Không, vô tướng giải thoát hay đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát, và vô nguyện, hay đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát, một trong ba loại giải thoát. Thật vậy, chư pháp hữu vi như ảo như mộng, sanh diệt, diệt sanh. Có cái gì thường hằng cho chúng ta theo đuổi? Hơn nữa, thế giới hiện tượng chỉ là tương đối, trong tai họa đôi khi có phước báo, trong phước báo có khi là tai họa. Thế nên người tu Phật nên luôn giữ tâm mình bình thản và không khuấy động trong mọi tình huống, lên xuống hay họa phước. Giả dụ như một vị Tăng tu tập hăm hui nơi sơn lâm cùng cốc, ít người thăm viếng hoàn cảnh sống thật là khổ sở cô độc, nhưng cuộc tu giải thoát thật là tinh chuyên. Thế rồi ít lâu sau đó có vài người tới thăm cúng dường vì nghe tiếng phạm hạnh của người, túp lều năm xưa chẳng bao lâu biến thành một ngôi chùa đồ sộ, Tăng chúng đông đảo, chừng đó phước thịnh duyên hảo, nhưng thử hỏi có mấy vị còn có đủ thì giờ để tinh chuyên tu hành như thuở hàn vi? Lúc ấy cuộc tu chẳng những rõ ràng đi xuống, mà lắm lúc còn gây tội tạo nghiệp vì những lời cuốn bên ngoài. Thế nên người tu Phật nên luôn ghi tâm pháp “Tam vô sở cầu này.” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, “Có vị sa Môn hỏi Phật, ‘Bởi lý do gì mà biết được đời trước, mà hội nhập được đạo chí thượng?’ Đức Phật dạy: ‘Tâm thanh tịnh, chí vững bền thì hội nhập đạo chí thượng, cũng như khi lau kính hết dơ thì trong sáng hiển lộ; đoạn tận ái dục và tâm vô sở cầu thì sẽ biết đời trước.’”

### *Riddance of Unlimited Seeking*

Buddhist practitioners should always remember that to cultivate without thoughts of seeking fame and benefit, for they have already eradicated the five roots of the hell: wealth, sex, fame, food, and sleep in all circumstances. We should cultivate the Way with our own effort; do not crave fame and profits. We should follow the spirit of the Bodhisattvas Manjusri, Samantabhadra, Avalokitesvara, Ksitigarbha, and other Bodhisattvas for they feel that living beings' accomplishments are the same as their own accomplishment. They do not make distinctions between self and others. Bodhisattvas joyfully support the merit and virtue they see and hear others doing.

To Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called "Happiness" when it is here one moment and gone the next? Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time? Look at the amount of trouble we have to go through to get all those sensual pleasures which we think will bring us happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will break the law, commit brutal crimes and cause others to suffer just so they can experience these pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the unwholesome acts they have committed. Even ordinary people may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness so much that it really is not worth it. Devout Buddhists should always remember that suffering will always follow craving. All the problems in this world are rooted in the desire for pleasure. It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family that neighbors do not get along well, that states have conflict and nations go to war. It is also on account of sense-based pleasures that sufferings, afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

According to the first patriarch Bodhidharma, the 28<sup>th</sup> Patriarch from India and also the 1<sup>st</sup> Patriarch in China, "Not to seek after anything" is one of the four disciplinary processes. By 'not seeking

after anything' is meant this: "Men of the world, in eternal confusion, are attached everywhere to one thing or another, which is called seeking. The wise, however, understand the truth and are not like the vulgar. Their minds abide serenely in the uncreated while the body turns about in accordance with the laws of causation. All things are empty and there is nothing desirable and to be sought after. Wherever there is nothing merit of brightness there follows the demerit of darkness. The triple world there one stays too long is like a house on fire; all that has a body suffers, and who would ever know what is rest? Because the wise are thoroughly acquainted with this truth, they get neer attached to anything that becomes, their thoughts are quieted, they never seek. Says the sutra: 'Wherever there is seeking, there you have sufferings; when seeking ceases you are blessed. Thus we know that not to seek is verily the way to the truth. Therefore, one should not seek after anything.'" Bodhidharma taught about three Non-seeking practices or three doors of liberation: Emptiness, signlessness or to get rid of the idea of form, or externals. There are no objects to be perceived by sense-organs, one of the three emancipations, and wishlessness or to get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator's mind, for he no longer needs to strive for anything, one of the three emancipations. Trully speaking, worldly phenomena are dharmas are illusory and dream-like, born and destroyed, destroyed and born. So what is there which is true ever-lasting and worth seeking? Furthermore, worldly phenomena are all relative, in calamities are found blessings, in blessings there is misfortune. Therefore, Buddhist cultivators should always keep their minds calm and undisturbed in all situations, rising or falling, unfortunate or blessed. For example, when a monk cultivates alone in a deserted hut with few visitors. Although his living conditions are miserable and lonely, his cultivation is diligent. After a while, virtuous people learn of his situation and come to offer and seek for his guidance, his used-to-be hut now become a huge magnificent temple, filled with monks and nuns. By then, his blessings may be great, his cultivation has not only obviously declined, sometimes external events may attract him to causing more bad karma. Therefore, Buddhist cultivators should always keep in mind these three Non-seeking practices. According to the Forty-Two Sections Sutra, "A Sramana asked the Buddha: 'What are the causes and conditions by which one come to know past lives and also by which one's understanding enables one to attain the Way?' The Buddha said: 'By purifying the mind and guarding the will, your understanding can achieve (attain) the Way. Just as when you polish a mirror, the dust vanishes and brightness remains; so, too, if you cut off and do not seek desires, you can then know past lives."

**Chương Mười Hai**  
**Chapter Twelve**

***Buông Bỏ Tam Độc Tham Sân Si***

Độc còn gọi là Cấu hay Chướng, là những thứ độc hại hay những món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Độc bao gồm lời nói đả đả cay, nghịch pháp hay pháp trái duyên. Độc còn là chất độc của tham dục hay sự nhiễm uế của tham dục. Độc dục hay ái độc làm tổn hại cho việc tu hành Phật pháp. Ngoài ra, si độc, một trong tam độc, sự độc hại của ngu si (ngu si chẳng những hại mình mà còn hại người, chẳng những nhiễu loạn mình mà còn nhiễu loạn người khác); và xúc độc hay sự độc hại của xúc chạm, từ ám chỉ đàn bà. Theo Đức Phật, có bốn thứ độc trong thân thể, hay bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Ý nói tứ đại đất, nước, lửa, gió có thể làm tổn hại con người. Tam Độc còn được gọi là Tam Cấu hay Tam Chướng, là ba thứ độc hại hay ba món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Phiền não có rất nhiều, nói rộng thì đến 84 ngàn, nói hẹp thì có 10 loại phiền não gốc, trong đó có tam độc tham sân si. Tam Độc Tham, Sân, Si chẳng những gây phiền chuốc nhiễu cho ta, mà còn ngăn chặn không cho chúng ta hưởng được hương vị thanh lương giải thoát.

***Buông Bỏ Cái Độc Thứ Nhất Là Lòng Tham:*** Lòng tham hay lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bở ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày này qua ngày khác. Trong thời mạt pháp này, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bòn xén mà ra. Chính bằng mưu gian

chước quý, đối gạt, phương tiện cũng như lật lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa đối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Tham lam là món thứ nhất trong tam độc. Tham lam đối với tài sản người khác có nghĩa là tìm cách để chiếm đoạt vật không phải của mình. Khi tham lam nằm trong tâm ý của chúng ta thì không người nào khác thấy được vì nó vô hình vô tướng. Nhưng tâm tham này lại có thể khiến chúng ta làm những việc xu nịnh, đút lót, lừa đảo hay trộm cắp để đạt được những điều mà chúng ta mong muốn. Tham là căn bất thiện đầu tiên che đậy lòng tham tự kỷ, sự ao ước, luyến ái và chấp trước. Tánh của nó là bám víu vào một sự vật nào đó hay tham lam đắm nhiễm những gì nó ưa thích. Nghiệp dụng của nó là sự bám chặt, như thịt bám chặt vào chảo. Nó hiện lên áp chế khi chúng ta không chịu buông bỏ. Nguyên nhân gần đưa đến tham là vì chúng ta chỉ thấy sự hưởng thụ trong sự việc. Người ta thường tham tài, tham sắc, tham danh, tham thực, tham thù hay sắc, thanh, hương, vị, xúc, vân vân và vân vân. Theo Hoà Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có ba điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp tham lam: thứ nhất là vật sở hữu của người khác; thứ nhì là tâm thèm muốn, ước mong được làm chủ vật ấy; và thứ ba là lấy vật ấy không có sự cho phép của người khác. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm loại xan tham: thứ nhất là xan tham đối với trú xứ; thứ nhì là xan tham đối với gia đình; thứ ba là xan tham đối với các vật tiêu hoạch; thứ tư là xan tham đối với sắc; và thứ năm là xan tham đối với Pháp. Lại còn năm loại tham lam bủn xỉn: thứ nhất là trụ xứ khan, hay một mình ta ở đây, chẳng cho ai khác vào đây; thứ nhì là gia chủ thí khan, hay một mình ta ở nhà này làm việc bố thí, chứ chẳng ai khác; thứ ba là thí khan hay một mình ta nhận của bố thí này; thứ tư là dư tán khan hay một mình ta nhận sự tán thán này chứ chẳng ai khác; và thứ năm là pháp khan hay một mình ta biết thâm nghĩa của kinh này chứ chẳng cho người khác biết. Theo Thanh Tịnh Đạo, có năm loại tham: thứ nhất là tham đối với chỗ ở; thứ hai là tham đối với quyến thuộc; thứ ba là tham đối với lợi lộc; thứ tư là tham đối với pháp; và thứ năm là tham đối với tiếng khen.

Tham và Dục là ham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả

năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham lam chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Tham lam và sân hận vừa có thật mà cũng vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà chúng ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam, hay sân hận, si mê, vân vân chỉ là những cái tên bề ngoài. Giống như trường hợp chúng ta gọi cái nhà này đẹp, cái kia xấu, to, nhỏ, vân vân đó không phải là sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy khởi phát từ sự tham ái của chúng ta. Nếu chúng ta muốn một cái nhà lớn hơn chúng ta xem cái nhà mà chúng ta đang có là nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy. Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là người đàn ông hay đàn bà chỉ là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thực ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước. Tham lam phải được quân bình bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan,

mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham lam phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham lam quấy nhiễu.

**Buông Bỏ Cái Độc Thứ Nhì Là Sân Hận:** Sân hận là tâm từ chối các đối tượng không vừa lòng; chẳng hạn, trong lúc hành thiền, tâm khó chịu khi cơ thể bị đau nhức. Sân hận là một trong ba phiền não chính khiến tâm chúng sinh mê mờ. Hai phiền não kia là tham lam và si mê. Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những sân hận và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người ôm ấp nuôi dưỡng sự bất mãn và uất hận sẽ không làm dịu bớt hận thù của mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được hận thù. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: “Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi.” Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa



chương khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng đầy đầy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bức tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: “Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi.” Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình.

Sân hận là nguyên nhân chính của khổ đau và địa ngục. Sân hận là căn bản phiền não “Sân Khuể” hay sự nóng nảy. Sân Hận xảy ra khi chúng ta đè nén sự cảm xúc giận vào sâu bên trong. Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sanh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khốn khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và

do đó mà muôn ngàn chướng ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chướng nạn.”

Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp sân hận: thứ nhất là từ một người khác; và thứ nhì là từ tư tưởng muốn tạo phiền não cho người đó. Đặc tánh của sân hận là ghét hay không ưa những cảnh trái nghịch. Nghiệp dụng của nó là tự bành trướng và đốt cháy thân tâm của chính nó. Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sinh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khổ khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô鄙 không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tương trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chướng khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những

không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng đầy đầy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bức tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: “Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi.” Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình.

Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải quân bình chúng bằng cách khai triển tâm từ. Nếu có ai làm điều xấu đối với chúng ta hay giận chúng ta, chúng ta cũng đừng nóng giận. Nếu sân hận nổi lên, chúng ta càng mê muội và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó vì họ đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận đối mình như anh, chị, em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian này. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận mà thôi. Cũng theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, đây là những hậu quả tất yếu của sự sân hận: thứ nhất là thân hình xấu xa; thứ nhì là cơ thể bệnh hoạn; và thứ ba là bầm tánh khó thương. Muốn sám hối tâm sân hận trước nhất chúng ta nên sám hối ý nghiệp. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả năm thức từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sở dĩ gây nên vô số tội lỗi là do ở nơi ý thức. Ý thức này cũng ví như mệnh lệnh của vua ban xuống quần thần. Mắt ưa ngắm bậy, tai ham nghe âm thanh du dương, mũi ưa ngửi mùi hương hoa, son phấn, lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự xúc chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức này đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý

như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn tròn con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời, không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si (see Tam Độc) của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màng vô minh che mất trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thề không tái phạm.

Nói về thái độ chấp nhận hay không chấp nhận phần nộ và không hoan hỷ, theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Phần nộ và không hoan hỷ, Bà la môn Akkosaka Bharadvaja đi đến Thế Tôn, sau khi đến y nói những lời không tốt đẹp, ác ngữ, phỉ báng và nhiếc mắng Thế Tôn. Được nghe nói như vậy, Thế Tôn nói với Bà la môn Akkosaka Bharadvaja: “Này Bà la môn, ông nghĩ thế nào? Các thân hữu bà con huyết thống, các khách có đến viếng thăm ông không? Bà la môn Akkosaka Bharadvaja trả lời: “Thỉnh thoảng các thân hữu bà con huyết thống, các khách có đến viếng. Đức Phật bảo: “Này Bà la môn, ông nghĩ thế nào? Ông có sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm và các đồ nếm không?” Bà la môn Akkasoka trả lời: “Thỉnh thoảng có sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm và các loại đồ nếm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Nhưng này Bà la môn, nếu họ không nhận, thời các món ăn ấy sẽ về ai?” Bà la môn Akkasoka đáp: “Nếu họ không nhận, thời các món ăn ấy sẽ về lại chúng tôi.” Đức Phật nói tiếp: “Cũng vậy, này Bà la môn, nếu ông phỉ báng chúng tôi là người không phỉ báng lại, mắng nhiếc chúng tôi là người không mắng nhiếc lại, xỉ vả chúng tôi là người không xỉ vả lại, chúng tôi không thấu nhận sự việc ấy từ ông, thời này Bà la môn, sự việc ấy lại về ông. Này Bà la môn, ai phỉ báng lại khi bị phỉ báng, nhiếc mắng lại khi bị nhiếc mắng, xỉ vả lại khi bị xỉ vả, thời như vậy, này Bà la môn, người ấy được xem là hưởng thọ, đã san sẻ với ông. Còn chúng tôi không cùng hưởng thọ sự việc ấy với ông, không cùng san sẻ sự việc ấy với ông, thời này Bà la môn, tất cả sự việc ấy lại về với ông và tất cả sự việc ấy chỉ về lại với ông mà thôi.” Chính vì thế mà Đức Phật thường luôn nhắc nhở chúng đệ tử rằng: “Hận thù không thể chấm dứt bằng hận thù, chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù mà thôi.” Ngài cũng nhắc tiếp: “Càng gặp nhiều oan trái, Như Lai càng hành thiện vì Như Lai chỉ lấy ân trả oán mà thôi.” Có người tin rằng “lấy ân trả oán” là việc làm không thực tế và họ tin rằng “đao kiếm phải được trả bằng đao kiếm.” Vâng, “lấy đao kiếm trả đao kiếm” quả là dễ nghĩ và dễ làm, nhưng

rất có thể làm như vậy chúng ta sẽ bị sa lầy trong khó khăn trắc trở. Thật là khó khăn khi phải lấy ân trả oán. Thật là khó khăn khi phải mỉm cười với kẻ vừa mới vung tay đánh mình, nhưng người con Phật phải lắng nghe lời Phật dạy, phải lấy ân trả oán trong mọi thời, mọi lúc, mọi hoàn cảnh. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chương ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chương môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chương nạn.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Người kia lăng mạ tôi, đánh đập tôi, phá hại tôi, và cướp đoạt của tôi.” Ai còn ôm ấp tâm niệm ấy, thì sự oán hận không thể nào dứt hết (Dharmapada 3). “Người kia lăng mạ tôi, đánh đập tôi, phá hại tôi, và cướp đoạt của tôi.” Ai bỏ được tâm niệm ấy, thì sự oán giận tự nhiên san bằng (Dharmapada 4). Ở thế gian này, chẳng phải hận thù trừ được hận thù, chỉ có từ bi mới trừ được hận thù. Đó là định luật của ngàn xưa (Dharmapada 5). Xả bỏ lòng giận dữ, trừ diệt tánh kiêu căng, giải thoát mọi ràng buộc, không chấp trước danh sắc; người không có một vật chi ấy, sự khổ chẳng còn theo dõi được (221). Người nào ngăn được cơn giận dữ nổi lên như dừng được chiếc xe đang chạy mạnh, mới là kẻ chế ngự giỏi, ngoài ra chỉ là kẻ cầm cương hờ mà thôi (222). Lấy từ bi thắng nóng giận, lấy hiền lành thắng hung dữ, lấy bố thí thắng xan tham, lấy chơn thật thắng ngoa ngụy (223). Nói chơn thật, không giận hờn, đích thân bố thí cho người đến xin. Đó là ba việc lành đưa người đến cõi chư Thiên. (Dhammapada 224). Giữ gìn thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành (231). Giữ gìn lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành (232). Giữ gìn ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân (233).

**Buông Bỏ Cái Độc Thứ Ba Là Si Mê:** Trong Phật giáo, si mê là vô minh, là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Vô minh là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo

nghĩa của Phật giáo, Avidya chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, “vô minh” chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. “Vô minh” được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, “vô minh” là một cách nhìn thống nhất và thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. “Vô minh” là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, “vô minh” coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức. Vô minh là không giác ngộ, là mắc xích thứ nhất hay mắt xích cuối cùng trong Thập Nhị Nhân Duyên. Vô minh là cái tâm ám độn, không chiếu rọi được rõ ràng sự lý của các pháp. Vô minh không biết gì đến con đường thoát khổ là một trong ba lậu hoặc nuôi dưỡng dòng sanh tử luân hồi. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Có khi Vô minh có nghĩa là ảo tưởng. Nghĩa là bóng tối hoàn toàn không có ánh chiếu sáng. Vô minh là lầm cái dường như với cái thật là, hay hiện tượng ảo tưởng mà cho là thực tại. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vô minh là một trong ba ngọn lửa cần phải dập tắt trước khi bước chân vào Niết bàn. Đây là trạng thái sai lầm của tâm làm khởi dậy sự tin tưởng về bản ngã. Cũng chính vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt.

Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa

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

vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi một ngày, toàn là lạy hương sám.

Người tu Phật buông bỏ tham sân si cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình. Đây là một trong những phương cách buông bỏ tuyệt vời nhất cho hành giả. Hành giả nên luôn nhớ rằng nghiệp tham sân si biểu hiện dưới nhiều hình thức, không thể tả xiết! Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có bốn cách đối trị tham sân si. Tùy theo trường hợp, hành giả có thể dùng một trong bốn cách này để đối trị tham sân si. **Cách thứ nhất là “Dùng Tâm Đối trị”**: Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm để đối trị. **Cách thứ nhì là “Dùng Lý Đối Trị”**: Nếu khi vọng niệm khởi lên, dùng tâm ngăn trừ không nổi, phải chuyển sang giai đoạn hai là dùng đến quán lý. Chẳng hạn như khi tâm tham nhiễm nổi lên, quán lý bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã. Tâm giận hờn phát khởi, quán lý từ, bi, hỷ, xả, nhẫn nhục, nhu hòa, các pháp đều không. **Cách thứ ba là “Dùng Sự Đối Trị”**: Những kẻ nặng nghiệp, dùng lý đối trị không kham, tất phải dùng sự, nghĩa là dùng đến hình thức. Thí dụ, người tánh dễ sân si, biết rõ nghiệp mình, khi phát nóng bực hay sắp muốn tranh cãi, họ liền bỏ đi và uống từ một ly nước lạnh để dần cơn giận xuống. Hoặc như kẻ nặng nghiệp ái, dùng lý trí ngăn không nổi, họ lựa cách gần bậc trưởng thượng, làm Phật sự nhiều, hoặc đi xa ra để quên lãng dần tâm nhớ thương, như câu châm ngôn “xa mặt cách lòng.” Bởi tâm chúng sanh y theo cảnh, cảnh đã vắng tức tâm mất chỗ nương, lần lần sẽ phai nhạt. **Cách thứ tư là “Dùng Sám Tụng Đối Trị”**: Ngoài ba cách trên từ tế đến thô, còn có phương pháp thứ tư là dùng sám hối trì tụng để đối trị. Sự sám hối, niệm Phật, trì chú hoặc tụng kinh, mà giữ cho đều đều, có năng lực diệt tội nghiệp sanh phước huệ. Vì thế thuở xưa có nhiều vị trước khi thọ giới hay sắp làm Phật sự lớn, thường phát nguyện tụng mấy muôn biến chú Đại Bi, hoặc một tạng kinh Kim Cang Bát Nhã. Thuở xưa, các cư sĩ khi họp lại Niệm Phật



Đường để kiết thất, nếu ai nghiệp nặng niệm Phật không thanh tịnh, hay quán Phật không được rõ ràng, vị Pháp sư chủ thất thường bảo phải lạy hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đánh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi mốt ngày, toàn là lạy hương sám.

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật dạy: Nhân tham lam quả báo là địa ngục lạnh. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Tham Tập Nhân như sau: “Tham tập giao kết, phát ra thu hút mãi không thôi. Như vậy nên có chứa cái giá lạnh, trong đó lạnh lẽo. Ví dụ người lấy miệng hít gió, thấy có hơi lạnh. Hai cái tập xô đẩy nhau, nên có những việc ba ba, tra tra, la la, như băng lạnh, hoa sen trắng, đỏ, xanh. Vì thế mười phương các Đức Phật nói tham cầu như là nước tham. Bồ Tát nên tránh tham như tránh biển độc.”

### ***Riddance of Three Poisons of Lust-Anger-Ignorance***

Poison is also called Defilement or Hindrances. These poisons are sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Poisons include harsh or stern words and misleading teaching. Poisons are also the turbidity of desire or the contamination of desire. The poison of desire or love which harms devotion to Buddhist practices. Besides, the poison of delusion, one of the three poisons, and the poison of touch, a term applied to woman. According to the Buddha, there are four poisons in our body, or four poisonous snakes in a basket which imply the four elements in a body (of which a man is formed). The four elements of the body, earth, water, fire and wind which harm a man by their variation, i.e. increase and decrease. Three Poisons or three sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Broadly speaking, men worry about many things, there are 84,000 worries. But after analysis, we can say there are only 10 serious ones including the three evil roots of greed, hatred,

and delusion. Three poisons of greed, hatred and ignorance do not only cause our afflictions, but also prevent us from tasting the pure and cool flavor of emancipation (liberation).

***Riddance of the First Poison of Greed:*** Greed or selfish desires mean wanting for more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people to fight, kill, cheat, lie and perform various forms of unwholesome deeds. Greed is the first of the three poisons. Coveting others' possessions is when we plan how to procure something belonging to another person. While coveting is a mental action no one else can see, it can lead us to flatter, bribe, cheat or steal from others to obtain what we desire. Greed, the first unwholesome root, covers all degrees of selfish desire, longing, attachment, and clinging. Its characteristic is grasping an object. Its function is sticking, as meat sticks to a hot pan. It is manifested as not giving up. Its proximate cause is seeing enjoyment in things that lead to bondage. People usually have greed for wealth, sex, fame, food, sleep or greed for forms, sounds, smells, tastes, and objects of touch, and so on, and so on. According to Most Venerable in The Buddha and His Teachings, there are three conditions that are necessary to complete the evil of covetousness: first, another's possession; second, adverting to it, thinking "would this be mine"; and third, to actually take another's possession without permission. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of begrudging: first, begrudging as to dwelling-place; second, begrudging as to family;

third, begrudging as to gains; fourth, begrudging as to beauty; and fifth, begrudging as to Dhamma. There are also five kinds of selfishness: first, this abode (house or place) is mine and no one else's; second, this almsgiving household is mine and no one else's; third, I am the only one who receive this alms; fourth, I am the only one who deserve this praise; no one else who deserves this; and fifth, I am the only one who has the knowledge of truth, but I don't want to share with any one else. According to The Path of Purification, there are five kinds of avarice: first, avarice about dwellings; second, avarice about families; third, avarice about gain; fourth, avarice about Dharma; and fifth, avarice about praise.

Craving (greed, affection, or desire) means desire for and love of the things of this life. Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: "Greed and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. The defilements we call lust or greed, anger and delusion, are just outward names and appearances, just as we call a house beautiful, ugly, big, small, etc. These are only appearances of things. If we want a big house, we call this one small. We creates such concepts because of our craving. Craving causes us to discriminate, while the truth is merely what is. Look at it this way. Are you a person? Yes. This is the appearance of things. But you are really only a combination of elements or a group of changing aggregates. If the mind is free it does not discriminate. No big and small, no you and me, nothing. We say

‘anatta’ or ‘not self’, but really, in the end, there is neither ‘atta’ nor ‘anatta’. Greed should be balanced by contemplation of loathsomeness. Attachment to bodily form is one extreme, and one should keep the opposite in mind. Examine the body as a corpse and see the process of decay, or think of the parts of the body, such as lungs, spleen, fat, feces, and so forth. Remembering these and visualizing the loathsome aspects of the body will free us from greed.

***Riddance of the Second Poison of Anger or Resentment:*** This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger and ignorance). Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. The Buddha makes it very clear that with a heart filled with hatred and animosity, a man cannot understand and speak well. A man who nurtures displeasure and animosity cannot appease his hatred. Only with a mind delighted in harmlessness and with loving kindness towards all creatures in him hatred cannot be found. Thus, according to the Buddha’s teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it’s not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: “When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive qualities of that person. To be able to do this, your anger would be reduced by its own.” It is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one’s cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from

within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: “One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open.” Supposing while you were practicing meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can’t eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people’s cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: “Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne.” We should think that when we have hatred and afflictions, the first thing that we should be aware of is we are bringing miseries on ourselves. The fire of hatred and afflictions internally burns at our soul, and externally influences our bodies, standing and sitting restlessly, crying, moaning, screaming, etc. In this way, not only are we unable to change and tame the enemy, but also unable to gain any peace and happiness for ourselves.

The anger or *dosa* is the root of suffering and the rebirth in hell. Anger, ire, wrath, resentment, one of the six fundamental *klesas*. Anger happens when one represses the emotional feelings deep inside. This is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). One of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the

experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, or malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, and severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, A thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.”

According to Most Venerable Narada in *The Buddha and His Teaching*, there are two conditions that are necessary to complete the evil of ill-will: first, from another person; and second, from the thought of doing harm. Doso, the second unwholesome root, comprises all kinds and degrees of aversion, ill-will, anger, irritation, annoyance, and animosity. Its characteristic is ferosity. Its function is to spread, or burn up its own support, i.e. the mind and body in which it arises. It is manifested as persecuting, and its proximate cause is a ground for annoyance. Anger, Ill-will or hatred is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, or malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on

others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, and severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. It is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one's cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: "One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open." Supposing while you were practicing meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can't eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people's cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: "Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne." We should think that when we have hatred and afflictions, the first thing that we should be aware of is we are bringing miseries on ourselves. The fire of hatred and afflictions internally burns at our soul, and externally influences our bodies, standing and

sitting restlessly, crying, moaning, screaming, etc. In this way, not only are we unable to change and tame the enemy, but also unable to gain any peace and happiness for ourselves.

When angry states of mind arise strongly, balance them by developing feelings of loving-kindness. If someone does something bad or gets angry, do not get angry ourselves. If we do, we are being more ignorant than they. Be wise. Keep compassion in mind, for that person is suffering. Fill our mind with loving-kindness as if he was a dear brother. Concentrate on the feeling of loving-kindness as a meditation subject. Spread it to all beings in the world. Only through loving-kindness is hatred overcome. Also according to Most Venerable Narada in *The Buddha and His Teachings*, these are the inevitable consequences of ill-will: first, ugliness; second, manifold diseases; and third, detestable nature. In order to repent the mind of anger one must first repent the mind-karma. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts, and animals. In the *Dharmapada*, the Buddha taught: “Guard one’s mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one’s existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite



karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess and repent, be remorseful, and vow never again to commit such offenses.

Talking about the attitude of acceptance or not acceptance of angry and displeasure, according to the Middle Length Discourses, the Buddha taught: “Angry and displeased, brahmana Akkosaka-bharadvaja went to the Enlightened One, and there abused and reviled the Enlightened One in harsh and rude words. Being thus spoken the Enlightened One said to the brahmana: “What do you think Brahmana? Do your friends and acquaintances, do your blood relatives and guests pay a visit to you?” Akkosaka replied: “Yes, sometimes, friends and acquaintances, blood relatives and guests pay me a visit.” The Buddha said: “What do you think, o brahmana? Do you offer them food to chew, to eat and to taste?” Akkosaka replied: “Sometimes, I offer them food to chew, to eat and to taste.” The Buddha continued to ask: “O brahmana, if they do not accept them, to whom these foods come back? Brahmana replied: “If they do not accept them, these foods come back to us.” The Buddha continued to say: “In the same way, o brahmana! You have abused us who do not abuse. You have reviled us who do not revile. You have scolded us who do not scold. We do not accept them from you, so they are all for you. O brahmana, they are all for you. O brahmana, he who abuses back when abused at, who reviles back when reviled, who scolds back when scolded, o brahmana, this is called eating them together and sharing them together. We do not eat them with you. We do not share them with you. So they are all for you, o brahmana! They are all for you, o brahmana! Thus the Buddha always reminded his disciples: “Hatreds do not cease hatred; by love alone do they cease.” The Buddha continued to remind: “The more evil that comes to me, the more good will radiate from me, for I always return good for evil.” Some people believe that it’s not practical to return good for evil and they believe that “return swords for swords.” Yes, it’s easy to think and to do about “return sword for sword,” but in doing that we might get caught in the quagmire of troubles. It’s extremely difficult by returning good for evil. It’s extremely difficult to smile with the person who just raised his hand to beat us, but we are the Buddha’s

disciples, we must listen to his teaching, we must return good for evil at all times, in all places and circumstances. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, a thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me.” Hatred will never leave those who dwell on such thoughts (3). “He abused me, he hit me, he defeated me, he robbed me.” Hatred will leave those who do not harbor such thoughts (4). In this world, hatred never destroys (eliminates) hatred, only love does. This is an eternal law (5). One should give up anger; one should abandon pride. One should overcome all fetters. No suffering befall him who calls nothing his own (Dharmapada 221). He who controls his anger which arises as a rolling chariot. He is a true charioteer. Other people are only holding the rein (Dharmapada 222). Conquer anger by love; conquer evil by good; conquer stingy by giving; conquer the liar by truth (Dharmapada 223). One should speak the truth. One should not be angry. One should give when asked to. These are three good deeds that help carry men the realm of heaven (224). One should guard against the bodily anger, or physical action, and should control the body. One should give up evil conduct of the body. One should be of good bodily conduct (Dharmapada 231). One should guard against the anger of the tongue; one should control the tongue. One should give up evil conduct in speech. One should be of good conduct in speech (Dharmapada 232). One should guard against the anger of the mind; one should control the mind. One should give up evil conduct of the mind. One should practice virtue with the mind (Dharmapada 233).

***Riddance of the Third Poison of Ignorance:*** In Buddhism, Avidya is noncognizance of the four noble truths, the three precious ones (triratna), and the law of karma, etc. Avidya is the first link of conditionality (pratityasampada), which leads to entanglement of the world of samsara and the root of all unwholesome in the world. This is

the primary factor that enmeshes (làm vướng víu) beings in the cycle of birth, death, and rebirth. In a Buddhist sense, it refers to lack of understanding of the four noble truths (Arya-satya), the effects of actions (karma), dependent arising (pratitya-samutpada), and other key Buddhist doctrines. In Madhyamaka, “Avidya” refers to the determination of the mind through ideas and concepts that permit beings to construct an ideal world that confers upon the everyday world its forms and manifold quality, and that thus block vision of reality. “Avidya” is thus the nonrecognition of the true nature of the world, which is empty (shunyata), and the mistaken understanding of the nature of phenomena. Thus “avidya” has a double function: ignorance veils the true nature and also constructs the illusory appearance. “Avidya” characterizes the conventional reality. For the Sautrantikas and Vaibhashikas, “Avidya” means seeing the world as unitary and enduring, whereas in reality it is manifold and impermanent. “Avidya” confers substantiality on the world and its appearances. In the Yogachara’s view, “avidya” means seeing the object as a unit independent of consciousness, when in reality it is identical with it. Ignorance means Unenlightened, the first or last of the twelve nidanas. Ignorance is Illusion or darkness without illumination, the ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance of the way of escape from sufferings, one of the three affluences that feed the stream of mortality or transmigration. Sometimes ignorance means “Maya” or “Illusion.” It means complete darkness without illumination. The ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance is only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity, and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. Ignorance is one of the three fires which must be allowed to die out before Nirvana is attained. The erroneous state of mind which arises from belief in self. It is due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable.

To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. The karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the mind. When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and “visualize principles.” For example, whenever the affliction of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use “phenomena,” that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through “visualization

of principle,” should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying “out of sight, out of mind.” This is because sentient beings’ minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha’s name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past, before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha’s name with a pure mind or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of “bowing repentance with incense.” This method consists of lighting a long incense stick and respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha’s name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one-day retreat doing nothing but “bowing with incense.”

Buddhist practitioners get rid of greed-anger-ignorance also means we push away great obstacles on our own path of cultivation. This is one of the most wonderful methods of letting go for practitioners. Practitioners should always remember that the karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. ***The first method is “Suppressing afflictions with the mind”:*** There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the

Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the mind. ***The second method is “Suppressing afflictions with noumenon”***: When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and “visualize principles.” For example, whenever the affliction of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. ***The third method is “Suppressing afflictions with phenomena”***: People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use “phenomena,” that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through “visualization of principle,” should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying “out of sight, out of mind.” This is because sentient beings’ minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. ***The fourth method is “Suppressing afflictions with repentance and recitation”***: In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha’s name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past, before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or

translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha's name with a pure mind or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of "bowing repentance with incense." This method consists of lighting a long incense stick and respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha's name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one-day retreat doing nothing but "bowing with incense."

In the Surangama Sutra, the Buddha taught: Habits of greed or covetousness results in the cold hells. According to the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded Ananda about the habit of greed as follows: "Habits of greed and intermingled scheming which give rise to a suction. When this suction becomes dominant and incessant, it produces intense cold and solid ice where freezing occurs, just as a sensation of cold is experienced when a person draws in a blast of wind through his mouth. Because these two habits clash together, there come into being chattering, whimpering, and shuddering; blue, red, and white lotuses; cold and ice; and other such experiences."





**Chương Mười Ba**  
**Chapter Thirteen**

**Buông Bỏ Những Con Rắn Độc**

Theo Phật giáo, độc còn được gọi là Cấu hay Chướng, là những thứ độc hại hay những món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sinh đau khổ. Phật giáo xem đây là những con rắn độc cần phải được buông bỏ. Độc bao gồm lời nói đắng cay, nghịch pháp hay pháp trái duyên. Độc còn là chất độc của tham dục hay sự nhiễm ứ của tham dục. Độc dục hay ái độc làm tổn hại cho việc tu hành Phật pháp. Ngoài ra, si độc, một trong tam độc, sự độc hại của ngu si (ngu si chẳng những hại mình mà còn hại người, chẳng những não loạn mình mà còn não loạn người khác); và xúc độc hay sự độc hại của xúc chạm, từ ám chỉ đàn bà. Theo Đức Phật, có bốn thứ độc trong thân thể, hay bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Ý nói tứ đại đất, nước, lửa, gió có thể làm tổn hại con người. Tam Độc còn được gọi là Tam Cấu hay Tam Chướng, là ba thứ độc hại hay ba món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sinh đau khổ.

Phiền não có rất nhiều, nói rộng thì đến 84 ngàn, nói hẹp thì có 10 loại phiền não gốc. Đây là mười sự độc hại trong cuộc sống tu hành. Thập Độc chẳng những gây phiền chuốc não cho ta, mà còn ngăn chặn không cho chúng ta hưởng được hương vị thanh lương giải thoát. **Con Rắn Độc Thứ Nhất Là “Tham Lam”**: Tham lam là sợi dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô ứ. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu. **Con Rắn Độc Thứ Nhì Là “Sân Hận”**: Sân hận hay giận dữ là tâm bị dao động mạnh khi thấy một cái gì khó chịu. Đối tượng của giận dữ có thể là những hữu tình hay vật vô tri; khi chúng ta vướng mắc vào chúng thì tâm chúng ta hoàn toàn bối rối, bị quấy rầy và chúng ta chỉ muốn làm hại chúng mà thôi. Tai hại của sự giận dữ thật lớn, vì nó có thể phá tan những công đức của chúng

ta. Chính sự giận dữ làm cho người ta giết hại, đánh đập và đâm chém lẫn nhau. **Con Rắn Độc Thứ Ba Là “Si Mê”**: Si Mê có nghĩa là vô minh hay bất giác là ngược lại với sự hiểu biết. Trong đạo Phật, vô minh là không biết, không thấy, không hiểu, không am tường chân lý, vân vân. Người nào bị vô minh che lấp thì dầu cho mắt sáng mà cũng như mù, vì người ấy không thấy bản chất thật của vạn hữu, không am tường chân lý nhân quả, vân vân. Vô minh là gốc rễ của mọi khổ đau phiền não. **Con Rắn Độc Thứ Tư Là “Kiêu Mạn”**: Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Trong khi tu đạo, chúng ta cần phải có đủ trí huệ chân chánh. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bần tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật. **Con Rắn Độc Thứ Năm Là “Hoài Nghi”**: Nghi nghĩa là không tin hay không quyết định được. Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Hoài nghi là một trong những căn bản phiền não gây ra đau khổ. Một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Thuật ngữ “Vichikiccha” là từ Nam Phạn (Pali) là phối hợp của “Vi”, có nghĩa là không, và “cikiccha” có nghĩa là thuốc chữa. Thật vậy, một người ở ở trong tình trạng hoài nghi thật sự là một con người đang bị một chứng bệnh tàn khốc nhất, trừ khi anh ta buông bỏ mối hoài nghi của mình, bằng không anh ta vẫn phải tiếp tục lo âu và đau khổ về chứng bệnh tàn khốc này. Bao lâu con người còn phải chịu tình trạng khó chịu tinh thần này, tình trạng lưỡng lự không quyết đoán được này, con người ấy sẽ vẫn tiếp

tục có thái độ hoài nghi về mọi việc mà điều này được xem là bất lợi nhất cho việc tu tập. Các nhà chú giải giải thích tâm triền cái này như là sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiền nữa. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất. ***Con Rắn Độc Thứ Sáu Là “Tà Kiến”***: Theo Phật giáo, tà kiến là không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. Tà kiến này khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Tà kiến cũng có nghĩa là phủ nhận sự hiện hữu của hiện tượng và bám vào chủ nghĩa hoàn toàn hủy diệt, nghĩa là khi chết là chấm dứt tất cả, đối lại với chủ trương cho rằng thân tâm là thường trụ bất diệt; cả hai đều là tà kiến. ***Con Rắn Độc Thứ Bảy Là “Sát Sanh”***: Đây là một trong mười ác nghiệp, giết hại mạng sống của loài hữu tình. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, sát sanh là cố ý giết chết một chúng sanh. Trong Phạn ngữ, “Panatipata,” pana có nghĩa là đời sống tâm vật lý của một chúng sanh. Xem thường đời sống, tiêu diệt, cắt đứt, ngăn chặn sức tiến của năng lực một đời sống, không cho nó tiếp tục trôi chảy là panatipata. Pana còn có nghĩa là cái gì có hơi thở. Do đó tất cả

những động vật, kể cả loài thú, đều được xem là sát sanh. Cây cỏ không được xem là “sinh vật” vì chúng không có phần tinh thần. Tuy nhiên, chư Tăng Ni cũng không được phép hủy hoại đời sống của cây cỏ. Giới này không áp dụng cho những cư sĩ tại gia. Theo giáo thuyết nhà Phật thì giết người là phạm trọng giới, giết bất cứ loài sinh vật nào cũng đều phạm khinh giới. Tự vẫn cũng đưa đến những hình phạt nặng nề trong kiếp lai sanh. **Con Răn Độc Thứ Tám Là “Trộm Cắp”**: Trộm cắp là lấy bất cứ thứ gì mà không được cho bởi chủ nhân hay trộm cắp cũng sai ngay cả về mặt pháp lý. Đạo hay Trộm Cắp, một trong bốn trọng tội trong Phật giáo. Trộm cắp là lấy những gì mà người ta không cho, kể cả việc không đóng thuế hay tiền lệ phí mà mình phải trả, hay mượn đồ mà không trả, hay lấy những vật dụng từ sở làm để dùng cho cá nhân mình. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào trộm cắp hay xâm phạm tài sản của người khác, dù là của tư hay của công, đều phạm một trong bốn giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tăng hay làm Ni trong giáo đoàn nữa. **Con Răn Độc Thứ Chín Là “Dâm Dục”**: Dâm là giới thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào làm việc dâm dục, dù với người nữ hay người nam, dù có hay không có sự đồng ý của người này, vị ấy phạm vào giới thứ nhất của bốn giới Rơi Rụng. Vị này không còn xứng đáng làm một Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni trong Tăng đoàn hay Ni đoàn nữa. Vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng. **Con Răn Độc Thứ Mười Là “Nói Dối”**: Nói dối có nghĩa là nói thành lời hay nói bằng cách gạt đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên, khi nói thật cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ

bi và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của nạn nhân mà hẳn muốn tìm, vì nói thật như thế có thể đưa đến cái chết cho nạn nhân. Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy: “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục.”

Ngoài ra, còn có bốn yếu tố lớn được ví như bốn con rắn độc. Tứ đại gồm có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại. Đây là bốn yếu tố lớn cấu tạo nên vạn hữu. Bốn thành phần này không tách rời nhau mà liên quan chặt chẽ lẫn nhau. Tuy nhiên, thành phần này có thể có ưu thế hơn thành phần kia. Chúng luôn thay đổi chứ không bao giờ đứng yên một chỗ trong hai khoảnh khắc liên tiếp. Theo Phật giáo thì vật chất chỉ tồn tại được trong khoảng thời gian của 17刹那 (tứ tưởng), trong khi các khoa học gia thì cho rằng vật chất chỉ chịu đựng được 10 phần 27 của một giây. Nói gì thì nói, thân thể của chúng ta chỉ là tạm bợ, chỉ do nơi tứ đại hòa hợp giả tạm lại mà thành, nên một khi chết đi rồi thì thân tan về cát bụi, các chất nước thì từ từ khô cạn để trả về cho thủy đại, hơi nóng tắt mất, và hơi thở hoàn lại cho gió. Chừng đó thì thân thức sẽ phải theo các nghiệp lực đã gây tạo lúc còn sanh tiền mà chuyển vào trong sáu nẻo, cải hình, đổi xác, tiếp tục luân hồi không dứt. Nói tóm lại, tứ đại là những con rắn độc đang phun lửa để cố bắt cho được chúng sanh. Chuyện kể có một người đang trong trạng thái hoang mang giữa sống và chết, leo xuống giếng “Vô Thường” bằng một sợi dây “Mệnh Căn,” nơi đó hai con chuột, “ngày và đêm” đang gặm nhấm sợi dây mây; trong khi đó bên thành giếng là bốn con rắn đang đầu độc anh ta. Chuyện này ví tứ đại như những con rắn độc đang phun lửa và cố bắt cho được anh ta. Khi nhìn lên miệng giếng thì anh thấy hai con voi (bóng tối và ánh sáng) đã đến ngay miệng giếng; trong lúc tuyệt vọng, thì một con ong bay ngang nhả mật (ngũ dục) rớt ngay miệng anh, anh ta bèn liếm mật và quên hết những hiểm nguy đang chực chờ.

### *Riddance of Poisonous Snakes*

Poison is also called Defilement or Hindrances. These poisons are sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. Buddhism considers these poisons as poisonous snakes that need be let go. The three poisons are

regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Men worry about many things. Poisons include harsh or stern words, misleading teaching. Poisons are also the turbidity of desire or the contamination of desire. The poison of desire or love which harms devotion to Buddhist practices. Besides, the poison of delusion, one of the three poisons, and the poison of touch, a term applied to woman. According to the Buddha, there are four poisons in our body, or four poisonous snakes in a basket which imply the four elements in a body (of which a man is formed). The four elements of the body, earth, water, fire and wind which harm a man by their variation, i.e. increase and decrease. Three Poisons or three sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives.

Men worry about many things. Broadly speaking, there are 84,000 worries. But after analysis, we can say there are only 10 serious ones which are ten disturbers of the religious life. Ten poisons do not only cause our afflictions, but also prevent us from tasting the pure and cool flavor of emancipation (liberation). *The First Poisonous Snake is "Lust"*: Lust is the string of craving and attachment confines us to samsara's prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish. *The Second Poisonous Snake is "Anger"*: Anger is the highly disturbed aspect of the mind that arises when we see something unpleasant. The objects of anger could be sentient beings or inanimate objects; when we involve ourselves with them they completely disturb and torment our mind and we wish to harm them. Anger does great damage, for it can destroy our root merits as if they had been burnt in a fire. Anger is responsible for people taking lives, beating or stabbing others. *The Third Poisonous Snake is "Ignorance"*: Ignorance is the opposite of the word 'to know'. In Buddhism, ignorance means 'not knowing', 'not seeing', 'not understanding', 'being unclear', and so

forth. Whoever is dominated by ignorance is like a blind person because the eyes are shut, or not seeing the true nature of objects, and not understanding the truths of cause and effect, and so on. Ignorance is the root of all sufferings and afflictions. ***The Fourth Poisonous Snake is “Pride”***: Pride is the inflated opinion of ourselves and can manifest in relation to some good or bad object. When we look down from a high mountain, everyone below seems to have shrunk in size. When we hold ourselves to be superior to others, and have an inflated opinion of ourselves, we take on a superior aspect. It is extremely difficult to develop any good qualities at all when one has pride, for no matter how much the teacher may teach that person, it will do no good. Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one’s wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one’s very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one’s illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at all. Haughtiness is one of the main hindrances in our cultivation. In cultivating the Way, we must have genuine wisdom. Those who have genuine wisdom never praise themselves and disparage others. These people never consider themselves the purest and loftiest, and other people common and lowly. In Buddhism, those who praise themselves have no future in their cultivation of the Way. Even though they are still alive, they can be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity. ***The Fifth Poisonous Snake is “Doubt”***: Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubt, as wavering uncertainty, a hindrance and fetter to be removed. One of the mula-klesa, or root causes of suffering. Skepticism, one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. Vichikiccha is a Pali term, a combination of “vi”, means without; and “cikiccha” means medicine. One who suffers from perplexity is really suffering from a dire disease, and unless he sheds his doubts, he will continue to worry over and suffer from this illness. As long as man is subject to this mental itch, this sitting on the fence, he will continue to take a skeptical view of things which is most detrimental to mental ability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas. Doubting is natural. Everyone

starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting.

***The Sixth Poisonous Snake is “Wrong Views”:*** According to Buddhism, perverted (wrong) views are views that do not accept the law of cause and effect, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha’s time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Wrong views also means holding to the view of total annihilation, or the view that death ends life, or world-extinction and the end of causation, in contrast with the view that body and soul are eternal, both views being heterodox. The philosophic doctrine that denies a substantial reality to the phenomenal universe.

***The Seventh Poisonous Snake is “Killing”:*** This is one of the ten kinds of evil karma, to kill living beings, to take life, kill the living, or any conscious being. According to The Buddha and His Teaching, written by Most Venerable Narada, killing means the intentional destruction of any living being. The Pali term *pana* strictly means the psycho-physical life pertaining to one’s particular existence. The wanton destruction of this life-force, without allowing it to run its due course, is *panatipata*. *Pana* also means that which breathes. Hence all animate beings, including animals, are regarded as *pana*. Plants are not considered as “living beings” as they possess no mind. Monks and nuns, however, are forbidden to destroy even plant life. This rule, it may be mentioned,



does not apply to lay-followers. According to the Buddhist laws, the taking of human life offends against the major commands, of animal life against the less stringent commands. Suicide also leads to severe penalties in the next lives. ***The Eighth Poisonous Snake is “Stealing”:*** Stealing means taking possession of anything that has not been given by its owner or stealing, is also wrong, even legally speaking. Stealing, one of the four grave prohibitions or sins in Buddhism. Stealing is taking what isn’t given to us. It includes not paying taxes or fees that are due, borrowing things and not returning them, and taking things from our workplace for our own personal use. A Bhiksu or Bhiksuni who steals or violates the property of another, whether the property is privately or publicly owned, breaks the second of the Four Degradation Offences. He or she is no longer worthy to remain a Bhiksu or Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksus or Order of Bhiksunis. ***The Ninth Poisonous Snake is “Sexual Intercourse”:*** This is the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. A Bhiksu or Bhiksuni who has sexual intercourse with another person, whether a female or male, and whether that person has given consent or not, breaks the first of the Four Degradation Offences. He or she is no longer worthy to remain a Bhiksu or Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Bhiksu or Bhiksuni Sangha. A Bhiksu who, when motivated by sexual desire, tells a woman or a man that it would be a good thing for her or him to have sexual relations with him, commits a Sangha Restoration Offence. A Bhiksuni who is intent upon having sexual relations with someone, whether male or female, breaks one of the eight Degradation Offences. She is no longer worthy to remain a Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksunis. Through word or gesture arouses sexual desire in that person, breaks the seventh of the Eight Degradation Offences. Says to that person that she is willing to offer him or her sexual relations, breaks the Degradation Offences. ***The Tenth Poisonous Snake is “Lying”:*** Lying means verbally saying or indicating through a nod or a shrug something we know isn’t true. However, telling the truth should be tempered and compassion. For instance, it isn’t wise to tell the truth to a murderer about a potential

victim's whereabouts, if this would cause the latter's death. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells."

Besides, there are four elements which are compared as the four poisonous snakes. Four great elements include earth or solid matter, water element, fire element, and air element. These are four elements that are interrelated and inseparable. However, one element may preponderate over another. They constantly change, not remaining the same even for two consecutive moments. According to Buddhism, matter endures only for 17 thought-moments, while scientists tell us that matter endures only for  $10/27^{\text{th}}$  of a second. No matter what we say, a human body is temporary; it is created artificially through the accumulation of the four elements. Once death arrives, the body deteriorates to return to the soil, water-based substances will gradually dry up and return to the great water, the element of fire is lost and the body becomes cold, and the great wind no longer works within the body. At that time, the spirit must follow the karma each person has created while living to change lives and be reincarnated into the six realms, altering image, exchange body, etc in the cycle of births and deaths. In short, the four elements of his physical body were the dragons breathing fire and trying to seize sentient beings. The parable of a man who fled from the two bewildering forms of life and death, and climbed down a rope (of life), into the well of impermanence, where two mice, night and day, gnawed the rattan rope, on the four sides of four snakes sought to poison him. The four elements of his physical body were the dragons breathing fire and trying to seize him. On looking up he saw that two elephants (darkness and light) had come to the mouth of the well; he was in despair, when a bee flew by and dropped some honey (the five desires) into his mouth, which he ate and entirely forgot his peril.

**Chương Mười Bốn**  
**Chapter Fourteen**

**Hàng Phục Phiền Nã**  
**Là Buông Bỏ**

Phiền nã là những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền nã còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền nã chỉ tất cả những nơ bần làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nơ bần này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nơ bần có nhiều thứ khác nhau. Theo giáo thuyết nhà Phật, hàng phục phiền nã là một trong những cách buông bỏ tốt nhất trên đường tu tập. Người tu tập tỉnh thức hàng phục phiền nã bằng bốn cách: Hàng phục phiền nã bằng tâm, bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. Hàng phục phiền nã bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền nã của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Hàng phục phiền nã bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gỗ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Hàng phục phiền nã bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền nã và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi

cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của “phiền não tức bồ đề” tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vân vân. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Theo Cố Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đóng thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ. Theo Phật giáo, việc tu tập để hàng phục được phiền não là một sự buông bỏ không dễ dàng chút nào. Tuy nhiên, chúng ta không có lựa chọn nào khác nếu chúng ta vẫn còn tiếp tục muốn tu tập. Người tu Phật nên luôn nhớ rằng, khi chúng ta buông bỏ phiền não cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình. Đây là một trong những phương cách buông bỏ tuyệt vời nhất cho hành giả bởi vì phiền não chính là con đường của cám dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập.

*Subduing Afflictions  
Means Letting Go*

Afflictions are distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Afflictions are all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions that bind people to the cycle of rebirths. Afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. According to Buddhist teachings, subduing afflictions is one of the best ways of letting go in the path of cultivation. Practitioners of mindfulness subdue afflictions in four basic ways: Subduing afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation. Subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Subduing afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don't work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down. Subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

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

is included in the other. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. Once we thoroughly understand the real meaning of "Afflictions are bodhi", we've already subdued our own afflictions. The Buddha witnessed that all sentient beings undergo great sufferings, so He resolved to leave the home-life, to cultivate and find the way to help sentient beings escape these sufferings. Afflictions manifest themselves through our ignorance. Sometimes they show in our appearance; sometimes they are hidden in our minds, etc. In our daily life, we cannot do without sufferings and afflictions. However, if we know how to cultivate, we always consider "afflictions is Bodhi". If we know how to use it, affliction is Bodhi; on the contrary, if we do not know how to use it, then Bodhi becomes affliction. According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in Talks on Dharma, volume 7, Bodhi is analogous to water, and affliction to ice. Ice and water are of the same substance; there is no difference. In freezing weather, water will freeze into ice, and in hot weather, ice will melt into water. When there are afflictions, water freezes into ice; and when the afflictions are gone, ice melts into water. It is to say, having afflictions is having the affliction-ice of ignorance; having no afflictions is having the Bodhi-water of wisdom. According to Buddhism, the cultivation in subduing afflictions is not an easy let-go at all. However, we have no other choices if we still want to continue to cultivate. Buddhist practitioners should always remember that getting rid of afflictions also means we push away great obstacles on our own path of cultivation. This is one of the most wonderful methods of letting go for practitioners for afflictions are the way of temptation or passion which produces bad karma (life's distress and delusion), cause one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by cultivation on a regular basis.

**Chương Mười Lăm**  
**Chapter Fifteen**

**Thấy Rõ Tai Hại**  
**Của Phóng Dật Buông Lung**

Phóng dật buông lung có nghĩa là cứ để cho cảm tính tự do muốn làm gì thì làm. Đức Phật biết rõ tâm tư của chúng sanh mọi loài. Ngài biết rằng kẻ ngu si chuyên sống đời Phóng Dật Buông Lung, còn người trí thời không phóng túng. Nói cách khác, người trí biết mình nên buông bỏ phóng dật buông lung. Do đó Ngài khuyên người có trí nỗ lực khéo chế ngự, tự xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng dật nay không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che. Đối với chư Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với người đã tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình.

Muốn khắc phục những phóng dật, trước khi tu tập thiền quán, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú. Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt nhất. Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chứ người khác làm sao nương được? Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu. Người nào trước buông lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù. Nếu muốn khuyên người khác nên làm như mình, trước hãy tự sửa mình rồi sau sửa người, vì tự

sửa mình vốn là điều khó nhứt. Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chốn rừng sâu. Chính các người là kẻ bảo hộ cho các người, chính các người là nơi nương náu cho các người. Các người hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình.

Những lời Phật dạy về “Phóng dật buồng lung” trong kinh Pháp Cú: Không phóng dật buồng lung đưa tới cõi bất tử, phóng dật buồng lung đưa tới đường tử sanh; người không phóng dật buồng lung thì không chết, kẻ phóng dật buồng lung thì sống như thầy ma (21). Kẻ trí biết chắc điều ấy, nên gắng làm chứ không phóng dật buồng lung. Không phóng dật buồng lung thì đặng an vui trong các cõi Thánh (22). Không phóng dật buồng lung, mà ngược lại cố gắng, hăng hái, chánh niệm, khắc kỷ theo tịnh hạnh, sinh hoạt đúng như pháp, thì tiếng lành càng ngày càng tăng trưởng (24). Bằng sự cố gắng, hăng hái không phóng dật buồng lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được (25). Người ám độn ngu si đắm chìm trong vòng buồng lung, nhưng kẻ trí lại chăm giữ tâm mình không cho phóng dật buồng lung như anh nhà giàu chăm lo giữ cửa (26). Chớ nên đắm chìm trong phóng dật buồng lung, chớ nên mê say với dục lạc; hãy nên cảnh giác và tu thiền, mới mong đặng đại an lạc (27). Nhờ trừ hết buồng lung, kẻ trí không còn lo sợ gì. Bậc Thánh Hiền khi bước lên lầu cao của trí tuệ, nhìn lại thấy rõ kẻ ngu si ôm nhiều lo sợ, chẳng khác nào khi lên được núi cao, cúi nhìn lại muôn vật trên mặt đất (28). Tinh tấn giữa đám người phóng dật buồng lung, tỉnh táo giữa đám người mê ngủ, kẻ trí như con tuấn mã thẳng tiến bỏ lại sau con ngựa gầy hèn (29). Nhờ không buồng lung, Ma Già lên làm chủ cõi chư Thiên, không buồng lung luôn luôn được khen ngợi, buồng lung luôn luôn bị khinh chê (30). Tỳ kheo nào thường ưa không buồng lung hoặc sợ thấy sự buồng lung, ta ví họ như ngọn lửa hồng, đốt tiêu tất cả kiết sử từ lớn chí nhỏ (31). Tỳ kheo nào thường ưa không buồng lung hoặc sợ thấy sự buồng lung, ta biết họ là người gần tới Niết bàn, nhất định không bị sa đọa dễ dàng như trước (32). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buồng lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Chớ nên theo điều ty liệt, chớ nên đem thân buồng lung, chớ nên theo tà thuyết, chớ làm tăng trưởng tục trần (167). Hăng hái đừng buồng lung, làm lành theo Chánh pháp. Người thực hành đúng Chánh pháp thì đời



nầy vui đời sau cũng vui (168). Nếu buông lung thì tham ái tăng lên hoài như giống cỏ Tỳ-la-na mọc tràn lan, từ đời này tiếp đến đời nọ như vượn chuyền cây tìm trái (334).

***See the Disadvantages of Heedlessness  
and Giving Free Rein to One's Emotion***

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

To overcome the heedlessness, before practicing meditation, devout Buddhists should always remember the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra. One who conquers himself is greater than one who is able to conquer a thousand men in the battlefield. Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer oneself, one must be always self-controlled and disciplined one's action. Oneself is indeed one's own saviour, who else could be the saviour? With self-control and cultivation, one can obtain a wonderful saviour. Whoever was formerly heedless and afterwards overcomes his sloth; such a person illuminates this world just like the moon when freed from

clouds. Before teaching others, one should act himself as what he teaches. It is easy to subdue others, but to subdue oneself seems very difficult. He who sits alone, sleeps alone, walks and stands alone, unwearied; he controls himself, will find joy in the forest. You are your own protector. You are your own refuge. Try to control yourself as a merchant controls a noble steed.

The Buddha's teachings on "Heedlessnesses and giving free rein to one's emotion" in the Dharmapada Sutra: Heedfulness (Watchfulness) is the path of immortality. Heedlessness is the path of death. Those who are heedful do not die; those who are heedless are as if already dead (Dharmapada 21). Those who have distinctly understood this, advance and rejoice on heedfulness, delight in the Nirvana (Dharmapada 22). If a man is earnest, energetic, mindful; his deeds are pure; his acts are considerate and restraint; lives according to the Law, then his glory will increase (Dharmapada 24). By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dharmapada 25). The ignorant and foolish fall into sloth. The wise man guards earnestness as his greatest treasure (Dharmapada 26). Do not indulge in heedlessness, nor sink into the enjoyment of love and lust. He who is earnest and meditative obtains great joy (Dharmapada 27). When the learned man drives away heedlessness by heedfulness, he is as the wise who, climbing the terraced heights of wisdom, looks down upon the fools, free from sorrow he looks upon sorrowing crowd, as a wise on a mountain peak surveys the ignorant far down on the ground (Dharmapada 28). Heedful among the heedless, awake among the sleepers, the wise man advances as does a swift racehorse outrun a weak jade (Dharmapada 29). It was through earnestness that Maghavan rised to the lordship of the gods. Earnestness is ever praised; negligence is always despised (blamed) (Dharmapada 30). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, advances like a fire, burning all his fetters both great and small (Dharmapada 31). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, he is in the presence of Nirvana (Dharmapada 32). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). Do not follow the evil law,

do not live in heedlessness. Do not embrace false views, do not be a world-upholder (Dharmapada 167). Eagerly try not to be heedless, follow the path of righteousness. He who observes this practice lives happily both in this world and in the next (Dharmapada 168). Craving grows like a creeper which creeps from tree to tree just like the ignorant man wanders from life to life like a fruit-loving monkey in the forest (Dharmapada 334).



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

**Thấy Rõ Bản Chất Vô Ngã-Vô Thường**  
**Của Vạn Hữu Để Buông Bỏ**

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. 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.

Hành giả 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 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”, vì nếu thân là cái “Ta” thì cái “Ta” phải thường còn, không thay đổi, không tàn tạ, không hư hoại và không chết chóc, cho nên thân không thể là cái “Ta” được. Cái “Ta” không có cái thân theo nghĩa khi nói “Ta” có một cái xe, một cái máy truyền hình vì cái “Ta” không kiểm soát được cái thân. Thân đau yếu, mệt mỏi, giá nua ngược lại những điều mình mong muốn. Bề ngoài của cái thân nhiều khi không theo những ước muốn của mình. Cho nên không thể nào cho rằng cái “Ta” có cái thân. Cái “Ta” không ở trong thân. Nếu ta tìm từ đầu đến chân, chúng ta không thể tìm ra chỗ nào là cái “Ta”. Cái “Ta” không ở trong xương, trong máu, trong tủy, trong tóc hay nước bọt. Cái “Ta” không thể tìm thấy bất cứ nơi nào trong thân. Hân không ở trong cái “Ta”. Nếu thân ở trong cái “Ta”, cái “Ta” phải được tìm thấy riêng rẽ với thân và tâm, nhưng cái “Ta” chẳng được tìm thấy ở đâu cả. Tâm không phải là cái “Ta” vì lẽ nó giống như tâm, tâm thay đổi không ngừng và luôn luôn lăng xăng như con vượn. Tâm lúc vui lúc buồn. Cho nên tâm không phải là cái “Ta” vì nó luôn thay đổi. Cái “Ta” không sở hữu cái tâm vì tâm hứng thú hay thất vọng trái với những điều chúng ta mong muốn. Mặc dù chúng ta biết một số tư tưởng là thiện và một số là bất thiện, nhưng tâm cứ chạy theo những tư tưởng bất thiện và lạnh lùng với những tư tưởng thiện. Cho nên cái “Ta” không sở hữu tâm vì tâm hành động hoàn toàn độc lập và không dính líu gì đến cái “Ta”. Cái “Ta” không ở trong tâm. Dù chúng ta cẩn thận tìm kiếm trong tâm, dù chúng ta hết sức cố gắng tìm trong tình cảm, tư tưởng và sở thích, chúng ta cũng không tìm thấy đâu cái “Ta” ở trong tâm hay trong những trạng thái tinh thần. Tâm cũng không hiện hữu ở trong cái “Ta” vì cái “Ta” nếu nó hiện hữu nó hiện hữu riêng rẽ với tâm và thân, nhưng cái “Ta” như thế chẳng thể tìm thấy ở chỗ nào.

Chúng ta nên chối bỏ ý tưởng về cái “Ta” bởi hai lý do: 1) Chừng nào mà chúng ta còn chấp vào cái “Ta”, chừng ấy chúng ta còn phải

bảo vệ mình, bảo vệ của cải, tài sản, uy tín, lập trường và ngay cả đến lời nói của mình. Nhưng một khi vất bỏ được lòng tin vào cái “Ta” độc lập và thường còn, chúng ta có thể sống với mọi người một cách thoải mái và an bình. 2) Đức Phật dạy: “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 Thiền nên quán “Vô Ngã” trong từng bước chân đi. Hành giả có thể thông hiểu được ba đặc tánh này qua cách theo dõi bám sát các động tác bước đi và các nhận thức của động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, chúng ta sẽ thấy vạn hữu khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, chúng ta sẽ nhận thức được tánh vô thường, khổ và vô ngã của của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

Trong khi đó, 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). 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 để có thể buông bỏ và đồng thời 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. Nói tóm lại, một khi người tu Phật thấy rõ được bản chất vô ngã và vô thường của vạn hữu cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đã vượt qua một bên những chướng ngại lớn về chấp trước và bắt đầu tiến tới những bước buông bỏ rất quan trọng trên bước đường tu tập của chính mình.

***To See the Selflessness-Impermanence of All Things  
to Let Things Go***

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.

Practitioners should always remember about the No-self of “Body-Mind-Environment”. No-Self means that there is no self, no permanent nature per se and that we are not true masters of ourselves. This point, too, is divided into the no-self body, the no-self mind, and the no-self environment. The no-self body means that this body is illusory, not its own master. It cannot be kept eternally young or prevented from decaying and dying. Even gods and immortals can only postpone death for a certain period of time. The no-self of mind refers to the deluded mind of sentient beings, which has no permanent nature. For example, the mind of greed, thoughts of sadness, anger, love, and happiness suddenly arise and then disappear, there is nothing real. No-self of environment means that our surroundings are illusory, passive and subject to birth and decay. Cities and towns are in time replaced by abandoned mounds, mulberry fields soon give way to the open seas, every single thing changes and fluctuates by the second, one landscape disappears and another takes its place.

The Buddha used the following analysis to prove that the self is nowhere to be found either in the body or the mind. The body is not the self, for if the body were the self, the self would be impermanent, would be subject to change, decay, destruction, and death. Hence the body cannot be the self. The self does not possess the body, in the sense that I possess a car or a television, because the self cannot control the body. The body falls ill, gets tired and old against our wishes. The body has an appearance, which often does not agree with our wishes. Hence in no way does the self possess the body. The self does not exist in the body. If we search our bodies from top to bottom, we can find nowhere locate the so-called “Self”. The self is not in the bone or in the blood, in the marrow or in the hair or spittle. The “Self” is nowhere to be found within the body. The body does not exist in the self. For the body to exist in the self, the self would have to be found apart from the body and mind, but the self is nowhere to be found. The

mind is not the self because, like the body, the mind is subject to constant change and is agitated like a monkey. The mind is happy one moment and unhappy the next. Hence the mind is not the self because the mind is constantly changing. The self does not possess the mind because the mind becomes excited or depressed against our wishes. Although we know that certain thoughts are wholesome and certain thoughts unwholesome, the mind pursues unwholesome thoughts and is different toward wholesome thoughts. Hence the self does not possess the mind because the mind acts independently of the self. The self does not exist in the mind. No matter how carefully we search the contents of our minds, no matter how we search our feelings, ideas, and inclinations, we can nowhere find the self in the mind and the mental states. The mind does not exist in the self because again the self would have to exist apart from the mind and body, but such a self is nowhere to be found.

We should reject the idea of a self for two reasons: 1) As long as we still cling to the self, we will always have to defend ourselves, our property, our prestige, opinions, and even our words. But once we give up the belief in an independent and permanent self, we will be able to live with everyone in peace and pleasure. 2) The Buddha taught: "Understanding not-self is a key to great enlightenment for the belief in a self is synonymous with ignorance, and ignorance is the most basic of the three afflictions (greed, anger, and stupidity). Once we identify, imagine, or conceive ourselves as an entity, we immediately create a schism, a separation between ourselves and the people and things around us. Once we have this conception of self, we respond to the people and things around us with either attachment or aversion. That's the real danger of the belief of a self. Thus, the rejection of the self is not only the key of the end of sufferings and afflictions, but it is also a key to the entrance of the great enlightenment." Zen Practitioners should contemplate "No-self" in every step. Zen practitioners can comprehend these three characteristics by observing closely the mere lifting of the foot and the awareness of the lifting of the foot. By paying close attention to the movements, we see things arising and disappearing, and consequently we see for ourselves the impermanent, unsatisfactory, and non-self nature of all conditioned phenomena.

Meanwhile, 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). 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 help us let go and at the same time to 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. In short, once

Buddhist practitioners see the selflessness and impermanence of all things also means we push away great obstacles of attachments and begin to advance on the very important steps of letting go on our own path of cultivation.

**Chương Mười Bảy**  
**Chapter Seventeen**

**Buông Bỏ Chấp Trước**

Chấp trước hay dính mắc có nghĩa là dính chặt vào sự vật mà không rời lia, là vướng mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). Theo Truyện Tiên Thân Đức Phật, có một câu chuyện về người đánh bẫy và con khỉ. Người đánh bẫy bắt con khỉ bằng cách nào? Anh ta lấy một trái dứa và khoét một lỗ nhỏ. Rồi anh ta để vài hạt đậu phộng bên trong và bên ngoài trái dứa. Chẳng bao lâu, một con khỉ sẽ đến và ăn các hạt đậu phộng trên mặt đất. Rồi nó sẽ đặt tay vào trái dứa để với tới những hạt đậu bên trong. Việc nắm các hạt đậu phộng bên trong trái dứa sẽ làm cho tay nó lớn hơn, vì vậy nó không thể lôi tay ra khỏi lỗ hổng. Nó la khóc và nổi giận, nhưng không chịu buông bỏ các hạt đậu để rút tay ra. Cuối cùng, người đặt bẫy đến và bắt nó. Chúng ta cũng giống như con khỉ trên. Chúng ta muốn thoát khổ nhưng không chịu buông bỏ các dục vọng. Theo cách này chúng ta vẫn bị mắc kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử chỉ vì sự THAM LUYẾN của chính mình. Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bắt chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Trong Phật giáo, hành vi 'buông bỏ' chỉ cho đức tính dũng cảm dám mạo hiểm; nó giúp hành giả nhảy vào cái xa lạ nằm ngoài cương giới của nhận thức tương

đối. Điều này có vẻ dễ dàng thực hiện, nhưng thực tình đó là khả năng hành động chung quyết của một hành giả, vì nó chỉ được thực hiện bao lâu chúng ta hoàn toàn xác tín rằng không còn đường lối nào khác để giải quyết cục diện. Chúng ta luôn biết mình có một sợi dây ràng buộc, tưởng là mong manh, nhưng đến lúc bức thử mới hay nó chắc biết đường nào. Nó cứ níu kéo chúng ta không dứt khi chúng ta muốn buông bỏ. Hành giả tu Phật nên luôn cẩn trọng!

Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới của dục vọng. Mọi chúng sanh được sinh ra và tồn tại như là một sự kết hợp của những dục vọng. Chúng ta được sinh ra do sự ham muốn của cha của mẹ. Theo Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyền hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điện chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thấy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu minh bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu.”

“Hết thấy các pháp hữu vi  
Như mộng, huyền, bào, ảnh.  
Như sương, như điện chớp  
Nên quan sát chúng như vậy.”

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 18, Đức Phật dạy: “Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc.”

### *To Let Go Attachments*

To attach or to grasp, to hold, or to cling to anything as real. A tendency for settling down in the mind. According to the Buddha Birth Story, there is a story about the Trapper and the Monkey. How does a trapper catch a monkey? He takes a coconut and makes a small hole in it. He then puts some peanuts inside and outside the coconut. Before long, a monkey will come and eat the peanuts on the ground. Then he will put his hand in the coconut to reach the peanuts inside. Holding the peanuts makes his hand bigger, so now he cannot pull it out through the

hole. He cries and gets angry, but will not open his hand and let the peanuts go. Finally, the trapper comes and catches him. We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we will not let go our desires. In this way we remain caught in Samsara because of our own ATTACHMENTS. A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom. In Buddhism, this 'abandonment' means the moral courage of taking risks; it helps practitioners plunging into the unknown which lies beyond the topography of relative knowledge. This 'abandonment' may seem an easy thing to do, but after all it is the last thing any practitioner can do, for it is done only when we are most thoroughly convinced that there is no other way to meet the situation. We are always conscious of a tie, which we thought it's slender, but we will see how strong it is when we try to cut it off. It is always holding us back when we wish to let go. Buddhist practitioners should always be careful!

Our world is a world of desire. Every living being comes forth from desire and endures as a combination of desires. According to the Vajra Sutra, the Buddha taught: “Anything with shape or form is considered a “dharma born of conditions.” All things born of conditions are like dreams, illusory transformations, bubbles of foam, and shadows. Like dewdrops and lightning, they are false and unreal. By contemplating everything in this way, we will be able to understand the truth, let go of attachments, and put an end to random thoughts.”

“All things born of conditions are like dreams,  
 Like illusions, bubbles, and shadows;  
 Like dewdrops, like flashes of lightning;

Contemplate them in these ways.”

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 18, the Buddha said: “My Dharma is the mindfulness that is both mindfulness and no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair’s breadth, you lose it in an instant.”



*Chương Mười Tám*  
*Chapter Eighteen*

*Buông Bỏ Chấp Ngã*

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 tự 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 thiệt 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).”

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 Thiền và Thiền 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.

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. 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

hồ, 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.

Từ 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. Vô ngã còn có nghĩa là 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. Trong Phật giáo, mặc dầu mục đích chính của Thiền Quán là ‘Ngộ’, mục tiêu trước mắt và quan trọng của Thiền Quán là triệt tiêu sự chấp ngã. Một khi chấp ngã đã bị triệt tiêu thì vô minh cũng sẽ tự động chấm dứt, chừng đó hành giả sẽ đạt được sự giác ngộ giống như sự giác ngộ mà Đức Thích Tôn Từ Phụ đã tuyên bố 26 thế kỷ trước đây. Tất cả Phật tử đều có cùng một mục đích giống nhau, đó là diệt tận sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân, và công phu tu tập của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận ra, như là điềm tĩnh, tính độc lập, hoặc luôn quan tâm và từ ái với người khác. Trong giáo điển, giáo pháp được so sánh như là một mùi vị để trực tiếp cảm nhận, chứ không phải để học và để nắm giữ. Lời vàng của Đức Phật được xác định có mùi vị an lạc, giải thoát và Niết bàn. Dĩ nhiên, sự đặc biệt của các mùi vị này không dễ gì diễn tả được, và những mùi vị này chắc chắn sẽ không đặng với những ai từ chối không chịu tự mình tự nếm chúng. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó tâm trí của chúng ta sẽ hoàn toàn thanh tịnh và chúng ta có khả

năng nhận biết hết mọi vật trong vũ trụ bằng trí tuệ. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó chúng ta sẽ có khả năng thấy được tất cả những đau khổ của chúng sanh mọi loài, và chừng đó chúng ta sẽ có khả năng yêu thương chúng sanh với lòng đại bi. Như vậy Thiền Quán chẳng những giúp chúng ta thanh tịnh thân tâm, mà còn giúp cho chúng ta vượt thoát khỏi sự chấp ngã truyền kiếp của chúng sanh. Thật vậy, người tu Phật chúng ta một khi buông bỏ được ngã chấp cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình. Đây là một trong những phương cách buông bỏ tuyệt vời nhất cho hành giả.

### *Riddance of Attachment to an Ego*

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. 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.

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). No-self also means 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.

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 Bhikkhu (Dharmapada 367).”

According to the Pudgala-vada 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.

In Buddhism, although the main purpose of meditation and contemplation is 'Enlightenment', the immediate and important purpose of meditation and contemplation is the elimination of the self. Once the attachment of the self is eliminated, the ignorance will also automatically ends. At that moment, the practitioner will gain the

enlightenment which the Honorable Buddha declared 26 centuries ago. All Buddhists have had one and the same aim, which is the “extinction of self, the giving up the concept of a separate individuality, and all their practices have generally tended to foster such easily recognizable spiritual virtues as serenity, detachment, consideration and tenderness for others. In the scriptures, the Dharma has been compared to a taste for direct feeling, not for learning and keeping. The golden word of the Buddha is there defined as that which has the taste of Peace, the taste of Emancipation, the taste of Nirvana. It is, of course, a peculiarity of tastes that they are not easily described, and must elude those who refuse actually to taste them for themselves.” Once we are able to eliminate the attachment of the self, our minds will completely purify and we are able to know everything in the universe with wisdom. Once we are able to eliminate the attachment of the self, we are able to see all sentient beings’ sufferings, thus we are able to develop loving kindness toward all beings with great compassion. Thus, meditation and contemplation does not only help us purify our bodies and minds, but they also set us free from the long-term clinging of self. As a matter of fact, we, Buddhist practitioners, once get rid of attachment to the self also means that we push away great obstacles on our own path of cultivation. This is one of the most wonderful methods of letting go for practitioners.





**Chương Mười Chín**  
**Chapter Nineteen**

**Thấu Hiểu Cống Cao Ngã Mạn**  
**Để Dễ Dàng Buông Bỏ Chúng**

Kiêu mạn có nhiều nghĩa bao gồm thứ nhất là “Mạn kiến”. Mạn kiến hay tự cao tự đại (sự kiêu ngạo hay kiêu căng). Mạn Kết hay sự ngã mạn. Kiêu mạn cho rằng mình hay hơn người khác. Thứ nhì là “Mạn cảnh”. Mạn cảnh có nghĩa là kiêu mạn vì tiến bộ và mê lầm rằng mình đã đạt được Niết Bàn. Đây là một trong mười cảnh trong thiền quán. Thứ ba là “Mạn tràng”. Mạn tràng (kiêu mạn như tấm tràng phan che chắn hết thiện nghiệp). Lòng ngã mạn bốc cao như cờ phướng treo cao trong gió. Thứ tư là “Mạn Danh”, tức là cậy nơi gia thế hay tiếng tăm mà kiêu mạn. Đây là một trong tám thứ kiêu mạn. Thứ năm là “Mạn Phước”, tức là cậy nơi phước đức bố thí thiện lành mà kiêu mạn. Đây là một trong tám thứ kiêu mạn. Thứ sáu là “Mạn Tuổi”, tức là cậy nơi lớn tuổi mà kiêu mạn. Đây là một trong tám thứ kiêu mạn. Thứ bảy là “Tà Mạn”. Đây là một trong tám loại mạn. Thứ tám là “Ti Mạn” tức là khởi tâm kiêu mạn cho rằng người cực kỳ tài giỏi chỉ hơn mình chút ít thôi. Thứ chín là “Ti Hạ Mạn”. Người tự ti ngạo mạn cho rằng mình chỉ kém người (thật sự vượt thật xa mình) chút ít mà thôi, đây là một trong thất mạn. Hoặc sự ngã mạn cho rằng ta không kém hơn kẻ hơn ta là bao, đây cũng là một trong cửu mạn. Thứ mười là “Ngã Mạn”, tức là sự kiêu hãnh của tự ngã, hoặc cậy vào cái ta mà khinh mạn hay kiêu ngạo người khác, hoặc tính tự cao tự đại của cái ta. Thứ mười một là “Ngã Đẳng Mạn”. Quá mạn là một trong bảy loại kiêu ngạo. Ngã mạn cho rằng ta bằng những kẻ hơn ta, đây cũng là một trong chín loại ngã mạn. Thứ mười hai là “Quá mạn”. Quá mạn, một trong bảy loại kiêu ngạo, cho rằng ta hơn những kẻ ngang hàng với ta. Quá mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn những người bằng mình, và cho rằng mình bằng hay coi thường những người hơn mình. Thứ mười ba là “Tăng Thượng Mạn”. Tăng thượng mạn là khởi tâm kiêu mạn khi chưa chứng đắc Thánh đạo mà cho là chứng đắc. Một vị Tăng nghĩ rằng mình đã chứng đắc, hoặc một vị Tăng cao ngạo, tự cho mình là hay giỏi, không chịu tu trì Phật pháp. Trong Pháp

Hội Pháp Hoa, trong khi Đức Phật đang giảng Kinh Pháp Hoa, thì năm ngàn vị Tỳ Kheo Tiểu Thừa, tưởng rằng mình đã chứng đắc, nên bỏ ra về, từ chối không nghe Phật giảng kinh.

Có bảy loại kiêu mạn khác: thứ nhất là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn hay mình bằng người; thứ nhì là “quá mạn” hay khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn những người bằng mình, và cho rằng mình bằng hay coi thường những người hơn mình; thứ ba là “mạn quá mạn”, tức là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn những người hơn mình; thứ tư là “ngã mạn” tức là khởi tâm kiêu mạn chấp có ta và có cái sở hữu của ta; thứ năm là “tăng thượng mạn” tức là khởi tâm kiêu mạn khi chưa chứng đắc Thánh đạo mà cho là chứng đắc; thứ sáu là “tì hạ mạn” tức là khởi tâm kiêu mạn cho rằng người cực kỳ tài giỏi chỉ hơn mình chút ít thôi; và thứ bảy là “tà mạn” tức là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình có đạo đức, kỳ thật mình chẳng có đạo đức gì.

Ngoài ra, còn có tám thứ kiêu mạn. Thứ nhất là “Lực mạn”, cậy mình mạnh hơn người nên kiêu mạn. Thứ nhì là “Gia thế mạn”, cậy nơi gia thế hay tiếng tăm mà kiêu mạn. Thứ ba là “Tài mạn”, cậy nơi nhiều tiền lắm bạc mà kiêu mạn. Thứ tư là “Tự tại mạn”, cậy nơi tự tại hay quyền cao chức trọng mà kiêu mạn. Thứ năm là “Tuế mạn”, cậy nơi lớn tuổi mà kiêu mạn. Thứ sáu là “Thông minh mạn”, cậy nơi thông minh trí tuệ mà kiêu mạn. Thứ bảy là “Bố thí mạn”, cậy nơi phước đức bố thí thiện lành mà kiêu mạn. Thứ tám là “Hảo tướng mạn”, cậy nơi tướng hảo mà kiêu mạn.

Theo truyền thống Phật giáo Đại Thừa, có tám loại kiêu mạn khác. Thứ nhất là “Như mạn”. Thứ nhì là “Mạn mạn”. Thứ ba là “Bất như mạn”. Thứ tư là “Tăng thượng mạn”. Thứ năm là “Ngã mạn”. Thứ sáu là “Tà mạn”. Thứ bảy là “Kiêu mạn”. Thứ tám là “Đại mạn”. Theo Vi Diệu Pháp thì có chín loại mạn. Thứ nhất là “Ngã Thắng Mạn”. Đối với người bằng mình, lại sinh tâm quá mạn cho rằng mình hơn họ. Thứ nhì là “Ngã Đẳng Mạn”. Đối với người hơn mình, lại sinh tâm quá mạn cho rằng mình bằng họ. Thứ ba là “Ngã Liệt Mạn”. Khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình không đến nỗi tệ như người khác. Thứ tư là “Hữu Thắng Ngã Mạn”. Vẫn khởi tâm kiêu mạn dù biết rằng người đó hơn mình. Thứ năm là “Vô Đẳng Ngã Mạn”. Khởi tâm kiêu mạn cho rằng không ai bằng mình. Thứ sáu là “Vô Liệt Ngã Mạn”. Dù biết rằng không ai kém hơn mình nhưng vẫn sanh lòng kiêu mạn cho rằng mình chỉ kém người chút ít thôi. Thứ bảy là “Vô Thắng Ngã Mạn”. Đối với

người bằng mình, lại sanh tâm kiêu mạn cho rằng không ai có thể hơn mình được. Thứ tám là “Hữu Đẳng Ngã Mạn”. Dù biết người cũng bằng mình, nhưng vẫn sanh tâm kiêu mạn cho rằng họ chỉ bằng ta thôi. Thứ chín là “Hữu Liệt Ngã Mạn”. Đối với người bằng mình, lại khởi tâm kiêu mạn cho rằng họ tệ hơn mình.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có mười mạn nghiệp. Chư Bồ Tát lìa được mười mạn nghiệp này thời được mười trí nghiệp. Thứ nhất là đối với Sư, Tăng, cha mẹ, sa môn, bà la môn trụ nơi chánh đạo, hoặc hướng về chánh đạo, là những phước điền đáng tôn trọng mà chẳng cung kính, là mạn nghiệp. Thứ nhì, hoặc có Pháp Sư được pháp tối thắng, ngồi Đại thừa, biết đạo xuất yếu, đắc Đà La Ni, diễn thuyết pháp quảng đại trong khế kinh không thôi nghỉ. Lại phát khởi tâm cao mạn cũng như chẳng cung kính các bậc ấy, là mạn nghiệp. Thứ ba, trong chúng hội nghe thuyết diệu pháp mà chẳng chịu khen cho người khác tin thọ, là mạn nghiệp. Mạn nghiệp thứ tư: ưa sanh lòng quá mạn, tự cao và khinh người, chẳng thấy lỗi mình, và chẳng biết mình dở. Mạn nghiệp thứ năm: ưa sanh lòng quá mạn, tưởng mình giỏi hơn người; chẳng tán thán người đạo đức đáng được tán thán; chẳng vui khi có người tán thán người đạo đức. Thứ sáu, ưa sanh lòng quá mạn. Thấy có Pháp sư và người thuyết pháp, biết là pháp, là luật, là chơn thiệt, là lời Phật dạy, mà vì ghét người nên cũng ghét pháp, tự mình hủy báng, bảo người hủy báng, đây là mạn nghiệp. Mạn nghiệp thứ bảy: tự cầu tòa cao; tự xưng Pháp Sư; tự xưng ứng thọ nhận cúng dường; chẳng ứng làm việc; thấy bậc tu hành lâu năm kỳ cựu, chẳng chịu đứng dậy tiếp rước; chẳng chịu hộ trì cúng dường chư Bồ Tát. Thứ tám, thấy người có đức thời nhú mày chẳng vui, nói lời thô lỗ, tìm tòi lỗi lầm của bậc ấy, là mạn nghiệp. Mạn nghiệp thứ chín là khi thấy người thông minh am hiểu chánh pháp thì chẳng chịu gần gũi, chẳng chịu cung kính cúng dường, chẳng chịu hỏi han gì là thiện, gì là bất thiện, những gì nên làm, những gì chẳng nên làm, hoặc làm những công hạnh gì mà được lợi ích an lạc, và là kẻ ngu si ngoan cố, chìm trong ngã mạn, chẳng bao giờ thấy được đạo giải thoát. Mạn nghiệp thứ mười: tâm khinh mạn che đậy; khi chư Phật xuất thế chẳng có thể thân cận, cung kính, cúng dường; thiện căn mới chẳng sanh, thiện căn cũ tiêu mất; nói những điều chẳng nên nói; cãi lại những điều chẳng nên cãi lại những điều chẳng nên cãi; trong kiếp vị lai tất đọa hầm sâu hiểm nạn; chẳng còn gặp Phật; trong trăm ngàn kiếp

chẳng còn được nghe pháp; chỉ do từ trước đã từng phát tâm Bồ Đề nên trọn tự tỉnh ngộ. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Mạn Tập Nhân như sau: “Mạn tập giao lẩn, phát ra ý nhau, tuôn chảy mãi không thôi. Như vậy nên có cuộn cuộn chảy, chứa sóng thành nước. Như lười nếm vị, chảy nước dãi vậy. Hai tập cổ động nhau, nên có các việc sông huyết, tro cát nóng, biển độc, nước đồng, vân vân. Vì thế mười phương Phật gọi ngã mạn là uống nước si. Bồ Tát nên tránh ngạo mạn như tránh chỗ sa lầy lớn.”

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tật đố phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, etc.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệch. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế. Có nhiều thứ cống cao ngã mạn. Thứ nhất là kiêu mạn vì tiến bộ và mê lầm rằng mình đã đạt được Niết Bàn. Đây là một trong mười cảnh trong thiên quán. Thứ nhì là sự kiêu hãnh của tự ngã. Thứ ba là cậy vào cái ta mà khinh mạn hay kiêu ngạo người khác. Thứ tư là tính tự cao tự đại của cái ta. Theo Câu Xá Luận, có bảy loại kiêu mạn. Thứ nhất là “Mạn”. Mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn hay mình bằng người. Thứ nhì là “Quá mạn”. Quá mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn những người bằng mình, và cho rằng mình bằng hay coi thường những người hơn mình. Thứ ba là “Mạn quá mạn”. Mạn quá mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn những người hơn mình. Thứ tư là “Ngã mạn”. Ngã mạn là khởi tâm kiêu mạn chấp có ta và có cái sở hữu của ta. Thứ năm là “Tăng thượng mạn” Tăng thượng mạn là khởi tâm kiêu mạn khi chưa chứng đắc Thánh đạo mà cho là chứng đắc. Thứ sáu là “Ti mạn”. Ti mạn hay Ti Hạ Mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng người cực kỳ tài giỏi chỉ hơn mình chút ít thôi. Thứ bảy là “Tà mạn” Tà mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình có đạo đức, kỳ thật mình chẳng có đạo đức gì.

Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị

thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Trong khi tu đạo, chúng ta cần phải có đủ trí huệ chân chánh. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bần tiện. Một khi những người tu Phật chúng ta mà buông bỏ được tánh kiêu ngạo cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đẩy được qua một bên một trong những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật.

***Thoroughly Understanding of Pride and Arrogance  
In order to Easily Let Them Go***

Pride has a variety of meanings including the pride of thinking oneself is superior to others. Second, the Pride in progress and the delusion that one has attained Nirvana. This is one of the ten stages or objects in meditation. Third, the Pride as a banner rearing itself aloft. Fourth, the Pride because of clan or name. This is one of the eight kinds of pride or arrogance. Fifth, the Pride because of good or charitable deeds. This is one of the eight kinds of pride or arrogance. Sixth, the Pride because of years of age. This is one of the eight kinds of pride or arrogance. Seventh, the Pride in false views or doings. This is one of the eight kinds of pride, mana, arrogance or self-conceit. Eighth, the Pride of regarding self as little inferior to those who far surpass one. Vaunting one's inferiority or false humility. Ninth, the Pride of regarding self as little inferior to those who far surpass one. Pride of thinking oneself is not much inferior to those who surpass us. The pride of regarding self as little inferior to those who far surpass one. This is one of the seven kinds of pride. The pride of thinking myself not much inferior to those who far surpass me, one of the nine kinds of pride. Tenth, the Pride of self, or the pride of self-superiority.

It is to say exalting self and depreciating others, or self-intoxication or pride of self, or the ego-conceit (egotism). Eleventh, the Pride of thinking oneself is equal to those who surpass us. The pride which among superiors regards self as equal, one of the seven arrogances. The pride of thinking oneself equal to those who surpass us, this is also one of the nine kinds of pride. Twelfth, the Pride of thinking oneself is superior to equals. The pride which among equals regards self as superior, one of the seven arrogances. The pride which among equals regards self as superior and among superiors as equal. Superiority over equals and equality with superiors. Thirteenth, self-conceit, or high opinion of one's self, or haughtiness. Haughtiness means vaunting assertion of possessing the truth. Haughtiness is one of the seven arrogances. Pride (of superior knowledge), haughtiness, self-conceit, high opinion of one's self. A monk who thinks to have attained more than is the fact. A Supremely (lofty—haughty) arrogant monk who has high opinion of one's self (self-conceit—self pride—haughtiness) and refuses to hear the Buddha's Teachings, one of the seven arrogances. When the Buddha preached about the Lotus Sutra, there were 5,000 disciples who, in their Hinayana superiority, thought they had gained all wisdom and refused to hear the Lotus sutra.

There are seven other arrogances: first, asserting superiority over inferiors and equality with equals; second, the pride which among equals regards self as superior and among superiors as equal (superiority over equals and equality with superiors); third, superiority over manifest superiors; fourth, egotism or overweening pride; fifth, vaunting assertion of possessing the truth; sixth, vaunting one's inferiority or false humility. The pride of regarding self as little inferior to those who far surpass one; and seventh, vaunting lack of virtue for virtue.

Besides, there are eight kinds of pride or arrogance. First, arrogance because of strength. Second, pride because of clan or name. Third, arrogance because of wealth. Fourth, arrogance because of independence or high position. Fifth, pride because of years of age. Sixth, arrogance because of cleverness. Seventh, pride because of good or charitable deeds. Eighth, arrogance because of good looks. According to the Mahayana Buddhism, there are other eight kinds of arrogance. First, though inferior, to think oneself equal to others (in

religion). Second, thought superior, to think oneself superior among manifest superiors. Third, to think oneself not so much inferior among manifest superiors. Fourth, to think one has attained more than is the fact. Fifth, self-superiority, or self-sufficiency. Sixth, pride in false views or doings. Seventh, arrogance. Eighth, extreme arrogance. According to Abhidharma, there are nine forms of pride. First, that I surpass those who are equal to me. Second, I am equal to those who surpass me. The pride of thinking oneself equal to those who surpass us. Third, that I am not so bad as others. Fourth, that others surpass me. Fifth, none are equal to me. Sixth, none are inferior to me. Seventh, none surpass me. Eighth, that are equal to me. Ninth, that are worse than me.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of conceited action of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who can get rid of these ten kinds of conceited action will attain ten kinds of actions of knowledge. First, not respecting teachers, parents, mendicants, people on the right Path, people aiming for the right Path, or honorable fields of blessings, is conceited action. Second, if there are teachers who have attained to supreme truth, who ride the Great Vehicle of universal enlightenment, who know the way to emancipation, who have attained mental command and expound the great principles of the scriptures, to be haughty toward them or their teachings and to be disrespectful is conceited action. Third, when in an audience hearing the sublime Teaching expounded, to be unwilling to laud its excellence and cause others to believe and accept it, is conceited action. The fourth conceited action: habitually conceiving the illusion of superiority, elevating oneself and looking down on others, not seeing one's own faults, and not knowing one's own shortcoming. The fifth conceited action: habitually imagining that one is better than those who are better than oneself; not praising virtuous people who are praiseworthy; not being happy when others praise virtuous people. Sixth, when seeing someone preach, in spite of knowing it is the norm, the rule, the truth, the word of Buddha, to despise the teaching because of disliking the person, to slander it and incite others to slander it, is conceited action. The seventh conceited action: seeking a high seat for oneself; declaring oneself to a teacher; declaring oneself to be worthy of

receiving offerings; not supposed to work; failing to rise to greet old people who have cultivated spiritual practice for a long time; being unwilling to serve and make offerings to enlightening beings. Eighth, frowning unhappily on seeing people with virtue, speaking to them harshly and looking for faults in them, is conceited action. The ninth conceited action, when seeing intelligent people who know the truth, not being willing to approach and attend them, not respecting and honoring them, being unwilling to ask them what is good and what is not good, what should be done and what should not be done, what acts result in various benefits and comforts in the long night, being foolish and deluded, stubborn and contentious, swollen by self-importance, never able to see the way of emancipation. The tenth conceited action: minds shrouded by conceit; when Buddhas appear in the world are unable to approach, respect, and honor them; no new good arises, and goodness from the past evaporates and vanishes; they say what they should not; they contend where they should not; in the future they will surely fall into a deep pit of danger and; will not even encounter Buddha; much less hearing the Teaching for hundreds of thousands of eons; though because of having once conceived the aspiration for enlightenment they will in the end wake up on their own. According to the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded Ananda about the habit of arrogance as follows: “Habits of arrogance and resulting friction which give rise to mutual intimidation. When it accelerates without cease, it produces torrents and rapids which create restless waves of water, just as water is produced when a person continuously works his tongue in an effort to taste flavors. Because these two habits incite one another, there come into being the river of blood, the river of ashes, the burning sand, the poisonous sea, the molten copper which is poured over one or which must be swallowed, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon self-satisfaction and name it ‘drinking the water of stupidity.’ Bodhisattvas should avoid arrogance as they would a huge deluge.”

Devout Buddhists should always remember that envy is generated by one’s feeling of inferiority, while pride, haughtiness, and arrogance are born from a false sense of superiority. These kinds of pride and arrogance are caused by looking at things from a distorted, self-centered point of view. Those who have truly understood the Buddha’s



teachings and been able to obtain a right view of things will never succumb to such warped thinking. There are many different kinds of arrogance. The first kind of pride is the arrogance in progress and the delusion that one has attained Nirvana. This is one of the ten stages or objects in meditation. The second kind of pride is the self-superiority, or self-sufficiency, or the pride of self. The third kind of pride is the exalting self and depreciating others, or the self-intoxication or pride of self. The fourth kind of pride is the ego-conceit or the egotism. According to the Kosa Sastra, there are seven pretensions or arrogances. First, asserting superiority over inferiors and equality with equals. Second, the pride which among equals regards self as superior and among superiors as equal (superiority over equals and equality with superiors). Third, superiority over manifest superiors. Fourth, egotism or overweening pride. Fifth, vaunting assertion of possessing the truth. Sixth, vaunting one's inferiority or false humility. The pride of regarding self as little inferior to those who far surpass one. Seventh, vaunting lack of virtue for virtue.

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

be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity.

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

**Buông Bỏ Điên Đảo**

Điên đảo có nghĩa là sự đảo lộn ngược sự lý, như cho vô thường là thường. Danh từ Phạn ngữ “Viparyasa” được dùng theo nghĩa ‘sự lật nhào’ của một chiếc xe. Tiếng Việt dịch là ‘quan điểm phản thường’. Có nhiều người dịch là ‘quan điểm sai lạc’, ‘sai lầm’, ‘cái có thể đảo lộn’ hay ‘những quan điểm lộn ngược’. Dầu dịch thế nào đi nữa thì “Viparyasa” cũng có nghĩa là những sai lầm, những nghịch đảo của chân lý, cho nên chúng là những cái làm sụp đổ nội tâm an tịnh. Kinh văn đồng nhất “Viparyasa” với ‘tác ý không như lý’ và đây chính là gốc rễ của tất cả các pháp bất thiện, vô minh, mê vọng và hư huyền. Theo Phật giáo, chừng nào tư tưởng của chúng ta còn bị điên đảo, chừng đó chúng ta chưa vượt qua được thế giới sanh tử. Ngược lại, sự hiểu biết của chân trí tuệ mới là sự hiểu biết không điên đảo, vì chân trí tuệ lấy tự tánh không điên đảo của chư pháp làm đối tượng. Vì vậy Phật tử chân thuần phải cố gắng dụng công tu tập thành tựu sự hiểu biết ‘không điên đảo’ vì sự hiểu biết ‘không điên đảo’ cũng đồng nghĩa với sự hiểu biết đúng đắn về chân lý.

Điên Đảo có nhiều thứ. *Thứ nhất là “Kiến Điên Đảo”*: Vọng kiến điên đảo hay cái hiểu thấy sai ngược với sự thật, cho vô thường là thường, cho khổ là lạc, cho vô ngã là ngã, và cho bất tịnh là tịnh. *Thứ nhì là “Lạc Điên Đảo”*: Đây là một trong tám điên đảo thuộc Phạm phu Tứ Điên Đảo. *Thứ ba là “Ngã Điên Đảo”*: Đây là một trong tám điên đảo thuộc Phạm phu Tứ Điên Đảo. *Thứ tư là “Thường Điên Đảo”*. Sự đảo lộn ngược sự lý, như cho vô thường là thường. Đây là một trong tám điên đảo thuộc Phạm phu Tứ Điên Đảo. *Thứ năm là “Thường hằng Điên Đảo”*: Vô thường mà cho là thường; thường mà cho là vô thường. Đây là một trong bốn lối suy nghĩ điên đảo khiến cho chúng sanh xoay vần trong sanh tử. *Thứ sáu là “Thường Ngã Điên Đảo”*: Chấp là thần ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Quán sát cái tâm diệu minh, khắp các cõi mười phương, hành giả cho là thần ngã hoàn toàn, từ đó chấp là thần ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Tất cả chúng sanh trong thần ngã, tâm tự sinh tự chết. Thì tính cách của ngã tâm là thường hằng. Còn kia sinh diệt, thật

là tính cách vô thường. Coi tính chẳng hoại và gọi là ngã tính thường. Chỉ quán sát cái ngã tâm của mình, tinh tế nhỏ nhiệm, ví như vi trần lưu chuyển mười phương, tính không đời đời. Có thể khiến thân này liền sinh liền diệt, mà nói là tính chẳng hoại, và gọi là ngã tính thường. *Thứ bảy là “Tịnh Diên Đảo”*: Đây là một trong tám diên đảo thuộc Phạm phu Tứ Diên Đảo. *Thứ tám là “Tư Duy Diên Đảo”*: Bốn lối suy nghĩ diên đảo khiến cho chúng sanh xoay vần trong sanh tử. *Thứ chín là “Tướng Diên Đảo”*: Diên đảo vọng tưởng, ngã diên đảo, hay phiền não vì cho rằng ngã là có thực. *Thứ mười là “Vô Lạc Diên Đảo”*: 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. *Thứ mười một là “Vô Ngã Diên Đảo”*: Niết bàn là chân Phật tánh; tuy nhiên tà đạo cho rằng làm gì có cái Phật tánh. *Thứ mười hai là “Vô Thường Diên Đảo”*: Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường. *Thứ mười ba là “Vô Tịnh Diên Đảo”*: Niết bàn là thanh tịnh; tuy nhiên, tà đạo cho rằng ngay cả Niết bàn cũng bất tịnh. Lại có thêm bảy thứ diên đảo: thường diên đảo, lạc và vô lạc diên đảo, ngã diên đảo, tịnh và vô tịnh diên đảo, vô thường diên đảo, vô ngã diên đảo, không diên đảo. Theo Du Già Luận, có bảy thứ diên đảo: thường diên đảo: tướng diên đảo, kiến diên đảo, tâm diên đảo, thường diên đảo (diên đảo cho vô thường là thường), lạc diên đảo (diên đảo cho khổ là vui), ngã diên đảo (diên đảo cho vô ngã là ngã), tịnh diên đảo (diên đảo cho bất tịnh là tịnh).

*Đảo Kiến Biệt Nghiệp*: Còn gọi là Biệt Nghiệp Vọng Kiến. Chúng sanh biệt nghiệp vọng kiến tứ là do tự mình tạo nghiệp, không giống với tất cả những người khác, tự mình kiến giải hành vi không giống kẻ khác. Đó là tạo nghiệp, tự mình tạo nghiệp thì tự mình thọ nghiệp, so với người khác không giống nhau. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Nhì, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về hai loại vọng kiến như sau: “Ông A Nan! Tất cả chúng sanh bị trôi lăn trong vòng luân hồi sanh tử ở thế gian, là do bởi hai thứ vọng kiến. Hai thứ nhìn sai lầm đó làm cho chúng sanh thấy có cảnh giới, và bị lôi cuốn trong vòng nghiệp. Hai thứ vọng kiến đó là vọng kiến biệt nghiệp của chúng sanh và vọng kiến đồng phận của chúng sanh.” Vọng Kiến Biệt Nghiệp là gì? Ông A Nan! Như người bị đau mắt, ban đêm nhìn vào ngọn đèn, thấy có năm màu sắc tròn chung quanh ngọn lửa sáng. Ông nghĩ thế nào? Cái ảnh tròn năm màu sắc đó là màu sắc của đèn hay màu sắc

của cái thấy? Ông A Nan! Nếu là màu sắc của đèn, sao chỉ một mình người đau mắt thấy. Nếu là màu sắc của tính thấy, thì tính thấy đã thành màu sắc, còn cái thấy của người mắt đau gọi là gì? Lại nữa, ông A Nan, nếu cái ảnh tròn kia, rời đèn mà riêng có, thì khi nhìn bình phong, trường, ghế, bàn, cũng phải có ảnh tròn hiện ra chứ. Nếu rời tính thấy mà riêng có, thì mắt có thể không thấy. Nay mắt thấy thì biết không rời được. Vậy nên biết rằng: “Màu sắc thật ở nơi đèn. Cái thấy bệnh nhìn lầm ra ảnh năm sắc. Cái ảnh và cái thấy đều là bệnh. Nhưng cái thấy biết là bệnh đó, không phải là bệnh. Đừng nên nói là đèn, là thấy, và chẳng phải đèn, chẳng phải thấy. Ví dụ mặt trăng thứ hai, vì dụi mắt mà thấy, vậy không phải là mặt trăng, hay là bóng của trăng. Cái ảnh năm sắc cũng vậy, vì mắt bệnh mà thành, không nên nói là tại đèn hay tại thấy.”

*Đạo Kiến Đồng Phận:* Còn gọi là Đồng Phận Vọng Kiến. Đồng Phận Vọng Kiến là do chúng sanh cộng nghiệp tạo thành, mình cùng với tất cả những người khác đều giống nhau, cũng như thiên tai làm chết hàng vạn hàng triệu người, vì những người này cùng chịu chung số phận nên gọi là đồng phận. Những người này cùng thọ quả báo giống nhau. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Nhì, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về hai loại vọng kiến như sau: “Ông A Nan! Tất cả chúng sanh bị trôi lăn trong vòng luân hồi sanh tử ở thế gian, là do bởi hai thứ vọng kiến. Hai thứ nhìn sai lầm đó làm cho chúng sanh thấy có cảnh giới, và bị lôi cuốn trong vòng nghiệp. Hai thứ vọng kiến đó là vọng kiến biệt nghiệp của chúng sanh và vọng kiến đồng phận của chúng sanh.” Ông A Nan! Trong cõi Diêm Phù Đề, trừ phần nước nơi các biển lớn, phần đất bằng ở giữa có đến ba ngàn châu. Châu lớn chính giữa bao trùm cả Đông Tây. Có độ hai ngàn ba trăm nước lớn. Các châu nhỏ ở giữa biển, hoặc vài trăm nước, hoặc một, hoặc hai nước, cho đến ba mươi, bốn mươi năm mươi nước. Ông A Nan! Trong đám đó có một châu nhỏ, chỉ có hai nước. Người trong một nước cùng cảm với ác duyên, chúng sanh trong nước ấy thấy những cảnh giới không lành, hoặc thấy hai mặt trời, hoặc thấy hai mặt trăng. Họ lại thấy những ác tướng như: các quầng chung quanh mặt trời, mặt trăng; nguyệt thực, nhật thực, những vết đen trên mặt trời, mặt trăng, sao chổi, sao phướn, sao băng, nhiều sao băng thành chùm, các thứ mống, vân vân. Chỉ nước ấy thấy. Còn chúng sanh ở nước bên kia không hề thấy hay nghe những thứ trên. Ông A Nan! Nay tôi vì ông lấy hai thứ

vọng kiến trên giải thích cho rõ: “Như người đau mắt thấy cái ảnh tròn nằm sắc ở đèn sáng. Đó là do lỗi bệnh mắt, chứ không phải do lỗi ở tính thấy, cũng không phải sắc đèn tạo ra. Lấy đó mà so sánh, nay ông và chúng sanh thấy núi sông, cảnh vật, đều là từ vô thủy, cái thấy bệnh thấy như thế. Cái vọng kiến và cảnh vật đều là hư vọng, tùy duyên hiện tiền. Còn cái giác minh biết vọng cảnh, vọng kiến là bệnh, thì không phải bệnh hay mê lầm, mà lúc nào cũng sáng suốt. Chân kiến thấy rõ vọng kiến là bệnh, thì nó không bị bệnh, mà vẫn sáng suốt. Vậy câu lúc trước ông bảo ‘kiến vẫn giác tri,’ chỉ là vọng kiến mà thôi. Vậy nay ông thấy tôi, ông và chúng sanh đều là cái thấy bệnh. Còn cái ‘kiến chân tinh tính’ không phải bệnh nên không gọi là thấy. Ông A Nan! Có thể lấy cái vọng kiến đồng phạm của chúng sanh đã nói trên, so sánh với cái vọng kiến biệt nghiệp của một người. Cái ảnh tròn của một người thấy do đau mắt, và những cảnh lạ do chúng sanh một nước thấy, đều là cái hư vọng kiến sinh ra từ vô thủy. Khắp cả mười phương thế giới chúng sanh đều thuộc phạm vi vọng. Các duyên hòa hợp sinh ra, các duyên hòa hợp mất. Nếu đứng về cảnh giới Phật, đều thấy đó là hư vọng. Nếu có thể xa lìa các ‘hòa hợp duyên’ và ‘không hòa hợp duyên,’ thì đã diệt trừ các nhân sinh tử, chứng được chân lý, tức cảnh giới Phật.”

Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Bảy, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về hai loại điên đảo như sau: “Ông A Nan! Ông muốn tu chân tam ma địa, thẳng đến đại Niết Bàn của Như Lai, trước hết phải biết hai thứ điên đảo là chúng sanh và thế giới. Nếu điên đảo không sinh, đó là chân tam ma địa của Như Lai.” *Chúng Sanh Điên Đảo*: Thế nào gọi là chúng sanh điên đảo? Ông A Nan! Do tính minh tâm, cái tính sáng suốt viên mãn. Nhân cái vọng minh phát ra vọng tính. Cái tính hư vọng sinh ra cái tri kiến hư vọng. Từ rốt ráo không sinh rốt ráo có. Do cái năng hữu ấy, mới có những cái sở hữu. Chẳng phải nhân thành sở nhân. Rồi có cái tướng trụ và sở trụ. Trọn không căn bản. Gốc không có chỗ y trụ, gây dựng ra thế giới và chúng sanh. Mê cái tính bản nguyên minh, mới sinh ra hư vọng. Vọng tính không có tự thể, chẳng phải là có chỗ sở y. Toan muốn trở lại chân. Cái muốn chân đó chẳng phải thật là chân như tính. Chẳng phải chân mà cầu trở lại chân, hóa ra thành hư vọng tướng. Chẳng phải: “sinh, trụ, tâm, pháp,” lần nữa phát sinh, sinh lực tăng tiến mãi, huân tập thành nghiệp. Đồng nghiệp cảm nhau. Nhân có cảm nghiệp, diệt nhau sinh nhau. Do đó nên có

chúng sanh điên đảo. *Thế Giới Diên Đảo*: Thế nào gọi là thế giới điên đảo? Cái có và cái bị có ấy, nhân hư vọng sinh, nhân đó giới lập. Chẳng phải nhân, sở nhân, không trụ và sở trụ, thiên lưu chẳng dừng. Nhân đó thế lập. Ba đời bốn phương hòa hợp xen nhau, biến hóa chúng sanh thành 12 loại. Bởi đó thế giới nhân động có tiếng, nhân tiếng có sắc, nhân sắc có hương, nhân hương có xúc, nhân xúc có vị, nhân vị biết pháp. Sáu thứ vọng tưởng nhiễu loạn thành nghiệp tính. Mười hai thứ phân ra khác. Do đó lưu chuyển, nên ở thế gian “tiếng, hương, vị, xúc,” cùng 12 biến hóa xoay vần thành một vòng lẫn quẩn. Nhân các tướng điên đảo luân chuyển ấy, mới có thế giới: các loài noãn sanh, thai sanh, thấp sanh, hóa sanh, loài có sắc, loài không sắc, loài có tướng, loài không tướng, loài chẳng phải có sắc, loài chẳng phải không sắc, loài chẳng phải có tướng, loài chẳng phải không tướng. Ông A Nan! Chúng sanh trong mỗi loại đều đủ 12 thứ điên đảo. Ví như lấy tay ấn vào con mắt, thấy hoa đốm phát sinh. Hư vọng loạn tưởng điên đảo và chân tịnh minh tâm cũng như thế.”

Lại có ba thứ điên đảo làm cho chúng sanh nghĩ tưởng điên đảo, vô thường cho là thường, khổ cho là lạc, vô ngã cho là ngã, bất tịnh cho là tịnh: tướng đảo, kiến đảo, và tâm đảo. Ngoài ra, còn có phạm phu Tứ Diên Đảo. Thứ nhất là vô thường mà cho là thường hằng. Thứ nhì là khổ mà cho là lạc. Thứ ba là vô ngã mà cho là tự ngã. Thứ tư là bất tịnh mà cho là tịnh. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về bốn thứ điên đảo như sau: “Này A Nan! Lại các thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện, cùng tột căn bản của 12 loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiễu động bản nguyên. Trong tự và tha, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào bốn cái thấy điên đảo, một phần vô thường, một phần thường luận.” *Một là*, người đó quán sát cái tâm diệu minh, khắp các cõi mười phương, trạm nhiên, cho là thần ngã hoàn toàn, từ đó chấp là thần ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Tất cả chúng sanh trong thần ngã, tâm tự sinh tự chết. Thì tính cách của ngã tâm là thường. Còn kia sinh diệt, thật là tính cách vô thường. *Hai là*, người đó chẳng quán sát cái tâm, chỉ xem xét khắp cả mười phương hằng sa quốc độ, thấy cái chỗ kiếp bị hư, gọi là chủng tính vô thường hoàn toàn. Còn cái chỗ kiếp chẳng bị hư, gọi là thường hoàn toàn. *Ba là*, người đó chỉ quán sát cái ngã tâm của mình, tinh tế nhỏ nhiệm, ví như

vi trần lưu chuyển mười phương, tính không dời đổi. Có thể khiến thân này liền sinh liền diệt, mà nói là tính chẳng hoại, và gọi là ngã tính thường. *Bốn là*, người đó biết tướng ấm hết, thấy hành ấm còn lưu động. Hành ấm thường lưu động, nên chấp làm tính thường. Các ấm sắc, thụ, tướng đã hết, gọi là vô thường. Vì so đo chấp trước một phần vô thường, một phần thường như trên, nên đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề.

Hơn thế nữa, có bốn lối suy nghĩ điên đảo khiến cho chúng sanh xoay vần trong sanh tử. Trong bốn điên đảo này, mỗi điên đảo đều có thể được cảm thọ theo ba cách. *Thứ nhất* là vô thường mà cho là thường; trong khi thường thì lại cho là vô thường. Trước hết chúng ta bị đánh lừa bởi những bộ mặt tạm bợ bên ngoài của sự vật. Chúng không lộ vẻ là đang thay đổi, chúng tỏ ổn định trước các giác quan hay các căn si muội của chúng ta. Chúng ta không cảm nhận những quá trình trong biến dịch sinh động mà chỉ cảm nhận những thực thể đang tiếp tục tồn tại như chúng ta tưởng. Sự tương tự, vì lẽ nó cho thấy một chuỗi biến dịch theo một hướng cho sẵn, nên thường bị nhận lầm là sự giống y. Nếu sự hiểu biết sai lạc này bén rễ vững chắc trong tâm ta, thì mọi sự chấp thủ và ham muốn sự vật và con người sẽ được hình thành và chúng sẽ được mang theo nhiều phiền muộn, vì nhìn sự vật và con người theo cách này thì chính là nhìn chúng qua một tấm gương méo mó. Đấy không phải là nhìn chúng một cách đúng đắn, đấy là nhìn chúng một cách điên đảo mà xem như là thường hằng vậy. *Thứ nhì* là khổ mà cho là lạc; lạc thì lại cho là khổ. Khổ đau xuất hiện một cách điên đảo thành ra lạc thú. Như vậy con người phung phí nhiều đời sống quý báu của họ vào “lạc thú” này hay “lạc thú” khác vì họ không bao giờ thỏa mãn được những gì họ khao khát nên họ bị đẩy đưa từ sự việc này sang sự việc khác. “Lạc thú” có thể sản sinh ra những cảm thọ thoải mái nhất thời của hạnh phúc trần tục, nhưng chúng luôn luôn được nối tiếp bằng chán nản, hối tiếc, mong cầu một cảm xúc khác nữa, biểu thị sự vắng bóng của một thỏa mãn thật sự. Những ai thích thú trong tham, sân, si hiển nhiên là những kẻ đang nỗ lực một cách điên đảo để hưởng thọ những gì không thể hưởng thọ. Khổ đau đi liền với bất cứ trạng thái nào có tham, sân, si nhập vào. Không thể mong có được sự thỏa mãn khi có sự vận hành của ba căn bản bất thiện ấy, vì ba căn bản này luôn vận hành quanh những gì vốn tự bản chất đã là khổ đau. *Thứ ba* là vô ngã mà cho là ngã; hữu ngã mà cho là vô ngã.



Theo Phật giáo, chúng sanh kể cả con người, có là do nhân duyên hòa hợp, một sự hòa hợp của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Khi năm uẩn tập hợp thì gọi là sống, khi năm uẩn tan rã thì gọi là chết. Điều này Đức Phật gọi là “vô ngã.” *Thứ tư* là bất tịnh mà cho là tịnh; tình mà cho là bất tịnh. Thân thể nơ nhớp, nói về thân phàm phu, ô uế không trong sạch, do nhiễm các mối tham dục, sân hận, và ngu si. Tâm tạp loạn, xấu ác, tính toán của chúng sanh. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng diên đảo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Một khi người tu Phật có thể buông bỏ được diên đảo cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đẩy được qua một bên một trong những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình. Tu tập thiền định sẽ giúp cho chúng ta có đủ trí huệ chân chánh cần thiết khả dĩ có thể loại trừ được diên đảo. Trong đạo Phật, những kẻ diên đảo quàng xiên sẽ không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ luôn đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật.

### ***Riddance of Inversions***

“Inversion” means upside down, perversion, inverted; contrary to reality; to believe things as they seem to be, e.g. the impermanent to be permanent; the apparent ego to be real. The noun “Viparyasa” is used of the ‘overthrowing’ of a wagon. The translation by ‘perverted views’, ‘wrong notion’, ‘error’, ‘what can upset’, or ‘upside-down views’. In any case, the noun “Viparyasa” means mistakes, reversals of the truth, and, in consequence, overthrowers of inward calm. The scriptures identify the noun “Viparyasa” with ‘unwise attention’, the root of all unwholesome dharmas, and with ignorance, delusion, and false appearance. According to Buddhism, as long as our thoughts are perverted by perverted views, we will never transcend this world of birth and death. On the contrary, understanding of the real wisdom is unperverted, for real wisdom has for its object the ‘unperverted own-being of dharma’. Devout Buddhists must try to cultivate to attain an ‘unperverted understanding’ for the ‘unperverted understanding’ also means ‘right understanding’ of the Truth.

Inversions have many different kinds. *The first type is “Upside Down or Inverted Views”*: Seeing things as they seem not as they are, e.g. the impermanent as permanent, misery as joy, non-ego as ego, and

impurity as purity. *The second type is "Heretics Believe in Pleasure":* This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views for ordinary people. *The third type is "Heretics Believe in Personality":* This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views for ordinary people. *The fourth type is "Heretics Believe in Permanence":* Upside down, perversion, inverted"; contrary to reality; to believe things as they seem to be, e.g. the impermanent to be permanent; the apparent ego to be real. This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views for ordinary people. *The fifth type is "Mistaking the Impermanent for the Permanent":* Buddhist doctrine emphasizes that all is impermanent. This is one of the four ways of upside-down thinking that cause one to resolve in the birth and death. *The sixth type is "Permanent Self":* Regarding the state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Contemplates the wonderfully bright mind pervading the ten directions, he concludes that this state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Then the practitioner speculates, "My spiritual self, which is settled, bright, and unmoving, pervades the ten directions. All living beings are within my mind, and there they are born and die by themselves. Therefore, my mind is permanent, while those who undergo birth and death there are truly impermanent." Regarding that indestructible nature as his permanent intrinsic nature. This person closely examines his own mind and finds it to be subtle and mysterious, like fine motes of dust swirling in the ten directions, unchanging in nature. And yet it can cause his body to be born and then to die. He regards that indestructible nature as his permanent intrinsic nature, and that which undergoes birth and death and flows forth from him as impermanent. *The seventh type is Heretics Believe in Purity:* This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views for ordinary people. *The eighth type is Upside-Down Thinking:* Four ways of upside-down thinking (four viparvaya, or four inverted, upside-down, or false beliefs) that cause one to resolve in the birth and death. *The ninth type is "Inverted and Delusive Ideas":* Upside down and delusive ideas, one of the four inverted or upside-down ideas, the illusion that the ego is real. The illusion that the ego has real existence. *The tenth type is Heretics Believe that Nirvana is not a Place of Bliss:* Nirvana is a permanent

place of bliss; however, heretics believe that everywhere including nirvana as no pleasure, but suffering. *The eleventh type is Heretics Believe that Nirvana is not a real Buddha-Nature:* Nirvana is a real Buddha-nature; however, heretics believe that there is no such Buddha-nature. *The twelfth type is Heretics Believe that Nirvana is Impermanence:* Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent. *The thirteenth type is Heretics Believe that Nirvana is Not Pure:* Nirvana is pure; however, heretics believe that everything is impure. There are also seven inversions: wrong views on permanence, wrong views on worldly happiness and unhappiness, wrong views on ego, wrong views on purity and impurity, wrong views on impermanence, wrong views on non-egoism, wrong views on emptiness. According to the Yogacara Sastra, there are seven inversions: evil thoughts or wrong views on (upside down) perception, false views or wrong views or illusory or misleading views. To see things upside down, deluded or upside down mind, or mind following the external environments, wrong views on permanence and impermanence, wrong views on worldly happiness and unhappiness, wrong views on ego and non-ego, wrong views on purity and impurity.

*False Views Based on Living Beings' Individual Karma:* There are also false views based on living beings' individual karma (False views associated with the individual karma of beings). False views associated with the individual karma of beings means individual karma refers to one's own karma, which differs from the karma of others. This is also called "individually held false views." One's own karma is special and different from that of everyone else. In the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about two kinds of upside-down discriminating false views. The first one is false view based on living beings' individual karma and the other one is false view based on living beings' collective karma. What is meant by false views based on individual karma? Ananda! It is like a man in the world who has red cataracts on his eyes so that at night he alone sees around the lamp a circular reflection composed of layers of five colors. What do you think? Is the circle of light that appears around the lamp at night the lamp's color, or is it the seeing's colors? Ananda! If it is the lamp's colors, why is it that someone without the disease does not see the

same thing, and only the one who is diseased sees the circular reflection? If it is the seeing's colors, then the seeing has already become colored; what, then, is the circular reflection the diseased man sees to be called? Moreover, Ananda, if the circular reflection is in itself a thing apart from the lamp, then it would be seen around the folding screen, the curtain, the table, and the mats. If it has nothing to do with the seeing, it should not be seen by the eyes. Why is it that the man with cataracts sees the circular reflections with his eyes? Therefore, you should know that: "In fact the colors come from the lamp, and the diseased seeing bring about the reflection. Both the circular reflection and the faulty seeing are the result of the cataract. But that which sees the diseased film is not sick. Thus you should not say that it is the lamp or the seeing or that it is neither the lamp nor the seeing. It is like a second moon often seen when one presses on one's eye while looking up into the sky. It is neither substantial nor a reflection because it is an illusory vision caused by the pressure exerted on one's eye. Hence, a wise person should not say that the second moon is a form or not a form. Nor is it correct to say that the illusory second moon is apart from the seeing or not apart from the seeing. It is the same with the illusion created by the diseased eyes. You cannot say it is from the lamp or from the seeing: even less can it be said not to be from the lamp or the seeing"

*False Views of Collecting Share:* There are false Views of the collecting share (Commonly held false views of beings). Commonly held false views of beings means that it is shared by most other people; it is also called "Collective Karma." An example is natural disasters and man-made calamities, in which hundreds of thousands, or even millions of people die together. That is collective karma arising from commonly held false views; it is shared karma resulting from those kinds of false thoughts. In the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about two kinds of upside-down discriminating false views. The first one is false view based on living beings' individual karma and the other one is false view based on living beings' collective karma. What is meant by the false view of the collective share? Ananda! In Jambudvīpa, besides the waters of the great seas, there is level land that forms some three thousand continents. East and West, throughout the entire expanse of the great continent. There are twenty-three

hundred large countries. In other, small or perhaps one or two, or perhaps thirty, forty, or fifty. Ananda! Suppose that among them there is one small continent where there are only two countries. The people of just one of the countries together experience evil conditions. On that small continent, all the people of that country see all kinds of inauspicious things: perhaps they see two suns, perhaps they see two moons with circles, or a dark haze, or girdle-ornaments around them; or comets, shooting stars, 'ears' on the sun or moon, rainbows, secondary rainbows, and various other evil signs. Only the people in that country see them. The living beings in the other country from the first do not see or hear anything unusual. Ananda! In the case of the living being's false view of individual karma by which he sees the appearance of a circular reflection around the lamp, the appearance seems to be a state, but in the end, what is seen comes into being because of the cataracts on the eyes. The cataracts are the results of the weariness of the seeing rather than the products of form. However, the essence of seeing which perceives the cataracts is free from all diseases and defects. Ananda! I will now go back and forth comparing these two matters for you, to make both of them clear: "For example, you now use your eyes to look at the mountains, the rivers, the countries, and all the living beings: and they are all brought about by the disease of your seeing contracted since time without beginning. Seeing and the conditions of seeing seem to manifest what is before you. Originally my enlightenment is bright. The seeing and conditions arise from the cataracts. Realize that the seeing arise from the cataracts: the enlightened condition of the basically enlightened bright mind has no cataracts. That which is aware of the faulty awareness is not diseased. It is the true perception of seeing. How can you continue to speak of feeling, hearing, knowing, and seeing? Therefore, you now see me and yourself and the world and all the ten kinds of living beings because of a disease in the seeing. What is aware of the disease is not diseased. The true essential seeing by nature has no disease. Therefore, it is not called seeing. Ananda! Let us compare the false views of those living beings' collective share with the false views of the individual karma of one person. The individual man with the diseased eyes is the same as the people of that country. He sees circular reflections erroneously brought about by a disease of the seeing. The beings with a collective share see

inauspicious things. In the midst of their karma of identical views arise pestilence and evils. Both are produced from a beginningless falsity in the seeing. It is the same in the three thousand continents of Jambudvīpa, throughout the four great seas and in the Saha World and throughout the ten directions. All countries that have outflows and all living beings are the enlightened bright wonderful mind without outflows. Because of the false, diseased conditions that are seen, heard, felt, and known, they mix and unite in false birth, mix and unite in false death. If you can leave far behind all conditions which mix and unite and those which do not mix and unite, then you can also extinguish and cast out the causes of birth and death, and obtain perfect Bodhi, the nature which is neither produced nor extinguished. It is the pure clear basic mind, the everlasting fundamental enlightenment.”

According to the Surangama Sutra, book Seven, the Buddha reminded Ananda about the two conditions for being upside down as follows: “Ananda! You now wish to cultivate true samadhi and arrive directly at the Thus Come One’s Parinirvana, first, you should recognize the two upside-down causes of living beings and the world. If this upside-down state is not produced, then there is the Thus Come One’s true samadhi.” *Upside-Down States of Living Beings*: What is meant by the upside-down state of living beings? The Buddha reminded: “Ananda! The reason that the nature of the mind is bright is that the nature itself is the perfection of brightness. By adding brightness, another nature arises, and from that false nature, views are produced, so that from absolute nothingness comes ultimate existence. All that exists comes from this; every cause in fact has no cause. Subjective reliance on objective appearances is basically groundless. Thus, upon what is fundamentally unreliable, one sets up the world and living beings. Confusion about one’s basic, perfect understanding results in the arising of falseness. The nature of falseness is devoid of substance; it is not something which can be relied upon. One may wish to return to the truth, but that wish for truth is already a falseness. The real nature of true suchness is not a truth that one can seek to return to. By doing so one misses the mark. What basically is not produced, what basically does not dwell, what basically is not the mind, and what basically are not dharmas arise through interaction. As they arise more and more strongly, they form the propensity to create karma. Similar karma sets

up a mutual stimulus. Because of the karma thus generated, there is mutual production and mutual extinction. That is the reason for the upside-down state of living beings. Ananda! *Upside-Down States of the World*: What is meant by the upside-down state of the world? All that exists comes from this; the world is set up because of the false arising of sections and shares. Every cause in fact has no cause; everything that is dependent has nothing on which it is dependent, and so it shifts and slides and is unreliable. Because of this, the world of the three periods of time and four directions comes into being. Their union and interaction bring about changes which result in the twelve categories of living beings. That is why, in this world, movement brings about sounds, sounds bring about forms, forms bring about smells, smells bring about contact, contact brings about tastes, and tastes bring about awareness of dharmas. The random false thinking resulting from these six creates karma, and this continuous revolving becomes the cause of twelve different categories. And so, in the world, sounds, smells, tastes, contact, and the like, are each transformed throughout the twelve categories to make one complete cycle. The appearance of being upside down is based on this continuous process. Therefore, in the world, there are those born from eggs, those born from womb, those born from moisture, , those born by transformation, those with form, those without form, those with thought, those without thought, those not totally endowed with form, those not totally lacking form, those not totally endowed with thought, and those not totally lacking thought. Ananda! Each of these categories of beings is replete with all twelve kinds of upside-down states, just as pressing on one's eye produces a variety of flower-like images. With the inversion of wonderful perfection, the truly pure, bright mind becomes glutted with false and random thoughts.

There are also three subversions or subverters which make beings to apprehend objects that are impermanent, painful, not self, and foul, as permanent, pleasant, self, and beautiful: evil thoughts, false views, and a deluded mind. Besides, there are four upside-down views for ordinary people. *First*, considering what is really impermanent to be permanent. *Second*, considering what is really suffering to be joy. *Third*, considering what is not a self to be a self. *Fourth*, considering what is impure to be pure. In the Surangama Sutra, book nine, in the

part of the ten states of the formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the four upside-down theories as follows: “Ananda! Further, in his practice of samadhi, the good person’s mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting, and constant fluctuation. But if he begins to speculate about self and others, he could fall into error with theories of partial impermanence and partial permanence based on four distorted views.” *First*, as this person contemplates the wonderfully bright mind pervading the ten directions, he concludes that this state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Then he speculates, “My spiritual self, which is settled, bright, and unmoving, pervades the ten directions. All living beings are within my mind, and there they are born and die by themselves. Therefore, my mind is permanent, while those who undergo birth and death there are truly impermanent.” *Second*, instead of contemplating his own mind, this person contemplates in the ten directions worlds as many as the Ganges’ sands. He regards as ultimately impermanent those worlds that are in eons of decay, and as ultimately permanent those that are not in eons of decay. *Third*, this person closely examines his own mind and finds it to be subtle and mysterious, like fine motes of dust swirling in the ten directions, unchanging in nature. And yet it can cause his body to be born and then to die. He regards that indestructible nature as his permanent intrinsic nature, and that which undergoes birth and death and flows forth from him as impermanent. *Fourth*, knowing that the skandha of thinking has ended and seeing the flowing of the skandha of formations, this person speculates that the continuous flow of the skandha of formations is permanent, and that the skandhas of form, feeling, and thinking which have already ended are impermanent. Because of these speculations of impermanence and permanence, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.

Furthermore, there are four inversions (the four viparvaya or four inverted, upside-down, or false beliefs). Four ways of upside-down thinking that cause one to resolve in the birth and death. *First*, mistaking the impermanent for the permanent (Buddhist doctrine emphasizes that all is impermanent. Only Nirvana is permanent). We



are deceived by the momentary exterior appearance of things. They do not appear to be changing; they appear to our delusion-dulled sense as static. We do not perceive processes in dynamic change but only as we think, entities which go on existing. Similarity, due to a line of change in a given direction, is often mistaken for sameness. If this misapprehension is firmly rooted in our mind, all sorts of attachments and cravings for things and people, including attachment to oneself will be formed and these bring them much sorrow, for to regard things and people in this way is to regard them as through a distorting glass. It is not seeing them correctly, it is seeing them invertedly as though permanent. *Second*, mistaking what is not bliss for bliss (Buddhist doctrine emphasizes that all is suffering. Only Nirvana is joy). The unsatisfactory invertedly appears to be pleasant. Thus people fritter away much of their precious lives on this or that ‘pleasure’ and as they never actually get the satisfaction they crave for, so they are driven on from one thing to another. ‘Pleasures’ may produce temporary feelings of ease, of worldly happiness, but they are always linked to succeeding disappointment, regret, longing for some other emotion indicating an absence of real satisfaction. Those who actually rejoice in Greed, Aversion or Delusion are of course, invertedly trying to enjoy what is not enjoyable. Dukkha is linked to any mental state into which the above Three roots enter. Nothing really satisfactory can be expected where they operate as they certainly do in turning round what is by nature unsatisfactory and making it appear the opposite. *Third*, mistaking what is not self for self (Buddhist doctrine emphasizes that all is non-self or without a soul). Sentient beings including human beings come into being under the law of conditioning, by the union of five aggregates or skandhas (material form, feeling, perception, mental formation or dispositions, and consciousness). When these aggregates are combined together, they sustain life; if they disintegrate, the body will die. This the Buddha called “Impersonal.” *Fourth*, mistaking what is impure for pure ((all is impure. Only Nirvana is pure all is impure. Only Nirvana is pure). The sinful body, that of ordinary people, caused by lust, hatred, and ignorance. The chaotic, evil, calculating, vicious mind of sentient beings. Buddhist practitioners should always remember that inversion is one of the main hindrances in our cultivation. Once, we, Buddhist practitioners, can get rid of inversions

also means that we have already pushed away one of the great obstacles on our own path of cultivation. Practicing meditation will help us to possess a genuine wisdom which is necessary for us to get rid of inversions. In Buddhism, those who thoughts are perverted by perverted views have no future in their cultivation of the Way. Even though they are still alive, they can be considered as dead, for they have always gone against their own conscience and integrity.

***Chương Hai Mươi Một***  
***Chapter Twenty-One***

***Thấy Được Trạng Thái Đau Khổ***  
***Của Ganh Tỵ Để Buông Bỏ***

Ganh tỵ hay là tật đố khi nghĩ rằng người khác có tài hơn mình. Ganh tỵ có thể là ngọn lửa thiêu đốt tâm ta. Đây là trạng thái khổ đau. Trong thiền quán, nếu chúng ta muốn đối trị ganh tỵ chúng ta cần nhìn thấy và cảm nhận nó mà không phê bình hay lên án vì phê bình và lên án chỉ làm tăng trưởng lòng ganh tỵ trong ta mà thôi. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tật đố phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, etc.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệch. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tánh của tật đố hay ganh tỵ là ganh ghét đố kỵ những gì mà người ta hơn mình hay sự thành công của người khác. Nguyên nhân đưa đến tật đố là không muốn thấy sự thành công của người khác. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế. Đức Phật dạy rằng để triệt tiêu lòng ganh tỵ, hành giả nên tu tập tánh hoan hỷ hay vui theo cái vui hay cái thiện lành của người khác mà không có một chút gì ganh tỵ và cạnh tranh. Không có những ý nghĩ tiêu cực này, chúng ta hoan hỷ tất cả những thiện hành được thực hiện bởi ngay cả những người mà chúng ta xem như kẻ thù. Vấn đề quan trọng nhất trong tu tập là phải thấy cho được chúng ta có ganh tỵ. Tuy nhiên, chúng ta không bao giờ buông bỏ được ganh tỵ chỉ bằng cách kêu nó đi. Chỉ khi nào chúng ta đạt được ý thức về bản chất thực của nó, một cách nhẹ nhàng, kín đáo, chúng sẽ tự biến đi; giống như một tòa lâu đài bằng cát bị những đợt sóng phủ tràn và san bằng, và cuối cùng, chúng ta sẽ tự hỏi: Nó đâu rồi? Nó đã từng là cái gì nhỉ? Nói tóm lại, nếu chúng ta buông bỏ một ít ganh tỵ, chúng ta sẽ bớt được một ít khổ đau. Nếu chúng ta buông bỏ được nhiều ganh tỵ, chúng ta sẽ bớt được nhiều khổ đau. Nếu chúng ta buông bỏ hoàn toàn ganh tỵ, chúng ta sẽ giảm thiểu được hết thảy mọi khổ đau phiền

não. Chẳng đó cuộc sống của chúng ta là gì nếu không muốn nói đó là cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hoàn toàn hạnh phúc.

*To See the State of Suffering of “Envy” to Let Go*

Jealousy means to be jealous of another person thinking he or she has more talent than we do (to become envious of who surpass us in one way or other). Jealousy can be a consuming fire in our mind, a state of suffering. In meditation, if we want to eliminate jealousy, we should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind. Devout Buddhists should always remember that envy is generated by one's feeling of inferiority, while pride, haughtiness, and arrogance are born from a false sense of superiority. These kinds of pride and arrogance are caused by looking at things from a distorted, self-centered point of view. Devout Buddhists should always remember that envy has the characteristic of being jealous of other's success. Its function is to be dissatisfied with other's success. It is manifested as aversion towards that. Its proximate cause is other's success. Those who have truly understood the Buddha's teachings and been able to obtain a right view of things will never succumb to such warped thinking. The Buddha taught that in order to eliminate the jealousy, practitioners should practice rejoicing without the slightest thought of jealousy or competitiveness. Without these negative thoughts, we must rejoice over positive deeds performed even by people we consider enemies. The first problem in practice is to see that we have jealousy. However, we never lose jealousy by saying it has to go. Only as we gain awareness of its true nature does it quietly and imperceptibly wither away; like a sandcastle with waves rolling over, it just smoothes out and finally, where is it? What was it?" In short, if we let go a little envy, we will reduce a little suffering. If we let go a lot more envy, we will reduce a lot more suffering. If we let go envy completely, we will reduce all sufferings and afflictions. At that time, what is our life if we don't want to say it is a life of peace, mindfulness, and complete happiness.

**Chương Hai Mươi Hai**  
**Chapter Twenty-Two**

**Thấy Được Bản Chất Thật**  
**Của Sự Hoài Nghi Để Buông Bỏ**

Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng; nghi rằng không biết thật sự có cái gọi là gieo nhân gì gặt quả đó hay không, vân vân. Nghi là một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Thật vậy, một người ở ở trong tình trạng hoài nghi thật sự là một con người đang bị một chứng bệnh tàn khốc nhất, trừ khi anh ta buông bỏ mối hoài nghi của mình, bằng không anh ta vẫn phải tiếp tục lo âu và đau khổ về chứng bệnh tàn khốc này. Bao lâu con người còn phải chịu tình trạng khó chịu tinh thần này, tình trạng lưỡng lự không quyết đoán được này, con người ấy sẽ vẫn tiếp tục có thái độ hoài nghi về mọi việc mà điều này được xem là bất lợi nhất cho việc tu tập. Các nhà chú giải giải thích tâm triền cái này như là sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiền nữa. Hoài nghi là một trong những căn bản phiền não gây ra đau khổ. Một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Thuật ngữ “Vichikiccha” là từ Nam Phạn (Pali) là phối hợp của “Vi”, có nghĩa là không, và “cikiccha” có nghĩa là thuốc chữa. Hoài nghi có nhiều loại: nghi ngại tự ngã, nghi ngại tôn sư, và nghi ngại pháp. Có bốn thứ nghi: *Thứ nhất là nghi về Thân*: Nghi rằng trong quá khứ mình đã từng có thân hay không? Nghi rằng trong hiện tại thân này có thật sự hiện hữu hay không? Nghi rằng trong tương lai có đầu thai hay không? Nghi rằng trong quá khứ và vị lai thân ta là nam hay nữ? *Thứ nhì là nghi về Mạng*: Nghi rằng có thân có mạng hay có thân không mạng? Nghi rằng thân cùng mạng này là thường hay vô thường? Nghi rằng thân cùng mạng này do ai tạo ra? Trời Tự Tại tạo ra, theo luật tiến hóa tạo ra, tự nhiên sanh ra, do đời tạo ra, vân vân. Nghi rằng thân này là do cát bụi tạo ra. Nghi rằng nếu thân này không do cát bụi tạo ra thì tại sao khi tan rã rồi thì thân ấy lại hoàn về cát bụi. Nghi rằng thân do pháp hay do chẳng phải pháp tạo ra. Nghi rằng

thân này do nghiệp hay chẳng do nghiệp tạo ra. Nghi rằng thân này do phiền não tạo ra. Nghi rằng thân này có phải do cha mẹ tạo ra hay không. *Thứ ba là nghi về Ngã*: Nghi rằng Ngã từ đâu sanh ra và sẽ đi về đâu? Nghi rằng nếu có cái Ngã, thì Ngã ấy là sắc hay chẳng phải sắc? Nghi rằng nếu có Ngã thì cái Ngã ấy là tướng hay chẳng phải là tướng? Nghi rằng cái Ngã ở trong thân hay ở ngoài thân? Nghi rằng cái Ngã ở trong tâm hay ở trong mắt? Nghi rằng cái Ngã ở đời quá khứ thuộc giống nào (là thú, hay là người và nó hành xử ra sao)? Nghi về cái Ngã đời vị lai thuộc giống nào? *Thứ tư là nghi về Tội*: Nghi rằng sát sanh có phạm tội hay không? Nghi rằng uống rượu hay những chất cay độc có phạm hay không phạm tội? Nghi rằng tội ta tự tạo hay vì người khác mà gây tạo? Nghi rằng nếu gây tạo tội rồi thì thân này sẽ thọ báo hay Ngã này sẽ thọ báo? Bên cạnh đó, còn có năm thứ nghi (ngũ nghi). Đây là năm loại nghi hoặc ẩn núp trong tâm và có khuynh hướng làm nãn niềm tin của chúng ta. *Thứ nhất* là nghi nơi trí huệ của Như Lai. *Thứ nhì* là nghi nơi giáo pháp của Phật. *Thứ ba* là nghi người thuyết pháp. *Thứ tư* là nghi không biết con đường hay phương cách để nghị đi theo có đáng tin cậy hay không. *Thứ năm* là nghi ngờ lòng thành của người hiểu và đi theo giáo pháp của Thế Tôn. Ngoài ra, còn có năm loại hoài nghi khác nữa. Đây là những loại nghi ngờ chẳng những khiến cho hành giả tràn ngập với sân hận và chống đối, mà còn làm cho tâm hành giả bị mê mờ. Có năm loại hoài nghi khiến cho tâm mê mờ. *Loại nghi ngờ thứ nhất* liên hệ tới Đức Phật, vị thầy vĩ đại đã chỉ cho chúng ta con đường giải thoát. *Loại nghi ngờ thứ hai* liên hệ tới Pháp, con đường đưa đến giải thoát. *Loại nghi ngờ thứ ba* liên hệ tới Tăng già, những bậc cao thượng đã nhổ được một phần hay hết thảy phiền não. *Loại nghi ngờ thứ tư* là nghi ngờ chính mình, nghi ngờ giới luật và cách hành thiền của chính mình. *Loại nghi ngờ cuối cùng* là nghi ngờ người khác, bao gồm cả thiền sư lẫn những bạn đồng tu khác. Hành giả nên luôn nhớ rằng nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta

sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để thấy rõ bản chất thật của hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biến mất. Nói tóm lại, thấy được bản chất thật của hoài nghi sẽ đưa hành giả đến chỗ buông bỏ. Mà thật vậy, trừ phi hành giả tu Phật thấy được bản chất thật của hoài nghi, nếu không là không bao giờ buông bỏ được chúng. Hành giả phải luôn cố gắng lắng nghe lời Phật dạy về hoài nghi để không bị vướng mắc những khổ đau và phiền não trên đường tu tập của mình.

### ***To See the Real Nature of Doubt to Let Things Go***

Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training; doubt if there really is a so called “you reap what you sow”, and so on. Doubt is one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. In fact, one who suffers from perplexity is really suffering from a dire disease, and unless he sheds his doubts, he will continue to worry over and suffer from this illness. As long as man is subject to this mental itch, this sitting on the fence, he will continue to take a skeptical view of things which is most detrimental to mental ability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas. Doubt, as wavering uncertainty, a hindrance and fetter to be removed, one of the mula-klesa, or root causes of suffering. Skepticism, one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. Vichikiccha is a Pali term, a combination of “vi”, means without; and “cikiccha” means medicine. One who suffers from perplexity is really suffering from a dire disease, and unless he sheds his doubts, he will continue to worry over and suffer from this illness. As long as man is subject to this mental itch, this sitting on the fence, he will continue to take a skeptical view of things which is most detrimental to mental ability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas. “Doubt” has many categories: doubt of self, doubt of teacher, and doubt of dharma. There are four

types of doubts. *First, doubts of the body:* Doubting that whether in the past one had a body or not? Doubting that whether at the present this body really exists or not? Doubting that whether in the future one will have another body or not (one will be reincarnated or not)? Doubting that in the past and in the future, whether one will have a male's or female's body? *Second, doubts of Life:* Doubting that whether there is life and body or there is body but no life? Doubting that life and body are permanent or impermanent? Doubting about who created this life and body? Doubt that the body was created by Isvaradeva (God of Free-Will), was created through time or evolution, was naturally created, was created by the nature of life, and so on. Doubt that this body was created from the soil. Doubting that if the body was not formed from the soil, then how come once it deteriorates it returns to the soil? Doubting that the body was created by dharma or not dharma. Doubting that this body was created by karma or not karma. Doubting that this body was created by afflictions. Doubting that whether this body was created by parents or not. *The third doubt is the doubts of Self:* Doubting where does the Self come from and where will it go? Doubting if there is a Self, then does that Self have form or doesn't have form? Doubting if there is Self, then does that Self have characteristics or doesn't it have characteristics? Doubting whether the Self exists within the body or outside the body? Doubting whether the Self exists within the mind or within the eyes? Doubting about what type of the Self in the past (was it an animal, a human, and how did it behave, etc)? Doubting about what will be the type of the Self in the future? *The fourth doubt is the doubts about Transgressions:* Doubting if killing living things (animals) is considered transgressions or not? Doubting if drinking alcohol or other substances is considered a transgression or not? Doubting one's transgressions are created by the individual or created by someone else? Doubting if transgressions are created will one reap the retribution or will the Self reap those retributions? Besides, there are also five kinds of Doubt. These are five doubts that lurk in the shadows of the human mind and tend to discourage faith. *First,* doubt in the Buddha's wisdom. *Second,* doubt in the Buddha's Teachings. *Third,* doubt in the person who explains the Buddha's teachings. *Fourth,* doubt as to whether the ways and methods suggested for following the Noble Path are reliable. *Fifth,* doubt in the



sincerity of others who understand and follow the Buddha's teachings. In addition, there are five more kinds of doubt. These doubts that cause the practitioner to be filled with anger and resistance, but also cause his or her mind become deluded. There are five kinds of doubt that lead to a deluded mind. *The first doubt* is regarding the Buddha, the great master who showed the path to enlightenment. *The second doubt* is regarding the Dharma, the path that leads to liberation. *The third doubt* is regarding the Sangha, the noble ones who have uprooted some or all of the afflictions. *The fourth is the doubt* of oneself, of one's own morality and method of practice. *The last is the doubt* of other people, including one's master and other fellow practitioners. Practitioners should always remember that doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch to see the real nature of them. This is how to end doubting. In short, to see the real nature of doubts will lead practitioners to letting go. And as a matter of fact, unless Buddhist practitioners see the real nature of doubts, if not, we can never let them go. Practitioners should always listen to the Buddha's teachings on doubts to prevent us from sufferings and afflictions on our path of cultivation.



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

***Thấy Được Bản Chất Thật***  
***Của Tà Kiến Để Buông Bỏ***

Theo đạo Phật, tà kiến không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, là một trong ngũ kiến và thập ác. Kỳ thật, không có sự định nghĩa rành mạch về “tà kiến” trong Phật giáo. Trong thời Đức Phật, chính Ngài đã khẳng định với chúng đệ tử của Ngài rằng: “Cả đến giá trị các lời tuyên bố của chính Như Lai cũng phải được thắc mắc.” Đức Phật tuyên bố không có quyền hành gì về học thuyết của Ngài ngoại trừ kinh nghiệm của chính bản thân của chính Ngài. Tà kiến khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Theo Phật Giáo nguyên Thủy được ghi lại trong A Tỳ Đạt Ma Luận, tà kiến là ba quan kiến sai lầm sau đây được ghi lại trong Kinh Tạng: “Tin rằng mọi sự vật từ nhiễm đến tịnh đều phát sanh không có nguyên nhân, nhiễm tịnh chỉ là tình cờ mà thôi. Tin rằng hành động dẫu tốt hay xấu đều không tạo quả, do đó chối bỏ luân lý đạo đức. Tin rằng không có kiếp sống nào sau kiếp này, do đó chối bỏ mọi ý nghĩa đạo lý của nghiệp (đoạn kiến). Cũng theo Phật Giáo Nguyên Thủy, có mười loại tà kiến khác: Tin rằng không có cái gì gọi là “để bát,” nghĩa là để bát cho chư Tăng Ni không đem lại lợi ích gì. Tin rằng không có gì gọi là “cúng dường,” nghĩa là cúng dường cho chư Tăng Ni không đem lại lợi ích gì. Tin rằng không có gì gọi là “dâng tặng,” hay dâng tặng vật dụng đến chư Tăng Ni không đem lại lợi ích gì. Tin rằng không có nhân quả, nghĩa là hành động thiện ác đều không gây hậu quả nào. Tin rằng không có gì gọi là “thế gian này”. Tin rằng không có gì gọi là “thế giới tới,” nghĩa là người sanh ở đây không chấp nhận có tiền kiếp và kiếp vị lai. Tin

rằng không có “mẹ”. Tin rằng không có “cha,” nghĩa là đối xử với cha mẹ thế nào cũng không có hậu quả. Tin rằng không có chúng sanh chết và tái sanh. Tin rằng không có những bậc tu sĩ xa lánh chốn phồn hoa đô hội để tìm nơi vắng vẻ tham thiền nhập định, cũng như những bậc thiện tri thức, đức độ cao thượng, đạo hạnh trang nghiêm đã chứng đạt đạo quả (chư Phật và A La Hán). Theo Ngài Bồ Đề trong Vi Diệu Pháp thì có ba loại tà kiến: Chủ nghĩa đoạn kiến, cho rằng sau khi chết là không còn gì nữa, vì vậy mà người theo chủ nghĩa này phủ nhận ý nghĩa của thiện nghiệp. Chủ nghĩa phủ nhận nhân duyên thì cho rằng mọi chuyện phát sanh nhiễm ô hay thanh tịnh đều không có nguyên nhân, chúng sanh nhiễm ô hay thanh tịnh bởi tình cờ hay định mệnh. Chủ nghĩa phủ nhận hậu quả thì lại cho rằng hành động dù tốt dù xấu cũng đều không tạo quả. Theo Kinh Ví Dụ Con Rắn trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy: “Người nào nghe Như Lai hay đệ tử Như Lai thuyết pháp để bạt trừ tất cả kiến xứ, cố chấp, thiên chấp, thiên kiến, tùy miên, sự tịnh chỉ mọi hành động, sự từ bỏ mọi sanh y, sự diệt trừ khát ái để đưa đến ly tham, đoạn diệt, Niết Bàn. Vì ấy nghĩ rằng chắc chắn ta sẽ bị đoạn diệt, chắc chắn ta sẽ bị hoại diệt, chắc chắn ta sẽ không tồn tại. Vì ấy không sầu muộn, không than vãn, không khóc lóc; vì ấy không đấm ngực, không đi đến bất tỉnh.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không đáng hổ lại hổ, việc đáng hổ lại không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (316). Không đáng sợ lại sợ, việc đáng sợ lại không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (317). Không lỗi tưởng là lỗi, có lỗi lại tưởng không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (318).”

Qua tu tập, chúng ta thấy sự như thực của vạn hữu, từ đó mà cũng thấy được tà kiến là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt tới trạng thái Niết Bàn. Tà kiến nghĩa là niềm tin sai lạc cho rằng trong ngũ uẩn hay những thứ tạo nên cá thể có một linh hồn trường cửu. Tà kiến còn có nghĩa là thấy sự vật một cách sai lầm. Tà kiến cũng có nghĩa là phủ nhận sự hiện hữu của hiện tượng và bám vào chủ nghĩa hoàn toàn hủy diệt, nghĩa là khi chết là chấm dứt tất cả, đối lại với chủ trương cho rằng thân tâm là thường trụ bất diệt; cả hai đều là tà kiến. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là trúng. Nguyên nhân gần của nó là không chịu tin theo tứ diệu

đế. Chấp giữ tà kiến theo đạo Phật là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt đến trạng thái Niết bàn, không chấp nhận có Phật, Pháp, Tăng. Hồ nghi không có những điều trên chưa phải là tà kiến, tuy nhiên, nếu chúng ta bỏ lơ không chịu tham vấn, không chịu tìm học về những vấn đề này để giải quyết những nghi tình ấy thì tà kiến sẽ phát sinh, chúng ta sẽ tin tưởng và đi theo những giáo lý sai lầm ấy. Thật vậy, trừ phi hành giả tu Phật thấy được bản chất thật của tà kiến, nếu không là không bao giờ buông bỏ được chúng. Hành giả phải luôn cố gắng lắng nghe lời Phật dạy về tà kiến để không bị vướng mắc những khổ đau và phiền não trên đường tu tập của mình. Tuy nhiên, chúng ta không bao giờ thấy được bản chất thật của tà kiến chỉ bằng cách đơn thuần kêu nó đi, chỉ có tu tập mới có thể giúp cho chúng ta thấy được bản chất thật của tà kiến mà thôi. Qua tu tập, chúng ta sẽ có cơ hội phá tan bức màn vô minh để thấy rằng rất nhiều thứ mà chúng ta đã từng khư khư bảo thủ trong quá khứ là sai lầm. Vì tà kiến chẳng những không giúp ích gì được cho chúng ta mà ngược lại còn khiến chúng ta ngày càng đi trật đường chánh pháp của đức Phật. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng trừ phi chúng ta thấy được bản chất thật của tà kiến qua tu tập, nếu không là chúng ta không bao giờ buông bỏ được chúng. Tóm lại, người tu Phật chúng ta nên cố gắng thấy rõ bản chất thật của tà kiến để buông bỏ. Làm được như vậy cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình. Đây là một trong những phương cách buông bỏ tuyệt vời nhất cho hành giả.

***To See the Real Nature of  
“Wrong Views” to Let Things Go***

In Buddhism, Improper views or Wrong views means not recognizing the doctrine of normal karma. Perverted (wrong) views or opinions, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. In fact, there is no specific definition for the term “wrong views” (micchaditthi) in Buddhism. During the Buddha’s time, the Buddha confirmed his disciples that even the validity of the Buddha’s own statements could be questioned.” The Buddha claimed

no authority for his doctrine except his own experience. Perverted (wrong) views or opinions arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha's time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Wrong views according to Hinayana Buddhism: "Wrong view is the acausality view, which states that there is no cause or condition for the defilement and purification of beings, that beings are defiled and purified by chance, or necessity. The inefficacy of action view, which claims that deeds have no efficacy in producing results and thus invalidates moral distinctions. Annihilism, which denies the survival of the personality in any form after death, thus negating the moral significance of deed. Also according to the Hinayana Buddhism, there are another ten kinds of wrong views: There is no such virtue and generosity. This means that there is no good effect in giving alms: There is no such virtue as liberal alms-giving: There is no such virtue as offering gifts to guests. This means there is no effect in such charitable actions. There is neither fruit, nor result of good or evil deeds. There is no such belief as "this world." There is no such belief as "a world beyond," i.e. those born here do not accept a past existence, and those living here do not accept future life. There is no "mother." There is no father, i.e. there is no effect in anything done to them. There are no beings that died and are reborn. There are no righteous and well-disciplined recluses and Brahmins who, having realized by their own super-intellect this world and the world beyond, make known the same (Buddhas and Arahants). According to Bhikkhu Bodhi in *Abhidhamma*, there are three kinds of wrong views: Nihilism (*natthika-ditthi*), which denies the survival of the personality in any form after death, thus negating the moral significance of deeds. The causality view (*ahetuka-ditthi*), which states that there is no cause or condition for the defilement and purification of beings, that beings are

defiled and purified by chance, fate, or necessity. The inefficacy of action view (akiriya-ditthi), which claims that deeds have no efficacy in producing results and thus invalidates moral distinctions. According to the Simile of the Snake in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha taught about someone who does not have wrong views as follows: “Here Bhikkhus! Someone who hears the Tathagata or a disciple of the Tathagata teaching the Dharma for the elimination of all standpoints, decisions, obsessions, adherences, and underlying tendencies, for the stilling of all formations, for the relinquishing of all attachments, for the destruction of craving, for dispassion, for cessation, for Nirvana. He thinks that he will be annihilated, he will be perished; he will have no more sorrow, grieve, and lament; he does not weep beating his breast and become distraught.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Those who embrace the wrong views, are ashamed of what is not shameful, and are not ashamed of what is shameful, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 316). Those who fear when they should not fear, and don’t fear in the fearsome, embrace these false views, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 317). Those who perceive faults in the faultless, and see no wrong in what is wrong; such men, embracing false doctrines, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 318).”

Through cultivation, we can see that holding wrong views involves vigorously and hostilely denying the existence of such things as past and future lives, the possibility of attaining Nirvana. Wrong views mean the false belief that the skandhas, or constituents of personality, contain an immortal soul. False view also means seeing wrongly. Wrong views also means denying a substantial reality to the phenomenal universe and holding to the view of total annihilation, or the view that death ends life, or world-extinction and the end of causation, in contrast with the view that body and soul are eternal, both views being heterodox. Its characteristic is unwise or unjustified interpretation or belief. Its function is to preassume. It is manifested as a wrong interpretation or belief. Its proximate cause is unwillingness to see the noble ones. Holding wrong views in Buddhism involves vigorously and hostilely denying the existence of such things as past and future lives, the possibility of attaining nirvana, the existence of the Buddhas, Dharma and Sangha. Doubt about these subjects does not

constitute wrong views; however, if we neglect to resolve our doubts by asking questions and investigating these issues, we could later generate wrong views by believing in deceptive doctrines. As a matter of fact, unless Buddhist practitioners see the real nature of wrong views, if not, we can never let them go. Practitioners should always listen to the Buddha's teachings on wrong views to prevent us from sufferings and afflictions on our path of cultivation. However, we never lose wrong views by saying it has to go, only cultivation and practicing can help us see that we the real nature of wrong views. Through cultivation, we will have the opportunity to destroy the veil of ignorance to see that there have been many things that we used to stubbornly held in the past are wrong. For wrong views could not help us nothing, but on the contrary, they caused us to derail farther and farther from the Buddha's teachings. Buddhist cultivators should always remember that unless we, Buddhist practitioners, see the real nature of wrong views, if not, we can never let them go. In short, we, Buddhist practitioners should try to see the real nature of all wrong views. To be able to do this also means we push away great obstacles on our own path of cultivation. This is one of the most wonderful methods of letting go for practitioners.



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

**Buông Bỏ Tham Dục**

Tham dục là tham muốn và yêu thích của cái trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, vua tranh đoạt với vua, Sát Đế Lợi tranh đoạt với Sát Đế Lợi, Bà La Môn tranh đoạt với Bà La Môn, gia chủ tranh đoạt với gia chủ; mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ; cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha; anh em tranh đoạt với anh em; anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh; bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi họ đã dấn thân vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt thì họ tấn công nhau bằng tay, tấn công nhau bằng gạch, tấn công nhau bằng gậy, tấn công nhau bằng đao kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong. Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Họ bắn và đâm nhau bằng tên, họ quăng và đâm nhau bằng đao, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong.”

Chúng ta đang sống trong một thế giới vật chất, nơi mà hằng ngày chúng ta phải tiếp xúc với đủ thứ ngoại vật như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác, tư tưởng và ý kiến, vân vân. Từ sự tiếp xúc này mà ham muốn khởi lên. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng lòng ham muốn không những làm mờ mịt đi sự sáng suốt của mình mà nó còn là nhân chính của sự luyến ái gây ra khổ đau phiền não và xô đẩy chúng ta tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sinh tử. Ái dục là một trong mười hai

mắc xích của Thập Nhị Nhân Duyên. Nó khởi nguồn từ sự mê mờ gây ra bởi luyện chấp vào lục nhập. Chính vì thế mà Đức Phật dạy trong kinh Pháp Cú: “Xuất gia dứt hết ái dục là khó, tại gia theo đường sinh hoạt là khó, không phải bận mà chung ở là khổ, qua lại trong vòng luân hồi là khổ. Vậy các người hãy giác ngộ để dừng qua lại trong vòng thống khổ ấy (302). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sâu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sâu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: “Các người hãy dồn sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!” (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tược vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nảy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xen giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào thỏ bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào thỏ bị sa lưới. Hàng Tỳ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng lìa dục (343). Người đã lìa dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyện ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa huyễn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đừng dính mắc, xa lìa ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lìa ái dục thì không còn nhiễm ô: nhổ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lìa ái dục

không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại tượng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dững cảm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác hay Niết bàn (383).”

Nếu chúng ta không có ham muốn cho riêng chúng ta; nếu chúng ta làm việc và kiếm tiền nhằm giúp đỡ người khác; nếu chúng ta lấy tu tập là sự nghiệp và sự nghiệp là tu tập thì cuộc sống của chúng ta trong sáng và hạnh phúc biết dường nào! Tuy nhiên, nhiều người không hiểu điều này. Họ chỉ hứng thú tới việc kiếm tiền thật nhiều hoặc thành công trong sự nghiệp ngoài đời. Nên nhớ rằng đây chỉ là cái “Tôi” nhỏ nhoi mà thôi. Phật tử chân thuần nên làm thật nhiều tiền để giúp đỡ mọi người, thì dầu có tạo ra sự nghiệp thế tục cũng là sự nghiệp tốt. Lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bổ ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày này qua ngày khác. Trong thời mạt pháp này, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bòn xén mà ra. Chính bằng mưu gian chước quỷ, dối gạt, phương tiện cũng như lật lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa dối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham

dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Tu tập giúp chúng ta quân bình được tham dục bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dục phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quá nhiều. Hơn nữa, qua tu tập, chúng ta có thể thấy dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta buông bỏ hoặc có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Thật vậy, một khi người tu Phật chúng ta từ bỏ được tham dục cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình. Để kết luận cho chương sách này, trên bước đường tu tập hành giả nên luôn nhớ lời Phật dạy trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: “Một kẻ với trạng thái tâm đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc.”

### *Riddance of Greed and Desire*

Craving (greed, affection, desire) means desire for and love of the things of this worldly life. Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. In the Middle Length Discourses, the Buddha taught: “O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, kings are fighting with kings, khattiya are fighting with khattiya, brahmanas are fighting with brahmanas, householders are fighting with householders, mother is fighting with son, son is fighting with mother, father is fighting with brother, brother is fighting with sister, sister is fighting with brother, friend is fighting with friend. When they engage themselves in fighting, in quarrels, in disputes, they attack each other with hands, they attack each other with stones, they attack each other with sticks, they attack each other with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death. O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, they take hold of spears, they take hold of shields, they wear bows and arrows. They arrange themselves in two lines, and arrows are thrown at each other, knives are thrown at each other, swords are slashed at each other. They pierce each other with arrows, they slash each other with knives, they cut each other heads with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death.”

We are living in a material world where we must encounter all kinds of objects such as sights, sounds, tastes, sensations, thoughts and ideas, etc. Desire arises from contact with these pleasing objects. Buddhists should always remember that “Desire” not only obscures our mind, but it is also a main cause of grasping which causes sufferings and afflictions, forces us to continue to wander in the samsara. Desire is one of the twelve links in the chain of Causation (nidanas). Its source is delusion caused by attraction to the six objects of sense. Thus, the Buddha taught in the Dharmapada Sutra: “It is difficult to renounce the world. It is difficult to be a householder. It is painful to associate with those who are not friends. It is painful to be wandering in the samsara

forever. Reaching the enlightenment and let wander no more! Let's suffer no more! (Dharmapada 302). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: "Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in your mind, cut it off with wisdom (Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion. They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body

(Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). Strive hard to cut off the stream of desires. Oh! Brahman! Knowing that all conditioned things will perish. Oh! Brahman! You are a knower of the Unmade Nirvana! (Dharmapada 383).”

Only if we have no desire for ourselves; if we are working and earning money in order to help other people; if we make cultivation our business and our business is cultivation only, then how clear and happy our life will be! However, most people don't understand this. They are only interested in making a lot of money or becoming successful in worldly business. Remember, this is only a small 'I'. Devout Buddhists should make a lot of money to help all people, then even we create our worldly business, it is a good business. It is a selfish desire for more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people to fight, kill, cheat, lie and perform various forms of unwholesome deeds. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an

effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. Cultivation helps us balance 'Lust' by contemplation of loathsomeness. Attachment to bodily form is one extreme, and one should keep the opposite in mind. Examine the body as a corpse and see the process of decay, or think of the parts of the body, such as lungs, spleen, fat, feces, and so forth. Remembering these and visualizing the loathsome aspects of the body will free us from lust. Furthermore, through cultivation, we can see the string of craving and attachment confines us to samsara's prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when we get rid of greed and desires or when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: "Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. As a matter of fact, once, we, Buddhist practitioners get rid of greed and desire also means that we have already pushed away great obstacles on our own path of cultivation. In conclusion for this chapter, on the path of cultivation, practitioners should always remember the Buddha's teaching in the Sutra in Forty Two Chapters taught: "Though a person with a state of mind filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy."



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

**Buông Bỏ Thất Tình Lục Dục**

Thất Tình bao gồm bảy cảm xúc: vui, buồn, thương, ghét, tham vọng, sân hận, và sợ hãi. Trong khi đó, lục dục là sáu tham dục: sắc dục, hình mạo dục, uy nghi tư thái dục, ngữ ngôn âm thanh dục, tế hoạt dục, và nhân tướng dục. Tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ.

**Thất Tình:** Theo Phật giáo, có bảy loại tình cảm. Cái gì mang lại thoải mái là hạnh phúc. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thèm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Đức Phật đã nêu lên các loại hạnh phúc cho người cư sĩ tại gia: “Hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên, Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của cải không những nằm trong việc 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.” Chính vì vậy mà trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễn nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Sung sướng thay chúng ta sống không thù oán giữa những người thù oán; giữa những người thù oán, ta sống không thù oán (197). Sung sướng thay chúng ta sống không tật bệnh giữa những người tật bệnh; giữa những người tật bệnh chúng ta sống không tật bệnh (198). Sung sướng thay chúng ta sống không tham dục giữa những người tham dục; giữa những người tham dục, chúng ta sống không tham dục (199). Sung sướng thay chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống với những điều an lạc như các vị thần giữa cõi trời Quang-Âm (200). Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ; chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống một đời hòa hiếu an vui và hạnh phúc (201). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290). Gặp bạn xa lâu ngày là vui, sung túc phải lúc là vui, mệnh chung có được thiện nghiệp là vui, lia hết thống khổ là vui (331). Được kính dưỡng mẹ hiền là vui, kính dưỡng thân phụ là vui, kính dưỡng sa-môn là vui, kính dưỡng Thánh nhân là vui (332). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333).

Cũng theo giáo thuyết Phật giáo, ai lạc tương sinh (Buồn vui cùng sanh ra lẫn nhau, nghĩa là buồn sinh ra vui, vui sinh ra buồn. Ý khuyên chúng ta khi gặp chuyện vui không nên quá vui, mà khi gặp chuyện buồn cũng không nên quá buồn vì trong vui có buồn và trong buồn có vui). Tình thương trên thế gian này không tình thương nào hơn tình cha mẹ thương con. Nếu có người, vai bên trái công cha, vai bên mặt công mẹ, đi giáp núi Tu Di trăm ngàn vòng, máu chảy đầy chân, cũng còn chưa thể báo đền được tình thương và công ơn sanh dưỡng (Kinh Pháp Cú). Phật dạy: “Tình thương là phương cách duy nhất để xóa bỏ hận thù. Hận thù không thể đánh bại được hận thù.” Đức Phật dạy khi bạn ghét ai thì bạn trở nên mất hạnh phúc, còn khi bạn thương ai thì mọi

người đều cảm thấy hạnh phúc. Để triệt tiêu sự thù ghét, bạn nên thiền quán về lòng từ bi. Tham ái, tham dục đòi hỏi những sự ham muốn về vật chất như thêm ăn, thêm ngủ, thêm ân ái, vân vân, là những khoái lạc về ngũ quan. Con người còn ham muốn để được thỏa mãn những nhu cầu về tinh thần như ham chiếm đoạt, ham phô trương, ham quyền lực, ham lợi lộc. Những phiền não của lòng tham muốn che lấp tâm thức hữu tình thì không cho phép thiện pháp nảy sinh. Lòng ham muốn đắm mê không bao giờ biết ngừng, không bao giờ được thỏa mãn cả, như chiếc thùng không đáy. Để thỏa mãn dục vọng mà con người sanh ra vị kỷ, độc ác, làm hại, làm khổ người khác để mình được vui, được sung sướng. Vì lòng tham mà chúng ta không ngại xử dụng mọi thủ đoạn để đạt cho được mục đích, bất kể chuyện gì xảy đến cho người khác. Phật tử chúng ta nên thấy rõ vì không tu nên cõi đời trở thành một đấu trường mà nước mắt đổ như mưa rào, bể khổ dâng lên như nước thủy triều biển khơi. Tham dục là tham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Trong xã hội hôm nay người ta sợ đủ thứ, sợ không tiền, sợ không nhà, sợ già, sợ bệnh, sợ chết, vân vân. Kỳ thật vì không hiểu bản chất thật sự của đời sống nên chúng ta cố gắng duy trì những thứ mà chúng ta không thể duy trì được, rồi từ đó chúng ta đâm ra sợ hãi. Phật tử nên luôn nhớ rằng đời sống này luôn thay đổi.

Nó được cấu tạo bởi một mớ yếu tố có thể đổi thay (vô thường). Hiểu được như vậy chúng ta sẽ không còn cảm thấy sợ hãi trước những biến cố của cuộc đời này nữa.

**Lục Dục:** Theo Phật giáo, còn có lục tình là sáu tình khởi lên từ sáu căn: Nhãn Tình, tức là tình khởi lên từ nhãn căn hay mắt. Nhĩ Tình, tức là tình khởi lên từ nhĩ căn hay tai. Tỷ Tình, tức là tình khởi lên từ tỷ căn hay mũi. Thiệt Tình, tức là tình khởi lên từ thiệt căn hay lưỡi. Thân Tình, tức là tình khởi lên từ thân căn. Ý Tình, tức là tình khởi lên từ ý căn. Người tu tập tỉnh thức luôn coi Lục Căn là những đối tượng trong tu tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy: Mắt đang tiếp xúc với sắc; tai đang tiếp xúc với thanh; mũi đang tiếp xúc với mùi; lưỡi đang tiếp xúc với vị; thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm; và ý đang tiếp xúc với vạn pháp. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta buông bỏ hoặc giảm thiểu lục dục. Hành giả tu Phật dần thấy rằng buông bỏ thất tình lục dục không phải là chuyện dễ làm, nhưng một khi chúng ta đã quyết định tu theo Phật, chúng ta không còn lựa chọn nào khác là phải buông bỏ cho bằng được chúng, vì chúng chính là những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình.

### ***Riddance of Six Desires***

Seven sentiments comprise of seven emotions: joy (happiness, pleasure), sorrow (grief), love, hate, desire, anger, and fear. Meanwhile, six desires are the six sensual attractions: desire for color, form, carriage, voice or speech, softness or smoothness, and features. Emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So

should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness.

**Seven Emotions:** According to Buddhism, there are seven kinds of emotions. What can be borne with ease is happiness. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved the we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. Money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. The Buddha enumerates some kinds of happiness for a layman. They are the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc. The Buddha does not advise all of us to renounce our worldly lives and pleasures and retire to solitude. However, he advised lay disciples to share the enjoyment of wealth with others. We should use wealth for ourselves, but we should also use wealth for the welfare of others. What we have is only temporary; what we preserve we leave and go. Only karmas will have to go with us along the endless cycle of births and deaths. The Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: “A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.” Then the Buddha continued to remind monks and nuns: “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness.” Thus, the Buddha taught on Happiness in the Dharmapada Sutra: “Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without

any hindrances. We shall always live in peace and joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat breeds suffering; giving up both victory and defeat will lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). If by giving up a small happiness or pleasure, one may behold a larger joy. A far-seeing and wise man will do this (a wise man will leave the small pleasure and look for a larger one) (Dharmapada 290). It is pleasant to have friends when need arises. Enjoyment is pleasant when shared with one another. Merit is pleasant when life is at its end. Shunning of (giving up) all evil is pleasant (Dharmapada 331). To revere the mother is pleasant; to revere the father is pleasant; to revere the monks is pleasant; to revere the sages is pleasant (Dharmapada 332). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333).

Also according to Buddhist theories, sorrow and joy, each producing the other, or each being inherent in the other. There is no greater love in this world than the love of the mother and father. If a person, carrying father on the left shoulder and mother on the right shoulder, were to walk around the Sumeru Mountain hundreds of thousands of times, with blood covering both feet, it would still not be enough to repay the love and hardship of child rearing (Dhammapada). The Buddha taught: "Love is the only way to destroy hatred. Hatred cannot be defeated with more hatred." The Buddha taught: "When you hate others, you yourself become unhappy. But when you love others, everyone is happy." In order to eliminate "hate," you should meditate on loving-kindness, pity and compassion. Greed and lust are unrestrained desires for material possessions such as food, sleeping, sexual intercourse, etc., all related to sensual pleasures. We also have a desire for appropriations, showing off, authority, and profits. The cover of desire which overlays the mind and prevents the good from appearing. Since they are like bottomless barrel, neither obsessive greed nor desire can be stopped or satisfied. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. We Buddhists must see that greedy people are generally selfish, wicked, and prone to cause sufferings to others. As a result, they transform this world into a battlefield where tears are shed like streams, and sufferings rise like an ocean tide. Desire for and

love of the things of this life, such as craving (greed, affection, desire). Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: “Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. In nowadays society, one fears everything, fear of no money, fear of homelessness, fear of sickness, old-age and death, etc. In fact, because of lack of understanding about the real nature of life, we try to maintain things that we are unable to, that’s why we feel fear of everything. Buddhists should always remember that life is changeable and it composes of a bundle of changeable (impermanent) elements. Once we understand the real nature of life, we don’t have the feeling of fear in life anymore.

***Six Desires:*** According to Buddhism, there are also six emotions arising from the six organs of sense: Emotions arising from the eyes. Emotions arising from the ears. Emotions arising from the nose. Emotions arising from the tongue. Emotions arising from the body. Emotions arising from the mind. Practitioners of mindfulness always consider the six senses are objects of cultivation. According to Bikkhu Piyanda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact: eye is now in contact with forms (rupa); ear is now in contact with sound; nose is now in contact with smell; tongue is now in contact with taste; body is now

in contact with touching; and mind is now in contact with all things (dharma). Practitioners should always remember that we can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when we get rid of or try to reduce these six desires. Though we, Buddhist practitioners see that to let go these seven sentiments and six desires is not an easy thing to do, but when we choose to follow the Buddha's Path of cultivation, we have no other choice but letting them go because they are great obstacles on our own path of cultivation.



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

**Buông Bỏ Sân Hận**

Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sinh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khổ khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chương ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chương môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chương nạn.”

Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những sân hận và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người ô nhiễm nuôi dưỡng sự bất mãn và uất hận sẽ không làm dịu bớt hận thù của mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được hận thù. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự

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

niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải quân bình chúng bằng cách khai triển tâm từ. Nếu có ai làm điều xấu đối với chúng ta hay giận chúng ta, chúng ta cũng đừng nóng giận. Nếu sân hận nổi lên, chúng ta càng mê muội và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó vì họ đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận đối mình như anh, chị, em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian này. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận mà thôi.

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

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Xa bỏ lòng giận dữ, trừ diệt tánh kiêu căng, giải thoát mọi ràng buộc, không chấp trước danh sắc; người không có một vật chi ấy, sự khổ chẳng còn theo dõi được (221). Người nào ngăn được cơn giận dữ nổi lên như dừng được chiếc xe đang chạy mạnh, mới là kẻ chế ngự giỏi, ngoài ra chỉ là kẻ cầm cương hờ mà thôi (222). Lấy từ bi thắng nóng giận, lấy hiền lành thắng hung dữ,

lấy bố thí thắng xan tham, lấy chơn thật thắng ngoa ngụy (223). Gìn giữ thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành (231). Gìn giữ lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành (232). Gìn giữ ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân (233).” Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Sân Tập Nhân như sau: “Sân tập xung đột xen nhau, phát từ nơi giận nhau, kết mãi không thôi. Tâm nóng nảy phát ra lửa, hun đúc khí kết lại thành loại kim. Như vậy nên có các việc đao sơn, kiếm thụ, và phủ việt. Như người bị hàm oan, đàng đàng sát khí. Hai tập kích thích nhau, nên có các việc bị hình, chém, đâm, đánh, đập. Vì thế mười phương Phật nói nóng giận tên là đao kiếm sắc. Bồ Tát tránh sân như tránh sự tàn sát.” Một lần nữa, hành giả tu Phật chúng ta nên luôn thấy rằng buông bỏ sân hận không phải là chuyện dễ làm, không phải là chuyện làm được ngày một ngày hai, nhưng khi đã đi theo con đường tu Phật, chúng ta sẽ không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải buông bỏ sân hận. Một khi chúng ta buông bỏ được sân hận cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đã đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình.

### *Riddance of Ill-Will*

Ill-will or Hatred is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, or malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, and severe.

Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, a thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.”

Ill will or anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. The Buddha makes it very clear that with a heart filled with hatred and animosity, a man cannot understand and speak well. A man who nurtures displeasure and animosity cannot appease his hatred. Only with a mind delighted in harmlessness and with loving kindness towards all creatures in him hatred cannot be found. Thus, according to the Buddha’s teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it’s not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: “When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive qualities of that person. To be able to do this, your anger would be reduced by its own.” Anger is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one’s cultivated path

and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: "One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open." Supposing while you were practicing meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can't eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people's cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: "Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne." We should think that when we have hatred and afflictions, the first thing that we should be aware of is we are bringing miseries on ourselves. The fire of hatred and afflictions internally burns at our soul, and externally influences our bodies, standing and sitting restlessly, crying, moaning, screaming, etc. In this way, not only are we unable to change and tame the enemy, but also unable to gain any peace and happiness for ourselves. Zen also helps us balance 'Anger' by contemplation of loving-kindness. When angry states of mind arise strongly, balance them by developing feelings of loving-kindness. If someone does something bad or gets angry, do not get angry ourselves. If we do, we are being more ignorant than they. Be wise. Keep compassion in mind, for that person is suffering. Fill our mind with loving-kindness as if he was a dear brother. Concentrate on the feeling of loving-kindness as a meditation subject. Spread it to all beings in the world. Only through loving-kindness is hatred overcome.

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

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “One should give up anger; one should abandon pride. One should overcome all fetters. No suffering befall him who calls nothing his own (Dharmapada 221). He who controls his anger which arises as a rolling chariot. He is a true charioteer. Other people are only holding the rein (Dharmapada 222). Conquer anger by love; conquer evil by good; conquer stingy by giving; conquer the liar by truth (Dharmapada 223). One should guard against the bodily anger, or physical action, and should control the body. One should give up evil conduct of the body. One should be of good bodily conduct (Dharmapada 231). One should guard against the anger of the tongue; one should control the tongue. One should give up evil conduct in speech. One should be of good conduct in speech (Dharmapada 232). One should guard against the anger of the mind; one should control the mind. One should give up evil conduct of the mind. One should practice virtue with the mind (Dharmapada 233).” According to the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded

Ananda about the habit of hatred as follows: “Habits of hatred which give rise to mutual defiance. When the defiance binds one without cease, one’s heart becomes so hot that it catches fire, and the molten vapor turns into metal. From it produced the mountain of knives, the iron cudgel, the tree of swords, the wheel of swords, axes and halberds (cây kích), and spears and saws. It is like the intent to kill surging forth when a person meets a mortal enemy, so that he is roused to action. Because these two habits clash with one another, there come into being castration and hacking, beheading and mutilation, filing and sticking, flogging and beating, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon hatred and name it ‘sharp knives and swords.’ Bodhisattvas should avoid hatred as they would their own execution.” Buddhist practitioners should always remember that Buddhist teaching (Buddhism) is easy to say, but not easy to do or to practice. Once again, we, Buddhist practitioners should always remember that to let go these ill-wills is not an easy thing to do; they are not easy to be eliminated in one or two days, but when we want to follow the Buddha's Path, we have no other choice but to let these ill-wills go. Once we are able to let them go, it also means that we have already pushed away great obstacles on our own path of cultivation.



**Chương Hai Mười Bảy**  
**Chapter Twenty-Seven**

**Buông Bỏ Tà Dâm**

Dâm là giới thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Bốn điều kiện cần thiết để tạo nghiệp tà dâm: ý nghĩ muốn thỏa mãn nhục dục, cố gắng thỏa mãn nhục dục, tìm phương tiện để đạt được mục tiêu, và sự thỏa mãn. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, đây là những quả báo không tránh khỏi của tà dâm là có nhiều kẻ thù, đời sống vợ chồng không hạnh phúc, và sanh ra làm đàn bà hay làm người bán nam bán nữ. Những lời Phật dạy về “Tà Dâm” Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú bị khủng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310).

Dâm dục phát triển thành thói quen vì sự giao hợp trong đó hai người âu yếm nhau và phát sanh sức nóng kích thích sự ham muốn. Chuyện này cũng giống như việc chà xát hai tay với nhau. Nhân dâm dục có quả báo là giường sắt nóng, cột đồng, tám địa ngục nóng (giường sắt có nghĩa là sự ham muốn, và cột đồng có nghĩa là sự thèm muốn tình dục). Đức Phật dạy: “Dâm tập giao tiếp, phát ra từ nơi cọ xát mãi không thôi. Như vậy nên lúc chết thấy có lửa sáng, trong đó phát động. Ví dụ như người lấy tay cọ xát nhau thấy có hơi nóng. Hai cái tập nương nhau khởi, nên có việc giường sắt trụ đồng. Cho nên mười phương các Đức Phật nói dâm là lửa dục. Bồ Tát thấy sự dâm dục như tránh hầm lửa.” Vào thời Đức Phật còn tại thế, có một người đàn ông có thói quen tà dâm. Dù đã bị bắt nhiều lần, nhưng thói cũ vẫn không chữa. Trong khi tuyệt vọng, người cha bèn đưa người ấy đến gặp Đức Phật để nghe lời khuyên nhủ. Đức Phật chỉ ra cho người ấy thấy rằng một kẻ phạm hạnh tà dâm sẽ tự làm khổ mình cũng như làm khổ người khác. Người ấy chẳng những phung phí tiền bạc và mất

đi tiếng tăm, mà còn tạo ra nhiều kẻ thù cho chính mình. Đây chính là những hậu quả nghiêm trọng của sự tà dâm, mà người ta thường không nhìn thấy khi phạm phải lỗi lầm này.

Không tà dâm có nghĩa là không lang chạ với vợ hay chồng người, hoặc với người không phải là vợ hay chồng của mình. Gian dâm là sai. Người Phật tử tại gia nên có trách nhiệm trong vấn đề tình dục. Nếu chưa xuất gia được để tu hành giải thoát, thì hai vợ chồng nên gìn giữ mối quan hệ đứng đắn, ân cần, yêu thương và trung thành với nhau, thì gia đình sẽ hạnh phúc, và xã hội sẽ tốt đẹp hơn. Người phạm tội gian dâm không còn được kính nể và không được ai tin cậy. Tà dâm dính líu tới những người mà mối liên hệ vợ chồng phải tránh theo tập tục, hay với những người cấm bởi pháp luật, hay bởi Pháp, là sai. Cho nên ép buộc bằng phương tiện vũ lực hay tiền bạc một người đã có gia đình hay người chưa có gia đình ưng thuận là tà dâm. Mục đích của giới thứ ba là gìn giữ sự kính trọng gia đình và mỗi người liên hệ để bảo vệ tính cách thiêng liêng bất khả xâm phạm (Giới này chia làm hai loại, tại gia và xuất gia. Không tà dâm chỉ dành cho người tại gia thọ trì năm giới cấm, nghĩa là vợ chồng không chính thức cưới hỏi, phi thời, phi xứ, đều thuộc tà dâm. Giới cấm này chẳng những giúp ta tránh được quả báo, mà còn đặc biệt gìn giữ và trưởng dưỡng thân tâm không cho chạy theo tình dục phi thời phi pháp. Về phần Tăng chúng xuất gia, với ý chí cầu phạm hạnh, giới này đòi hỏi Tăng chúng đoạn tuyệt với tất cả mọi hành vi dâm dục, cho đến khởi tâm động niệm đều là phạm giới).

Theo Thanh Tịnh Đạo, tà hạnh là làm những điều đáng lý không nên làm, và không làm cái nên làm, do tham sân si và sợ. Chúng được gọi là đường xấu vì đó là những con đường mà bậc Thánh không đi. Tà dâm được nói trong giáo lý nhà Phật như là một trong những hình thức tương tự với sự Gian Dâm. Với Tăng Ni dù chỉ suy nghĩ hay ao ước đến chuyện làm tình với một người khác, chứ đừng nói đến chuyện làm tình, là đã có tội và phạm giới luật nhà Phật, phải bị khai trừ khỏi Giáo đoàn. Riêng với Phật tử tại gia, nếu suy nghĩ hay ao ước, hoặc làm tình với người không phải là vợ chồng của mình đều bị cấm đoán. Tránh tà dâm là tôn trọng con người và những quan hệ cá nhân. Nhiều bất hạnh xảy đến với những con người tà hạnh và có lối sống thiếu trách nhiệm. Kết quả của sự tà hạnh là nhiều gia đình tan vỡ, nhiều trẻ em trở thành nạn nhân của sự lạm dụng tình dục. Đối với tất cả Phật tử tại gia, hạnh phúc của chính mình cũng là hạnh phúc của người khác, vì thế vấn đề

tình dục phải được thực thi bằng sự lo lắng yêu thương, chứ không bằng sự ham muốn đòi hỏi của xác thịt. Khi thọ trì giới này, Phật tử tại gia nên tự kiểm vấn đề tình dục, và vợ chồng nên trung thành với nhau. Vấn đề này cũng giúp tạo nên sự an lạc trong gia đình. Trong một gia đình hạnh phúc, người chồng và người vợ phải tương kính và thương yêu nhau. Có được gia đình hạnh phúc, thế giới sẽ trở thành một nơi tốt hơn cho đời sống. Những người Phật tử trẻ nên luôn nhớ có thân thể tinh khiết mới phát sanh được những việc thiện lành trong cuộc sống hằng ngày.

Người Phật tử chơn thuần không nên tà hạnh vì thứ nhất chúng ta không muốn làm người xấu trong xã hội; thứ hai là không tà hạnh giúp chúng ta trở nên trong sạch và đàng hoàng hơn. Không tà hạnh là giới cấm thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Đây là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Có bốn điều kiện cần thiết để tạo nghiệp tà dâm: ý nghĩ muốn thỏa mãn nhục dục, cố gắng thỏa mãn nhục dục, tìm phương tiện để đạt được mục tiêu, và sự thỏa mãn hay hành động tà dâm. Riêng đối với người xuất gia, vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng thứ tám. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, đây là những quả báo không tránh khỏi của tà dâm: có nhiều kẻ thù, đời sống vợ chồng không hạnh phúc, và sanh ra làm đàn bà hay làm người bán nam bán nữ.

Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đọa, mà tâm chẳng dâm, thì không bị sinh tử nối tiếp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới “Đoạn dâm,”

một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: “A Nan! Ông tu tam muội, gốc rễ ra khỏi trần lao, nếu tâm dâm chẳng trừ, thì không thể ra được. Dù có đa trí, thiền định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn dâm, thì quyết bị lạc về ma đạo. Thượng phẩm là ma vương, trung phẩm là ma dân, hạ phẩm là ma nữ. Các ma kia cũng có đồ chúng, đều tự xưng mình thành vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt độ, trong đời mạt pháp, phần nhiều các ma dân ấy xí thịnh trong đời, hay làm việc tham dâm, làm bậc thiện tri thức, khiến các chúng sanh lạc vào hầm ái kiến, sai mất đường Bồ Đề. A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, trước hết phải đoạn dâm. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng thanh tịnh, quyết định thứ nhất của Như Lai. Vì cơ đó nếu chẳng đoạn dâm mà tu thiền định, ví như nấu cát muốn thành cơm, trải qua trăm nghìn kiếp chỉ thấy cát nóng mà thôi. Tại sao? Bởi vì cát không phải là bản nhân của cơm. A Nan! Nếu ông đem cái thân dâm mà cầu diệu quả của Phật, dù được diệu ngộ, cũng đều là dâm căn, căn bản thành dâm, luân chuyển trong ba đường, quyết chẳng ra khỏi. Do đường lối nào tu chứng Niết Bàn của Như Lai? Quyết khiến thân tâm đều đoạn cơ quan dâm dục, đoạn tính cũng không còn, mới có thể trông mong tới Bồ Đề của Phật. Như thế tôi nói, gọi là Phật thuyết. Nói chẳng đúng thế, tức là ma Ba Tuần thuyết. Theo Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một sắc nào khác, do sắc đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như sắc của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, sắc của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một âm thanh nào khác, do âm thanh đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như âm thanh của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, âm thanh của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Lại cũng như vậy đối với hương, vị, xúc...” Sự hấp dẫn về giới tính được Đức Phật mô tả như là một xung lực mạnh mẽ nhất trong con người. Nếu trở thành một kẻ nô lệ cho xung lực này thì dù có là người mạnh nhất cũng biến thành yếu ớt, dù là bậc hiền nhân cũng có thể từ bậc cao rơi xuống bậc thấp như thường. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú bị khủng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310).” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Có người lo

lắng vì lòng dâm dục không dứt nên muốn đoạn âm. Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như người hướng dẫn, một khi người hướng dẫn ngừng thì những kẻ tùng sự đều phải ngừng. Tâm tà không ngừng thì đoạn âm có ích gì? Đức Phật Ca Diếp có dạy rằng: ‘Dục sinh từ nơi ý. Ý do tư tưởng sinh, hai tâm đều tịch lặng, không mê sắc cũng không hành dâm.’” Hành giả tu Phật chúng nên lắng nghe lời Phật dạy để từ bỏ tà dâm, vì khi chúng ta có thể từ bỏ được tà dâm cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đã đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình.

### *Riddance of Sexual Misconduct*

Lewd, sexual misconduct, fornication, or adultery, the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. Four conditions that are necessary to complete the evil of sexual misconduct: the thought to enjoy, consequent effort, means to gratify, and gratification. According to The Buddha and His Teachings, written by Most Venerable Narada, these are the inevitable consequences of Kamesu-micchacara: Having many enemies, having an undesirable wives and husbands (spouses), and birth as a woman or as a eunuch (thái giám). In the Dharmapada Sutra, the Buddha’s taught: Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310).

Lust grows into a habit because of sexual intercourse in which two people caress each other thereby producing heat that in turn stimulates desire. This is like the heat caused by rubbing the hands together. Adultery results in the iron bed, the copper pillar, and the eight hot hells (the bed stands for sexual desire and the pillar for the partner on whom the sinner depends to stimulate his sexual appetite). The Buddha taught: “Habits of lust and reciprocal interactions which give rise to mutual rubbing. When this rubbing continues without cease, it produces

a tremendous raging fire within which movement occurs, just as warmth arises between a person's hands when he rubs them together. Because these two habits set each other ablaze, there come into being the iron bed, the copper pillar, and other such experiences. Therefore, Thus Come Ones of the ten directions look upon the practice of lust and name it the 'fire of desire.' Bodhisattvas avoid desire as they would a fiery pit." At the time of the Buddha, there was a man who had the habit of committing adultery. Even though he had been arrested a number of times for his misconduct, he did not change his ways. In desperation, his father brought him to the Buddha for advice. The Buddha pointed out that a person who indulges in sexual misconduct creates problems and suffering for himself as well as others. He not only squanders his money and loses his reputation but also creates enemies for himself. These are serious consequences often result from sexual misconduct, but they are usually overlooked at the time when it is being committed.

Not to engage in improper sexual conduct. Against lust, not to commit adultery, to abstain from all sexual excess, or refraining from sexual misconduct. This includes not having sexual intercourse with another's husband or wife, or being irresponsible in sexual relationship. Adultery is wrong. Laypeople should be responsible in sexual matters. If we do not have the great opportunity to renounce the world to become monks and nuns to cultivate obtain liberation, we should keep a good relationship between husband and wife, we should be considerate, loving and faithful to each other, then our family will be happy, and our society will be better. One who commits it does not command respect nor does one inspire confidence. Sexual misconduct involving person with whom conjugal relations should be avoided to custom, or those who are prohibited by law, or by the Dharma, is also wrong. So is coercing by physical or even financial means a married or even unmarried person into consenting to such conduct. The purpose of this third sila is to preserve the respectability of the family of each person concerned and to safeguard its sanctity and inviolability.

According to The Path of Purification, "Bad Ways" is a term for doing what ought not to be done and not doing what ought to be done, out of desire, hate, delusion, and fear. They are called "bad ways" because they are ways not to be traveled by Noble Ones. Adultery is

mentioned in Buddhist texts as one of a number of forms of similar sexual misconduct. For monks or nuns who only think about or wish to commit sexual intercourse with any people (not wait until physically committing sexual intercourse) are guilty and violate the Vinaya commandments and must be excommunicated from the Order. For laypeople, thinking or wishing to make love or physically making love with those who are not their husband or wife is forbidden. Avoiding the misuse of sex is respect for people and personal relationships. Much unhappiness arises from the misuse of sex and from living in irresponsible ways. Many families have been broken as a result, and many children have been victims of sexual abuse. For all lay Buddhists, the happiness of others is also the happiness of ourselves, so sex should be used in a caring and loving manner, not in a craving of worldly flesh. When observing this precept, sexual desire should be controlled, and husbands and wives should be faithful towards each other. This will help to create peace in the family. In a happy family, the husband and wife respect, trust and love each other. With happy families, the world would be a better place for us to live in. Young Buddhists should keep their minds and bodies pure to develop their goodness.

Devout Buddhists should not commit sexual misconduct (to have unchaste) because first, we don't want to be a bad person in the society; second, not to have unchaste will help us become pure and good. Not to commit sexual misconduct is the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. This is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. There are four conditions that are necessary to complete the evil of sexual misconduct: the thought to enjoy, consequent effort, means to gratify (gratification or the act of sexual misconduct). For Monks and Nuns, a Bhiksu who, when motivated by sexual desire, tells a woman or a man that it would be a good thing for her or him to have sexual relations with him, commits a Sangha Restoration Offence. A Bhiksuni who is intent upon having sexual relations with someone, whether male or female, breaks one of the eight Degradation Offences.

She is no longer worthy to remain a Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksunis. Through word or gesture arouses sexual desire in that person, breaks the seventh of the Eight Degradation Offences. Says to that person that she is willing to offer him or her sexual relations, breaks the eighth of the Eight Degradation Offences. According to *The Buddha and His Teachings*, written by Most Venerable Narada, these are the inevitable consequences of Kamesu-micchacara: having many enemies, union with undesirable wives and husbands (spouses), and birth as a woman or as a eunuch (thái giám).

If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of lust, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. According to the *Surangama Sutra*, the Buddha reminded Ananda about “cutting off lust”, one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: “Ananda! Your basic purpose in cultivating is to transcend the wearisome defilements. But if you don’t renounce your lustful thoughts, you will not be able to get out of the dust. Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter demonic paths if one does not cut off lust. At best, one will be a demon king; on the average, one will be in the retinue of demons; at the lowest level, one will be a female demon. These demons have their groups of disciples. Each says of himself he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these hordes of demons will abound, spreading like wildfire as they openly practice greed and lust. Calming to be good knowing advisors, they will cause living beings to fall into the pit of love and views and lose the way to Bodhi Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must first of all sever the mind of lust. This is the first clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come Ones and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cut off lust, they will be like someone who cooks sand in the hope of getting rice, after hundreds of thousands of eons, it will still be just hot sand. Why? It wasn’t rice to begin with; it was only sand. Ananda! If you seek the Buddha’s wonderful fruition and still have physical lust, then even if you attain a wonderful awakening, it will be based in lust. With lust at the source, you will revolve in the



three paths and not be able to get out. Which road will you take to cultivate and be certified to the Thus Come One's Nirvana? You must cut off the lust which is intrinsic in both body and mind. Then get rid of even the aspect of cutting it off. At that point you have some hope of attaining the Buddha's Bodhi. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha taught: "Monk, I know not of any other single form by which a man's heart is attracted as it is by that of a woman. Monks, a woman's form fills a man's mind. Monks, I know not of any other single sound by which a man's heart is attracted as it is by that of a woman. Monks, a woman's sound fills a man's mind (the same thing happens with smell, flavor, touch..." Sex is described by the Buddha as the strongest impulse in man. If one becomes a slave to this impulse, even the most powerful man turn into a weakling; even the sage may fall from the higher to a lower level. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310)." In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: "There was once someone who, plagued by ceaseless sexual desire, wished to castrate himself. To cut off your sexual organs would not be as good as to cut off your mind. Your mind is like a supervisor; if the supervisor stops, his employees will also quit. If the deviant mind is not stopped, what good does it do to cut off the organs?" The Kasyapa Buddha taught: 'Desire is born from your will; your will is born from thought. When both aspects of the mind are still, there is neither form nor activity.' We, Buddhist practitioners should listen to the Buddha's teaching to get rid of sexual misconducts, for once we are able to get rid of sexual misconducts also means that we have already pushed away great obstacles on our own path of cultivation.



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

**Buông Bỏ Vọng Ngữ**

Vọng ngữ là lời nói giả dối để phỉ báng, khoe khoang hay lừa dối người khác. Vọng ngữ là không nói đúng sự thật (nói dối). Vọng ngữ cũng còn có nghĩa là nói lời đâm thọc, nói lườm hai chiều hay nói lời hủy báng. Vọng ngữ còn có nghĩa là nói lời thô lỗ cộc cằn, hay nói lời nhằm nhí vô ích. Hủy báng kinh điển Phật giáo cũng được xem như một thứ vọng ngữ nghiêm trọng. Hủy báng kinh điển Phật giáo có nghĩa là chế nhạo những lời Phật dạy được viết lại trong kinh điển, như cho rằng những nguyên tắc ấy là giả, rằng những lời Phật dạy trong kinh điển Phật giáo hay trong Đại Thừa Phật giáo là do ma vương nói ra, vân vân. Loại phạm tội này không thể sám hối được. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có bốn điều kiện cần thiết để tạo nên nghiệp nói dối: có sự giả dối không chân thật, ý muốn người khác hiểu sai lệch sự thật, thốt ra lời giả dối, và tạo sự hiểu biết sai lệch cho người khác. Theo Phật giáo, vọng ngữ là lối biện bạch chính cho những tội lỗi khác. Phật tử chân thuần phải nên để ý những trường hợp sau đây: vì tranh đua nên chúng ta nói dối; vì tham lam nên chúng ta nói dối; vì muốn cầu cạnh nên chúng ta nói dối; vì ích kỷ nên chúng ta nói dối; vì tự lợi nên nói dối. Chúng ta nói dối để lừa gạt người khác. Chúng ta phạm lỗi mà không dám tự nhận nên nói dối, tìm lời biện bạch cho mình, vân vân và vân vân. Cũng theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có những hậu quả không tránh khỏi của sự nói dối: bị mắng chửi nhục mạ, tánh tình đê tiện, không ai tín nhiệm, và miệng mồm hôi thúi.

Đức Phật muốn chúng đệ tử của Ngài hết sức ngay thẳng nên Ngài đã khuyến cáo chúng ta không nên nói dối, mà nói thật, sự thật hoàn toàn. Không nói dối bao gồm không nói lời độc ác, không nói lời thù ghét, không nói lườm hai chiều, không nói lời gian trá, như có nói không, không nói có. Trái lại, phải nói lời chân thật ngay thẳng hiền hòa, lợi mình lợi người. Tuy nhiên, trong những trường hợp đặc biệt, đôi khi người ta không thể nói được sự thật, chẳng hạn họ phải nói dối để khỏi bị hại, và bác sĩ nói dối để giúp đỡ tinh thần bệnh nhân. Nói dối vào những trường hợp như vậy có thể trái ngược với giới luật, nhưng không

hắn là trái ngược với lòng từ bi hay mục đích. Cấm nói dối mục đích là đem lại lợi ích hỗ tương bằng cách gắn vào sự thật và tránh sự xúc phạm bằng lời nói. Giống như vậy, lời phát biểu làm hại hạnh phúc người khác, chẳng hạn như lời nói hiểm độc, sỉ nhục, phỉ báng nhằm nhạo báng người khác và khoe khoang mình là người đáng tin, có thể là sự thật, nhưng những lời như vậy bị coi là sai vì chúng trái với giới luật. Phật tử chơn thuần nên luôn tôn trọng nhau và không nên vọng ngữ hay tự khoe khoang. Tránh vọng ngữ có thể đưa đến ít tranh cãi và hiểu lầm hơn, và thế giới sẽ là một nơi an lành hơn. Cách hành trì giới thứ tư là chúng ta nên luôn nói sự thật.

Có bốn sự biểu hiện vọng ngữ. *Thứ nhất là nói dối*: Nói dối có nghĩa là nói thành lời hay nói bằng cách gật đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên, khi nói thật cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ bi và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của nạn nhân mà hắn muốn tìm, vì nói thật như thế có thể đưa đến cái chết cho nạn nhân. Chúng ta không nên nói dối vì nếu chúng ta nói dối thì sẽ không ai tin chúng ta. Hơn nữa, không nói dối giúp ta trở nên chân thật và đáng tin cậy hơn. Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục. *Thứ nhì là nói đâm thọc*: Còn gọi là nói lười hai chiều hay nói lời hủy báng. Nói lời đâm thọc là có nói không, không nói có để gây chia rẽ; hoặc nói ly gián hay nói lười hai chiều. Theo thuật ngữ Pali, Pisunavaca có nghĩa là phá vỡ tình bạn. Vu khống người khác là một điều độc ác nhất vì nó đòi hỏi phải đưa ra một lời tuyên bố dối trá với ý định làm hại thanh danh của người khác. Người nói lời ly gián thường phạm vào hai tội ác một lúc, vì lời vu cáo không đúng sự thật nên người ấy phạm tội nói dối, và sau đó còn phạm tội đâm thọc sau lưng người khác. Trong thi kệ Sanskrit, người đâm thọc sau lưng người khác được so sánh với con muỗi, tuy nhỏ nhưng rất độc. Nó bay đến với tiếng hát vo ve, đậu lên người của bạn, hút máu, và có thể truyền bệnh sốt rét vào bạn. Lại nữa, lời lẽ của người đâm thọc có thể ngọt ngào như mật ong, nhưng tâm địa của họ đầy nọc độc. Như vậy chúng ta phải tránh lời nói đâm thọc, hay lời nói ly gián phá hủy tình thân hữu. Thay vì gây chia rẽ, chúng ta hãy nói những lời đem lại sự an vui và hòa giải. Thay vì gieo hạt giống phân ly, chúng ta hãy mang an lạc và tình bạn đến những ai

đang sống trong bất hòa và thù nghịch. *Thứ ba là “Nói lời thô lỗ cộc cằn”*: Lời thô ác bao gồm nhục mạ, mắng chửi, nhạo báng và biếm nhẽ, vân vân. Có lúc chúng ta nói những lời đó với nụ cười trên môi mà chúng ta lại giả bộ cho rằng lời chúng ta đang thốt ra không có gì tổn hại đến ai. Phật tử thuần thành đừng bao giờ dùng lời thô ác vì những lời đó làm tổn hại đến người. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có ba điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp nói lời thô lỗ: có một người khác để cho ta nói lời thô lỗ, tư tưởng sân hận, và thốt ra lời thô lỗ. Những hậu quả không tránh khỏi của sự nói lời thô lỗ cộc cằn: đầu không làm gì hại ai cũng bị họ ghét bỏ, tiếng nói khàn khàn chứ không trong trẻo. Vào thời Đức Phật còn tại thế, một ngày nọ, có một người giận dữ với sắc mặt hung tợn đến gặp Đức Phật. Người ấy nói những lời nói cộc cằn thô lỗ với Phật. Đức Phật lắng nghe một cách thản nhiên, và không nói một lời nào. Cuối cùng khi người ấy ngưng nói, Đức Phật bèn hỏi: “Nếu có ai đó đem một vật gì đến cho ông mà ông không nhận, thì vật ấy thuộc về ai?” Người ấy trả lời: “Dĩ nhiên là vật ấy vẫn thuộc về người hỏi đầu muốn cho.” Đức Phật bèn nói tiếp: “Cũng như vậy với những lời mà ông vừa nói ban nãy, ta không muốn nhận, vậy chúng vẫn thuộc về ông. Ông phải tự giữ lấy chúng. Ta e rằng cuối cùng rồi ông sẽ gánh lấy khổ đau phiền não, vì kẻ ác thóa mạ người hiền chỉ mang lấy khổ đau cho chính mình mà thôi. Cũng như một người muốn làm ô nhiễm bầu trời bằng cách phun nước miếng lên trời. Nước miếng của người ấy chẳng bao giờ có thể làm ô nhiễm được bầu trời, mà ngược lại nó sẽ rơi xuống ngay trên mặt của chính người đó vậy.” Nghe lời Phật nói xong, người đó cảm thấy xấu hổ, bèn xin Phật tha thứ và nhận làm đệ tử. Đức Phật nói: “Chỉ có ái ngữ và sự lý luận hợp lý mới có thể làm ảnh hưởng và chuyển hóa được người khác mà thôi.” Phật tử chân thuần nên cố tránh nói lời thô lỗ. *Thứ tư là “Nói lời nhảm nhí vô ích”*: Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp nói lời nhảm nhí vô ích: ý muốn nói chuyện nhảm nhí, và thốt ra lời nói nhảm nhí vô ích. Những hậu quả không tránh khỏi của việc nói lời nhảm nhí: các bộ phận trong cơ thể bị khuyết tật, và lời nói không minh bạch rõ ràng (làm cho người ta nghi ngờ). Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy: “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục.”

Theo Phật giáo, gian trá lừa đảo quả báo là bị gông cùm roi vọt. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Trá Tập Nhân như sau: “Trá tập dụ nhau, phát từ nơi đổ nhau, dẫn dắt không thôi. Vì vậy như dây quấn cây để sống, nước tưới ruộng thì cây cỏ sinh trưởng. Hai tập nhân nhau, nên có các việc gông, xiềng, cùm, xích, roi, đánh, vôn vôn. Vì thế mười phương Phật gọi gian ngụy là giặc hiểm. Bồ Tát nên tránh gian trá như tránh lang sói.” Thật tình mà nói, từ bỏ vọng ngữ không phải là chuyện dễ làm, không phải là chuyện làm được ngày một ngày hai, nhưng khi đã đi theo con đường tu Phật, chúng ta sẽ không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải từ bỏ vọng ngữ. Một khi chúng ta từ bỏ vọng ngữ cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đã đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình.

### *Riddance of Lying*

False speech means nonsense or transgression speaking, or lying, either slander, false boasting, or deception. Lying also means not to tell the truth. Lying also means tale-bearing speech, or double tongue speech, or slandering speech. Lying also means harsh speech or frivolous talk. Slander the Buddhist Sutras is considered a serious lying. Slandering the Buddhist sutras means ridiculing Buddhist theories taught by the Buddha and written in the sutras, i.e., saying that the principles in the Buddhist sutras are false, that the Buddhist and Great Vehicle sutras were spoken by demon kings, and so on. This sort of offense cannot be pardoned through repentance. According to The Buddha and His Teachings, there are four conditions that are necessary to complete the evil of lying: an untruth, deceiving intention, utterance, and actual deception. According to Buddhism, “Lying” is the main rationalization for other offenses. Devout Buddhists should always be aware of the following situations: we tell lies when we contend; we tell lies when we are greedy; we tell lies when we seek gratification; we tell lies as we are selfish; we tell lies as we chase personal advantages. We tell lies to deceive people. We commit mistakes but do not want to admit, so we tell lies and try to rationalize for ourselves, and so on, and so on. Also according to The Buddha and His Teachings, written by Most Venerable Narada, there are some inevitable consequences of

lying as follow: being subject to abusive speech, vilification, untrustworthiness, and stinking mouth.

The Buddha wanted His disciples to be so perfectly truthful that He encouraged us not to lie, but to speak the truth, the whole truth. Against lying, deceiving and slandering. Not to lie includes not saying bad things, not gossiping, not twisting stories, and not lying. On the contrary, one must use the right gentle speech, which gives benefit to oneself and others. However, sometimes they are unable to speak the truth; for instance, they may have to lie to save themselves from harm, and doctors lie to bolster their patients' morale. Lying under these circumstances may be contrary to the sila, but it is not entirely contrary to the loving-kindness and to its purpose. This sila aims at bringing about mutual benefits by adhering to truth and avoiding verbal offences. Similarly, utterances harmful to another's well-being, for example, malicious, abusive or slanderous speech intended either to deride others or to vaunt oneself may be truthful, yet they must be regarded as wrong, because they are contrary to the sila. Sincere Buddhists should always respect each other and not tell lies or boast about ourselves. This would result in fewer quarrels and misunderstandings, and the world would be a more peaceful place. In observing the fourth precept, we should always speak the truth.

There are four ways of "Mrsavadaviratih". The first way is "lying". Lying means verbally saying or indicating through a nod or a shrug something we know isn't true. However, telling the truth should be tempered and compassion. For instance, it isn't wise to tell the truth to a murderer about a potential victim's whereabouts, if this would cause the latter's death. We should not to lie because if we lie, nobody would believe us. Furthermore, not to lie will help us become truthful and trustful. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells." The second way is "Tale-bearing" or "Slandering". To slander means to twist stories, or to utilize slandering words. The Pali word means literally 'breaking up of fellowship'. To slander another is most wicked for it entails making a false statement intended to damage someone's reputation. The slanderer often commits two crimes simultaneously, he says what is false because his report is untrue and

then he back-bites. In Sanskrit poetry the back-biter is compared to a mosquito which though small is noxious. It comes singing, settles on you, draws blood and may give you malaria. Again the tale-bearer's words may be sweet as honey, but his mind is full of poison. Let us then avoid tale-bearing and slander which destroy friendships. Instead of causing trouble let us speak words that make for peace and reconciliation. Instead of sowing the seed of dissension, let us bring peace and friendship to those living in discord and enmity. The third way is "Harsh speech" (Pharusavaca p). Harsh words include insult, abuse, ridicule, sarcasm, and so on. Sometimes harsh words can be said with a smile, as when we innocently pretend what we have said won't hurt other people. Devout Buddhists should never use harsh words because harsh words hurt others. According to The Buddha and His Teaching, written by Most Venerable Narada, there are three conditions that are necessary to complete the evil of harsh speech: a person to be abused, an angry thought, and the actual abuse. The inevitable consequences of harsh speech: being detested by others though absolutely harmless, and having a harsh voice. At the time of the Buddha, one day, an angry man with a bad temper went to see the Buddha. The man used harsh words to abuse the Buddha. The Buddha listened to him patiently and quietly, and did not say anything as the man spoke. The angry man finally stopped speaking. Only then did the Buddha ask him, "If someone wants to give you something, but you don't want to accept it, to whom does the gift belong?" "Of course it belongs to the person who tried to give it away in the first place," the man answered. "Likewise it is with your abuse," said the Buddha. "I do not wish to accept it, and so it belongs to you. You should have to keep this gift of harsh words and abuse for yourself. And I am afraid that in the end you will have to suffer it, for a bad man who abuses a good man can only bring suffering on himself. It is as if a man wanted to dirty the sky by spitting at it. His spittle can never make the sky dirty, it would only fall onto his own face and make it dirty instead." The man listened to the Buddha and felt ashamed. He asked the Buddha to forgive him and became one of his followers. The Buddha then said, "Only kind words and reasoning can influence and transform others." Sincere Buddhist should avoid using harsh words in speech. The fourth way is "Frivolous talk" (Samphappalapa p). According to Most



Venerable in The Buddha and His Teachings, there are two conditions that are necessary to complete the evil of frivolous talk: the inclination towards frivolous talk, and its narration. The inevitable consequences of frivolous talk: defective bodily organs and incredible speech. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: “The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells.”

According to Buddhism, habits of deceptions (deceitfulness) result in yokes and being beaten with rods. According to the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded Ananda about the habit of deceitfulness as follows: “Habits of deception and misleading involments which give rise to mutual guile. When such maneucering continues without cease, it produces the ropes and wood of gallows for hanging, like the grass and trees that grow when water saturates a field. Because these two habits perpetuate one another, there come into being handcuffs and fetters, cangues and locks, whips and clubs, sticks and cudgels, and other such experiences. Therefore, the Thus Come Ones of the ten directions look upon deception and name it a ‘treacherous crook.’ Bodhisattvas fear deception as they would a savage wolf.” Truly speaking, to let go these lying speeches is not an easy thing to do; they are not easy to be eliminated in one or two days, but when we want to follow the Buddha's Path, we have no other choice but to let go these lying speeches. Once we are able to let them go, it also means that we have already pushed away great obstacles on our own path of cultivation.



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

**Buông Bỏ Việc Sử Dụng**  
**Rượu Và Những Chất Cay Độc**

Rượu là thứ làm rối loạn tinh thần, làm mất trí tuệ. Trong hiện tại, rượu là nguyên nhân sanh ra nhiều tật bệnh; trong vị lai thì rượu chính là nguyên nhân của ngu si mê muội. Kinh Phật thường ví rượu hại hơn thuốc độc. Muốn tu tập hay phát huy trí tuệ phải tuyệt đối không uống rượu. Ngoài ra, cũng không được dùng các thứ thuốc kích thích thần kinh như thuốc phiện. Rượu đã từng được xem như là một trong những nguyên nhân chính của sự sa đọa và tinh thần con người. Hiện nay các loại ma túy được xem là độc hại và nguy hiểm hơn cả ngàn lần. Vấn đề này đã và đang trở thành vấn nạn trên khắp thế giới. Trộm cắp, cướp bóc, bạo dâm và lừa đảo ở tầm mức lớn lao đã xảy ra do ảnh hưởng độc hại của ma túy.

Giới “Không Uống Rượu” dựa vào sự tôn trọng chính mình và không làm mất đi sự kiểm soát thân, khẩu, ý của chính mình. Nhiều thứ có thể trở nên những chất liệu làm cho chúng ta ghiền. Chúng bao gồm cả rượu, thuốc, hút thuốc và những sách vở không lành mạnh. Sử dụng bất cứ thứ nào trong những thứ vừa kể trên sẽ đưa đến sự tổn hại cho bản thân và gia đình. Một ngày nọ, Đức Phật đang thuyết Pháp cho hội chúng thì có một người trẻ say rượu đi khệnh khạng vào trong phòng. Người ấy vấp lên một vài chư Tăng đang ngồi trên sàn và bắt đầu to tiếng chửi rủa. Hơi thở của người ấy nồng nặc mùi rượu. Rồi người ấy vừa nói lấp bắp, vừa đi khệnh khạng ra khỏi phòng. Mọi người đều sững sờ trước thái độ thô lỗ của người say ấy, nhưng Đức Phật vẫn bình thản nói với tứ chúng: “Này tứ chúng! Hãy nhìn con người say ấy! Ta dám chắc về số phận của một người say. Hắn sẽ mất sức khỏe, mất tiếng tăm. Thân thể người ấy sẽ yếu đuối và bệnh hoạn. Ngày và đêm, người ấy sẽ cãi cọ với gia đình và bạn hữu cho tới khi nào bị mọi người xa lánh. Điều tệ hại hơn hết là người ấy sẽ mất đi trí tuệ và trở nên mê muội.” Giữ được giới này chúng ta sẽ có một thân thể tráng kiện và tinh thần linh mãnh.

Lý do tại sao chúng ta không nên uống những chất cay độc: không uống rượu vì nó làm ta mất sự tỉnh giác và tự chủ các căn, không uống rượu giúp ta tỉnh giác với các căn trong sáng. Giới “Không Uống Rượu” là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Không uống rượu là giới thứ năm trong thập giới. Không uống rượu vì uống rượu sẽ làm cho tánh người cuồng loạn, rượu là cội gốc của buồng lung (Rượu làm cho thân tâm sanh nhiều thứ bệnh, người uống rượu thường ưa đấu tranh, mất dần trí huệ, vì uống rượu mà dẫn đến tội ác. Khi uống rượu say rồi, người ấy có thể phạm các giới khác và làm các việc ác khác rất là dễ dàng. Đức Phật cấm không cho Phật tử uống rượu là vì muốn cho họ giữ gìn thân tâm thanh tịnh, và tăng trưởng đạo niệm). Đức Phật bảo chúng ta không nên dùng chất say. Có rất nhiều lý do tại sao phải giữ giới này. Một thi sĩ đã viết về người say như sau:

“Người say chối bỏ lẽ phải  
 Mất trí nhớ  
 Biến thể khối óc  
 Suy yếu sức lực  
 Làm viêm mạch máu  
 Gây nên các vết nội và ngoại thương bất trị  
 Là mù phù thủy của cơ thể  
 Là con quỷ của trí óc  
 Là kẻ trộm túi tiền  
 Là kẻ ăn xin ghê tởm  
 Là tai ương của người vợ  
 Là đau buồn của con cái  
 Là hình ảnh một con vật  
 Là kẻ tự giết mình  
 Uống sức khỏe của người khác  
 Và cướp đoạt sức khỏe của chính mình.”

Qua những lời chỉ dạy của đức Phật, Phật tử chân thuần chúng ta đều thấy rằng từ bỏ uống rượu và những chất cay độc không phải là chuyện dễ làm, không phải là chuyện làm được ngày một ngày hai, nhưng khi đã đi theo con đường tu Phật, chúng ta sẽ không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải từ bỏ chúng. Một khi chúng ta từ bỏ được

những thứ ấy cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đã đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình.

### ***Riddance of Absorbing Alcohol and Other Intoxicants***

Alcohol and other intoxicating substances cause mental confusion and reduce memory. Not to drink intoxicants (alcohol) means against drunkenness, to abstain from all intoxicants, or refraining from strong drink and sloth-producing drugs. If one wants to improve his knowledge and purify his mind, he should not to drink alcohol or take any drugs such as cocaine, which excites the nervous system. Alcohol has been described as one of the prime causes of man's physical and moral degradation. Currently heroin is considering a thousand times more harmful and dangerous. This problem is now worldwide. Thefts, robberies, sexual crimes and swindling of vast magnitude have taken place due to the pernicious influence of drugs.

This precept is based on self-respect. It guards against losing control of our mind, body and speech. Many things can become addictive. They include alcohol, drugs, smoking and unhealthy books. Using any of the above mentioned will bring harm to us and our family. One day, the Buddha was speaking Dharma to the assembly when a young drunken man staggered into the room. He tripped over some monks who were sitting on the floor and started cursing aloud. His breath stank of alcohol and filled the air with a sickening smell. Mumbling to himself, he staggered out of the door. Everyone was shocked at his rude behavior, but the Buddha remained calm, "Great Assembly!" he said, "Take a look at this man! I can tell you the fate of a drunkard. He will certainly lose his wealth and good name. His body will grow weak and sickly. Day and night, he will quarrel with his family and friends until they leave him. The worst thing is that he will lose his wisdom and become confused." By observing this precept, we can keep a clear mind and have a healthy body.

Reasons for "Not to drink": not to drink liquor because it leads to carelessness and loss of all senses, not to drink will help us become careful with all clear senses. The precept of "Not to Drink" is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. Not to drink liquor

is the fifth of the Ten Commandments. Not to drink liquor because it leads to carelessness and loss of all senses. Not to drink will help us to become careful with all clear senses. The Buddha has asked us to refrain from intoxicants. There are a multitude of reasons as to why we should follow this precept.

“Drunkenness expels reason,  
 Drowns memory,  
 Deface the brain,  
 Diminish strength,  
 Inflames the blood,  
 Causes incurable external and internal wounds.  
 Is a witch to the body,  
 A devil to the mind,  
 A thief to the purse,  
 The beggar’s curse,  
 The wife’s woe,  
 The children’s sorrow,  
 The picture of a beast, and self murder,  
 Who drinks to other’s health,  
 And rob himself of his own.

Through the Buddha's teachings, we, devout Buddhists, even though seeing that getting rid of using these intoxicants is not an easy thing to do; they are not easy to be eliminated in one or two days, but when we want to follow the Buddha's Path, we have no other choice but to get rid of using alcohol and other intoxicants. Once we are able to let them go, it also means that we have already pushed away great obstacles on our own path of cultivation.

**Chương Ba Mười**  
**Chapter Thirty**

**Buông Bỏ Tập Khí**

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

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

Tập khí còn có nghĩa là “Nội kết”. Tiếng Bắc Phạn cho danh từ “nội kết” là “Samyojana.” Nó có nghĩa là “kết tinh” hay “đóng cục lại.” Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bực bội khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quấn hay phiền trước bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta. Sau một thời gian dài, nội kết càng trở nên khó khăn cho chúng ta chuyển hóa hay tháo gỡ, chúng ta có thể dễ dàng bị mắc kẹt trong khối nội kết này. Không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì chúng ta thích, sự ưa thích đó sẽ trở thành một nội kết. Khi những gì chúng ta ưa thích không còn nữa, chúng ta sẽ thêm nhớ và đi tìm. Chúng ta để nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó. Càng ngày chúng ta càng khao khát. Chúng ta sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự và cướp mất tự do của



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

đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận, năng lượng chánh niệm là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng. Như trên đã nói, nếu chúng ta không biết cách tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng, thì chúng sẽ nằm trong tâm thức chúng ta rất lâu. Sau đó có ai lại nói hay làm những chuyện tương tự như vậy với chúng ta thì những nút thắt ấy sẽ lớn mạnh hơn. Phật tử chân thuần chúng ta đều thấy rằng tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng không phải là chuyện dễ làm, không phải là chuyện làm được ngày một ngày hai, nhưng khi muốn đi theo con đường tu Phật, chúng ta sẽ không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải từ từ tháo gỡ và chuyển hóa chúng.

### *Riddance of Remnants of Habits*

Remnants of habits are old habits or the accumulation of the past thoughts, affections, deeds, and passions. Zen practitioner should be clear about the basic problem of the ‘vasana’ (old habits). We practice meditation to eliminate those bad habits and faults, to wash the mind so it can have clean and pure thoughts, to purge ourselves of jealousy towards worthy and capable individuals, to bannish forever all thoughts of envy and obstructiveness, of ignorance and afflictions. If we can do this, then our true mind, our wisdom, will manifest. The remnants of habits which persist after passion has been subdued, only the Buddha can eliminate or uproot them all. The Sanskrit word for “internal formation” is “Samyojana.” It means “to crystallize.” Every one of us has internal formations that we need to take care of. With the practice

of meditation we can undo these knots and experience transformation. According to Buddhism, remnants of habits are the impression of any past action or experience remaining unconsciously in the mind, or the present consciousness of past perceptions, or past knowledge derived from memory. Remnants of habits are the force of habit. Good or evil karma from habits or practice in a former existence. The uprising or recurrence of thoughts, passions or delusions after the passion or delusion has itself been overcome, the remainder or remaining influence of illusion. This is the perfuming impression or memory. The habit-energy of memory from past actions (recollection of the past or former impression) which ignites discriminations and prevents Enlightenment. Remnants of habits also mean memory-seeds (vasanavija). Every act, mental and physical, leaves its seeds behind, which is planted in the Alaya for future germination under favorable conditions. This notion plays an important role in the Vijnap. Remnants of habits are habitual perfuming, perfumed habits, or knowledge which is derived from memory. According to the Abhidharma, remnants of habits mean habitual karmas, which are deed that one habitually or constantly performs either good or bad. Habits, whether good or bad, become second nature. They more or less tend to mould the character of a person. In the absence of weighty karma and a potent-death-proximate karma, this type of karma generally assumes the rebirth generative function. According to the Awakening of Faith, the indescribable vasana or the influence of primal ignorance on the bhutatathata, producing all illusions. The permeation of the pure self-essence of the mind of true thusness by ignorance or wisdom which then appears in the manifest world. However, there are also habits that help people staying away from afflictions. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of habit energy of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can forever get rid of all afflictive habit energies and attain Buddhas' habit energies of great knowledge, the knowledge that is not energized by habit: the habit energy of determination for enlightenment; the habit energy of roots of goodness; the habit energy of edifying sentient beings; the habit energy of seeing Buddha; the habit energy of undertaking birth in pure worlds; the habit energy of enlightening practice; the habit energy of vows; the habit energy of transcendence;

the habit energy of meditation on equality; and the habit energy of various differentiations of state.

Remnants of habits also mean “Internal formations”. The Sanskrit word for “internal formation” is “Samyojana.” It means “to crystallize.” Every one of us has internal formations that we need to take care of. With the practice of meditation we can undo these knots and experience transformation. In our consciousness there are blocks of pain, anger, and frustration called internal formations. They are also called knots because they tie us up and obstruct our freedom. After a while, it become very difficult for us to transform, to undo the knots and we cannot ease the constriction of this crystal formation. Not all internal formations are unpleasant. There are also pleasant internal formations, but they still make us suffer. When you taste, hear, or see something pleasant, then that pleasure can become a strong internal knot. When the object of your pleasure disappears, you miss it and you begin searching for it. You spend a lot of time and energy trying to experience it again. If you smoke marijuana or drink alcohol, and begin to like it, then it becomes an internal formation in your body and in your mind. You cannot get it off your mind. You will always look for more. The strength of the internal knot is pushing you and controlling you. So internal formations deprive us of our freedom.

When someone insults us, or does something unkind to us, an internal formation is created in our consciousness. If we don't know how to undo the internal knots and transform them, the knots will stay there for a long time. And the next time someone says something or does something to us of the same nature, that internal formation will grow stronger. As knots or blocks of pain in us, our internal formations have the power to push us, to dictate our behavior. Falling in love is a big internal formation. Once you are in love, you think only of the other person. You are not free anymore. You cannot do anything; you cannot study, you cannot work, you cannot enjoy the sunshine or the beauty of nature around you. You can think only of the object of your love. So love can also be a huge internal knot. Pleasant or unpleasant, both kinds of knots take away our liberty. That's why we should guard our body and our mind very carefully, to prevent these knots from taking root in us. Drugs, alcohol, and tobacco can create internal formations in our body. And anger, craving, jealousy, despair can

create internal formations in our mind. Anger is an internal formation, and since it makes us suffer, we try our best to get rid of it. Psychologists like the expression “getting it out of your system.” As a Buddhist, you should generate the energy of mindfulness and take good care of anger every time it manifests through meditation practice. Mindfulness does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment. According to Most Venerable Thích Nhất Hạnh in “Anger,” the best way to be mindful of anger is “when breathing in I know that anger has manifested in me; breathing out I smile towards my anger.” This is not an act of suppression or of fighting. It is an act of recognizing. Once we recognize our anger, we are able to take good care of it or to embrace it with a lot of awareness, a lot of tenderness. Mindfulness recognizes, is aware of its presence, accepts and allows it to be there. Mindfulness is like a big brother who does not suppress his younger brother’s suffering. He simply says: “Dear brother, I’m here for you.” You take your younger brother in your arms and you comfort him. This is exactly our practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To meditate does not mean to fight. In Buddhism, the practice of meditation should be the practice of embracing and transforming, not of fighting. When anger comes up in us, we should begin to practice mindful breathing right away: “Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I am taking good care of my anger. If you don’t know how to treat yourself with compassion, how can you treat another person with compassion? When anger arises, continue to practice mindful breathing and mindful walking to generate the energy of mindfulness. Continue to tenderly embrace the energy of anger within you. Anger may continue to be there for some time, but you are safe, because the Buddha is in you, helping you to take good care of your anger. The energy of mindfulness is the energy of the Buddha. When you practice mindful breathing and embracing your anger, you are under the protection of the Buddha. There is no doubt about it: the Buddha is embracing you and your anger with a lot of compassion. As mentioned above, if we don’t know how to undo the internal knots and transform them, the knots will stay there for a long time. And the next time someone says something or does something to us of the same

nature, that internal formation will grow stronger. Devout Buddhists, even though seeing that undoing the internal knots and transforming them is not an easy thing to do; they are not easy to do in one or two days, but when we want to follow the Buddha's Path, we have no other choice but to gradually undo the internal knots and transform them.

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

**Buông Bỏ Tham Lam-Sân Hận-Đố Kỵ**

Tham lam và sân hận vừa có thật mà cũng vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà chúng ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam, hay sân hận, si mê, vân vân chỉ là những cái tên bề ngoài. Giống như trường hợp chúng ta gọi cái nhà nầy đẹp, cái kia xấu, to, nhỏ, vân vân đó không phải là sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy khởi phát từ sự tham ái của chúng ta. Nếu chúng ta muốn một cái nhà lớn hơn chúng ta xem cái nhà mà chúng ta đang có là nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy. Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là người đàn ông hay đàn bà chỉ là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thực ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước.

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

Để buông bỏ những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của

cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tỉnh táo để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiên định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải buông bỏ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiên định để buông bỏ những phiền não này. Phật tử chân thuần chúng ta đều thấy rằng buông bỏ tham-sân-si không phải là chuyện dễ làm, không phải là chuyện làm được ngày một ngày hai, nhưng khi muốn đi theo con đường tu Phật, chúng ta sẽ không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải buông bỏ chúng.

### *To Let Go Greed, Anger, and Jealousy*

The defilements we call lust or greed, anger and delusion, are just outward names and appearances, just as we call a house beautiful, ugly, big, small, etc. These are only appearances of things. If we want a big house, we call this one small. We create such concepts because of our craving. Craving causes us to discriminate, while the truth is merely what is. Look at it this way. Are you a person? Yes. This is the appearance of things. But you are really only a combination of elements or a group of changing aggregates. If the mind is free it does not discriminate. No big and small, no you and me, nothing. We say 'anatta' or 'not self', but really, in the end, there is neither 'atta' nor 'anatta'.

Meanwhile, envy is generated by one's feeling of inferiority, while pride, haughtiness, and arrogance are born from a false sense of superiority. These kinds of pride and arrogance are caused by looking at things from a distorted, self-centered point of view. Those who have truly understood the Buddha's teachings and been able to obtain a right view of things will never succumb to such warped thinking. Jealousy



means to be jealous of another person, thinking he or she has more talent than we do (to become envious of the who surpass us in one way or other). Jealousy can be a consuming fire in our mind, a state of suffering. If we want to let go jealousy, practitioners should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind.

To let go greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of dropping afflictions with the meditating mind. Devout Buddhists, even though seeing that letting go of greed-anger-ignorance is not an easy thing to do; this is not easy to do in one or two days, but when we want to follow the Buddha's Path, we have no other choice but to let them go.



***Chương Ba Mươi Hai***  
***Chapter Thirty-Two***

***Thủ Hữu Ít Là Cách***  
***Buông Bỏ Tuyệt Vời Nhất***

Trong Phật giáo, thủ có nghĩa là chấp trước đối với cảnh giới mà mình đang đối diện. Đây là một trong 12 nhân duyên, chấp trước vào sự hiện hữu của mình và sự vật. Hữu là sự tồn tại, đối lại với sự không tồn tại. Theo quan niệm Phật Giáo, vạn hữu sinh khởi do tâm, và chỉ có tâm mà thôi. Nhứt là trong học thức “Duy Thức,” cái mà chúng ta gọi là hiện hữu nó tiến hành từ thức mà ra. Đây là một trong ba lậu hoặc nuôi dưỡng dòng sanh tử luân hồi. Hữu là bất cứ thứ gì trong cõi hữu hình hay vô hình. Ở đây có nghĩa là sự sống chết nối tiếp, hay sự bắt đầu và chấm dứt. Hữu (có đời sống) là một trong mười hai nhân duyên, vị thứ tạo nghiệp (như là nhân) có thể đưa đến quả báo trong tương lai. Sự có mặt, sự sinh tồn của các hiện tượng về cả vật chất lẫn tinh thần. Đôi khi được dịch như là “Pháp.” Lúc khác thì người ta dịch là “Tướng.” Tất cả những tồn tại trong tam giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới). Mặc xích thứ mười trong thập nhị nhân duyên. Theo Đại thừa, hữu đối không.

Sự chế ngự những vật phụ thuộc chúng ta sẽ yếu dần đến một mức độ nào đó bởi sự thực hành những quy luật lành mạnh của đức hạnh. Phật tử được khuyến khích thủ hữu càng ít càng tốt, từ bỏ nhà cửa, gia đình, chuộng sống nghèo nàn hơn giàu sang, thích cho hơn thích nhận, vân vân. Thêm vào đó, kinh nghiệm thiền định cũng hướng về mục tiêu này. Dầu rằng trạng thái nhập định tương đối ngắn ngủi, song ảnh hưởng của nó còn tiếp tục lay chuyển lòng tin tưởng vào thực tại tối hậu của sắc giới. Kết quả không tránh được của sự tu tập thiền định đều đặn là những sự vật thế gian thường liên tục được nhận ra như mộng, huyễn, bào, ảnh, không có thực tính và chân tính mà người ta thường gán cho chúng. Tuy vậy, người ta tin tưởng rằng giới và định tự chúng không thể hoàn toàn nhỏ rỗng và phá hủy nền tảng của niềm tin của chúng ta vào cá tính. Theo “Cổ Phái Trí Tuệ,” duy có trí tuệ mới có thể xua đuổi được ảo tưởng của các tính ra khỏi tư tưởng của chúng ta mà thôi. Chỉ có trí tuệ mới có thể xua đuổi được ảo tưởng của cá

tính ra khỏi tư tưởng của chúng ta, nơi mà nó đã tồn tại bởi một thói quen lâu đời. Không phải hành động, cũng không phải thiền định, nhưng chỉ có tư tưởng mới có thể trừ khử được ảo tưởng nằm trong tư tưởng. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng Đạo Phật dễ nói nhưng không dễ làm. Tuy nhiên, khi chúng ta thật sự muốn tu tập, chúng ta không có lựa chọn nào khác hơn là phải cố gắng tu tập thiền định để có đủ trí huệ có khả năng khiến chúng ta buông bỏ tất cả những thủ hữu không cần thiết, vì làm được như vậy cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đã đẩy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình.

***To Grasp and to Possess Little  
Is the Best Way of Letting Go***

In Buddhism, holding on to means clinging to existence, grasping or laying hold of, or to be attached to, or to be held by the spheres in which we face. This is one of the twelve nidanas, the grasping at or holding on to self-existence and things. Life or existence is in contrast with non-existence (abhava). According to the Buddhist idea, all things are born from mind and consist of mind only. Especially in the idealistic theory, what we generally call existence proceeds from consciousness. This is one of the three affluences that feed the stream of mortality or transmigration. Existence means anything that can be relied upon in the visible or invisible realm. It means any state which lies between birth and death, or beginning and end. Existence is one of the twelve nidanas. The condition, considered as cause which produces effect. A state of existence (being), or the process of existence. Sometimes translated as “Dharma.” Sometimes translated as “Lakshana.” Every kind of being in the three worlds (in the desire, desireless and formless). The tenth link in the chain of conditioned arising. In Mahayana, Bhava (becoming) is brought into opposition with nothingness (shunyata).

To some extent the hold which belongings have upon us is weakened by the practice of sound rules of moral conduct. The Buddhist is advised to possess as little as possible, to give up home and family, to cherish poverty rather than wealth, to prefer giving to getting, etc. In addition, the experience of trance works in the same

direction. Although the state of trance itself is comparatively shortlived, nevertheless the memory of it must continue to shake the belief in the ultimate reality of the sensory world. It is the inevitable result of the habitual practice of trance that the things of our common-sense world appear delusive, deceptive, remote and dreamlike, and that they are deprived of the character of solidity and reliability which is usually attributed to them. It is, however, believed that morality and trance cannot by themselves completely uproot and destroy the foundation of our belief in individuality. According to the doctrine of the Old Wisdom School, wisdom alone is able to chase the illusion of individuality from our thoughts where it has persisted from age-old habit. Not action, not trance, but only thought can kill the illusion which resides in thought. Buddhist practitioners should always remember that Buddhist teaching (Buddhism) is easy to say, but not easy to do or to practice. However, when we really want to cultivate, we have no other choice but trying to practice meditation so that we can obtain enough wisdom that enables us let go all unnecessary graspings, for being able to do this also means that we have already pushed away great obstacles on our own path of cultivation.



**Chương Ba Mười Ba**  
**Chapter Thirty-Three**

**Thu Thúc Lục Căn Trong Cuộc Sống Hằng Ngày**  
**Giúp Chúng Ta Buông Bỏ Dễ Dàng Hơn**

Theo Phật giáo, lục căn gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Hành giả nên luôn quán chiếu về lục căn là những lý do khiến con người đọa địa ngục, làm ngã quỵ, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sở dĩ sanh làm a tu la, sanh lên cõi trời hay sanh vào cõi người cũng không ngoài tác dụng của sáu căn này. Đồng ý lục căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng chính là những nhân tố chính khiến chúng ta gây tội tạo nghiệp, để rồi cuối cùng phải bị đọa vào các đường dữ cũng vì chúng. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài như thế này: “Các con phải tu làm sao cho trên không biết có trời, giữa không biết có người, dưới không biết có đất.” Tu như thế nào mà trời, đất và người không còn ảnh hưởng đến lục căn, đông tây nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng ngại.

Lục Căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn: Mắt là một trong sáu giác quan hay sáu chỗ để nhận biết. Tai là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần, tai phải hòa hợp với âm thanh nghe. Mũi phải hòa hợp với mùi ngửi, một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Lưỡi phải hòa hợp với vị được nếm, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Thân phải hòa

hợp với vật tiếp xúc, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Và Ý phải hòa hợp với pháp được nghĩ đến.

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

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

Hành giả luôn thu thúc các căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức,



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

***Sense Restraint in Daily Activities  
Helps Us Let Go More Easily***

According to Buddhism, six bases of mental activities comprise of eye, ear, nose, tongue, body and mind. Buddhist practitioners should always contemplate on the six faculties are the main reasons that cause human beings to fall into hells, to be reborn in the realm of the hungry ghosts, or animals, asuras, devas, or human beings, etc. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. They are the main agents that cause us to create unwholesome karma, and eventually we will fall into evil ways because of them. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. Therefore, the Buddha advised his disciples thus: “You should cultivate until you are unaware of heaven above, people in between, and earth below.” If we cultivate until the time heaven, earth, people, east, west, south, north, etc., can no longer impact our six faculties, then at that point we are liberated from all hindrances.

The six sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani): Eye is one of the six senses on which one relies or from which knowledge is received. Ear is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses, the ears is in union with sound heard. Nose is in union with the smell smelt, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. Tongue is in union with the taste tasted, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. Body is in union

with the thing touched, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. And the mind is in union with the dharma thought about.

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

In the six sense-organs, thought, the mind-sense, the sixth of the senses, the perception of thinking or faculty of thinking or the thinking mind. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” faculty of mind recognizes mental objects, we know, is not something tangible and perceptible like the other five faculties, which recognizes the external world. The eye cognizes the world of colors (vanna) or visible objects, the ear audible sounds, and so forth. The mind, however, cognizes the world of ideas and thoughts. Faculty of mind literally means “chief” or “lord”. Forms can only be seen by the faculty of the eye and not by the ear, hearing by the faculty of the ear, and so on. When it comes to the world of thoughts and ideas the faculty of the mind lord over the mental realm. The eye can not think thoughts, and collect ideas, but it is instrumental in seeing visible forms, the world of colors.

Buddhist practitioners’s sense restraint is proper practice. We should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom

will come naturally. Besides, practicing meditation can lead to pure and objective observation and is intended to prevent emotions such as joy, sadness, love, jealousy, sympathy, antipathy, desire, hatred, etc. Practitioners always consider the six senses are objects of meditation practices. According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact. Eye is now in contact with forms (rupa). Ear is now in contact with sound. Nose is now in contact with smell. Tongue is now in contact with taste. Body is now in contact with touching. Mind is now in contact with all things (dharma). According to the *Samannaphala Sutta* in the *Long Discourses of the Buddha*, the Buddha taught about “a guardian of the sense-door.” How does a monk become a guardian of the sense-door? Here a monk, on seeing a visible object with the eye, does not grasp at its major signs or secondary characteristics. Because greed and sorrow, evil unskilled states, would overwhelm him if he dwelt leaving this eye-faculty unguarded, so he practises guarding it, he protects the eye-faculty, develops restraint of the eye-faculty. On hearing a sound with the ear...; on smelling an odour with the nose...; on tasting a flavour with the tongue...; on feeling an object with the body...; on thinking a thought with the mind, he does not grasp at its major signs or secondary characteristics, he develops restraint of the mind-faculty. He experiences within himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan guarding of the faculties. Practitioners should always remember that the six senses or six organs of sense are likened to six wild creatures in confinement and always struggling to escape. Only when they are restrained and domesticated will they be happy. So is it with the six senses and the taming power of Buddha-truth.

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

***Buông Bỏ Là Làm Nhẹ Đi***  
***Nghiệp Nơi Thân-Khẩu-Ý***

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ phải tu cả Thân lẫn Tâm. Thân và Tâm có sự liên hệ khá chặt chẽ và phức tạp. Khi tâm thật sự thanh sạch và các yếu tố giác ngộ đầy đủ sẽ đem lại hiệu quả thật lớn lao đối với hệ thống tuần hoàn trong thân. Từ đó lục phủ ngũ tạng được gội rửa và trở nên trong sạch. Tâm trở nên nhẹ nhàng linh hoạt, thân cũng khoan khoái, nhẹ nhàng và dễ chịu như lơ lửng trên không trung. Đối với hành giả, trong tu tập, sự thu thúc là một phương pháp có hiệu quả trong việc điều hòa thân tâm và ngăn chặn phiền não. Thu thúc không có nghĩa là thân mình tê liệt hay cảm điếc, mà là canh chừng, phòng ngự các giác quan đừng để tâm chạy khỏi các cửa đó mà trở nên thiếu chánh niệm. Trong sự liên hệ giữa thân và tâm thì chánh niệm của tâm đóng một vai trò chủ động trong việc thu thúc lục căn. Khi tâm chánh niệm trong từng sát na thì tâm không bị lôi cuốn vào tham lam, sân hận và si mê; và khổ đau phiền não sẽ không có cơ hội khởi lên. Trong khi tu tập hay tích cực thiền quán, chúng ta phải cố gắng giữ hạnh thu thúc, vì sự thúc liễm nơi thân đồng nghĩa với sự an lạc nơi tâm. Trong khi tu tập, thân chúng ta có mệt nhưng phải làm mù. Trong khi đi, mắt phải nhìn xuống đất, không tò mò hay nhìn đây nhìn kia khiến tâm bị phân tán. Chúng ta có tai nhưng phải làm như điếc. Khi nghe tiếng động, không nên để ý đến tiếng động, không nên để ý xem coi nó là tiếng động gì. Không phán đoán, đánh giá, phân tích hay phân biệt âm thanh. Phải bỏ qua và làm như không biết gì đến tiếng động. Dù học rộng biết nhiều hay đọc nhiều sách vở cũng như biết qua nhiều phương pháp tu tập, hay dù thông minh thế mấy, trong khi tu tập, chúng ta phải bỏ qua một bên hết những kiến thức này. Hãy làm như mình không biết gì và không nói gì về những điều mình biết. Hành giả tu thiền chân thuần phải luôn thấy rằng cả thân lẫn tâm này đều vô thường nên không cơ gì chúng ta phải luyến chấp vào chúng để tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni,

nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu này là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Ý thức và tất cả kinh nghiệm của chúng ta phụ thuộc vào thân xác; như vậy thân và tâm trong một ý nghĩa nào đó không thể tách rời. Tuy nhiên, tâm thức của con người tự nó có một năng lực riêng và có thể khiến cho người ta thăng hoa thông qua tu tập thiền định, hay rèn luyện tâm thức. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng tâm có thể ảnh hưởng lớn đến sự thay đổi của thân. Nói tóm lại, tu là phải tu cả thân lẫn tâm. Đối với phàm phu, nơi thân, chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vân vân. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. Nói chi đến tiền bạc, đồ vật trong chùa như gạo, dầu ăn, tương, dấm, muối, vân vân mình đều phải trân quý, không được lãng phí bừa bãi. Thậm chí đến cây viết hay trang giấy mình cũng phải được xử dụng một cách cẩn trọng, vì chúng là tiền của của đàn na tín thí có đạo tâm. Hành giả tu thiền, nếu chưa dứt hẳn được nghiệp, lúc nào cũng phải cẩn thận, nếu chẳng biết tiết phước thì làm tiêu hao đi rất nhiều phước đức mà mình đã vun bồi. Chúng ta chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa.

Hành giả nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ ba nghiệp nơi thân, là không được sát sanh, không được trộm cắp, không được tà dâm. Đừng quá trau tria cái túi da hôi hám này bằng cách kiếm tìm đồ ăn để nuôi nó, và cố gắng làm cho nó trở nên hấp dẫn. Hành Giả không nên tạo tác Bốn Nghiệp Nơi Khẩu. Thói thường, phàm phu chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. Người tu Phật cần phải chân thật, nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hành. Chứ không như thường tình thế tục, lúc thật lúc giả (có lúc nói thật mà cũng có lúc nói dối). Người tu Phật lúc nào cũng phải nói thật, làm chuyện thật, không được nói dối. Mỗi mỗi ý niệm đều phải cố gắng bỏ đi điều lầm lỗi; phải cố gắng loại bỏ tập khí và sám hối tội lỗi mình đã gây tạo từ vô lượng kiếp. Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. Hơn nữa, nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hành, mình không nên làm tổn

hại đến người khác. Khi nói thì phải nói lời đức độ; không được nói lời thù ghét, dối trá, ác ôn, hoặc nói lưỡi hai chiều. Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời hung ác như chửi rủa hay sỉ vả. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự. Hành giả nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ bốn nghiệp nơi miệng là không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự. Hành Giả không nên Tạo tác Ba Nghiệp Nơi Ý. Thói thường, phàm phu chúng ta chẳng những không chịu thiếu dục tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ ba nghiệp nơi ý là không ganh ghét, không xấu ác, và không bất tín.

Đức Phật dạy: “Từ bấy lâu nay, tâm của con người bị tham, sân, si làm nhiễm ô. Những bợn nhơ tinh thần làm cho tâm của chúng sanh ô nhiễm.” Lối sống của người Phật tử, nhất là hành giả tu tập là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi và tự thanh lọc để đi đến kết quả tự chứng. Điều nhấn mạnh ở đây là kết quả do sự thực nghiệm chứ không phải do tranh luận triết học. Do đó, hành giả phải thực tập thiền hằng ngày. Chúng ta phải hành xử như gà mái ấp trứng; vì cho tới bây giờ chúng ta chỉ luôn chạy vòng vòng như một con chuột bạch trong cái lồng quay vậy thôi. Đức Phật cũng dạy: “Chúng sanh do mười điều mà thành thiện, cũng do mười điều mà thành ác. Mười điều ấy là gì? Thân có ba, miệng có bốn, và ý có ba. Thân có ba là: Giết hại, trộm cắp, dâm dục. Lưỡi có bốn là: Nói lưỡi hai chiều, nói lời độc ác, nói lời dối trá, nói ba hoa. Ý có ba là: Tật đố, sân hận, ngu si. Mười điều ấy không phù hợp với con đường của bậc Thánh, gọi là hành vi ác. Nếu mười điều ác này được chấm dứt thì gọi là mười điều thiện.” Chúng ta lầm cứ tưởng chính cái thân, khẩu, ý này đã trói buộc chúng ta vào luân hồi sanh tử. Kỳ thật, cái đích thực trói buộc chúng ta vào luân hồi sanh tử là tham, sân và si. Tuy nhiên, điều đáng nói ở đây là chính thân, khẩu và ý cam tâm làm nô lệ cho tham sân si. Thân khẩu ý chính là ba cửa phương tiện tạo tác ác nghiệp. Nơi thân có ba,

nơi khẩu có bốn, và nơi ý có ba. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ ba bất thiện nghiệp nơi thân cần phải tránh là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Bốn bất thiện nghiệp nơi khẩu cần phải tránh là nói dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời hung ác, và nói lời thiêu đốt. Và ba bất thiện nghiệp nơi ý là tham, sân và si. Nếu tránh được mười ác nghiệp này chúng ta sẽ không phải gặt những hậu quả xấu cho kiếp này hay nhiều kiếp sau nữa. Phật tử chân thuần phải luôn nên nhớ lời Phật dạy: “Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng ‘chẳng đưa lại quả báo cho ta.’ Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (Dhammapada 121). Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải chui vào hang sâu núi thẳm, dù tìm khắp thế gian này, chẳng có nơi nào trốn khỏi ác nghiệp đã gây (Dhammapada 127). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (Dhammapada 119). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác như đinh đóng gỗ (Dhammapada 117). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng ‘chẳng đưa lại quả báo cho ta.’ Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (Dhammapada 122). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (Dhammapada 120). Hãy gấp rút làm lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy (Dhammapada 116). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hễ chứa lành như đinh đóng gỗ (Dhammapada 118).”

### ***Riddance Relieves Karmas of Body-Mouth-Mind***

Buddhist Practitioners should always remember to cultivate both the body and the mind. Both the body and the mind are intricately connected. When the mind is really pure and suffused with the factors of enlightenment, this has a tremendous effect on the circulatory system. Then the body becomes luminous, and perceptions are heightened. The mind becomes light and agile, as does the body, which sometimes feels as if it is floating in the air. To cultivators, the practice of restraint is an effective way of moderating the body and mind and preventing the attack of afflictions. Restraint does not mean that our



body becoming numb, deaf or dumb. It means guarding each sense door so that the mind does not run out through it into fancies and thoughts. In the relationship between the body and the mind, mindfulness of the mind plays a crucial role in restraining the arising of the six sense organs. When we are mindful in each moment, the mind is held back from falling into a state where greed, hatred and delusion may erupt; and sufferings and afflictions will have no opportunity to arise. During the process of cultivation or an intensive meditation retreat, we must try to restraint our body because the restraint in the body means the peace and joy in the mind. During the process of cultivation, our eyes must act like a blind person even though we may possess complete sight. When walking, we should walk about with lowered eyelids, incuriously, to keep the mind from scattering. Even though we have ears but we must act like a deaf person, not reflecting, commenting upon, nor judging the sounds we may hear. We should pretend not quite to understand sounds and should not listen for them. Even though we have a great deal of learning, may have read a tremendous amount of meditation methods, and even though we are extremely intelligent, during actual practice, we should put away all this knowledge. We should act like we know nothing and at the same time we should not talk anything about what we know. Devout practitioners should always see that both body and mind are impermanent, so there is no reason for us to continue to attach to them and continue to float in the cycle of birth and death. There are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha's teachings and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Our mental consciousness and all experiences are contingent upon our body; therefore, the human mind and the human body are in some sense cannot be separated. However, the human mind itself has its own power which can help to better human beings through cultivation of meditation. Devout Buddhists should always remember that the human mind can greatly effect any physical changes. In short, we must cultivate both the body and the mind. For ordinary people, we do not free trapped animals; but, in

contrast, we continue to kill and murder innocent creatures, such as fishing, hunting, etc. We do not give, donate, or make offerings; but, in contrast, we continue to be selfish, stingy, and stealing from others. In the monastery, we must be thrifty with all materials such as rice, oil, soysauce, vinegar, salt, and so on. We should cherish them and not let them spoil and go to waste. Even a sheet of paper or a pen should be carefully utilized, because they are all bought from the money offered by sincere followers. Practitioners, if we cannot cease our karma, we should always be careful in this and if we do not cherish our blessings, all our merit and virtue will leak out. We do not behave properly and honorably; but, in contrast, we continue to commit sexual misconduct or sexual promiscuity.

Practitioners should always remember that we cannot cease our karma, with our body, we should not kill, steal, commit sexual misconduct. We should not always be caring too much about our stinking skinbag by finding good things to feed it in every thought, and trying to make it more attractive in every thought. Practitioners Should Not Create the Four Karmas of the Mouth. Usually, we, ordinary people, do not speak the truth; but, in contrast, we continue to lie and speak falsely. Buddhist cultivators should bring forth to a true mind. In every move we make and every word we say, we should aim to be true. Do not be like worldly people, sometime to be true and other time to be false (sometimes telling the truth and sometimes telling lies). Buddhist cultivators must always speak truthfully, do true deeds, and not tell lies. In every thought, we must get rid of our own faults. We must try our best to eliminate the bad habits we had formed since limitless eons in the past and repent of the offenses created in limitless eons. We do not speak soothingly and comfortably; but, in contrast, we continue to speak wickedly and use a double-tongue maner to cause other harm and disadvantages. Moreover, in every move and every word, we must not harm anyone else. We should guard the virtue of our mouth, not speaking frivolous words, untruthful words, harsh words, or words which cause disharmony. We do not speak kind and wholesome words; but, in contrast, we continue to speak wicked and unwholesome words, i.e., insulting or cursing others. We do not speak words that are in accordance with the dharma; but, in contrast, we continue to speak ambiguous talks. Zen practitioners should always

remember that we cannot cease our karma, with our mouth, we should not lie, should not exaggerate, should not use wicked and unwholesome words, and should not have ambiguous talk. Practitioners should not create three Karmas of the Mind. Usually, we, ordinary people, do not know how to desire less and when is enough; but we continue to be greedy and covetous. We do not have peace and tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. We do not believe in the Law of Causes and Effects, but in contrast we continue to attach to our ignorance, and refuse to be near good knowledgeable advisors in order to learn and cultivate the proper dharma. Practitioners should always remember that we cannot cease our karma, with our mouth, we should not to be covetous, not to be malicious, and not to be unbelief.

The Buddha pointed out: “For a long time has man’s mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; mental cleansing purifies them.” The Buddhist way of life, especially that of practitioners, is an intense process of cleansing one’s action, speech, and thought. It is self-development and self-purification resulting in self-realization. The emphasis is on practical results and not on philosophical speculation or logical abstraction. Hence practitioners need to practice meditation on a daily basis. We need to behave like the hen on her eggs; for we have been most of the time behaving like a little white mouse in the revolving cage. The Buddha also said: “Living beings may perform ten good practices or ten evil practices. What are the ten? Three are three of the Body, four are of the Mouth and the last three are of the Mind. The three of the Body are killing, stealing and lust. The four of the mouth are double-tongued speech (duplicious speech), harsh speech, lies, and irresponsible speech. The three of the Mind are jealousy, hatred, and stupidity. Thus, these ten are not in accordance (consistent) with the Holy Way and are called ten evil practices. To put an end to these evils is to perform the ten good practices.” We mistakenly think that what binds us in Samsara are our bodies, speeches, and minds. As a matter of fact, they are not. What really binds us in Samsara are desire, hatred and ignorance. However, what is worth to say here is that our body, mouth, and mind are willing to serve “desire, hatred and ignorance” as slaves. Our body, mouth and mind are the three doors or means of action. They are three

unwholesome actions of the body, four of the speech, and three of the mind. Devout Buddhists should always remember that the three unwholesome actions of body that are to be avoided are killing, stealing and sexual misconduct. The four unwholesome actions of speech that are to be avoided are lying, slander, harsh speech and malicious gossip. The three unwholesome actions of the mind that are to be avoided are greed, anger, and delusion. By avoiding these ten unwholesome actions, we will avoid reaping bad results in this life or the next lives. Devout Buddhists should always remember the Buddha's teachings: "Do not disregard small good, saying, 'it will not matter to me.' Do not disregard small good, saying, 'it will not matter to me.' Do not disregard (underestimate) small evil, saying, "It will not matter to me." By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (Dhammapada 121). Neither in the sky, nor in mid-ocean, nor in mountain cave, nowhere on earth where one can escape from the consequences of his evil deeds (Dhammapada 127)." Even an evil-doer sees good as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (Dhammapada 119). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (Dhammapada 117). Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dhammapada 122). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (Dhammapada 120). Let's hasten up to do good. Let's restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (Dhammapada 116). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (Dhammapada 118)."

**Chương Ba Mươi Lăm**  
**Chapter Thirty-Five**

**Buông Bỏ**  
**Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện**

Theo Vi Diệu Pháp, có mười bốn tâm sở bất thiện mà hành giả luôn phải quan sát. Hành giả nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta biết gom tâm mạnh mẽ vào những tư tưởng chân chánh, với cách hành xử chân chánh, thì thành quả mà tâm có thể đạt được cũng thật vô cùng rộng lớn và sâu xa. **Thứ nhất là “Tâm Si”**: Si hay moha đồng nghĩa với vô minh. Bản chất của nó là làm cho tinh thần chúng ta mù quáng hay chẳng biết gì. Nhiệm vụ của nó là làm cho chúng ta không thấu suốt được bản chất thật của sự vật. Nó hiện đến khi chúng ta không có chánh kiến. Nó chính là gốc rễ của tất cả những nghiệp bất thiện. Vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. **Thứ nhì là “Tâm Vô Tàm”**: Tự mình không biết xấu hổ khi thân làm việc xằng bậy, khi khẩu nói chuyện xằng bậy. Hành giả phải biết kiểm soát thân-khẩu-ý, không cho chúng buông lung phóng túng, muốn làm gì thì làm, muốn nói gì thì nói, hoặc muốn nghĩ gì thì nghĩ nữa. **Thứ ba là “Tâm Vô Quý”**: Vô quý là không biết hổ thẹn với người khi thân khẩu làm và nói chuyện xằng bậy. Vô quý xảy ra khi chúng ta thiếu tự trọng chính mình và thiếu kính trọng người. **Thứ tư là “Tâm Phóng Dật”**: Đặc tánh của phóng dật là không tỉnh lặng hay không thúc liễm thân tâm, như mặt nước bị gió lay động. Nhiệm vụ của phóng dật là làm cho tâm buông lung, như gió thổi phướn động. Nguyên nhân gần đưa tới bất phóng dật là vì tâm thiếu sự chăm chú khôn ngoan. **Thứ năm là “Tâm Tham”**: Tham là căn bất thiện đầu tiên che đậy lòng tham tự kỷ, sự ao ước, luyến ái và chấp trước. Tánh của nó là bám víu vào một sự vật nào đó hay tham lam đắm nhiễm những gì nó ưa thích. Nghiệp dụng của nó là sự bám chặt, như thịt bám chặt vào chảo. Nó hiện lên áp chế khi chúng ta không chịu buông bỏ. Nguyên nhân gần đưa đến tham là vì chúng ta chỉ thấy sự hưởng thụ trong sự việc. **Thứ sáu là “Tâm Tà Kiến”**: Tà kiến là thấy sự vật một

cách sai lầm. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là đúng. Nguyên nhân gần của nó là không chịu tin theo tứ diệu đế. Không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. Tà kiến này khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. **Thứ bảy là “Tâm Ngã Mạn”**: Tánh của tâm sở này là cao ngạo, ý tài ý thế của mình mà khinh dễ hay ngạo mạn người. Nó được coi như là tánh điên rồ. **Thứ tám là “Tâm Sân Hận”**: Tánh của tâm sở này là ghét hay không ưa những cảnh trái nghịch. Nghiệp dụng của nó là tự bành trướng và đốt cháy thân tâm của chính nó. Do bởi không tác ý như lý mà sân hận phát sanh, khi sân hận phát sanh nếu không được ngăn chặn sự sinh sôi nảy nở của nó, nó sẽ làm cho tâm chúng ta cùn nhụt và che lấp mất trí tuệ của chúng ta. Sân hận làm méo mó tâm và các tâm sở của nó, vì vậy nó cản trở sự tỉnh giác và đóng mất cửa giải thoát. Tâm sân hận làm hạn hẹp con đường tu tập và đóng cửa giải thoát của chúng ta, trong khi tâm từ mở rộng đường tu và lối giải thoát cho mình. Tâm sân hận đem đến sự nuối tiếc ân hận; trong khi tâm từ mang đến an lạc. Tâm sân hận khuấy động; tâm từ làm lắng dịu và tĩnh lặng. Hành giả nên luôn nhớ rằng ‘không có bất hạnh nào tệ hại hơn sân hận’, và chỉ có tâm từ mới chẳng những là chất liệu giải độc hữu hiệu nhất để tiêu trừ tâm sân hận cho chính mình, mà còn là phương thuốc công hiệu nhất giúp giải trừ tâm sân hận của những ai nóng nảy và phiền giận mình. Hành giả nên luôn trau dồi tâm từ bằng cách suy niệm về những hiểm họa do lòng sân hận gây nên và những lợi ích của một cái tâm không hận thù. **Thứ chín là “Tâm Tật Đố hay Ganh Tỵ”**: Tánh của tật đố hay ganh tỵ là ganh ghét đố kỵ những gì mà người ta hơn mình hay sự thành công của người khác. Nguyên nhân đưa đến tật đố là không muốn thấy sự thành công của người khác. Ganh tỵ là một tật xấu mà hầu như mọi người trong xã hội đều mắc phải. Con người có tâm ganh tỵ không cảm nghe được hạnh phúc khi người khác tiến bộ hay thành công; trái lại, người ấy cảm thấy thích

thứ khi có ai bị thất bại và rủi ro. Hành giả tu thiền nên luôn thiền quán về vô thường trên vạn hữu. Một khi chúng ta đã thấy được đặc tính vô thường, rỗng không của mọi vật, chúng ta không có gì để chấp trước nữa, do đó chúng ta có thể loại trừ được cái tâm ganh ghét và đố kỵ. Ngược lại, chúng ta có thể trau dồi đức hạnh hoan hỷ với trạng thái an lành, hạnh phúc và tiến bộ của người khác. Một khi chúng ta vui được với niềm vui của người khác, thì tâm chúng ta sẽ trở nên trong sạch, tinh khiết và cao cả hơn. **Thứ mười là “Tâm Bỏ Xỉn Xan Tham”**: Tánh của xan tham hay bỏn xẻn là muốn che dấu sự thành công hay thịnh vượng của mình vì không muốn chia sẻ với người khác. Người tu thiền nên luôn nhớ rằng bố thí là một trong mười khí giới của Bồ Tát, vì bố thí có thể diệt trừ tất cả xan tham. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. **Thứ mười một là “Tâm Lo Âu”**: Lo âu khi làm điều sai phạm. Người tu thiền phải nên luôn nhớ rằng, 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. **Thứ mười hai là “Tâm Hôn Trầm”**: Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc

không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trở lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trở lì. **Thứ mười ba là “Tâm Thụy Miên”**: Tánh của thụy miên là buồn ngủ hay gục gật làm cho tâm trí mờ mịt không thể quán tưởng được. Khi hành thiền, thỉnh thoảng trạng thái tâm của hành giả rơi vào một vùng nặng nề tối ám (mê mờ) và buồn ngủ, đây là vọng chương hôn trầm. Sự ngủ nghỉ cũng là một chương ngại che lấp mất tâm thức không cho chúng ta tiến gần đến thiện pháp được. **Thứ mười bốn là “Tâm Hoài Nghi”**: Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy dùng thiền quán để theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất.

Hành giả nên luôn nhớ rằng tâm của chúng ta ảnh hưởng một cách rộng lớn và sâu xa đến thân. Nếu chúng ta để tâm buông lung, tự do chạy theo những duyên trần cũng như những tư tưởng nhiễm ô, thì nó có thể gây ra những tai hại không lường được. Con đường tu tập của người Phật tử là con đường chiến tranh giữa các tâm sở thiện và các tâm sở ác. Và hầu như lúc nào các tâm sở ác cũng luôn tấn công người tu hành thuần thành. Đạo Phật dễ nói nhưng không dễ làm. Tuy nhiên, khi chúng ta thật sự muốn tu tập, chúng ta không có lựa chọn nào khác hơn là phải cố gắng buông bỏ tất cả những tất cả những tâm sở bất thiện, vì làm được như vậy cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đã đẩy



được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chính mình.

### ***Riddance of Fourteen Unwholesome Factors***

According to The Abhidharma, there are fourteen unwholesome factors that practitioners should always observe. Practitioners should always remember that if we know how to concentrate on thoughts with right understanding and right behavior, the effects that the mind can produce are immense and profound too. ***The first unwholesome mind is the mind of ignorance:*** Delusion or moha is a synonym for avijja, ignorance. Its characteristic is mental blindness or unknowing. Its function is non-penetration, or concealment of the real nature of the object. It is manifested as the absence of right understanding or as mental darkness. Its proximate cause is unwise attention. It should be seen as the root of all that is unwholesome. Ignorance is not seeing things as they really are. It is failing to understand the truth about life. As long as we have not develop our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the tru nature of things. ***The second unwholesome mind is the mind of shamelessness:*** Shamelessness is the absence of disgust at bodily and verbal misconduct. Practitioners should control their body-specch-mind, not letting them go at will. ***The third unwholesome mind is the mind of fearlessness of wrong doing:*** Moral recklessness is the absence of dread on account of bodily and verbal misconduct. This happens due to lack of respect for self and others. ***The fourth unwholesome mind is the mind of restlessness:*** It has the characteristic of disquietude, like water whipped up by the wind. Its function is to make the mind unsteady, as wind makes the banner ripple. It is manifested as turmoil. Its proximate cause is unwise attention to mental disquiet. ***The fifth unwholesome mind is the mind of greed:*** Greed, the first unwholesome root, covers all degrees of selfish desire, longing, attachment, and clinging. Its characteristic is grasping an object. Its function is sticking, as meat sticks to a hot pan. It is manifested as not giving up. Its proximate cause is seeing enjoyment in things that lead to bondage. ***The sixth unwholesome mind is the mind of wrong view:*** Perverted (wrong) views or opinions, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten

evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha's time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. False view means seeing wrongly. Its characteristic is unwise or unjustified interpretation or belief. Its function is to preassume. It is manifested as a wrong interpretation or belief. Its proximate cause is unwillingness to see the noble ones. Practitioners should always remember that perverted (wrong) views or opinions, or not consistent with the dharma, is one of the five heterodox opinions and ten evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. ***The seventh unwholesome mind is the mind of pride:*** Conceit has the characteristic of haughtiness. Its function is self-exaltation. It is manifested as vainglory. Its proximate cause is greed disassociated from views. It should be regarded as madness. ***The eighth unwholesome mind is the mind of ill-will:*** Doso, the second unwholesome root, comprises all kinds and degrees of aversion, ill-will, anger, irritation, annoyance, and animosity. Its characteristic is ferocity. Its function is to spread, or burn up its own support, i.e. the mind and body in which it arises. It is manifested as persecuting, and its proximate cause is a ground for annoyance. It is unwise or unsystematic attention that brings about ill-will, which when not checked propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It

distorts the entire mind and its properties and thus hinders awakening to truth, and blocks the path to freedom. Lust and ill-will based on ignorance, not only hamper mental growth, but act as the root cause of strife and dissension between man and man and nation and nation. Hatred narrows down our path of cultivation and closes the door of emancipation; while the mind of 'loving-kindness' broadens the path of cultivation and opens the door of liberation for us. Hatred brings remorse; loving-kindness brings peace. Hatred agitates; loving-kindness quiets, still, and calm, and so on and so on. Practitioners should always remember that 'there is no ill-luck worse than hatred', and the mind of 'loving-kindness' is not only the best antidote for anger in ourselves, but it is also the best medicine for those who are angry with us. Practitioners should always develop the mind of 'loving-kindness' through thinking out the evils of hate and the advantages of non-hate. ***The ninth unwholesome mind is the mind of envy:*** Envy has the characteristic of being jealous of other's success. Its function is to be dissatisfied with other's success. It is manifested as aversion towards that. Its proximate cause is other's success. Envy is a vicious habit shared by almost every body in the society. People with the mind of envy cannot feel happy when others are progressing, but they rejoice over the failures and misfortunes of others. Practitioners should always meditate and contemplate on the impermanence of all things, and contemplate on the vicissitudes of life. Once we can see the impermanence and emptiness of all things, and understand the vicissitudes of life, we have nothing to attach, thus we can put an end to the mind of envy. On the contrary, we can cultivate the virtue of appreciating others' happiness, welfare and progress. When we learn to rejoice the joy of others, our hearts get purified, serene and lofty. ***The tenth unwholesome mind is the mind of avarice:*** The characteristic of avarice or stinginess is concealing one's own success when it has been or can be obtained. Its function is not to bear sharing these with others. It is manifested as shrinking away from sharing and as meanness or sour feeling. Its proximate cause is one's own success. Practitioners should always remember that giving is one of the ten weapons of enlightening beings, destroying all stinginess. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of

ignorance. ***The eleventh unwholesome mind is the mind of worry:*** Worry or remorse after having done wrong. Its characteristic is subsequent regret. Its function is to sorrow over what has or what has not been done. It is manifested as remorse. Practitioners should always remember that 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 twelfth unwholesome mind is the mind of sloth:*** Sloth is sluggishness or dullness of mind. Its characteristic is lack of driving power. Its function is to dispel energy. It is manifested as the sinking of the mind. Its proximate cause is unwise attention to boredom, drowsiness, etc. Sloth is identified as sickness of consciousness or cittagelanna. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” thina or Middha is sloth or morbid state of the mind and mental properties. It is not, as some are inclined to think, sluggishness of the body; for even the Arahats, the Perfect Ones, who are free from this ill also experience bodily fatigue. This sloth and torpor, like butter too stiff to spread, make the mind rigid and inert and thus lessen the practitioner’s enthusiasm and earnestness from meditation so that he becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference. ***The thirteenth unwholesome mind is the mind of torpor:*** Torpor is the morbid state of the mental factors. Its characteristic is unwieldiness. Its function is to smother. It is manifested as drooping, or as nodding and sleepiness. Sloth and torpor always occur in conjunction, and are opposed to energy. Torpor is identified as sickness of the mental factors or

kayagelanna. When practicing meditation, sometimes cultivators drift into a dark heavy mental state, akin to sleep, this is the delusive obstruction of drowsiness. Drowsiness, or sloth as a hindrance to progress to fulfil good deeds. ***The fourteenth unwholesome mind is the mind of doubt:*** Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, utilizing meditation and contemplation to watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting.

Practitioners should always remember that our mind tremendously and profoundly influences and affects the body. If we allow it to function freely to external conditions, it can cause unmeasurable disasters. The path of cultivation of any Buddhist is a war between wholesome and unwholesome mental states. And most of the time, unwholesome mental factors keep attacking any devout Buddhists. Buddhist teaching (Buddhism) is easy to say, but not easy to do or to practice. However, when we really want to cultivate, we have no other choice but trying to let go all unwholesome factors, for being able to do this also means that we have already pushed away great obstacles on our own path of cultivation.



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

**Buông Bỏ**  
**Năm Thứ Vọng Tưởng**

Vọng tưởng là sự chấp giữ mọi phân biệt sai lầm. Hành giả đừng bao giờ mong đến một nơi huyền diệu, nơi mà tâm không phát sanh vọng tưởng. Vọng tưởng vốn dĩ không có thật. Chúng xuất hiện và vào một thời điểm nào đó chúng sẽ mờ dần và ít thục bách như lúc ban đầu, và cuối cùng chúng sẽ tự tan biến. Cách hay nhất để thấy được sự không thật của vọng tưởng là chúng ta cứ bình thản ngồi không chấp trước cũng không phê phán, vọng tưởng nổi lên rồi tự biến mất. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Mười, ông A Nan sau khi nghe Phật dạy về ngũ ấm, đứng dậy lễ Phật, giữa đại chúng lại bạch Phật, “Như Phật dạy trong tướng ngũ ấm, năm thứ hư vọng làm gốc tướng tâm. Chúng tôi chưa được Như Lai giảng giải kỹ càng. Có thể nào một lượt trừ hết năm ấm đó? Hay là thứ lớp trừ hết? Năm lớp đó đến đâu là giới hạn? Mong Đức Như Lai phát lòng đại từ, vì đại chúng này, dạy cho tâm mục trong suốt, để làm con mắt tương lai cho tất cả chúng sanh trong đời mạt pháp.” Đức Phật đã dạy ngài A Nan về năm thứ vọng tưởng như sau: “Ông A Nan! Tinh chân diệu minh, bản chất viên tịnh chẳng phải sinh ra và sinh tử các trần cấu, cho đến hư không thủy đều nhân vọng tưởng sinh khởi. Ấy gốc nơi bản giác diệu minh tinh chân, hư vọng phát sinh các thế giới. Như ông Diễn Nhã Đa nhìn hình mình trong gương, phát cuồng cho là mình không có đầu. Vọng vẫn không nhân. Trong vọng tưởng lập tính nhân duyên. Mê nhân duyên, nói là tự nhiên. Tính hư không thật là huyền sinh. Nhân duyên và tự nhiên đều là vọng tâm của chúng sanh so đo chấp trước. Ông A Nan! Ông biết hư vọng khởi ra, nói là vọng nhân duyên. Nếu hư vọng vẫn không có, thì nói cái vọng nhân duyên vẫn là không phải có. Hướng chi chẳng biết mà cho là tự nhiên. Vậy nên Như Lai cùng ông phát minh bản nhân của ngũ ấm, đồng là vọng tưởng.” **Thứ nhất là Sắc Ấm Vọng Tưởng:** Thân thể của ông, trước hết nhân cái tướng của cha mẹ sinh ra. Cái tâm của ông không phải tưởng thì không thể đến trong tướng ấy mà truyền mệnh. Như tôi đã nói trước; tâm tưởng vị chua, nước miếng

chảy ra, tâm tưởng trèo cao thấy rợn. Bờ cao chẳng có, vật chua chưa đến, thân thể của ông quyết định không đồng loại với hư vọng được, tại sao nước dãi lại nhân nói chua mà ra? Bởi thế nên biết; ông hiện có sắc thân, đó là kiên cố vọng tưởng thứ nhất. **Thứ hai là Thụ ấm vọng tưởng:** Như đã nói trên, trèo cao, tưởng tâm có thể khiến ông thấy rợn, bởi nhân linh thụ ra, có thể động đến thân thể. Nay rõ ràng, thuận thì được lợi ích, nghịch thì chịu tổn hại, hai thứ dong ruổi nhau. Đó là hư minh, vọng tưởng thứ hai. **Thứ ba là Tưởng Ấm Vọng Tưởng:** Bởi cái suy nghĩ nó sai sử sắc thân của ông. Thân chẳng phải đồng loại với niệm, thân ông nhân đâu bị theo các niệm sai sử? Đó là do mỗi thứ đều dùng hình dạng, tâm sinh ra thì thân dùng lấy, thân và tâm tương ứng. Thức là tưởng tâm, ngủ là chiêm bao, thì tưởng niệm của ông nó lay động cái vọng tình. Đó là dung thông, vọng tưởng thứ ba. **Thứ tư là Hành Ấm Vọng Tưởng:** Lý biến hóa không ngừng, trong mỗi niệm âm thầm dời đổi, móng tay dài, tóc mọc, khí hao mòn, hình dạng nhăn nhó, ngày đêm thay nhau, không hề hiểu biết. Ông A Nan! Việc đó nếu không phải là ông thì thế nào thân thể thay đổi? Còn nếu là ông, sao ông không biết? Các hành của ông niệm niệm không nghỉ. **Thứ năm là Thức Ấm Vọng Tưởng:** Cái tinh minh trạm tịch, không lay động của ông, gọi là hằng thường. Đối với thân không vượt ra ngoài cái kiến văn giác tri. Nếu thực là tinh chân thì không dung để tập khí hư vọng. Nhân sau các ông đã từng có từ nhiều năm trước, thấy một vật lạ, trải qua nhiều năm, nhớ và quên đều không còn. Về sau bỗng đứng lại thấy cái vật lạ trước, ghi nhớ rõ ràng, chẳng hề sót mất. Trong cái tinh trạm liễu chẳng lay động, mỗi niệm bị huấn luyện, đâu có tính lường được. Ông A Nan! Nên biết rằng cái tình trạng ấy chẳng phải chân, như dòng nước chảy mạnh, xem qua như yên lặng. Chảy mau và chảy chẳng thấy, chứ không phải không chảy. Nếu chẳng phải tưởng căn nguyên, thì đâu lại chịu hư vọng tập khí. Chẳng phải ông dùng được lẫn lộn cả sáu căn, thì vọng tưởng đó không bao giờ dứt được. Cho nên hiện tại, trong kiến văn giác tri của ông, quán tập nhỏ niệm, thì trong cái trạm liễu, mừng tượng hư vô. Đó là điên đảo thứ năm, vi tế tinh tưởng.

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng Đạo Phật dễ nói nhưng không dễ làm. Tuy nhiên, khi chúng ta thật sự muốn tu tập, chúng ta không có lựa chọn nào khác hơn là phải cố gắng buông bỏ tất cả những vọng tưởng này, vì làm được như vậy cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đã đầy được qua một bên những chướng ngại lớn trên bước đường tu tập



của chính mình. Vọng tưởng bao gồm một lãnh vực tư tưởng rộng lớn. Nếu chúng ta ham muốn ăn ngon, chúng ta có thực vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn nghe tiếng du dương, chúng ta có thanh vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn có thú vui nhục dục, chúng ta có sắc dục vọng tưởng, vân vân. Tu tập thiền định là xả bỏ mọi vọng tưởng, lấy tâm chân thật để tu tập, thì công đức ấy là vô lượng. Ngược lại, nếu chúng ta không tu tập được như vậy thì chẳng có lợi ích gì khi chỉ nói pháp suông. Theo Duy Thức Học, những vọng tưởng dấy lên chỉ là bóng dáng của lục trần. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta có thể khước từ ngay khi chúng vừa mới xuất hiện. Thật vậy, nếu chúng ta nhất quyết giữ cho tâm trong sáng không bị vướng bận bởi tư tưởng, thì các vọng tưởng ấy tự nó tan biến. Đó là một cách tu hành hết sức đơn giản không khổ nhọc gì, chỉ cần nhận đúng như vậy là đã biết tu tập rồi vậy. Khi chúng ta đi, đứng, ngồi, nằm, một ý nghĩ vừa khởi lên, liền biết nó là bóng dáng của vọng tưởng, liền bỏ ngay không theo nó, đó là tu tập. Chúng ta không cần phải đợi đến giờ ngồi thiền mới gọi là tu thiền. Như vậy, đối với hành giả chân chánh, chúng ta có thể tu tập vào bất cứ giờ phút nào, và ở bất cứ nơi nào cũng gọi là tu, ở sở hay ở nhà, chỉ cần nhận chân ra chân lý. Hành giả nên luôn nhớ rằng thật là hết sức trọng yếu để giữ cho tâm trong sáng để đạt được trí huệ và gỡ bỏ vô minh. Chúng ta phải dùng trí huệ Bát nhã để nhận chân ra rằng vọng tưởng là giả, là ảo ảnh, và chúng sẽ tan biến một cách tự nhiên.

### ***Riddance of Five Kinds of False Thinking***

Deluded conceptualization is the mental processes of living beings on greed, hatred and stupidity. Practitioners should never look for some wonderful place where thoughts will not occur. Since the thoughts are basically not real. They appear and at some point they get dimmer and less imperative, and eventually they will fade out by themselves. The best way for us to realize the unreality of thoughts is just sitting still and letting thoughts appear and disappear by themselves. In the Surangama Sutra, book ten, having heard the Buddha's instruction on the five skandhas, Ananda arose from his seat. He bowed and respectfully asked the Buddha: "The Buddha has told us that in the manifestation of the five skandhas, there are five kinds of falseness that come from our own thinking minds. We have never before been

blessed with such subtle and wonderful instructions as the Tathagata has now given. Further, are these five skandhas destroyed all at the same time, or are they extinguished in sequence? What are the boundaries of these five layers? We only hope the Tathagata, out of great compassion, will explain this in order to purify the eyes and illuminate the minds of those in the great assembly, and in order to serve as eyes for living beings of the future.” The Buddha told Ananda, “the essential, true, wonderful brightness and perfect purity of basic enlightenment does not admit birth and death, nor any mundane defilements, nor even empty space itself. All these are brought forth because of false thinking. The source of basic enlightenment, which is wonderfully bright, true, and pure, falsely gives rise to the material world, just as Yajnadatta became confused about his head when he saw his own reflection in the mirror. The falseness basically has no cause, but in your false thinking, you set up causes and conditions. But those who are confused about the principle of causes and conditions call it spontaneity. Even empty space is an illusory creation; how much more so are causes and conditions and spontaneity, which are mere speculations made by the false minds of living beings. Ananda! If you perceive the arising of falseness, you can speak of the causes and conditions of that falseness. But if the falseness has no source, you will have to say that the causes and conditions of that falseness basically have no source. How much the more is this the case for those who fail to understand this and advocate spontaneity. Therefore, the Tathagata has explained to you that the fundamental cause of all five skandhas is false thinking.” ***First, the false thinking of the form skandha:*** Your body’s initial cause was a thought on the part of your parents. But if you had not entertained any thought in your own mind, you would not have been born. Life is perpetuated by means of thought. As I have said before, when you call to mind the taste of vinegar, your mouth waters. When you think of walking along a precipice, the soles of your feet tingle. Since the precipice doesn’t exist and there isn’t any vinegar, how could your mouth water at the mere mention of vinegar, if it were not the case that your body originated from falseness. Therefore, you should know that your present physical body is brought about by the first kind of false thinking, which is characterized by solidity. ***Second, the false thinking of the feeling skandha:*** As

described earlier, merely thinking about a high place can cause your body to tingle and ache. Due to that cause, feeling arise and affect your body, so that at present you pursue pleasant feelings and are repelled by unpleasant feelings. These two kinds of feelings that compel you are brought about by the second kind of false thinking, which is characterized by illusory clarity. ***Third, the false thinking of the thinking skandha:*** Once your thoughts arise, they can control your body. Since your body is not the same as your thoughts, why is it that your body follows your thoughts and engages in every sort of grasping at objects. A thought arises, and the body grasps at things in response to the thought. When you are awake, your mind thinks. When you are asleep, you dream. Thus, your thinking is stirred to perceive false situations. This is the third kind of false thinking, which is characterized by interconnectedness. ***Fourth, the false thinking of the formation skandha:*** The metabolic processes never stop; they progress through subtle changes: your nails and hair grow, your energy wanes; and your skin becomes wrinkled. These processes continue day and night, and yet you never wake up to them. If these things aren't part of you, Ananda, then why does your body keep changing? And if they are really part of you, then why aren't you aware of them? Your formations skandha continues in thought after thought without cease. It is the fourth kind of false thinking which is subtle and hidden. ***Fifth, the false thinking of the consciousness skandha:*** If you are pure, bright, clear, and unmoving state is permanent, then there should be no seeing, hearing, awareness, or knowing in your body. If it is genuinely pure and true, it should not contain habits or falseness. How does it happen, then, that having seen some unusual things in the past, you eventually forget it over time, until neither memory nor forgetfulness of it remain; but then later, upon suddenly seeing that unusual thing again, you remember it clearly from before without forgetting a single detail? How can you keep track of the permeation that goes on in thought after thought in this pure, clear, and unmoving consciousness? Ananda, you should know that this state of clarity is not real. It is like rapidly flowing water that appears to be still on the surface. Due to its speed you cannot perceive the flow, but that does not mean it is not flowing. If this were not the source of thinking, then how could one be subject to false habits? If you do not open and unite your six sense faculties so

that they function interchangeably, this false thinking will never cease. That's why your seeing, hearing, awareness, and knowing are presently strung together by subtle habits, so that within the profound clarity, existence and non-existence are both unreal. This is the fifth kind of upside-down, minutely subtle thinking.

Buddhist practitioners should always remember that Buddhist teaching (Buddhism) is easy to say, but not easy to do or to practice. However, when we really want to cultivate, we have no other choice but trying to let go all these false thinkings, for being able to do this also means that we have already pushed away great obstacles on our own path of cultivation. Polluted thoughts comprise a wide range of thoughts. If we are greedy for delicious food, we have polluted thoughts on food. If we wish to listen to fine sounds, we have polluted thoughts on sounds. If we wish to experience sensual pleasures, we have polluted thoughts on sensual pleasures, and so on. If we practice meditation we can stop our idle thoughts and cultivate the Way with our true mind, then our merit and virtue will be measureless and boundless. But if we do not take time to cultivate, there is no use just talking dharma. According to the Study of Mind-Only, false thoughts are simply the objects of the six senses. If we understand this, we can reject false thoughts as soon as they appear. As a matter of fact, if we are determined to keep our mind clear of any thought, false thoughts automatically disappear. This is the simplest way of practicing meditation. When we are walking, standing, sitting or lying down, whenever a thought arises, we recognize it, but do not follow it, that is practicing of meditation. We do not have to wait for the time to sit down in meditation to practice meditation. Thus, for practitioners, we can practice meditation at any time, anywhere, while at work or at home, just realize the truth. Practitioners should always remember that it is very crucial that we maintain a clear mind to gain wisdom and remove ignorance. We must use our perfect wisdom to realize that delusions are false, illusory, and they will automatically disappear.

*Chương Ba Mươi Bảy*  
*Chapter Thirty-Seven*

*Buông Bỏ Tư Tưởng*

Giáo pháp căn bản của Đức Phật chỉ dạy chúng ta cách trấn an và khống chế “Ý mã.” Khi chúng ta buồn ngủ, chỉ cần nằm xuống, tắt đèn là buông lỏng thân tâm. Hành vi 'buông bỏ' chỉ cho đức tính dũng cảm dám mạo hiểm; nó giúp hành giả nhảy vào cái xa lạ nằm ngoài cương giới của nhận thức tương đối. Điều này có vẻ dễ dàng thực hiện, nhưng thực tình đó là khả năng hành động chung quyết của một hành giả, vì nó chỉ được thực hiện bao lâu chúng ta hoàn toàn xác tín rằng không còn đường lối nào khác để giải quyết cục diện. Chúng ta luôn biết mình có một sợi dây ràng buộc, tưởng là mong manh, nhưng đến lúc bức thử mới hay nó chắc biết dường nào. Nó cứ níu kéo chúng ta không dứt khi chúng ta muốn buông bỏ. Theo Thiền sư Nội Sơn Hưng Chính trong quyển Mở Vòng Tay Tư Duy: "Hãy tưởng tượng chúng ta đặt một tảng đá bên cạnh một người đang tọa thiền. Vì tảng đá là một vật vô tri giác, dầu chúng ta có để nó ở đó bao lâu đi nữa, sẽ không bao giờ một tư tưởng nảy sinh được nơi tảng đá. Không giống như tảng đá, con người ngồi tọa thiền bên cạnh tảng đá là một con người đang sống. Dầu chúng ta ngồi im lìm bất động như tảng đá, vẫn không thể nói rằng không một tư tưởng xuất hiện. Ngược lại, nếu không một tư tưởng nào khởi lên, chúng ta phải nói rằng người đó không còn sống nữa. Nhưng, dĩ nhiên, chân lý cuộc sống không bao giờ có nghĩa là để rơi vào cảnh vô hồn giống như tảng đá như thế. Vì lý do đó, việc tư tưởng không phát sinh không phải là trạng thái lý đối với một cuộc tọa thiền. Tư tưởng xảy đến là chuyện hoàn toàn tự nhiên, tuy vậy, nếu chúng ta chạy theo những tư tưởng và chúng ta suy nghĩ là không còn tọa thiền nữa. Vậy chúng ta phải chọn thái nào? Nói gọn lại, vẫn đặt mục tiêu là duy trì tư thế tọa thiền bằng cốt nhục (thân xác) của chúng ta, và hãy buông bỏ những tư tưởng, đó là cách diễn tả thích hợp nhất để diễn tả thái độ tọa thiền của chúng ta. Buông bỏ tư tưởng như thế nào? Khi chúng ta suy nghĩ, chúng ta suy nghĩ về một cái gì đó. Suy nghĩ về một cái gì đó có nghĩa là nắm bắt một cái gì đó bằng tư tưởng. Tuy nhiên, trong lúc tọa thiền chúng ta mở bàn tay tư tưởng đang cố nắm bắt một cái gì đó, và tránh nắm bắt. Đó là buông bỏ tư tưởng."

### *Letting Go of Thoughts*

A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. 'Abandonment' means the moral courage of taking risks; it helps practitioners plunging into the unknown which lies beyond the topography of relative knowledge. This 'abandonment' may seem an easy thing to do, but after all it is the last thing any practitioner can do, for it is done only when we are most thoroughly convinced that there is no other way to meet the situation. We are always conscious of a tie, which we thought it's slender, but we will see how strong it is when we try to cut it off. It is always holding us back when we wish to let go. According to Zen Master in the *Opening the Hand of Thought*: "Imagine placing a large rock next to a person doing zazen. Since this rock is not alive, no matter how long it sits there, a thought will never occur to it. Unlike the rock, however, the person doing zazen next to it is a living human being. Even if we sit as stationary as the rock, we cannot say that no thoughts will occur. On the contrary, if they did not, we would have to say that that person is no longer alive. But, of course, the truth of life never means to become lifeless like the rock. For that reason, thoughts ceasing to occur is not the ideal state of one sitting zazen. It is perfectly natural that thoughts occur. Yet, if we chase after thoughts, we are thinking and no longer doing zazen. So what should our attitude be? Briefly, aiming at maintaining the posture of zazen with our flesh and bones, letting go of thoughts, is the most appropriate expression for describing what our attitude should be. What is letting go of thoughts? Well, when we think, we think of something. Thinking of something means grasping that something with thought. However, during zazen we open the hand of thought that is trying to grasp something, and simply refrain from grasping. This is letting go of thoughts."

**Chương Ba Mươi Tám**  
**Chapter Thirty-Eight**

***Từ Bỏ Phương Tiện Sống Hay Từ Bỏ Lạc Thú?***

Phần lớn chúng ta đều muốn làm việc thiện; tuy nhiên, chúng ta thường mâu thuẫn với chính chúng ta giữa lạc thú và tu hành. Có nhiều người hiểu lầm rằng tôn giáo là từ bỏ hạnh phúc cuộc đời thế tục. Nói như thế, thay vì tôn giáo là một phương tiện giúp người ta giải thoát thì ngược lại, tôn giáo được xem như trạng thái đàn áp nặng nề nhất, một kiểu mê tín dị đoan cần được loại bỏ nếu chúng ta thực sự muốn giải thoát. Điều tệ hại nhất là hiện nay nhiều xã hội đã và đang dùng tôn giáo như là một phương tiện để đàn áp và kiểm soát về mặt chính trị. Họ cho rằng hạnh phúc mà mình có hiện nay chỉ là tạm bợ, nên họ hướng về cái gọi là “Đấng sáng tạo siêu nhiên” để nhờ đấng ấy ban cho cái gọi là hạnh phúc vĩnh hằng. Họ khước từ những thú vui trên đời. Thậm chí họ không thể thưởng thức một bữa ăn với đầy đủ thức ăn, dù là ăn chay. Thay vì chấp nhận và thưởng thức cái gì mà họ đang có, thì họ lại tự tạo cho mình một gút mắc tội lỗi “Trong khi bao nhiêu người trên thế giới đang chết đói và khổ sở, tại sao ta lại buông mình trong lối sống như thế này được!” Thái độ chấp trước và từ chối những phương tiện tối cần cho cuộc sống hằng ngày này cũng sai lầm không khác chi thái độ của những kẻ đắm mình trong lạc thú trần tục. Kỳ thực, đây chỉ là một hình thức chấp thủ khác. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng chúng ta chối bỏ những lạc thú trần tục nhằm loại bỏ những bám víu cho dễ tu hành. Chứ chúng ta không bao giờ chối bỏ phương tiện của cuộc sống để chúng ta tiếp tục sống tu. Vì thế người con Phật vẫn ăn, nhưng không ăn mạng (mạng sống của chúng sanh). Người con Phật vẫn ngủ, nhưng không ngủ ngày ngủ đêm như con heo. Người con Phật vẫn đàm luận trong cuộc sống hằng ngày, nhưng không nói một đường làm một nẻo. Nói tóm lại, Phật tử thuần thành không chối bỏ phương tiện tiện nghi trong cuộc sống, mà chỉ từ chối không để lún sâu hay bám víu vào những dục lạc trần tục vì chúng chỉ là những nhân tố của khổ đau và phiền não mà thôi.

### *Rejection of Means of Life or Rejection of Pleasures?*

Most of us want to do good deeds; however, we are always contradictory ourselves between pleasure and cultivation. A lot of people misunderstand that religion means a denial or rejection of happiness in worldly life. In saying so, instead of being a method for transcending our limitations, religion itself is viewed as one of the heaviest forms of suppression. It's just another form of superstition to be rid of if we really want to be free. The worst thing is that nowadays, many societies have been using religion as a means of political oppression and control. They believe that the happiness we have here, in this world, is only a temporary, so they try to aim at a so-called "Almighty Creator" to provide them with a so-called eternal happiness. They deny themselves the everyday pleasures of life. They cannot enjoy a meal with all kinds of food, even with vegetarian food. Instead of accepting and enjoying such an experience for what it is, they tie themselves up in a knot of guilt "while so many people in the world are starving and miserable, how dare I indulge myself in this way of life!" This kind of attitude is just mistaken as the attitude of those who try to cling to worldly pleasures. In fact, this just another form of grasping. Sincere Buddhists should always remember that we deny to indulge in worldly pleasures so that we can eliminate "clinging" to make it easy for our cultivation. We will never reject means of life so we can continue to live to cultivate. A Buddhist still eat everyday, but never eats lives. A Buddhist still sleeps but is not eager to sleep round the clock as a pig. A Buddhist still converse in daily life, but not talk in one way and act in another way. In short, sincere Buddhists never reject any means of life, but refuse to indulge in or to cling to the worldly pleasures because they are only causes of sufferings and afflictions.



## *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 Ứng 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.