

HOW TO PRACTISE BUDDHA'S TEACHINGS

Venerable K. Sri Dhammananda Mahathera

Buddhism as practised in many countries in Asia has taken in many forms each depending on whether the adherents are descendants of the original settlers who came from China, Thailand, Burma, Sri Lanka, India etc. There are also many people who simply call themselves 'Buddhists' and practise some form of rituals which they learnt from their forefathers in the name of this religion.

Today we have in our midst Theravada, Mahayana, and Vajrayana Buddhists who follow Chinese, Thai, Burmese, Sri Lankan, Tibetan, Japanese and Indian traditions. There are even some who have adopted "Western Buddhism". Some of their beliefs and practices have been mixed up through the inclusion of various other beliefs and practices which are quite alien to the spirit of the original Teachings but which have nevertheless been accepted for the sake of tolerance. As a result there has arisen some confusion among concerned Buddhists as to which is the correct method to follow in the practice of Buddhism. Some claim that what they alone preach is right and that everyone else is wrong. It would appear that Buddhists are at the crossroads today and are much in need of guidance to 'Walk the Buddha Way'. Change is a natural phenomenon. The tolerance in Buddhism has given rise to many traditional practices and we have to accept that fact. The Buddha in fact did not introduce the rituals and ceremonies which we are conducting today, nor did he for that matter encourage people to follow some age-old Indian traditions that were prevail in India during his time. He was concerned only with preaching the Dharma - the righteous way of life or the facts of life. After his passing away, his followers in different countries and at different times adopted their own local traditions and cultures into the religion as

LÀM SAO THỰC HÀNH GIÁO LÝ CỦA ĐỨC PHẬT

*Hòa thượng K. Sri Dhammananda
Dịch giả: Tỳ kheo Thích Tâm Quang*

Phật Giáo thực hành tại nhiều nước Á Đông dưới nhiều hình thức, mỗi hình thức tùy thuộc vào những người gia nhập phái hay không phái là những người nối dõi của những người lập nghiệp nguyên thủy đến từ Trung Hoa, Thái Lan, Miến Điện, Sri Lanka, Ấn Độ, vân vân... Một số người đơn giản tự gọi mình là "Phật Tử" thực hành hình thức lễ nghi mà họ học được từ cha ông dưới danh nghĩa tôn giáo.

Ngày nay chúng ta có Phật Tử Nguyên Thủy, Đại Thừa, Kim Cang Thừa theo truyền thống Trung Hoa, Thái Lan, Miến Điện, Sri Lanka, Tây Tạng, Nhật Bản và Ấn Độ. Cũng có một số người áp dụng "Phật Giáo Tây Phương". Một số niềm tin và thực hành của họ được pha trộn gồm cả nhiều niềm tin và thực hành khác rất xa lạ với tinh thần của giáo lý nguyên thủy, tuy thế mà vẫn được chấp thuận khoan dung. Kết quả đưa đến một số bối rối cho những Phật Tử lo lắng vì họ muốn có phương pháp chính đáng để áp dụng trong việc thực hành Phật Pháp. Một số cho rằng chỉ có mình thuyết giảng là đúng còn những người khác đều sai. Việc trên khiến cho người Phật Tử hiện nay hình như đứng trước ngã ba đường mà họ rất cần thiết đến sự hướng dẫn để "bước vào Con Đường của Đức Phật". Thay đổi là một hiện tượng tự nhiên. Sự khoan dung trong Phật Giáo đã đưa tới nhiều việc thực hành theo truyền thống mà chúng ta đã chấp nhận sự kiện. Thực ra Đức Phật không giới thiệu nghi thức và các lễ nghi mà chúng ta đang áp dụng hiện nay, và Ngài cũng chẳng khuyến khích làm theo nghi lễ cổ truyền đang thịnh hành thời đó tại Ấn. Ngài chỉ chú tâm vào việc thuyết giảng Pháp - con đường chính đáng của đời sống hay những sự thật của cuộc đời. Sau khi Ngài nhập diệt, những đệ tử của Ngài trên nhiều xứ sở khác nhau, và vào các thời điểm khác nhau, đã áp dụng các truyền thống địa phương của mình và mở mang tôn giáo. Do đó Phật Giáo trở nên rất phổ thông và bành trướng tại một vài nước. Đương nhiên chúng ta không

Buddhism grew in popularity and developed in those countries. Naturally, we should not take all these traditional practices as being the Dharma originally taught by the Buddha. Through our sustained effort to spread the true teachings, we will help eradicate or at least reduce the misguided rituals that are being carried out now in the name of Buddhism. To do this we must study the original teachings and decide for ourselves as to what is right or wrong.

SIGNIFICANCE OF THE DHARMA

The Dharma is a very significant word used by the Buddha in his religious discourses. From the Buddhist point of view 'religion' is a very different concept from that defined by other religious groups. The Dharma is the path or method taught by the Buddha for us to follow in order to maintain our human dignity and intelligence to lead a noble or righteous way of life. We are free to interpret the Dharma according to our own understanding; there are no obligatory rituals which we must practise in order to call ourselves Buddhists. Religion on the other hand implies dependence on an external source for spiritual development, salvation through prayer, strictly defined rituals and so on.

Buddhism teaches us that there are four unfortunate states of existence which result from the way living beings have conducted themselves in their past lives. Those who violate the Dharma or universal law will be reborn in one of those unfortunate states: namely, hell, the animal kingdom, the spirit world and the ghost world. Such states are not located in any particular geographical area but exist anywhere in the universe which can be inhabited by living beings. Those who uphold the Dharma will never be reborn in any of these unfortunate states. When we live according to the principles of the Dharma, we are in fact living as 'good Buddhists practising Buddhism'. It is therefore of the utmost importance that we should know our own circumstances and live in accordance with the Dharma as taught by the Buddha. To be a Buddhist one must have full confidence in the Buddha, Dharma and the Sangha (Triple Gem) and we must also have an understanding of the significance of the Triple gem. Only then could

nên lấy tất cả những thực hành truyền thống là giáo pháp nguyên thủy dạy bởi Đức Phật. Cái mà chúng ta chỉ cần biết là chân lý dạy bởi Đức Phật. Qua sự cố gắng không ngừng của chúng ta để hoằng dương chánh pháp, chúng ta sẽ giúp xóa bỏ hay ít nhất cũng giảm thiểu các nghi thức lầm lạc mà chúng ta vẫn thi hành dưới danh nghĩa Phật Giáo. Muốn làm như vậy, chúng ta phải nghiên cứu giáo lý nguyên thủy và tự quyết định điều gì là phải điều gì là trái.

Ý NGHĨA CỦA PHÁP (DHARMA, DHAMMA)

Pháp là một tiếng rất có ý nghĩa dùng bởi Đức Phật trong những bài thuyết giảng về tôn giáo của Ngài. Từ quan điểm của người Phật Tử, quan niệm về "tôn giáo" khác hẳn quan niệm định nghĩa bởi các tôn giáo khác. Pháp là con đường hay phương pháp dạy bởi Đức Phật cho chúng ta áp dụng để giữ gìn nhân phẩm và trí tuệ để dẫn đến con đường cao thượng, chính đáng của cuộc đời. Chúng ta hoàn toàn tự do để thuyết minh Pháp theo sự hiểu biết của riêng chúng ta; không có nghi thức bắt buộc phải thực hành để tự chúng ta được gọi là "Phật Tử". Tôn giáo, mặt khác, bao hàm ý nghĩa tùy thuộc vào nguyên nhân bên ngoài để mở mang tinh thần, cứu rỗi bằng cầu nguyện, những nghi thức được định nghĩa nghiêm ngặt, vẫn vẫn...

Phật Giáo dạy chúng ta có bốn điều bất hạnh (đường dữ) do kết quả về lối sống của chúng sanh đem lại ở đời quá khứ. Kẻ nào vi phạm giáo Pháp hay định luật vũ trụ sẽ bị tái sanh trong bốn nơi đó là: địa ngục, súc sanh, A-tu-la, và ngạ quỷ. Những nơi này không nằm trong một vùng địa dư đặc biệt nào trong vũ trụ nhưng hiện hữu bất cứ ở đâu trong vũ trụ cư ngụ bởi chúng sanh. Những ai duy trì gìn giữ Pháp không bao giờ bị tái sanh và những nơi bất hạnh trên. Khi chúng ta sống theo đúng nguyên tắc của Pháp, chúng ta sống thực sự là "những Phật Tử tốt, thực hành giáo lý Phật Giáo". Chớ nên cái quan trọng tội bực mà chúng ta cần biết là hoàn cảnh riêng của chúng ta và sống đúng theo Pháp dạy bởi Đức Phật. Là Phật Tử, ta phải hết lòng tin Đức Phật, Pháp và Tăng Già (Tam Tạng Pháp Bảo) và chúng ta cũng phải hiểu ý nghĩa của Tam Tạng Pháp Bảo. Chỉ như vậy, phước lành, bảo vệ và điều hay mới đạt được. Nếu không có kiến thức và

blessing, protection and guidance be gained. Without such knowledge and understanding, whatever a person does in the name of Buddhism will not bring him the desired results.

We are subject to being born over and over again according to the karma we create. You may want to know what karma is. It can be explained in the simplest language - do good and good will come to you now and hereafter; do bad and bad will come to you now and hereafter, within the cycle of birth and death. The condition of this world is that we must constantly strive for our survival. Because we believe in a false 'ego' or 'self', we tend to harbour within ourselves negative qualities like anger, jealousy, greed and enmity. We believe that our survival can only be assured if we destroy everyone else whom we perceive as a source of danger to us - thus we believe in the 'survival of the fittest'. We worry and cry unnecessary for many desired but unattainable things. We also tend to live to enjoy life by lying, swindling or cheating our fellow human beings and by disturbing the peace of others. We thus commit more evil than good deeds. Our belief in a permanent self leads us to seek self protection at the expense of others. That is why we are very prone to do evil deeds. This will result in our continued existence in different forms determined by our respective good or bad deeds. The Dharma as taught by the Buddha guides us to avoid evil deeds and to maintain our fortunate human existence with which we have been blessed. This means our rebirth can take place in any one of the fortunate states such as the realms of human beings or devas. By understanding Universal Law, Natural Phenomena or Dharma, we have to cultivate human values and to harmonise ourselves with other living beings. Living in this way, we will become cultured and caring persons. We also can be assured that after our deaths we will be able to avoid being reborn into any of the unfortunate states.

In Buddhism the ultimate aim is not merely to be born in a place to gain worldly pleasure. As long as we continue to do good, we will be born in happy planes of existence, but even these states are not satisfactory. They are to be

hiểu biết, bất cứ ai hành động dưới danh nghĩa Phật Giáo cũng không mang lại kết quả mong muốn cho mình.

Chúng ta phải chịu sanh đi sanh lại theo nghiệp do chúng ta tạo. Có lẽ chúng ta muốn hiểu nghiệp là gì. Nghiệp, trong ngôn ngữ đơn giản nhất, được giải nghĩa là - làm tốt, tốt sẽ đến với chúng ta ngay bây giờ hay sau này; làm xấu, xấu sẽ đến với chúng ta bây giờ hay sau này, trong vòng sanh tử. Điều kiện của thế gian là chúng ta phải tranh đấu không ngừng để được sống còn. Vì lẽ chúng ta tin tưởng vào cái "ngã" giả hay cái "tôi", chúng ta có khuynh hướng nuôi dưỡng trong chúng ta những tư cách tiêu cực như nóng giận, ghen ghét, tham lam và sân hận. Chúng ta tin là sự sống còn của chúng ta chỉ được bảo đảm nếu chúng ta tiêu diệt bất cứ ai mà chúng ta nhận định là nguồn gốc nguy hiểm với chúng ta - như vậy chúng ta tin tưởng đó là sự "sống còn thích đáng nhất". Chúng ta lo lắng và khóc lóc đúng ra không cần thiết về những điều ham muốn không đạt được. Chúng ta cũng có khuynh hướng sống một cuộc sống vui bằng cách nói dối, lừa đảo hay bịp bợm những chúng sanh đồng loại của chúng ta và bằng cách quấy rối an lạc của người khác. Như vậy chúng ta phạm nhiều tội lỗi hơn là làm những hành động lương thiện. Lòng tin tưởng của chúng ta trong cái "tôi vĩnh cửu" dẫn chúng ta tìm sự bảo vệ cho chính mình bám vào người khác. Cho nên tại sao chúng ta hay thiên về làm những hành động tội lỗi. Việc trên sẽ đưa đến kết quả trong cuộc sống tiếp diễn dưới mọi dạng thực tạo nên bởi những hành động tốt hay xấu của chúng ta. Pháp do Đức Phật dạy hướng dẫn chúng ta tránh các hành động tội lỗi và gìn giữ cuộc sống thuận lợi làm người có phước lành. Như vậy có nghĩa là tái sanh của chúng ta có thể là trong những nơi thuận lợi như địa hạt của con người trần thế hay các chư thiên. Bởi hiểu biết Định Luật Vũ Trụ, Hiện Tượng Thiên Nhiên hay Pháp, chúng ta phải đào luyện nhân phẩm và tự hài hòa với chúng sanh khác. Sống theo con đường đó, chúng ta trở nên những người có học thức và thận trọng. Chúng ta cũng có thể chắc chắn rằng sau khi chúng ta chết chúng ta có thể tránh việc tái sanh vào các nơi bất hạnh.

Trong Phật Giáo mục đích tối thượng không phải chỉ để là được sanh vào các nơi chốn để đạt được các thú vui trần tục. Chúng ta tiếp tục

regarded as being only temporary; for when the store of good karma we have built up becomes exhausted we will die and be reborn according to whatever residual karma is left. So good Buddhists are not merely satisfied with worldly life; they strive to purify the mind and develop wisdom (*panna*). Only in this way will we finally be able to attain Nirvana - where there is no more rebirth, no more karma and no more unsatisfactoriness. By cultivating a spiritual way of life we will be able to see an end to all our physical and mental suffering. This should be our ultimate aim or final goal in life. Today, we are struggling to escape from our suffering. Since we are doing it in a wrong way, very few can understand that it is a losing battle. If we really want to get rid of our suffering forever, then we will have to discover the correct method: the method which the Buddha clearly defined in the Dharma.

FOUNDATIONS OF BUDDHISM (Sila, Samadhi, Panna)

The Dharma taught by the Buddha shows us the correct path. This path or method is classified into three stages. They are Sila (Morality), Samadhi (Mental culture and stillness) and Panna (Wisdom). They are the three basic principles or three pillars of Buddhism, which can be developed over many lifetimes with diligence, and which will lead us to ultimate peace.

Let us first speak of SILA or moral development through discipline. We must learn how to live as harmless and gentle human beings. In simple language we must know how to live without disturbing the peace and goodwill of others. If we are able to do this it will indeed be a great achievement. Discipline, good conduct, precepts and morals are all synonymous with this word 'Sila'. This is the foundation on which to start a religious way of life. If a house is built without laying a proper foundation, it will be very unstable. Modern man has learnt the hard way how important it is to live in this 'sila'. It means respecting the right of others to exist. If we believe that the

lâm tốt lâu chừng nào, chúng ta sẽ được sanh vào các nơi đạt hạnh phúc của cuộc sống hiện hữu dù những nơi đó không được tốt đẹp. Những nơi này cũng chỉ được coi là tạm bợ mà thôi; khi những nghiệp tốt mà chúng ta đã tạo nên đã cạn hết chúng ta sẽ phải chết và tái sanh theo đúng nghiệp đó còn lại. Cho nên người Phật Tử chân chính không phải chỉ thỏa mãn với cuộc sống trần thế; người Phật Tử phấn đấu để thanh tịnh hóa tâm trí và mở mang trí tuệ (*panna*). Chỉ có con đường đó chúng ta, cuối cùng, sẽ đạt được Niết Bàn - nơi đây không còn tái sanh, không còn nghiệp, và không còn bất toại nguyện. Bằng cách trau dồi con đường tinh thần của đời sống chúng ta có thể đi đến chấm dứt tất cả khổ đau về thể chất và tinh thần. Đó là mục đích chủ yếu hay mục đích cuối cùng của cuộc sống. Ngày nay, chúng ta phấn đấu để thoát khỏi khổ đau. Nếu chúng ta hành động trong đường lối lầm lạc, rất ít người có thể hiểu được, đó là chúng ta đã thất trận. Nếu thực tình chúng ta muốn thoát khỏi vĩnh viễn khổ đau, chúng ta phải khám phá phương pháp chính xác: phương pháp mà Đức Phật định nghĩa rõ ràng trong Pháp.

NỀN MÓNG CỦA PHẬT GIÁO (Giới, Định, Huệ)

Pháp dạy bởi Đức Phật chỉ cho chúng ta con đường chính xác. Con đường đó hay phương pháp được phân thành ba bậc. Đó là Giới (Luân Lý), Định (trau dồi tinh thần hay bình tĩnh không giao động) và Huệ (Trí Tuệ). Đó là ba nguyên tắc căn bản hay là ba cột trụ của Phật Giáo. Ba nguyên tắc này có thể phát triển qua nhiều kiếp sống cần mẫn, sẽ dẫn chúng ta đến an lạc tối đa.

Hãy để chúng ta nói đến GIỚI hay phát triển luân lý qua kỷ luật. Chúng ta phải học hỏi làm sao để sống như những con người lương thiện, cao quí. Nói một cách đơn giản, chúng ta phải biết sống làm sao không xâm phạm đến an lạc và thiện chí của người khác. Nếu chúng ta có thể làm được như vậy, đương nhiên việc đó là một thành đạt vĩ đại. Kỷ luật, hạnh kiểm tốt, lời giáo huấn và luân lý tất cả đều đồng nghĩa với tiếng "Giới" (Sila). Đó là nền móng mà chúng ta bắt đầu con đường tôn giáo của cuộc đời. Nếu một căn nhà không xây dựng bằng một nền móng thích hợp, căn nhà đó sẽ không vững chắc. Con người hiện đại đã thấy con đường khó khăn quan trọng như thế nào để

world was created solely for our own benefit, then we will take from it whatever we want indiscriminately; without caring about what happens to other living beings and the environment like plants, rivers, the atmosphere and so on. In the end, as a result of major ecological imbalances of nature created by us in our modern way of life, we will be destroying ourselves. A good Buddhist on the other hand has a deep respect and concern for the well being of every other being. This is sila. But sila alone is not enough as we also need to develop Samadhi and Panna which will be explained in the paragraphs that follow.

1. THE MIND

After having cultivated our moral conduct, we have to concentrate on training our mind. Humans are the only living beings in this universe capable of cultivating their minds up to the maximum limit to attain enlightenment or the ultimate wisdom. It is extremely difficult for living beings other than human to develop their minds up to that level. That is why a person who aspires to become a Buddha must be a human being. Even the devas cannot become Buddha without first becoming humans. The reason is that they can only passively enjoy their past good Karma - only human beings can actively CREATE new, fresh good Karma and make the effort to totally purify the mind through meditation.

As human beings we have great latent potential in our minds, but such potential is eclipsed by our anger, delusion, ignorance, craving selfishness and many other mental defilements. We must realise that with the passing of every second we are wasting and misusing our mental energy on unnecessary pursuits. We just do not know how to harness our vast mental energy for a useful and good purpose. The Buddha showed us how to harness that vast storehouse of mental energy and use it for our liberation from misery. In his final birth Sakyamuni sacrificed his life and kingdom and underwent severe suffering until he finally liberated the mind and gained supreme enlightenment. He has assured us that with mental development and purity, we too can

sống đúng với "Giới" có nghĩa là tôn trọng nhân quyền hiện hữu của người khác. Nếu chúng ta tin thế giới được tạo nên vì lợi ích riêng cho chúng ta, rồi chúng ta cứ tự tại bừa bãi lấy đi bất cứ gì mà chúng ta muốn chẳng cần để ý gì việc xây ra cho các chúng sanh khác và môi trường chung quanh như cây cối, sông ngòi, bầu khí quyển, vân vân... Cuối cùng, kết quả là phần lớn sự thiếu phối hợp về sinh thái học của thiên nhiên tạo nên bởi chúng ta trong đời sống hiện đại, chúng ta sẽ tự tiêu diệt chúng ta. Một người Phật Tử chân chính, mặt khác, tôn trọng sâu xa và quan tâm đến đời sống của tất cả chúng sanh. Đó là Giới. Nhưng giới không cũng chưa đủ để mở mang Định và Huệ sẽ được giải nghĩa trong những đoạn sau.

1. TRÍ ÓC

Sau khi trau dồi hạnh kiểm, chúng ta phải tập trung vào việc huấn luyện tâm trí. Chỉ có con người mới là một sinh vật trong vũ trụ có đủ khả năng để đào luyện trí óc đến giới hạn tối đa để đạt được giác ngộ hay trí tuệ chủ yếu. Hết sức là khó khăn cho một sinh vật khác không phải là loài người có thể mở mang trí tuệ đến mức độ đó. Cho nên tại sao một người muốn trở nên một vị Phật phải thuộc giống người. Kể cả các chư thiên muốn trở thành Phật phải trước tiên được làm người đã. Lý do là vì các chư thiên chỉ thọ động hưởng niềm vui do các nghiệp tốt trong quá khứ - Chỉ có con người mới có thể tích cực TẠO NGHIỆP mới, tốt, trong sạch và cố gắng thanh tịnh hóa hoàn toàn tâm trí qua thiền định.

Là con người chúng ta có khả năng tiềm ẩn to lớn trong đầu óc của chúng ta, nhưng tiềm lực ấy bị che mờ bởi nóng giận, ảo giác, ngu si, tham dục, vị kỷ và nhiều các tật xấu khác như bản của tâm thân. Chúng ta phải hiểu rằng với mỗi giây trôi qua là ta đã phí phạm hay lạm dụng năng lực tâm thân vào các cuộc theo đuổi không cần thiết. Chỉ tại chúng ta không biết làm thế nào để khai thác năng lực tâm thân to lớn vào mục đích hữu ích và lương thiện. Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy làm thế nào để khai thác năng lực tâm thân to lớn tồn trữ trong tâm khảm và dùng nó để giải thoát khỏi khổ đau. Trong lần tái sanh cuối cùng, Đức Thích Ca Mâu Ni hy sinh cả đời sống và vương quốc; Ngài tu khổ hạnh cho đến khi cuối cùng giải thoát được tâm trí và đạt được giác ngộ tối thượng. Ngài bảo đảm với chúng ta là mở

follow his footsteps and experience the ultimate happiness.

Do you know the amount of mental energy we are using through our five senses and imagery? So much mental energy is needlessly wasted through our six channels in useless imagination, temptations and frustration. The Buddha has introduced one proven method for us to harness this vast mental energy and it is called 'Meditation'. Meditation means harnessing our mental energy through concentration and from there we go on training and taming the mind. It is not possible to cultivate the mind simply by faithfully praying and worshipping any god, or by performing various rituals and ceremonies. We can never hope to gain knowledge, wisdom, purity or enlightenment through performing ritualistic practices or prayers. The Buddha says in the 'Sati-Patthana Sutta' that meditation is the only path or only method that we can use to gain purity and enlightenment.

Here we must not confuse Buddhism and Meditation. Buddhism is the total practice of the Teaching of the Buddha manifested through various popular cultures; whilst Meditation is the specific method developed to rid the mind of impurities. Once a person has practised discipline through Sila and achieved control of the body, then the mind is ready to be developed - through Meditation. It is the only way for our FINAL release from this existence. Here the Buddha is talking about concentration for mental training and purity for gaining final salvation. Since our minds are polluted, this method helps us to rid ourselves of our worries, miseries and mental disturbances. You may go here and there worshipping various gods and goddesses with the hope of getting rid of your worries and problems. But unless and until you train your own mind to develop a true understanding of the nature of existence, as well as realising who you really are, you can never gain real relief from such miseries and worries. Meditation is the way whereby we can attain the four levels of sainthood namely, Sotapanna, Sakadagami, Anagami and Arahat

mang và thanh tịnh tâm trí, chúng ta có thể theo gót chân Ngài và sẽ chứng nghiệm hạnh phúc tối hậu.

Bạn có biết số năng lượng tâm thần qua năm giác quan và trí tưởng tượng không? Quá nhiều năng lượng tâm thần đã phí phạm qua sáu nẻo trong tưởng tượng vô ích, cảm dỗ và khủng hoảng. Đức Phật giới thiệu cho chúng ta một phương pháp đã được chứng nghiệm để khai thác năng lượng tâm thần rộng lớn và được gọi là "Thiền Định". Thiền định có nghĩa là khai thác năng lượng tâm thần bằng tập trung tư tưởng và từ đó chúng ta tiến đến việc huấn luyện và chế ngự tâm trí. Không thể chỉ đơn phương trau dồi tâm trí bằng chí thành cầu nguyện và sùng bái một thần linh nào đó hay thi triển nghi thức và các lễ nghi. Chúng ta không bao giờ có thể hy vọng đạt được kiến thức, trí tuệ, thanh tịnh hay giác ngộ qua cách thực hành các nghi thức và cầu nguyện. Đức Phật nói trong kinh Sati-Patthana (Niệm Xứ) là chỉ có thiền định là con đường duy nhất hay là phương pháp duy nhất mà chúng ta có thể đạt được thanh tịnh và giác ngộ.

Chỗ này chúng ta không bao giờ nên lầm lẫn Phật Giáo và Thiền Định. Phật Giáo là việc thực hành tất cả Giáo Lý của Đức Phật trình bày qua những văn hóa phổ thông, trong lúc Thiền Định là phương pháp đặc biệt phát triển để quét sạch những nơu bẩn trong đầu óc. Một khi một người giữ kỷ luật bằng Giới và kiểm giữ được xác thân, tâm trí sẵn sàng phát triển qua Thiền định. Đó là con đường duy nhất cho cuộc giải thoát cuối cùng của chúng ta từ cuộc sống hiện hữu này. Nơi đây Đức Phật nói về việc tập trung việc huấn luyện tâm trí và thanh tịnh hóa hầu đạt đến cứu rỗi cuối cùng. Khi tâm trí chúng ta bị ô nhiễm, phương pháp này giúp chúng ta tự quét sạch các lo lắng, khổ đau và những phiền não tâm thần. Chúng ta có thể đi đây đó, để sùng bái các thần thánh, các nữ thần thánh với hy vọng thoát khỏi các lo âu và khổ khăn. Nhưng ít nhất và cho đến khi nào bạn đã huấn luyện tâm trí, bạn tiến tới thấu hiểu được bản chất của sự hiện hữu, cũng như hiểu rõ chính bạn là ai, nếu không chẳng bao giờ bạn có thể thoát khỏi thực sự khổ đau và lo lắng. Thiền định là con đường mà chúng ta có thể đạt được bốn quả vị thánh là Tu-Đà-Hoàn (Dự Lưu Quả), Tư-Đà-Hàm (Nhứt Lai Quả), A Na Hàm (Bát Lai Quả) và A-La-Hán. Những quả vị này dẫn chúng ta đến hạnh phúc Niết

which lead one to experience Nibbanic bliss. Only when we understand the Dharma taught by the Buddha and realise what we are in fact doing in the name of Buddhism, can we differentiate between actions which fail to lead us to real happiness and those which we call 'skillful actions', which positively help liberate us from misery and ignorance.

2. HUMAN BEHAVIOUR

Another important thing to remember is the understanding of our own character. We should know that the types of behaviour which we had developed during our previous births do influence the moulding of our habits within this lifetime. That is why we all have different individual characteristics and attitudes. Even children from the same parents each have different mentalities, characteristics, inclinations and behaviour. These could be regarded as manifestations of their particular mental habits developed over a series of different lifetimes. Whilst one child may be criminal-minded, the second could be very pious and religious, the third very intelligent, the fourth stupid, the fifth very honest, the sixth very cunning and so on. These are the manifestations of their own mental habits.

In our storehouse of consciousness, we too maintain such maintain habits as we pass from one life to another. Consciousness is a very dynamic mental faculty. All the five senses (seeing, hearing, smelling, tasting and touching) bring objects from the outside to influence the mind and create mental objects. The other three mental faculties relating to sensation, recollection and good or evil mental habits also constitute consciousness. When we die, our consciousness leaves the body and joins with four elements and cosmic energies, to create another existence. These four elements and cosmic energies create another existence. These four elements are: solidity, fluidity, heat and motion.

This is how beings appear and reappear again and again. Now, in order to ensure that we have desirable mental attitudes in the future we must make an earnest endeavour to develop good mental attitudes now, in our present life. Once the process of mental purification is begun and carefully nurtured it can be carried

Bản. Chỉ khi nào chúng ta thông hiểu Pháp do Đức Phật dạy và thấy đúng là chúng ta hành động dưới danh nghĩa Phật Giáo, chúng ta mới có thể phân biệt giữa những hành động không đem đến cho chúng ta chân hạnh phúc và những hành động mà chúng ta gọi là "khéo léo" chắc chắn giúp chúng ta giải thoát khỏi khổ đau và ngu si.

2. TƯ CÁCH CON NGƯỜI

Một điều quan trọng khác là phải nhớ việc hiểu rõ đặc tính của chúng ta. Chúng ta phải biết những loại tư cách huân tập tại các tiền kiếp đã ảnh hưởng đến việc hun đúc những thói quen của chúng ta trong đời sống hiện tại. Cho nên tại sao tất cả chúng ta có những cá tính và thái độ khác nhau. Cả đến những đứa con từ cùng một cha mẹ nhưng tâm tính, đặc tính, khuynh hướng và tư cách khác nhau. Việc trên được coi như những phát hiện thói quen tinh thần riêng biệt phát triển qua nhiều đợt của các đời sống khác nhau. Trong khi đứa trẻ thứ nhất có tư tưởng tạo tội, thì đứa thứ hai lại rất hiếu thảo và sùng đạo, đứa thứ ba lại rất thông minh, đứa thứ tư lại ngu dốt, đứa thứ năm lại rất ngay thẳng thực thà, đứa thứ sáu lại rất xảo quyệt, vân vân... Đó là do những thói quen tinh thần riêng biệt phát hiện.

Trong tiềm thức, chúng ta lưu giữ những thói quen tâm thần qua đời sống này đến đời sống khác. Thức là một khả năng tâm thần rất sung mãn. Tất cả năm giác quan (sắc, thính, hương, vị và xúc) mang những vật thể từ bên ngoài ảnh hưởng trí óc và tạo thành vật thể tinh thần. Ba khả năng tinh thần khác liên quan đến cảm xúc, ký ức, thói quen tâm thần thiện hay ác cũng tạo thức. Khi chúng ta chết, thức lia bỏ thân và nhập vào bốn yếu tố và năng lượng của vũ trụ để tạo một cuộc sống khác. Bốn yếu tố đó là: chất đặc (đất), chất lỏng (nước), lửa (nhiệt) và gió (chuyển động).

Trên đây cho thấy chúng sanh xuất hiện và tái xuất hiện nhiều lần như thế nào. Bây giờ, để bảo đảm chúng ta có thái độ tinh thần mong muốn trong tương lai chúng ta phải có một nỗ lực nghiêm chỉnh để mở mang thái độ tinh thần hiện tại, ngay tại đời sống này. Một khi tiến trình thanh lọc tâm thần khởi sự và chín mùi sẽ mang lại cho đời sống vị lai việc phát

on into future lives for further development. So the mental training for gaining mental purity is the second stage necessary for leading a pure religious way of life as a Buddhist. This is called SAMADHI.

3. DIFFERENT CHARACTERS

Buddhism makes us understand our own character. Hence, if we can understand our own mind and recognise our own weaknesses then we can easily train it. This is the only way to gain peace and happiness. The Buddha taught us how to analyse our mind so that we can understand where our defilements lie and why disturbances arise to pollute the mind.

The Buddha was such a practical teacher that he just did not stop there. He went on to the next stage and showed us how to change that mental attitude. If our minds are conditioned to be hot-tempered, selfish, greedy, jealous and cruel the Buddha taught us different methods to train such minds. He said that 'mind is the forerunner of all mental states'. Whatever we do, it all begins in the mind. This reminds us of the well known principle embodied in the preamble to the UNESCO Charter on Human Right which states: 'Since wars begin in the minds of men, it is in the minds of men that the defenses of peace can be constructed'. So if we stop evil thoughts from arising in the mind we will be capable of only doing good. This is the way to practise Buddhism.

But many people have generally tended to ignore all the important aspects of the Buddha's teaching and have instead concentrated more on the ritualistic aspects, thereby looking for an easy way out of suffering. In Buddhism we cannot gain salvation by simply pleasing or praising the gods without training the mind.

The third and last stage is PANNA which means Supreme Wisdom. Wisdom here is not simply academic or scientific knowledge. We can gather vast book knowledge through

trần sau này. Cho nên việc huấn luyện tinh thần để đạt được thanh tịnh trong tâm trí là giai đoạn thứ hai cần thiết dẫn đến con đường thanh tịnh cuộc sống của một Phật Tử. Đó là ĐỊNH.

3. ĐẶC TÍNH KHÁC BIỆT

Phật Giáo làm cho chúng ta hiểu được được đặc tính riêng biệt của chúng ta. Do đó, nếu chúng ta hiểu được tâm trí của chúng ta và thừa nhận các nhược điểm thì chúng ta có thể dễ dàng huấn luyện tâm trí. Đó là con đường duy nhất để đạt được an lạc và hạnh phúc. Đức Phật dạy chúng ta phân tách tâm trí chúng ta như thế nào để chúng ta có thể hiểu được như bản nằm trong tâm trí của chúng ta và tại sao những nhiễu loạn phát sanh để ô nhiễm tâm trí.

Đức Phật là một vị thầy rất thực tiễn còn tiếp tục chưa ngừng tại nơi đây. Ngài tiếp đến giai đoạn kế tiếp và chỉ cho chúng ta thấy làm như thế nào để thay đổi thái độ tâm thần. Nếu đầu óc chúng ta bị điều kiện hóa để trở nên người hay nóng giận, ích kỷ, tham lam, ganh ghét và độc ác Đức Phật dạy cho ta các phương pháp để huấn luyện các tâm trí như vậy. Ngài nói 'tâm trí là kẻ tiên phong trong tất cả các trạng thái tinh thần'. Bất cứ chúng ta làm việc gì, việc đó bắt đầu nơi trí óc của chúng ta. Việc trên đây nhắc nhở chúng ta nguyên tắc nổi tiếng ghi trong lời tựa của Hiến Chương UNESCO (Cơ Quan Văn Hóa Liên Hiệp Quốc) nói về Nhân Quyền như sau: 'Khi chiến tranh khởi đi nơi đầu óc của con người, thì cũng chính nơi trí óc của con người việc bảo vệ hòa bình có thể kiến trúc được'. Cho nên khi chúng ta ngưng các tư tưởng tội lỗi nổi lên trong đầu óc, thì chúng ta cũng có đủ khả năng chỉ làm điều thiện. Đó là con đường thực hành Phật Pháp.

Nhưng nhiều người thường có khuynh hướng không lưu tâm đến tất cả những khía cạnh quan trọng của giáo lý Đức Phật mà thay vào lại tập trung nhiều đến mặt nghi thức, do đó coi nhẹ con đường thoát khỏi khổ đau. Trong Phật Giáo chúng ta không thể đạt được sự cứu rỗi đơn giản bằng cách làm vừa lòng hay tán dương các thần linh mà không huấn luyện tâm trí.

Giai đoạn thứ ba là HUỆ có nghĩa là Trí Tuệ Tối Thượng. Trí tuệ đây không phải là học

learning but that in itself does not bring wisdom. Wisdom cannot appear in the mind as long as selfishness, hatred and delusion predominate. It is only when these mental hindrances were completely erased from the mind and replaced with mental development that real wisdom will appear. Wisdom is like brightness. When brightness appears darkness disappears; one displaces the other. Occasionally, the evil forces which are latent in our mind do flare up according to the intensity of our temptation and irritation at any given moment. When anger flares up, we show our ugly face. Hidden evil forces in the mind can thus emerge to change and cloud our mental attitude. Even a man who has lived a religious life for a long period can still get into that horrible state of mind, if the mind has not been trained properly and if the impure states have not been completely uprooted.

This what the Buddha taught and this what we have to do in order to lead a Buddhist way of life. First we have to cultivate our moral background, then try to understand the nature of our mind and thereafter train it so that we can try to discover a remedy to cleanse the mental impurities. After eradicating our mental defilements we will be able to cultivate proper understanding. In the end we gain Wisdom and liberation from our physical and mental suffering - the ultimate goal aspired by every good Buddhist.

thuật hay kiến thức khoa học. Chúng ta có thể gồm thấu kiến thức rộng rãi qua sách vở bằng cách học hỏi nhưng kiến thức đó không mang lại trí tuệ. Trí tuệ không thể nảy sinh trong tâm trí chừng nào còn vị kỷ, thù hận và ảo giác muốn ưu thế. Chỉ khi nào những chướng ngại tinh thần trên được hoàn toàn xóa bỏ và được thay thế với một trí óc phát triển lúc đó trí tuệ thực sự mới phát sanh. Trí tuệ như quang minh rạng rỡ. Khi quang minh chói sáng xuất hiện, bóng tối biến mất; cái này thay thế cái kia. Thịnh thoảng, sức mạnh ma vương tiềm ẩn trong đầu óc chúng ta lờ ra trong tâm trí theo cường độ của cảm dỗ và kích thích vào một lúc nào đó. Khi nóng giận bốc lên, chúng ta để lộ bề mặt xấu xa của chúng ta. Sức mạnh ma vương ẩn nấp trong tâm trí có thể nổi lên thay đổi và làm vẩn đục thái độ tâm thần của chúng ta. Cả đến một người sống một thời gian dài trong đời sống tôn giáo cũng vẫn còn trạng thái tinh thần đó, nếu tâm trí không được huấn luyện đúng cách và những trạng thái bất tịnh chưa được hoàn toàn nhổ hết gốc rễ.

Đó là cái mà Đức Phật dạy và đó là cái mà chúng ta phải thi hành để tiến đến con đường của đời sống một Phật Tử. Trước tiên chúng ta phải trau dồi nền đạo đức của chúng ta và sau đó rèn luyện tâm trí để chúng ta có thể khám phá phương cách tẩy sạch tâm thần bất tịnh. Sau khi tiêu diệt những nợ bản tinh thần, chúng ta có thể trau dồi sự hiểu biết chính xác. Cuối cùng chúng ta đạt được Trí Tuệ và giải thoát khỏi khổ đau về vật chất lẫn tinh thần - mục đích tối hậu mong ước của một người Phật Tử chân chính.

01 | [02](#) | [03](#)

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Thích Tâm Quang, Chùa Tam Bảo, California đã gửi tặng bản vi tính
(Bình Anson, 04-2002)*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 06-04-2002