



**LÀM SAO THỰC HÀNH LỜI PHẬT DẠY**  
*How to Practise Buddha's Teachings*

**Hòa thượng K. S. DHAMMANANDA**  
*Hòa thượng THÍCH TÂM QUANG dịch*

# LÀM SAO THỰC HÀNH LỜI PHẬT DẠY

*Hòa thượng K. Sri Dhammananda*

*Hòa thượng Thích Tâm Quang dịch*

Nguyên tác:

HOW TO PRACTISE BUDDHA'S TEACHINGS



*Bình Ansson hiệu đính và trình bày  
Perth, Western Australia  
17/11/2021 8:04 PM*

## LÀM SAO THỰC HÀNH LỜI PHẬT DẠY

*Hòa thượng K. Sri Dhammananda*  
*Hòa thượng Thích Tâm Quang dịch*

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, vãn vãn... 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 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 hoàng dương chánh pháp, chúng ta sẽ giúp xóa bỏ hay ít nhất cũng giảm thiểu các nghi thức lằng lặc 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, vân vân...

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". Cho nên cái quan trọng tột bậc 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 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 đứng 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 phúc lành. Như vậy có nghĩa là tái sinh 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 sinh 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 làm 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 sinh theo đúng nghiệp dõ 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 sinh, không còn nghiệp, và không còn bất toại nguyện. Bằng cách trau dồi con đường tinh thân 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 vinh 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 quý. 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 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 xảy 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.

## 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 thô 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 sinh 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 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 nhớ bấn trong đầu óc. Một khi một người giữ kỷ luật bằng Giới và kiên 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 khó 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 (Bất Lai Quả) và A-La-Hán. Những quả vị này dẫn chúng ta đến hạnh phúc Niết Bàn. 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.

### 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 dần, 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 lìa 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 triển 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.

## **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 thuật hay kiến thức khoa học. Chúng ta có thể gồm thâu 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 chùng 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. Tỉnh thoảng, sức mạnh ma vương tiềm ẩn trong đầu óc chúng ta lóe 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 như bản tính

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.

## TÔN GIÁO CÓ THỂ CHIA THÀNH HAI NHÓM

Chúng ta có thể xếp những tôn giáo hiện hữu thành hai nhóm: Những tôn giáo hoàn toàn căn cứ theo niềm tin, và những tôn giáo căn cứ theo sự thanh tịnh của tinh thần hơn là niềm tin. Những người nhấn mạnh niềm tin hơn là thanh tịnh tin tưởng đạt được cứu rỗi tối hậu chỉ cần một niềm tin mãnh liệt là đủ. Với những người này thanh tịnh tâm thần không phải là một khía cạnh quan trọng. Cho nên họ nói rằng không ai có thể đạt được cứu rỗi bằng tôn trọng luân lý và giới luật mà không phát triển một niềm tin mạnh mẽ vào đấng thiêng liêng. Phật Giáo, mặt khác, lại dạy niềm tin không phải là một khía cạnh quan trọng nhất nhưng thanh tịnh của tâm thần mới là quan trọng nhất. Khi tâm trí thanh tịnh đi đôi với trí tuệ, chúng ta không bao giờ nắm giữ ý tưởng sai lầm là chân lý. Niềm tin không thôi không thể thanh tịnh hóa được tâm trí để loại bỏ các mạn nghi cũng như để giúp đỡ chúng ta hiểu được sự thật. Người ta có thể duy trì một niềm tin sai lầm chẳng phân tách hay cũng chẳng có lấy một ý thức lý luận nào vì họ sợ rằng làm như vậy họ có thể mất niềm tin và như vậy họ mất cơ duyên đạt được cứu rỗi. Lời khuyên của Đức Phật, mặt khác là trước khi chấp nhận bất cứ niềm tin nào là chân lý, chúng ta phải nghiên cứu, điều tra, thực hành và nhìn thấy kết quả cho chính mình lúc cuối cùng. Bằng cách hiểu được chân lý do chính mình, đương nhiên chúng ta đạt được lòng tin tưởng. Đó chẳng phải là niềm tin và tin ngưỡng mà là sự hiểu biết rõ ràng. Lời khuyên của Đức Phật là chẳng tin ngay hay bác bỏ ngay bất cứ điều gì lúc ban đầu. Vì chúng ta có trí óc của con người giúp cho chúng ta điềm tĩnh suy nghĩ, cho nên chúng ta phải để tâm trí của chúng ta có cơ hội suy gẫm độc lập (không bị ảnh hưởng) và

hiểu những điều theo đúng viễn cảnh của nó. Chúng ta đừng nên nghĩ là chỉ vì chúng ta không thể hiểu nổi. Một số người lười biếng không chịu suy gẫm sâu xa vấn đề, không cố gắng tìm hiểu những điều đó thực sự như thế nào, tìm cách dễ dàng cho qua vấn đề bằng cách tự đầu hàng cái gì mà người khác nói vì họ không có lòng tự tin nơi chính họ. Một Phật Tử chân chính, mặt khác, tự trọng, hiểu biết tường tận cái mà mình chịu trách nhiệm cho chính bản thân, hành động và sự cứu rỗi của chính mình. 'Không ai có thể cứu chúng ta nhưng chính chúng ta tự cứu chúng ta, Đức Phật chỉ cho ta con đường chính xác'.

### **BA PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN KHÁC** **(Bố Thí, Tri Giới và Thiên Định)**

Cho đến nay chúng ta đã học từ những chương trước đây để dẫn đến thực hành con đường của người Phật Tử, chúng ta cần thiết phát triển Luân Lý Kỳ Luật (Giới), Tập Trung Tư Tưởng (Định) và Tri Tuệ (Huệ). Có ba phương pháp đơn giản hơn để thực hành Phật Pháp. Đó là: Bố Thí, Tri Giới và Thiên Định. Bố Thí (*Dana*) có nghĩa là đóng góp hay hy sinh cái gì đó để làm lợi ích cho người khác. Bố thí phải được thi hành không ẩn ý hay do động lực ích kỷ. Mục đích chính của bố thí là gì? Thái độ chân chính của người Phật Tử về bố thí là việc bố thí không hy vọng để được đền ơn, nhưng là để giảm bớt lòng ích kỷ. Chúng ta phạm nhiều lầm lỗi và làm phiền hà người khác vì lòng ích kỷ của chính chúng ta. Cho nên khi chúng ta góp phần cho lợi ích người khác chính là ngay bây giờ chúng ta giảm thiểu lòng ham muốn vị kỷ của chúng ta và thế vào tính xấu ấy chúng ta phát triển tinh thương, hảo tâm và hiểu biết. Đó là cách thức khởi đầu con đường đời sống của người Phật Tử để mở mang tinh thần.

Bậc thứ hai là Giới (*Sila*). Như chúng ta đã biết Giới có nghĩa là phát triển hạnh kiểm mà chúng ta đã nói trên đây. Tuy nhiên

có năm giới quan trọng cho người cư sĩ phải gìn giữ. Người cư sĩ cấm không được giết, trộm cắp, tà dâm, nói dối và dùng các chất rượu hay ma túy. Khi chúng ta giữ những nguyên tắc cao quý đó, chúng ta không chỉ trau dồi đường lối tôn giáo trong cuộc đời mà cũng giúp ích nhiều cho người khác, để người khác sống an lạc. Sống một cuộc đời thanh tịnh theo đúng bát chánh đạo cao quý, chúng ta trở nên cao thượng và cuộc sống trí thành nhiều ý nghĩa. Những ai tinh thần tiến bộ không màng đến của cải vật chất và quyền thế trần tục, từ bỏ thế tục và giữ thêm nhiều giới nữa, sẽ đạt được an lạc và hạnh phúc nhiều hơn nữa.

Nhiều người tuân theo những lời răn trong tôn giáo hay những luật lệ với một niềm tin kiên quyết là nếu họ vi phạm bất cứ điều răn nào ấy, đáng thiêng liêng sẽ phạt họ. Cho nên việc sợ đáng thiêng liêng hay sợ bị trừng phạt hành động như ngăn cản và là lý do chính làm cho họ phải tuân theo luật lệ tôn giáo. Do vậy họ làm "tốt" không phải vì bản chất của họ tốt, hành động từ một tâm trí thanh tịnh, mà vì lẽ họ muốn diệt tư tưởng tội lỗi khỏi sợ bị trừng phạt.

Tư tưởng tội lỗi bị diệt chẳng hiểu nguyên nhân; không hoàn toàn bị nhổ hết gốc rễ vẫn nằm trong đầu óc. Cho nên các tư tưởng này bất cứ lúc nào cũng có thể xuất hiện nếu như tâm trí không được gìn giữ canh chừng. Nếu một người nào đó nói là không thích giết chỉ vì sợ đáng thiêng liêng trừng phạt, cho thấy người đó không được trau dồi để giảm thiểu độc ác, sân hận và do đó không phát triển lòng thương xót người khác, những đức tính của con người không hiện hữu mà là sự sợ hãi triền miên sợ trừng phạt của đáng thiêng liêng. Người đó sợ hãi cho an ninh của chính mình do động lực của vị kỷ. Khi người Phật Tử giữ giới "không giết hại", họ không bận tâm đến một hình phạt nào nhưng họ quan tâm đến cái nguy hiểm của độc ác và khổ đau tạo ra cho người khác. Bởi quan tâm đến cái nguy hiểm của hành động giết hại, người Phật Tử, vì lẽ ấy, gìn giữ không giết hại. Họ còn có dịp để cho trí óc được trau dồi đức hạnh như hảo



tâm, từ bi, cảm tình và hiểu biết. Họ cũng giữ tất cả những nguyên tắc của người Phật Tử khác trong đường lối như vậy. Về hành động giết hại Đức Phật nói: "Nếu bạn không hiểu rằng giết hại người khác thì xấu xa, bạn hãy nghĩ như thế này: Khi một người nào đó đến và cố gắng giết bạn, bạn nghĩ như thế nào và cảm thấy như thế nào lúc đó. Làm thế nào để thoát được, thế xác và tinh thần đau đớn như thế nào hay nổi thống khổ mà bạn phải chịu đựng ra sao?" Chừng đó quá đủ để bạn bạn hiểu hành động giết hại là xấu xa. Nếu bạn không hiểu tại sao trộm cắp là xấu hãy nghĩ đến bạn cảm nghĩ như thế nào khi có người đến lấy của cải của bạn? Quan niệm đó được tóm tắt trong kinh Pháp Cú như sau:

*Ai cũng run sợ trước gây gộc  
 Ai cũng sợ chết  
 Nhận thức như vậy (Suy lòng ta ra lòng người)  
 Ta chẳng nên vũ phu  
 Và cũng chẳng gây nên giết chóc.*

Đó là hướng đi thực hành cho đời sống hàng ngày và không nên coi như một lý thuyết hay cả đến là một lời răn từ một chức quyền hay một nhân vật tối thượng vừa là người hành pháp vừa là người ban thưởng. Bằng cách sử dụng kiến thức nhân loại, chúng ta nên hiểu những quả xấu từ những hành động tội lỗi. Một số người có thể nói rằng họ bị cấm không thi hành một số điều chỉ vì tôn giáo nói như vậy. Nhưng đó không phải là đường lối cho một người chín chắn biết theo cái gì phải làm và cái gì không nên làm. Khi chúng ta giữ tất cả những giới luật, chúng ta không nên nghĩ rằng chúng ta giữ giới vì lợi ích của riêng chúng ta. Khi bạn ngưng giết hại và phiền hà người khác, những người này được sống yên ổn vì lẽ bạn không tạo niềm sợ hãi trong tâm trí họ. Bạn đã đóng góp đẹp đẽ đến nhường nào cho người khác. Khi bạn không trộm cắp, không nói dối và lừa đảo người khác, những người này có thể sống an toàn, hạnh phúc và an lạc hơn. Nếu mọi người trong nước gắng sức áp

dụng các nguyên tắc cao quý về hạnh kiểm này, chúng ta sẽ hạnh phúc đến nhường nào!

## TẠI SAO TÔN GIÁO LẠI CẦN THIẾT?

Con người theo thiên nhiên đôi khi không tin tưởng được nên đã vi phạm các nguyên tắc. Cho nên tại sao tôn giáo lại cần thiết để dạy dỗ con người? Trong quá khứ chúng ta sợ hãi những hiện tượng thiên nhiên như sấm chớp, dã thú, ma và quỷ. Sau này chúng ta hiểu được những niềm tin quá khứ vào ma quỷ là vô căn cứ và chỉ do tưởng tượng mà thôi. Ngày nay chúng ta có thể không cần để ý đến nữa. Cái mà chúng ta cần sợ hãi là cái nhấn tâm của con người đang gắng sức phá hoại hòa bình và hạnh phúc của chúng ta. Thật là khó khăn để cải tạo con người thành những người tin cậy. Trong một chiều hướng nào đó con vật có thể coi như được đáng khâm phục hơn con người. Mặc dù con vật không tôn giáo, chúng theo thiên nhiên. Chúng chỉ được hướng dẫn theo bản năng tự nhiên để sống còn và không bao giờ tấn công (vật hay người) khác ngoại trừ trường hợp tự bảo vệ hay vì miếng ăn. Chúng không gian dối.

Trí óc của con người phải có một tôn giáo để suy gẫm và hiểu biết. Con người cần phải có trình độ luân lý để giám sát vị kỷ và gian dối. Con người có thể quay lại và uốn quanh trí óc của mình đến kết thực riêng của mình và cho lợi lạc cho cá nhân mình. Để làm cho thẳng cái tính quanh co của trí óc con người, tôn giáo rất cần thiết. Albert Einstein có lần nói: "Năng lực nguyên tử đã làm rung động và thay đổi tất cả thế giới; nhưng dù năng lực nguyên tử mạnh như vậy cũng không thay đổi được bản tính tự nhiên của con người". Vẫn còn quanh co lừa đảo, không tin cậy được, và nguy hiểm như hồi xưa từ thuở ban đầu. Nhưng tôn giáo có thể thay đổi trí óc ấy vào mục đích tốt đẹp hơn nếu người ta giữ vững các nguyên tắc tôn giáo.

Nơi đây chúng ta phải định nghĩa tôn giáo là gì. Với người

Phật Tử, "tôn giáo" có nghĩa điều gì khác hơn điều được chấp nhận thông thường trên thế giới. Phật Giáo là một tôn giáo vạch ra chúng sanh là một người nhiệt tình hành động hòa hợp với Giáo Lý của Đức Phật để đi đến tối hậu tự cứu rồi lấy mình bằng cách làm việc thiện và thanh tịnh tâm trí. Giáo Lý của Đức Phật không để sự tin tưởng nào vào cầu nguyện, van xin và nghi lễ. Cho nên Đức Phật nhắc đi nhắc lại lời khuyên của Ngài về nghiên cứu bản chất của trí óc. Như vậy chúng ta có thể hiểu nhược điểm của chúng ta nằm chỗ nào để chúng ta có thể tìm được giải đáp thích nghi thoát khỏi các yếu điểm và tự cứu lấy mình. Phật Giáo dạy chúng ta lòng Tự Tin.

## THIÊN ĐỊNH

Bậc cuối cùng là *Bhavana* hay Thiên Định để mở mang tâm trí. Không có thiên định chúng ta không hoàn thành được mục tiêu hay mục đích của đời chúng ta. Mục đích của đời chúng ta là nhìn thấy sự chấm dứt khổ đau của chúng ta. Rồi, cái gì là Thiên Định? Khi chúng ta phát triển tâm trí bằng cách nhổ tận gốc rễ những bất tịnh của tâm thân, chúng ta đạt được thanh tịnh. Chúng ta phấn đấu tận tình cố gắng để tiến tới tột đỉnh của hoàn mỹ. Con đường duy nhất để hoàn thành mục tiêu cuối cùng cho chúng ta là thực hành thiên định do Đức Phật dạy. Mặc dù chúng ta đã hoàn tất được một vài tiến bộ trong xã hội hiện đại và có thay đổi từ phấn đấu để sống còn thành một vài biện pháp về lạc thú vật chất và tiện nghi; tuy nhiên việc trên không đúng hẳn về việc mở mang tâm trí của con người. Người ta đã dùng sự hiểu biết rộng rãi về thế giới vật lý chỉ để tạo thêm nhiều cảm dỗ và kích thích, người ta coi những sự "khám phá" đó là phát triển. Người ta tổ chức nhiều hoạt động để phục vụ cho như cầu vật chất và quảng cáo các việc này để tạo cảm dỗ.

Trong quá khứ, người ta không cần đến thương mại thô bỉ để tạo ảnh hưởng tinh thần và gây ham muốn. Hiện nay, qua trung

gian của truyền hình, chiếu bóng, vó điệu khêu gợi, tạp chí khiêu dâm, và nhiều loại giải trí khác như vậy, kích thích được tạo nên. Dục vọng của con người tăng lên đến mức độ mà những thực hành vô luân trở nên lan tràn. Những loại trên đây không chút nào làm tâm thần bình thản và an lạc. Nhưng cũng không có nghĩa là chúng ta phải kết án mọi điều làm vừa lòng các giác quan. Chúng ta không thể chối bỏ nghệ thuật và văn hóa cũng làm vừa lòng các giác quan. Nghệ thuật và văn hóa làm như vậy để nâng cao tinh thần con người và khuyến khích phê phán và phối hợp hài hòa. Mục đích của các hoạt động văn hóa như vũ điệu bình dân, ca hát, sân khấu và nhiều loại nghệ thuật khác là để làm cho con người nhận thức được có sự hiện hữu của các loại này.

Những hoạt động này giúp tâm thần thoải mái và bình thản không gây nên những dục vọng cố hữu. Con người được chấp nhận có những xúc cảm nhưng những hoạt động này phải là để phục vô bằng cách cung cấp loại giải trí thích hợp và lành mạnh không làm cho bản chất man rợ tiềm ẩn trong đầu óc con người trỗi lên. Thật ra nếu không có gì trong đầu óc, tâm trí có thể trở nên hung bạo và tàn nhẫn. Câu châm ngôn 'Một đầu óc bệnh hoạn là xưởng làm việc của ma quỷ' đương nhiên thật đúng. Cho nên việc thực hành văn hóa nghiêm chỉnh nên được khai thị để trấn tĩnh tâm trí và đem đến một sự hiểu thấu bản chất cuộc sống của chúng ta. Thật là đáng tiếc nhận thấy xã hội tiêu thụ hiện đại đã ô nhiễm hoạt động văn hóa và lạm dụng cái đẹp huy hoàng của sự thực hành văn hóa cổ xưa như thế nào.

## HẬU QUẢ CỦA HÌNH THỨC GIẢI TRÍ HIỆN ĐẠI

Có bao nhiêu loại thực hành vô luân trong cái gọi là giải trí hiện đại? Khi bạn vào một nơi trình diễn những loại giải trí như vậy, bạn có thể nhận thấy cho chính bạn những người tổ chức cố gắng muốn ảnh hưởng tinh thần bạn như thế nào. Mục đích

chính của họ, đương nhiên, là để dễ kiếm tiền. Họ chẳng cần lo lắng đến những hậu quả phản ứng ngược có hại, những màn trình diễn ấy phải có giá trị nhân bản, tôn giáo và văn hóa. Cho nên tại sao một số người nói là thật khó khăn để thực hành Phật pháp giữa xã hội hiện đại vì lẽ Phật Giáo không tha thứ và cũng không khuyến khích loại giải trí nào cả.

Như đã vạch rõ trên đây, việc này không có gì là đúng cả. Phật Giáo khuyến khích văn hóa và nghệ thuật, và can ngăn bất cứ hoạt động nào làm mất phẩm giá của con người. Trong khoảng cách xa xưa, khi chúng ta sống như người tiền cổ, chúng ta có rất ít khó khăn. Những khó khăn đó chỉ là tìm thực phẩm, nơi ẩn trú và sự sống còn cho cộng đồng. Ngay cả đến quần áo ở thời cổ chỉ là để che thân, không phải là tô điểm xác thân. Ngày nay chúng ta quan niệm những người cổ xưa như không may mắn và không văn minh khi chúng ta so sánh với lối sống của chúng ta hiện đại. Nhưng trong xã hội hiện đại, tại sao lại có cả triệu triệu vấn đề? Hầu hết tất cả những vấn đề này đúng ra do chính chúng ta tạo nên. Vì lẽ những vấn đề do chính chúng ta tạo nên, chúng ta không có an lạc, không ngủ được, không ăn ngon và gặp những khó khăn chế ngự đời sống của chúng ta giữa những sự xáo trộn toàn bé tại khắp nơi. Đó là bản chất của xã hội hiện đại, nhưng ở thời cổ xưa con người có một cuộc sống thanh bình. Họ có thì giờ nghỉ ngơi và đủ thì giờ để ăn uống. Không có thì đua.

Có thể lý luận đơn giản mà nói rằng người cổ xưa có hạnh phúc trong khi chúng ta thì không hạnh phúc. Nhưng cái điểm chúng ta đang làm là cái văn minh hiện đại không cần thiết mà phức tạp tạo những vấn đề không cần thiết phải có chút nào cả nếu chúng ta chỉ học hỏi làm giảm thiểu những ham muốn của chúng ta và sống như tổ tiên của chúng ta với ít như cầu căn bản mà thôi. Những vĩ nhân như (Thánh) Gandhi và Albert Schweitzer đã chứng minh cả đến trong thời hiện đại, người hạnh phúc nhất là những người ít như cầu nhất. Theo Đức Phật

của cái nhiều nhất của một người là mãn nguyện. Mặc dù người cổ xưa phải đi ra ngoài săn thú để có thực phẩm, người đó rất mãn nguyện và thoả mãn với lối sống của mình theo như tư tưởng cổ xưa. Ngày nay chúng ta xây những tòa nhà cao lớn để sống tiện nghi nhưng không có an ninh. Bao nhiêu cổng sắt và cửa tại các tòa nhà này để bảo đảm an ninh với hệ thống điện tử báo động? Tại sao chúng ta phải cần có những máy móc thêm như vậy? Đó có phải là phát triển văn minh hiện đại không? Những người sống trong những nhà cao kỳ đó triển miên sợ hãi vì không có an ninh. Trong quá khứ, dù dưới gốc cây hay trong hang đá hay bất cứ chỗ nào người ta vẫn ngủ an lành không sợ hãi và lo lắng. Chắc chắn họ cũng có các khó khăn chứ - tất cả đời sống của con người đều có khó khăn nhưng con người hiện đại đã làm tăng và phức tạp thêm những khó khăn ấy gấp lên cả ngàn lần, tất cả đều không cần thiết và chính do mình tự tạo.

## **ĐỨC PHẬT THUYẾT GIẢNG THEO KINH NGHIỆM CỦA CHÍNH NGÀI**

Đức Phật trình bày con đường chính đáng của đời sống cho chúng ta theo sau khi Đức Phật đã tự thực chứng những điểm yếu, điểm mạnh về tinh thần của con người. Trong đời sống, lúc thiếu thời là một thanh niên trẻ Ngài chứng nghiệm niềm vui trần tục giống như mọi người. Ngài là một hoàng tử, một người chồng, một người cha và là con của vị trị vì vương quốc. Ngài có một người vợ đẹp và một con ngoan. Ngài thương vợ con nhưng Ngài nhiều lòng từ bi hơn với cái khổ đau của nhân loại. Lòng hảo tâm của Ngài không chỉ hạn hẹp trong gia đình nhưng trải rộng đến cả mỗi chúng sanh. Ngài đủ can đảm thoát khỏi luyến ái cảm xúc với gia đình để khám phá giải pháp về cái khổ đau của con người. Ngài đã từ bỏ cuộc sống trần tục và đạt được giác ngộ. Sau khi đạt được trí tuệ tối thượng, Ngài trở về nhà và bày tỏ cho mọi người biết cái gì Ngài đã thực hiện được. Ngài nói cho mọi người biết nếu họ muốn chia sẻ niềm

tin tưởng, giải thoát và cứu rỗi ấy, Ngài sẽ dạy cho các phương pháp. Ngài cũng khuyên mọi người không nên tin tưởng vào những gì Ngài thuyết giảng chỉ vì Ngài là một vị nhân. Ngài nói xa hơn nữa, những người chỉ đơn giản lễ bái và cầu nguyện Ngài không thôi, không thể đạt được sự cứu rỗi.

## LÀM SAO THEO ĐỨC PHẬT?

Đức Phật khuyên nhân loại theo giáo lý của Ngài và thực hành cần mẫn những gì Ngài thuyết giảng để đạt được cứu rỗi. Trên thực tế, chúng ta không thể tự gọi chúng ta là những đệ tử của Đức Phật nếu chúng ta theo Ngài mù quáng, xem Ngài như một giáo chủ quyền uy. Cái mà Đức Phật mong muốn nơi chúng ta là sống đúng với Pháp. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể nói với mọi người là ta theo Đức Phật. Đức Phật có lần nói: "Có thể có nhiều đệ tử ở với ta, theo ta, nắm tay ta, níu áo ta nghĩ rằng làm như thế là gần gũi ta. Mặt khác có thể có nhiều đệ tử khác rất xa ta và chưa bao giờ thấy ta, nhưng tâm trí thanh tịnh, dù ở xa ta nhưng những người này vẫn gần ta. Những người gần ta nhưng đầu óc ô nhiễm, thực ra chẳng gần ta chút nào cả". Trên đây là thái độ của Đức Phật.

Có một thầy tu lúc nào cũng chiêm ngưỡng vẻ thanh thoát của Đức Phật. Một hôm, Đức Phật hỏi vị thầy tu này là thầy nhìn cái gì vậy. Vị thầy tu trả lời là thầy cảm thấy hạnh phúc bao la mỗi khi ngắm làn da và những nét đẹp của Đức Phật. Đức Phật liền hỏi: "Thầy hy vọng đạt được gì khi ngắm nghía cái xác thân vật chất bản thủ này? Đức Phật không phải là một xác thân vật chất. Ai hiểu được Pháp của ta nhìn thấy Đức Phật. Chỉ có thể nhìn thấy Đức Phật qua Pháp". Nhiều người ngồi trước hình ảnh của Đức Phật và cầu nguyện, nghĩ rằng dù sao Đức Phật cũng "sống" trong bức tượng. Nhưng hình ảnh mà các bạn thường nhìn thấy chỉ là ý nghĩa mỹ thuật bề ngoài các đức tính vĩ đại của một bậc thánh. Con người rất sùng đạo, làm một biểu

tượng hữu hình để tôn sùng bày tỏ lòng ngưỡng mộ với vị Giáo Chủ vĩ đại. Việc này đưa đến phát triển Mỹ Thuật đem quan niệm và giáo lý của Đức Phật về Định Luật Vũ Trụ từ lãnh vực trừu tượng sang hình thể vật chất kết quả trong khi chiêm ngưỡng hình ảnh Ngài. Nhìn hình ảnh Đức Phật chúng ta chỉ có thể tưởng tượng Chính Đức Phật giống như vậy. Đức Phật tượng trưng cho Trí Tuệ, Tuyệt Hảo, Thánh Tính, Từ Bi và Thanh Thoát. Hình ảnh của Đức Phật đầu tiên chỉ là một biểu tượng, một vật gì thể vào chỗ với thanh thoát giống như sự có mặt của một bậc thánh với tinh thần làm chói sáng căn nhà. Chắc chắn sự có mặt hình ảnh thanh thoát của Đức Phật làm tâm trí chúng ta bình thản. Nhưng Đức Phật mà bạn "nhìn" thấy qua kiến thức của Pháp mới thật đúng là Hình Bóng thực sự của Đức Phật. Khi bạn nghĩ đến Ngài thuyết giảng như thế nào, Ngài thuyết giảng cái gì, Ngài biểu lộ khoan dung, phẩm giá, lịch sự, từ bi và hảo tâm như thế nào đối với mọi chúng sanh; và bạn cũng nghĩ đến bản chất sự giác ngộ của Ngài hay trí tuệ tối thượng của Ngài, rồi bạn mới có thể nhìn thấy Đức Phật là một hiện thân của những đức hạnh và trị tuệ vĩ đại như thế. Cho nên không có kiến thức và thực hành Phật Pháp, bạn không thể thực sự "nhìn" thấy Đức Phật.

## **MỞ MANG TỪNG BƯỚC LỐI SỐNG CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ**

*(Truyền thống, văn hóa, thành tâm, trí thức và tinh thần)*

Có năm phương pháp để thực hành Phật Pháp. Những phương pháp đã được giới thiệu và thực hành bởi dân chúng trên nhiều phần đất khác nhau trên thế giới theo đường lối sống, như cầu và giáo dục của riêng họ. Dân chúng này có thể sắp xếp thành năm nhóm nói trên.



## 1. TRUYỀN THỐNG

Khía cạnh truyền thống trong tôn giáo được dẫn nhập bởi tổ tiên của chúng ta theo niềm tin. Vì ngu si, những niềm tin này căn cứ trên sợ hãi, ảo tưởng và nghi ngờ; và quả thực, được thi hành để tự bảo vệ và hạnh phúc vật chất. Tuy nhiên, chúng ta không nên chối bỏ tất cả những phong tục và tập quán chỉ đơn thuần căn cứ trên những niềm tin dị đoan. Nhiều phong tục và tập quán vẫn có ý nghĩa. Những tập tục này giúp những thành viên trong cộng đồng xua đuổi sợ hãi và bất an, đồng thời thi triển các hoạt động trong đường lối có tổ chức để duy trì nhân loại. Từ thời xa xưa một vài thực hành đã hội nhập với việc thực hành đạo lý. Những ai không quen thuộc với giáo lý chính xác của Đức Phật, có thể có một ý niệm nhầm lẫn là những thực hành truyền thống đúng là đường lối sống của người Phật Tử. Truyền thống và tập quán khác nhau từ xứ này đến xứ khác và từ thời điểm này đến thời điểm khác giữa những nhóm thiểu số khác nhau. Cho nên chúng ta không nên nghĩ rằng truyền thống riêng của chúng ta cao hơn của người khác. Chúng ta phải hiểu là Phật Giáo không phải là một phép tính hay một quan niệm tôn giáo được làm sẵn với các giáo điều truyền xuống của các giới chức tôn giáo. Đường lối sống tiến hóa theo thời điểm và hoàn cảnh thịnh hành. Nhưng Chánh Pháp hay chân lý dạy bởi Đức Phật chẳng bao giờ thay đổi. Chúng ta cũng phải học hỏi để phân biệt giữa Chân Lý Tuyệt đối dạy bởi Đức Phật và Chân Lý Tương Đối thay đổi theo hoàn cảnh.

Thái độ của Đức Phật với truyền thống và tập quán là ta không bao giờ chấp nhận hay loại bỏ ngay mà không suy gẫm và nghiên cứu các điều đó. Lời khuyên của Ngài là không nên theo các truyền thống và tập quán khi thấy những điều này vô ích, có hại cho chúng sanh dù những điều này là điều cổ truyền. Mặt khác, những điều này vẫn có ý nghĩa đem lợi lạc cho tất cả, bằng mọi cách chúng ta nên theo. Một số truyền thống rất cần thiết để phát sinh cảm hứng và lòng mộ đạo cho những ai triển

thi nghi lễ tôn giáo trong cộng đồng. Không có việc thực hiện một số truyền thống, tôn giáo chính nó sẽ bị cô lập và lòng sùng đạo sẽ bị yếu đi. Một số người vẫn giữ thực hành truyền thống tôn giáo và gìn giữ như một "gia tài" cho cảm hứng và việc tập hợp (dân chúng) quanh tôn giáo của họ.

## 2. VĂN HÓA

Văn Hóa và Tôn Giáo khăng khít với nhau trong bất cứ xã hội nào. Văn hóa là một phần và là một bộ phận của đời sống con người. Nhân phẩm, kỹ xảo, thông minh và vẻ đẹp thẩm mỹ có thể nhìn thấy qua các thực hành văn hóa. Văn hóa là sự diễn đạt những truyền thống tao nhã và mỹ miều thích ứng vừa để gây ảnh hưởng và cùng vừa để khuyến khích nền mỹ thuật cao đẹp như một phương tiện giải trí. Thực hành văn hóa gây cảm hứng cho tâm trí con người. Đam mê của con người có thể được trấn tĩnh, hài lòng và cao thượng qua việc thực hành văn hóa. Vinh quang của Á Châu tùy thuộc một phần lớn vào nền văn hóa và trong phương diện đó, văn hóa Phật Giáo đóng một vai trò nổi bật. Văn hóa cũng có thể bảo vệ và phát triển tôn giáo. Khi chúng ta giới thiệu tôn giáo qua các các thực hành văn hóa, những hoạt động tôn giáo ngày này qua ngày khác sẽ hấp dẫn hơn và chúng ta ảnh hưởng người khác theo những hoạt động này vì tôn giáo sống động. Chúng ta có thể nói những việc thực hành văn hóa bản chất là tôn giáo và là bậc thêm đá để tiến tới hiểu biết đường lối tôn giáo của đời sống. Những người với đầu óc phi tôn giáo lúc đầu, có thể cuối cùng tham gia và nhận thức được các hoạt động tôn giáo. Tham dự các hoạt động như vậy, người ta sẽ dần dần có dịp để tăng trưởng kiến thức riêng của họ về tôn giáo và hiểu biết. Nếu không, họ có khuynh hướng tránh xa tất cả tôn giáo. Khi dân chúng được giáo dục tốt, tăng trưởng (kiến thức) hiểu biết và nhân phẩm cao thượng, thì không cần thiết lắm đối với họ để tham gia các hoạt động truyền thống hay văn hóa để trí thành tín ngưỡng tôn giáo.

Tôn giáo có thể đóng góp một phần lớn trong việc phát triển văn hóa. Có lẽ đúng nói rằng tại các nước Á Châu, việc thực hành tôn giáo rõ ràng liên kết với các hoạt động văn hóa. Vũ điệu, các bài ca, mỹ thuật và các vở kịch phần lớn đều rút từ cảm hứng của những đề tài tôn giáo. Không có văn hóa, hoạt động tôn giáo có thể trở nên khô khan và không được chú ý đến. Đồng thời khi chúng ta thực hành Phật Giáo mà không phiên hà đến truyền thống của người khác hay những tín đồ của đạo khác, hình thái độ lượng và sống chung hòa bình cùng với cách cư xử đáng kính và thái độ lịch sự của chúng ta cùng được coi như một khía cạnh của văn hóa.

### **3. THÀNH TÂM**

Khía cạnh thành tâm rất quan trọng trong một tôn giáo. Bất cứ cái gì chúng ta tin tưởng vào hay thực hành mà không thành tâm, lòng tin tưởng chỉ được coi như lý thuyết suông không thực tế. Vì thành tâm liên quan đến sự xúc cảm của con người, kiến thức tôn giáo chính xác rất cần thiết. Nếu không, thành tâm chỉ căn cứ vào niềm tin không thôi có thể trở nên một niềm tin mù quáng. Hoạt động thành tâm trong tôn giáo đương nhiên trấn tĩnh tâm trí và gây cảm hứng. Khi tâm trí được truyền cảm như vậy, sợ hãi, áp lực làm căng thẳng, nóng giận và những xáo trộn tinh thần khác sẽ bị khuất phục hay bị trừ tiệt nữa. Rồi sự thành tâm như vậy có thể được sung mãn thêm nâng cao niềm tin của chúng ta; giúp chúng ta thi hành con đường tôn giáo của đời sống với lòng tin tưởng. Hoạt động thành tâm thuộc về loại Giới mà chúng ta thảo luận ở phần trên. Việc thực hành đúng Giới dẫn đến thanh tịnh hóa tâm thân và trí tuệ là những giai đoạn cao trong việc mở mang tinh thần. Niềm tin và thành tâm không thôi mà không có sự hiểu biết có thể dẫn đến một tôn giáo quá khích.

Tôn kính Đức Phật, dâng hoa, tụng kinh, kể chuyện đạo lý,

ngghi lễ, trình diễn đạo giáo, ca hát những bài sùng bái, và thực hành những việc tương tự, gây cảm hứng và trấn tĩnh tâm thần. Những người thành tâm có thể phát triển lòng tin tưởng của mình qua việc thực hành như vậy. Thành tâm sâu xa nuôi dưỡng lòng nhẫn nại để có thể chịu đựng bất cứ loại đau buồn nào. Thành tâm củng cố tinh thần để đối phó với những khó khăn.

#### **4. TRÍ THỨC**

Khía cạnh trí thức cũng là một phương pháp khác để hiểu và thực hành tôn giáo. Đã đi qua các thức hành về truyền thống, văn hóa và thành tâm, nhiều người "tốt nghiệp" về khía cạnh trí thức. Trên đây có nghĩa là qua việc nghiên cứu nhiệt tình và thực hành cần mẫn, họ có thể đạt nhiều kiến thức hơn và hiểu biết hơn để làm sáng tỏ những điều nghi ngờ về ý nghĩa của niềm tin tôn giáo và các việc thực hành, ý nghĩa chính xác và mục đích của đời sống, bản chất của điều kiện trần thế và những bất toại nguyện, cũng như những hiện tượng và bản chất vũ trụ của vô thường. Qua nghiên cứu, quan sát và tập trung, họ có thể đạt được một cái nhìn rõ ràng về sự thật, một sự hiểu biết hiện tượng vũ trụ và lòng tin tưởng nơi tôn giáo. Lòng tin tưởng mà họ đạt được qua hiểu biết không bao giờ lung lay. Nhưng có nhiều người không chịu nhọc công để đạt được sự thấu hiểu rõ ràng giáo lý của Đức Phật. Trước nhất chúng ta phải học đã. Sau khi học, chúng ta phải thực hành cái gì chúng ta đã học, và cuối cùng, chỉ sau khi thực hành chúng ta mới chứng nghiệm được những kết quả lợi lạc. Bất cứ ai cũng có thể thực hành phương pháp đó mà không cần phải tùy thuộc vào lý thuyết, triết lý và niềm tin truyền thống. Chúng ta cũng không phải tùy thuộc vào sự sùng bái cá nhân - nói một cách khác tùy thuộc vào người khác để được sự cứu rỗi của chúng ta. Một số người đạt được kiến thức tốt về Pháp.

Quả thực, nếu họ không theo những nguyên tắc đạo lý để trau dồi hạnh kiểm, họ cũng chỉ như là cái muỗng không biết mùi vị của canh. Kiến thức trong sách không thôi, không đóng góp gì cho việc cải thiện đời sống của họ. Tinh thần không thanh tịnh, kiến thức không thôi, có thể cuối cùng trí thành chủ nghĩa hoài nghi.

## 5. TINH THẦN

Phương pháp cuối cùng là khía cạnh tinh thần và đó là để đạt được thanh tịnh, trí tuệ, và hạnh phúc trường cửu. Tóm lại, bất cứ kiến thức đạo lý nào chúng ta đạt được, bất cứ cái gì chúng ta thực hành dưới danh nghĩa tôn giáo, chúng ta không bao giờ có thể đạt được đến mức hoàn hảo hay giải thoát mà không có sự thanh tịnh của tâm. Thật đúng không nhờ tận gốc rễ các như bản tinh thần, dù chúng ta vẫn có thể làm nhiều hành động tốt nhưng những hành động này cũng vẫn chưa đủ.

Chúng ta cũng phải cố gắng có luân lý tốt, nếu không, vị kỷ, tham lam, ganh ghét, nóng giận và ích kỷ vẫn xáo trộn tâm thần chúng ta. Vì tâm trí không được huấn luyện là một dụng cụ rất tế nhị và lúc nào cũng ở trong trạng thái dễ bị tấn công, mỗi cám dỗ hay bực tức rất dễ dàng ảnh hưởng tâm thần gây nên các hành động tội lỗi. Mở mang tinh thần chỉ đạt được qua việc huấn luyện tinh thần chính xác. Cho nên tại sao thiền định là phương pháp duy nhất đã được chứng minh cho sự thanh tịnh của tâm thần.

Mục đích chính việc thực hành Phật Giáo là:

- đạt được an lạc và hạnh phúc trong phạm vi đời sống
- có một đời sống mãn nguyện và may mắn trong kiếp sau và cuối cùng
- hoàn thành mục tiêu chủ yếu của đời sống: sung sướng đời

đời hay hạnh phúc tối thượng.

Vài phương pháp đã được ghi đại cương nơi đây để nói với bạn làm thế nào thực hành Phật Pháp. Cho nên, nếu quả bạn muốn thấy kết quả tốt và hiểu Đức Phật dạy gì, hãy cố gắng nghiên cứu và theo giáo lý căn bản dạy bởi Đức Phật, không cần tùy thuộc vào các lý thuyết hay các trường phái khác về Phật Giáo.





## 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 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 unfortunates 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 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

of 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 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 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.

## 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 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 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.

## 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 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.

## 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 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.

## **RELIGIONS CAN BE DIVIDED INTO TWO GROUPS**

We can classify all existing religions into two groups: Religions which are based entirely on faith, and religions based on mental purity rather than faith, those who emphasise faith more than purity believe that they can gain their final salvation through their ardent faith alone. To them mental purity is not an important aspect. That is why they say that no one can gain salvation by observing morals and precepts without also

development a strong faith in god. Buddhism in the other hand teaches that faith is not the most important aspect but purity of the mind is. When we have purity in the mind coupled with wisdom, we can never hold wrong ideas as the real truth. Faith alone cannot purify the mind to remove doubts so as to help us understanding the truth. People can uphold a wrong belief without analysing it or without having any sense of reasoning because they are afraid that if they do they might lose their faith and thus also lose their chance to gain salvation. The Buddha's advice on the other hand is, before accepting any belief as the truth, it is for us to study, investigate, practise and see the results for ourselves in the end. When we come to a conclusion after having made a thorough analytical investigation, we gain confidence in the truth, as we have satisfactorily verified it for ourselves. By realising the truth ourselves, we naturally gain confidence. This is neither mere faith nor belief but realisation. The Buddha's advice is neither to believe nor to reject anything at first hand. As we have human minds to enable us to think soberly, we must therefore give a chance to our minds to think independently and understand things in their correct perspective. We should not think that we just cannot understand. Some people who are very lazy to understand things as they really are and so seek the easy way out by just surrendering themselves to what the others say, because they have no self confidence in themselves. A true Buddhist on the other hand has self-respect, knowing fully well that he is responsible for himself, his actions and his salvation. 'No one saves us but ourselves, the Buddha show us the correct way'.

### **THREE OTHER SIMPLE METHODS** *(Dana, Sila and Bhavana)*

So far we have learned from the preceding paragraphs that to lead a practical Buddhist way of life we must essentially

develop Moral Discipline (Sila), Concentration (Samadhi) and Wisdom (Panna). There are three other simple methods to practise Buddhism. They are: Dana, Sila and Bhavana. Dana (Generosity) means contributing or sacrificing something for the benefit of others. But this must be done without any ulterior or selfish motive. Then what is the purpose of giving? The real Buddhist attitude of Dana is not the act of giving in the hope of gaining some reward in return, but to reduce selfishness. We commit enormous mistakes and disturb others owing to our own selfishness. So when we contribute something for the benefit of others we actually reduce our own selfish desires and in its place we develop love, kindness and understanding. That is the way to start a Buddhist way of life for our spiritual development.

The second stage is Sila. As we all know Sila means development of moral conduct which we have discussed earlier. There are however five important precepts for lay Buddhists to observe with regard to Sila. They are abstaining from killing, stealing, sexual misconduct, telling lies and taking intoxicating drinks and drugs. When we observe these noble principles, we not only cultivate our religious way of life but also render a better service to others by allowing them to live peacefully. By leading a pure life according to the Noble Eightfold Path, we become noble ourselves and life becomes more meaningful. Those who are spiritually advanced see no meaning at all in material possessions and worldly powers, so they renounce the mundane world and observe more precepts in order to gain more peace and happiness.

Many people observe their religious commandments or laws in the firm belief that if they violate any such any commandments, a god will punish them. Fear of god or fear of punishment therefore acts as a deterrent and is the main reason which makes them observe religious laws. Thus they 'do good'

not because they are themselves intrinsically good, acting from a pure mind, but because they suppress evil thoughts out of fear of punishment. The evil thought is merely suppressed without understanding its source; not entirely eradicated, it lies dormant in the mind. It can therefore manifest itself at any time when the mind is not guarded. If anyone says that he does not like to kill just because of fear of punishment from god, then that will only indicate that he has not cultivated his mind to reduce cruelty and hatred and hence has not developed mercy towards others. Such humane qualities would not have existed had it not been for the perpetual fear of punishment from god. He only maintains fear for his own personal safety with a selfish motive. When Buddhists observe the precept 'not to kill' they are not concerned with any fear of punishment but they consider the danger of cruelty and suffering which they create towards others. By considering the danger of the act of killing they will, in this way, refrain from killing. They then give a chance to their minds to cultivate virtues such as kindness, compassion, sympathy and understanding. They also observe all the other Buddhist principles in the same manner. With regard to this act of killing, the Buddha says: 'If you cannot understand why killing others is bad, then consider it in this way: When another person comes and tries to kill you, think of how you would feel at this very moment. How you would try to escape and what sort of physical and mental suffering or anguish you would have to experience? This more than enough for you to understand why it is bad. If you cannot understand why stealing is bad then think of how you would feel should others come and take away your belongings'. This concept is summarised in the Dharmapada like this:

*All tremble at the rod  
 All fear death  
 Considering this*

*One should neither strike  
Nor cause to kill*

This is a practical approach to daily living and should not be regarded as a theory nor even as a commandment coming from an authority or a supreme being who is both executioner and rewarder. By using our human knowledge we should understand the bad effects of evil deeds. Some people might say that they are forbidden to do certain things just because their religion says no. But that is not the way for a mature person to follow as to what to do and not what to do. When we uphold all our precepts, we should not think that we are observing them only for our own benefit. When you stop killing and disturbing people, they can expect to live peacefully because you do not create fear in their minds. What a wonderful contribution that would be to others. If you do not rob, lie and swindle others they can have security, happiness and so live peacefully. If everyone in this country could follow these noble principles of moral conduct, how happy will all be!

## **WHY RELIGION IS NEEDED**

Human being by nature are sometimes not reliable and so they do violate principles. That is why a religion is needed to train them. In the past we were scared of natural phenomena like lightning and thunder, wild animals, ghosts and devils. Later we realised that many of our past beliefs in ghosts and devils were unfounded and were merely imaginary. Today we can ignore them. What we need to fear however are ruthless human beings who are out to destroy our peace and happiness. It is difficult to reform humans to make them reliable persons. In a way animals could be regarded as more admirable than people. Although animals have no religion, they follow nature. They are only guided by the instinct for survival and never

attack others except in self defense or for food. They have no deceit.

It is the human mind that must have a religion to think and understand. Man needs moral standards to reduce selfishness and deceit. Man can turn and twist his mind for his own ends and to his personal advantage. To straighten the crookedness of the human mind, religion is necessary. Albert Einstein once said: "Atomic energy has shaken and changed the whole world; but even that powerful atomic energy cannot change man's nature". It is still crooked, unreliable and dangerous as it has been from earliest times. But religion can change this mind for a better purpose if people really uphold the religious principles.

Here we must define what is meant by religion. For Buddhists, 'Religion' means something very different from the normally accepted meaning of the word. Buddhism as a religion envisages the human being as a devout person working in accord with the Teachings of the Buddha towards achieving his own salvation by doing good and purifying the mind. The teaching of the Buddha does not place any reliance on prayer, supplication and ritual. That is why the Buddha had repeatedly advised us to study the nature of the mind. We can thus understand where our weaknesses lie and only then can we find the suitable solution to get rid of our weaknesses to save ourselves. Buddhism teaches Self-Reliance.

## MEDITATION

The last stage or third stage is Bhavana or meditation for the development of the mind. Without Bhavana we cannot achieve the aim or the purpose of our life. The purpose of life is to see an end to our suffering. Then, what is meditation? When we develop the mind by eradicating mental impurities we gain purity. We strive with great effort to reach the peak of

perfection. The only way to achieve this final goal is for us to practise meditation as taught by the Buddha. Although we have achieved some progress in modern society and have changed from striving for mere survival to some measure of physical pleasure and comfort, there is however, no real corresponding development in man's mind. People have used their wider knowledge of the physical world only to create more temptation and excitement and they regard such 'discoveries' as development. They organise various activities to cater to our physical needs and advertise them to create temptation. In the past, people did not resort to crass commercialism to influence the mind and to create desire. Now, through the media of television, cinemas, erotic dances, lewd magazines and many other such entertainments, excitement is created. Human passions are aroused to such a degree that immoral practices have become rampant. These do not in any way calm the mind and give peace. But this does not mean that we should condemn everything that please the senses. We cannot deny that art and culture do please the senses. They do so in such a way that raises the human spirit and encourages reflection and repose. The purpose of cultural activities such as Folk dancing, Singing, Theatre and many other kinds of arts are to make man more aware of his existence; they relax and calm the mind without arousing the base passions. It is accepted that human beings do have emotions. They should be catered for by providing suitable and wholesome entertainment without arousing the wild nature latent in the human mind. In fact if there is nothing to occupy the mind, then that mind can become very violent and intolerant. The saying 'An idle mind is the devil's workshop' is indeed very true. Therefore decent cultural practices should be introduced to calm the mind and provide an understanding of the nature of our existence. It is regrettable to note how the modern consumer society has polluted cultural activities and abused the splendour of our ancient cultural

practices.

## **THE CONSEQUENCES OF MODERN FORMS OF ENTERTAINMENTS**

How many kinds of immoral practices are there in our so-called modern entertainments? When you enter a place where they perform such entertainments, you can see for yourself how the organisers of such entertainments try to influence your mind. Their main purpose of course is to make easy money. They are not in the least worried about the adverse effects such shows would have on human values, religions and culture. That is why some people say it is difficult to practise Buddhism in the midst of our modern society because Buddhism does not condone nor encourage any kind of entertainment. As pointed out earlier, this is not true at all. Buddhism encourages culture and art, but it does discourage any activity which debases human dignity. In the distant past, when we were living as primitive men we had only a few problems. Such problems concerned our obtaining of food and shelter and the survival of the community. Even clothing was worn primarily for protection and not to adorn the body. Today we tend to regard those early people as being unfortunate or uncivilised when we compare their standard of living to that of ours. But in our modern society how many millions of problems are there? Most of them have in fact been created by us. Because of the problems of our own making we have no peace, no sleep, no appetite and have difficulty managing our lives amidst global disturbances everywhere. This is the nature of modern society, but in those early days people led a tranquil life. They have to relax and enough time to take their food. There was no rat race then.

It might be argued that it is simplistic to say that primitive man was happy why we are not. But the point we are making



is that modern civilisation is unnecessary complicated, creating problems which need not exist at all if we could only learn to reduce our wants and live like our ancestors with few basic needs. Many great men like Gandhi and Albert Schweitzer have proven that even in modern times, the happiest people are those with the fewest needs. According to the Buddha the highest wealth of a man is contentment. Although primitive man had to go out and hunt animals for food, he was however quite contented and satisfied with that way of life, primitive though it might have been. Today we build large and tall buildings to live comfortably but there is no security within. How many iron gates and doors are there all secured and fitted with electronic burglar alarm systems? Why do we need all these extra gadgets? Is this modern development? Those who live in such lofty houses live in perpetual fear because of insecurity. In the past, however people could sleep peacefully even under trees, in caves or anywhere without having such fear and worry. Sure they had problems too - all human existence for that matter is problematic but modern man has increased and complicated those problems a thousand fold, all unnecessary, and of his own making.

### **THE BUDDHA PREACHED ACCORDING TO HIS OWN EXPERIENCE**

The Buddha introduced a righteous way of life for us to follow after having himself experienced the weaknesses and strengths of human mentality. During the early part of his life as a young man he experienced worldly pleasures just like any other human being. He was a prince, a husband, a father and the son of the ruler of a kingdom. He had a beautiful wife and a loving son. He loved them but he had more compassion towards suffering humanity. His kindness was not limited only to his family but extended to every living being. He had the courage

to free himself from his emotional attachment towards them in order to discover the solution for human suffering. He had to renounce the worldly life to gain enlightenment. After gaining his supreme wisdom he returned home and revealed to all what he had realised. He told them that if they too would like to share this belief, liberation or salvation, he would teach them the method. He also advised people not to believe what he preached just because he was a great man. He further said that, simply by worshipping and praying to him one would not gain salvation.

## HOW TO FOLLOW THE BUDDHA

The Buddha advised mankind to follow his teachings and to practise diligently what he preached in order to gain salvation. In fact, we cannot call ourselves followers of the Buddha if we merely follow him blindly by just regarding him as a powerful master. What the Buddha expected of us is to live in accordance with the Dharma. Only then can we truly say to all that we do follow the Buddha. The Buddha once said: 'There may be many disciples who stay with me, following me by holding my hand or clinging to my robes thereby thinking that they are close to me. On the other hand there may be some other disciples who are far away from me and who have not even seen me, but if their minds are pure, even though they are staying far away, they are indeed very close to me. Those who stay with me but exist only with polluted minds, are in fact not at all close to me'. This was the Buddha's attitude. There was a monk who always admired the serenity of the Buddha. One day the Buddha asked the monk what he was looking at. The monk replied that it gave him immense happiness whenever he admired the complexion and the features of the Buddha. Then the Buddha asked: 'What do you hope to gain by watching this dirty physical body? The Buddha is not in the physical body. Only one who understands

the Dharma taught by me see the Buddha. The Buddha can be only seen through the Dharma!'. Many people sit before a Buddha image and pray to it, thinking that the Buddha somehow 'lives' in the statue. But the Buddha images that you normally see are merely the outward artistic expression of great qualities of a holy man. Man being intensely religious, made a tangible symbol to worship to express the devotion to his great Master. This gave rise to the development of Art which brought forth the concept of the Buddha and his teaching of the Cosmic Law from the realm of abstraction to gave it material form resulting in the contemplative Buddha image. By looking at such a Buddha image we could only imagine that the Buddha himself might have looked like this. The Buddha personifies Wisdom, Perfection, Sacredness, Compassion and Serenity. The Buddha image is primarily a symbol, something that fills a place with serenity just as the presence of a holy person spiritually illumines a house. There is no doubt that the serene appearance of the Buddha image calms our mind. But the Buddha that you 'see' through knowledge of the Dharma is in fact the real Vision of the Buddha. When you think of how he preached and what he preaches, how he breathed tolerance, dignity, gentleness, compassion of kindness towards every living being; and also think of the nature of his enlightenment or supreme wisdom, only then, can you see the Buddha as an embodiment of all such great virtues and wisdom. So without knowledge and practice of the Dharma you cannot really 'see' the Buddha.

## **GRADUAL DEVELOPMENT OF THE BUDDHIST WAY OF LIFE**

*(Traditional, cultural, devotional, intellectual, and spiritual)*

There are five methods in the practice of Buddhism. These

methods have been introduced and practised by people in different parts of the world, according to their own way of life, needs and education. They can be categorised into the above mentioned five groups.

### ***1. TRADITIONS***

The traditional aspect of religion was introduced by our ancestors according to their beliefs. Because of ignorance many of their beliefs were based on fear, imagination and suspicion; and verily, had been practised for their own protection and physical well being. However, we should not dismiss all traditions and customs as simply based on superstitious beliefs. Some traditions and customs are indeed meaningful. they have developed to help members of the community to dispel fear and insecurity, at the same time, to perform activities in an organised manner to maintain humanism. From time immemorial some of these practices have become incorporated with religious practices. Those who are not familiar with the real teachings of the Buddha might get the wrong impression that the traditional practices are in fact the real Buddhist way of life. Traditions and customs differ from country to country and from time to time among different ethnic groups. Therefore we should not think that our own traditions are far superior to those of others. We must understand that Buddhism is not a static or ready made religious concept with dogma handed down by religious authorities. It is a way of life which had evolved according to prevailing times and circumstances. But the absolute Dharma or truth as taught by the Buddha can never change. We must also learn to differentiate between the Absolute Truth as taught by the Buddha and the Relative Truth which is changeable according to circumstances.

The Buddha's attitude towards traditions and customs is such

that one should neither accept or reject them offhand without first having given them due thought and consideration. His advice is not to follow them if they are found to be useless and harmful to any being even though they might be ancient. On the hand if they are indeed significant and beneficial to all, then by all means follow them. Some of those traditions are important to generate inspiration and devotion to those performing religious ceremonies especially in a community. Without certain traditional practices, religious itself will be in isolation and personal devotion will weaken. Some people even uphold traditional religious practices and preserve them as their 'heritage' for inspiration to rally round their religion.

## ***2. CULTURE***

Culture and religion are closely interwoven in any society. Culture is part and parcel of human life. Human values, skill, intelligence and aesthetic beauty can be seen through cultural practices. Culture is the expression of refined and beautiful traditions adapted either to influence or to promote fine arts as a means to entertain. Cultural practices inspire the human mind. Human passions can be calmed, gratified and ennobled through cultural practices. The glory of Asia depends a great deal on its culture and in this respect, Buddhist culture has played a prominent role. Culture can also protect and promote a religion. When we introduce religion through our cultural practices, our day-to-day religious activities will be more attractive and we will be able to influence others to follow it as a living religion. We can say that cultural practices that are religious in nature are the stepping stone to understanding the religious way of life. Those who are not religious minded at the beginning will eventually get used to attending and appreciating religious activities. By attending such activities people will gradually get the opportunity to improve their

proper religious knowledge and understanding. Otherwise they will tend to shun religion altogether. If people are well-educated and have improved their understanding and are personally noble, it is not very important for them, to actively participate in traditional or cultural activities to be religious. Religion can contribute a great deal to enrich culture. It may be true to say that in Asian countries generally, the practice of a religion is clearly linked to cultural activities. Dances, songs, art and drama very largely draw their inspiration from religious subjects. Without culture religious activities may turn out to be very dry and uninteresting. At the same time, when we practise Buddhism without disturbing other traditions or the followers of other religions, this form of tolerance and peaceful coexistence along with our respectable behaviour and gentle attitude can also be regarded as a cultural aspect.

### ***3. DEVOTION***

The devotional aspect is very important in a religion. Whatever we believe in or practise, without devotion, confidence can only be regarded as academic. Since devotion is related to human emotion, proper religious knowledge is essential. Otherwise, the devotion based on beliefs alone can become blind faith. Devotional activities in a religion naturally calm the mind and create inspiration. When the mind is thus inspired, fear, tension, anger and many other mental disturbances will be subdued, or even eradicated. Then such devotion can be strengthened to further enhance our faith; enabling us to carry out our religious way of life with confidence. Devotional activities fall in the category of *SILA* which we discussed earlier. The proper practice of *SILA* paves the way for mind purification and wisdom which are the higher stages in spiritual development. Mere belief and devotion without understanding can lead one to religious fanaticism.

Paying homage to the Buddha, offering of flowers, etc., Sutra chanting, religious recitals, ceremonies, religious performances, singing of devotional songs and similar practices inspire and calm the mind. Devotees can develop their confidence through such practices. Deeply rooted devotion fosters patience to endure any kind of suffering. devotion strengthens the mind to face difficulties.

#### ***4. INTELLECT***

The intellectual aspect is yet another method to understand and practise the religion. Having gone through traditional, cultural and devotional practices, many people 'graduate' to the intellectual aspect. This would mean that through intense study and diligent practice, they can gain more knowledge and understanding to clarify their doubts on the significance of religious beliefs and practices, the precise meaning and purpose of life, the nature of worldly conditions and unsatisfactoriness, as well as the phenomena and the universal nature of impermanence. Through study, observation and concentration they will be able to gain a clear vision of reality, an understanding of universal phenomena and confidence in religion. The confidence they do gain through understanding is unshakable. But there are many who do not take the trouble to gain a clear understanding of the Buddha's teachings. First, we must learn. After having learnt, we must practise what we have learned; and finally, only after practising can we experience the beneficial results. Anyone can practise this method without having to depend on theories, philosophy and traditional beliefs. We also must not depend on personality cults - in other words depending on other persons for our salvation. Granted some people do gain a good knowledge of the Dharma. Verily, if they do not follow the religious principles to cultivate their moral conduct, they are like a spoon which do not know the

taste of soup. Mere book knowledge does not contribute anything for the betterment of their lives. Without mental purity, knowledge alone may in the end become skepticism.

## ***5. SPIRIT***

The last method is the spiritual aspect and that is to gain purity, wisdom and eternal bliss. In fact, whatever religious knowledge we gain, whatever we practise in the name of religion, we can never gain perfection or liberation without mental purity. It is true that without eradicating mental impurities, we can do lots of good deeds but that in itself will not be enough.

We also must try to be morally good, otherwise selfishness, greed, jealousy, anger and egoism can still disturb the mind. Since the untrained mind is a very delicate instrument and always in a vulnerable state, any temptation or irritation can easily influence it to commit evil deeds. Spiritual development can only be gained through proper mental training. That is why meditation is the only proven method for mental purity.

The main purpose of practising Buddhism is:

- to gain peace and happiness within this life,
- to have a contented and fortunate life hereafter and finally,
- to achieve the ultimate aim of life: everlasting happiness or supreme bliss.

Several methods have been outlined here to tell you how to practise Buddhism. So, If you really want to see the good results and to know what the Buddha taught, try to study and follow the basic teachings taught by the Buddha, without depending on theories or different schools of Buddhism.





Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

**SÁCH ẨM TỔNG  
KHÔNG BÁN**