

Dục & Tình Theo Quan Điểm Phật Giáo

Thiện Phúc

Trong Phật giáo, “dục tình” đặc biệt chỉ về sự ham muốn xác thịt. Trong nhiều đoạn văn kinh, kama được dùng với hàm nghĩa “ham muốn” nói chung. Kama là khao khát thỏa mãn tính dục cũng như niềm vui được cảm thấy trong sự khoái lạc ấy. Đây là một trong những trở ngại chính trên bước đường tu tập. Dục vọng, nhục dục, hay tham dục là khao khát thỏa mãn tính dục cũng như niềm vui được cảm thấy trong sự khoái lạc ấy. Có năm loại dục vọng: sắc, thanh, hương, vị, và xúc. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Nói về tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và cố gắng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ.

(A) Lòng Ham Muốn Hay Tham Dục

I. Tổng Quan Về Lòng Ham Muốn Hay Tham Dục:

Tham muốn hay tham dục của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham

dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân.

Chúng ta đang sống trong một thế giới vật chất, nơi mà hằng ngày chúng ta phải tiếp xúc với đủ thứ ngoại vật như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác, tư tưởng và ý kiến, vân vân. Từ sự tiếp xúc này mà ham muốn khởi lên. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng lòng ham muốn không những làm mờ mịt đi sự sáng suốt của mình mà nó còn là nhân chính của sự luyến ái gây ra khổ đau phiền não và xô đẩy chúng ta tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sinh tử. Ái dục là một trong mười hai mấu xích của Thập Nhị Nhân Duyên. Nó khởi nguồn từ sự mê mờ gây ra bởi luyến chấp vào lục nhập. Chính vì thế mà Đức Phật dạy trong kinh Pháp Cú: “Xuất gia bức hết ái dục là khó, tại gia theo đường sinh hoạt là khó, không phải bạn mà chung ở là khó, qua lại trong vòng luân hồi là khó. Vậy các người hãy giác ngộ để dừng qua lại trong vòng thống khổ ấy (302). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sầu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sầu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: “Các người hãy dồn sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!” (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tược vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nảy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xen giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục

đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào thả bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào thả bị sa lưới. Hàng Tỳ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng liả dục (343). Người đã liả dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyện ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa hưởn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đừng dính mắc, xa liả ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa liả ái dục thì không còn nhiễm ô: nhỏ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa liả ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại tượng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dũng cảm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác hay Niết bàn (383).”

II. Sự Tâm Cầu Vô Tận:

“Rajas” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là lòng ham muốn hay sự nhiễm ái trần. Trong Phật giáo, tham dục là tên gọi khác của phiền não. Con đường của cám dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. “Kama” cũng là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “tham dục hay sự ham muốn,” nhưng đặc biệt chỉ về sự ham muốn xác thịt. Trong nhiều đoạn văn kinh, kama được dùng với hàm nghĩa “ham muốn” nói chung. Kama là khao khát thỏa mãn tính dục cũng như niềm vui được cảm thấy trong sự khoái lạc ấy. Đây là một trong những trở ngại chính trên bước đường tu tập. Dục vọng, nhục dục, hay tham dục là khao khát thỏa mãn tính dục cũng như niềm vui được cảm thấy trong sự khoái lạc ấy. Đây là một trong những

trở ngại chính trên bước đường tu tập. “Kamacchanda” là thuật ngữ Pali, có nghĩa là những tư duy tham dục nầy rõ ràng làm chậm lại sự phát triển tinh thần. Nó khuấy động tâm và cản trở sự định tĩnh. Tham dục phát sanh là do không chế ngự các căn, nghĩa là khi hành giả không biết, không phòng hộ các căn của chính mình, để cho những tư duy tham dục khởi lên khiến cho dòng tâm thức bị uest nhiễm. Chính vì vậy hành giả rất cần phải tỉnh giác canh chừng tham dục, loại trừ cái che lấp mắt cửa ngõ đi vào giải thoát nầy. Theo Phật giáo, những dục vọng và ảo ảnh tiếp sức cho tái sanh và làm chướng ngại Niết bàn (những rào cản của dục vọng và uest trước làm trở ngại sự thành đạt Niết bàn). Phiền não chướng còn có nghĩa là những trở ngại của phiền não. Phiền não được chia làm hai nhóm, phiền não chính và phụ. Phiền não chính gồm những thúc đẩy xấu vốn nằm trong nền tảng của mọi tư tưởng và ước muốn gây đau khổ. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng sự tâm cầu là vô tận. Người tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi, đã diệt trừ được năm gốc rễ của địa ngục, tức là tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ăn và ngủ, không có tâm luyến ái vào những thứ ấy trong mọi hoàn cảnh, trong mọi lúc, ấy đích thực là hành giả tu theo Phật. Chúng ta phải cố gắng tu tập bằng công phu của chính mình. Chớ ham danh tiếng, lợi lộc, vãn vãn. Phải tu tập theo tinh thần của chư Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Âm, Địa Tạng, cùng các Bồ Tát khác vì các vị Bồ Tát thường lấy sự thành tựu của chúng sanh làm sự thành tựu của chính mình. Các ngài không phân biệt người với ta. Bồ Tát thường nghe thấy rồi tùy hỷ tán thán công đức của mọi người.

III. Đặc Điểm Của Tham Dục:

Dục gây nên đau khổ: Theo kinh Vô Ngã Tướng, Đức Phật dạy: “Lòng khát ái mọi vật gây nên đau khổ. Khi ta yêu thích người hay vật nào, ta ước mong rằng chúng thuộc về ta và ở mãi bên ta. Thường chúng ta không dừng lại để suy nghĩ về bản chất của chúng và trong niềm say sưa nồng nhiệt, chính ta không chịu nghĩ đến thực chất của chúng. Ta ước mong chúng vượt thời gian, nhưng thời gian lại hủy hoại mọi vật. Tuổi xuân phải nhường chỗ cho tuổi già và vẻ tươi mát của sương mai phải biến mất trước vầng hồng rực rỡ. Cả hai trường hợp đều diễn tả quy luật đổi thay của vạn hữu.

Dục xô đẩy chúng ta tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sinh tử: Chúng sanh luôn ham muốn đủ thứ. Lòng tham của chúng sanh có thể

được ví với cái thùng không đáy, không bao giờ lòng tham ấy có thể được đong đầy. Ngay từ lúc mới sanh ra là đã tham. Từ thời thơ ấu đến lúc tráng niên, lúc già, lúc chết, cả đời chúng ta bị cái tham nó lôi kéo. Tham cầu danh thì chết vì danh; tham cầu lợi thì chết vì lợi. Tham danh thì bị lửa “Danh” nó thiêu đốt, tham lợi thì bị nước “Lợi” nó chìm cho đến chết. Ví bằng ham muốn vinh hoa phú quý thì lửa vinh hoa phú quý sẽ thiêu rụi chúng ta. Chúng ta đang sống trong một thế giới vật chất, nơi mà hằng ngày chúng ta phải tiếp xúc với đủ thứ ngoại vật như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác, tư tưởng và ý kiến, vân vân. Từ sự tiếp xúc này mà ham muốn khởi lên. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng lòng ham muốn không những làm mờ mịt đi sự sáng suốt của mình mà nó còn là nhân chính của sự luyến ái gây ra khổ đau phiền não và xô đẩy chúng ta tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sinh tử.

IV. Đức Phật Dạy Về Tham Dục:

Theo Phật giáo, tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Trong Kinh Trung Bộ, đức Phật dạy: “Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, vua tranh đoạt với vua, Sát Đế Lợi tranh đoạt với Sát Đế Lợi, Bà La Môn tranh đoạt với Bà La Môn, gia chủ tranh đoạt với gia chủ; mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ; cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha; anh em tranh đoạt với anh em; anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh; bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi họ đã dẫn thân vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt thì họ tấn công nhau bằng tay, tấn công nhau bằng gạch, tấn công nhau bằng gậy, tấn công nhau bằng đao kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong. Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Họ bắn và đâm nhau bằng tên, họ quăng và đâm

nhau bằng đao, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong.”

(B) Ái Dục

I. Tổng Quan Về Ái Dục:

Ái dục (ái dục bao gồm dục ái, hữu ái và vô hữu ái). Theo Phật giáo, chừng nào bạn còn bị trói buộc bởi những đam mê say đắm của dục vọng, chừng đó bạn phải nhận chịu sự khổ đau phiền não. Tuy nhiên, nếu bạn muốn giảm thiểu hay diệt trừ nỗi khổ ấy, bạn sẽ phải chế ngự và từ bỏ lòng tham mãnh liệt về ái dục hay các thú vui dục lạc. Bạn phải đương đầu với sự lựa chọn: thụ hưởng thú vui nhục dục để nhận lãnh quả khổ đau phiền não; hoặc là từ bỏ ái dục để tìm nguồn vui trong hạnh phúc tinh thần, chứ bạn không thể nào có cả hai con đường này cùng một lúc được. Trong biển đời sanh tử, ái dục (tình ái và dục vọng) là trở ngại chính cho việc tu tập. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng ái dục, dầu là ái dục với người hay với đồ vật, đều sẽ gây chướng ngại cho việc tu hành của chúng ta. Nói cách khác, ái dục chính là sanh tử, sanh tử chính là ái dục. Ái dục là nguồn cội của sanh tử. Nếu chúng ta không phá vỡ bức màn vô minh ái dục thì sẽ không bao giờ thoát ra được biển đời sanh tử. Mà làm cách nào chúng ta có thể thoát ra khỏi biển đời sanh tử? Phật tử chân thuần hãy lắng nghe lời Phật dạy, hãy đoạn dục khử ái. ngoài ra, không còn cách nào khác. Không có ngoại lệ!

II. Ái Dục Là Sanh Tử-Tử Sanh:

Phật tử chân thuần phải giảm thiểu tối đa về tình ái và dâm dục, vì hễ sanh lòng ái dục là gốc khổ không thể tránh được, và việc lăn trôi trong biển đời sanh tử là chuyện đương nhiên. Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Đối với người nữ, chúng ta nên xem những người già như mẹ mình, những người lớn tuổi như chị mình, những người trẻ tuổi như em mình, và những em nhỏ như con mình. Hãy sanh lòng độ thoát họ và diệt trừ những ác niệm.” Hơn nữa, đối với ái dục, thứ gì mình thích thì mình yêu, còn không thích thì ghét bỏ. Cả hai thứ yêu ghét đều do ái dục mà ra. Người tu Phật phải có lòng từ bi, phải tìm phương tiện giúp người. Lúc nào cũng nên nghĩ đến phúc lợi của

người khác và khiến họ sanh lòng hoan hỷ, nhưng đừng bao giờ để cho ái dục xen vào. Phật tử chân thuần phải thấy rằng ái dục là thứ phiền hà vô cùng. Từ vô lượng kiếp đến nay, sở dĩ sanh tử không thể chấm dứt được cũng vì ái dục. Vì vậy, nếu mình có thể đoạn dục khử ái, tức là siêu thoát tam giới, tức là không còn lặn hụp trong biển đời sanh tử nữa.

III. Đức Phật Dạy Về Ái Dục Trong Kinh Điển Phật Giáo:

Trong Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, đức Phật dạy về Ái Dục như sau: Đức Phật dạy: “Lòng tham và dục vọng là những nhân của khổ đau. Mọi sự mọi vật đều đổi thay không sớm thì muộn, vậy chớ nên tham đắm vào bất cứ vật gì. Mà cần phải tinh cần nỗ lực tu hành, cải đổi thân tâm để tìm thấy hạnh phúc miên viễn.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy về “Dục” như sau: Nếu buông lung thì tham ái tăng lên hoài như giống cỏ Tỳ-la-na mọc tràn lan, từ đời này tiếp đến đời nọ như vượn chuyền cây tìm trái (334). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sâu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sâu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: “Các người hãy dồn sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!” (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tước vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nảy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xen giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào thỏ bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào thỏ bị sa lưới. Hàng Tỳ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng lìa dục (343). Người đã lìa ái dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí,

sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyện ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa huyễn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đừng dính mắc, xa lìa ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Những kẻ bị tư tưởng xấu ác làm tao loạn, thường cầu mong dục lạc thật nhiều. Mong dục lạc tăng nhiều là tự trói mình càng thêm chắc chắn (349). Muốn lìa xa ác tướng hãy thường nghĩ tới bất tịnh. Hãy trừ hết ái dục, đừng để ác ma buộc ràng (350). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lìa ái dục thì không còn nhiễm ô: nhờ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lìa ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại tượng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Ta đã hàng phục tất cả. Ta đã rõ biết tất cả. Ta không nhiễm một pháp nào. Ta xa lìa hết thấy, diệt trừ ái dục mà giải thoát và tự mình chứng ngộ, thì còn ai là Thầy ta nữa (353). Trong các cách bố thí, pháp thí là hơn cả; trong các chất vị, pháp vị là hơn cả; trong các hỷ lạc, pháp hỷ là hơn cả; người nào trừ hết mọi ái dục là vượt trên mọi đau khổ (354). Giàu sang chỉ làm hại người ngu chứ không phải để cầu sang bờ giác. Người ngu bị tài dục hại mình như mình đã vì tài dục hại người khác (355). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, ái dục làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa ái dục, sẽ được quả báo lớn (359). Trong Kinh Tứ Thập Nhị Kinh, Đức Phật dạy về “Dục” như sau: “Người giữ ái dục ở trong lòng thì không thấy được Đạo. Thí như nước trong mà lấy tay khuấy động, người ta đến soi không thấy bóng của mình. Người do ái dục khuấy động mà trong tâm ô nhiễm nổi lên nên không thấy được Đạo. Sa Môn các ông cần phải xả ly ái dục. Ái dục hết rồi có thể thấy được Đạo.” (16). “Người thuận theo lòng ái dục để mong được danh tiếng, khi danh tiếng vừa nổi thì thân đã mất rồi. Ham muốn cái danh tiếng thường tình mà không lo học đạo chỉ uống công mệt sức mà thôi. Giống như đốt hương khi người ta ngửi được mùi thơm, thì cây hương đã tàn rồi. Cái lửa hại thân theo liền cái danh tiếng.” (21). “Trong các thứ ái dục, không gì hơn sắc dục. Sự ham muốn sắc dục mạnh hơn mọi thứ khác.

Hỉ có một sắc dục như vậy, nếu có cái thứ hai giống như sắc dục, thì không ai có thể tu tập theo Đạo được.” (24). “Người đam mê ái dục giống như người cầm đuốc đi ngược gió, chắc chắn sẽ bị tai họa cháy tay.” (25). “Là người tu hành phải coi mình giống như kẻ mang củ khô, thấy lửa đến phải tránh, người học đạo thấy các đối tượng dục lạc đến phải tránh xa.” (30). “Con người do ái dục mà sinh ưu sầu, do ưu sầu mà sinh sợ hãi. Nếu thoát ly ái dục thì có gì mà sầu ưu, có gì mà sợ hãi.” (32).

(C) Ngũ Dục

Phàm phu định nghĩa hạnh phúc là được thỏa mãn những ham muốn của mình, nhưng theo đạo Phật thì càng ham muốn nhiều thì càng khổ nhiều, vì ham muốn của con người thường là vô cùng vô tận mà sức lực của con người lại hữu hạn. Một khi ham muốn không được thỏa mãn là đau khổ. Khi chỉ thỏa mãn được một phần ham muốn, thì chúng ta vẫn tiếp tục theo đuổi chúng, và vì đó mà chúng ta gây thêm nhiều đau khổ. Chỉ khi nào chúng ta tự biết đủ hay không còn chạy theo ham muốn thì chúng ta mới thật sự có được sự yên ổn nơi thân tâm. Theo Phật giáo, ngũ dục là năm thứ dấy lên lòng dục của con người từ bên trong là sắc, thanh, hương, vị, và xúc. Ngũ dục là năm thứ dục dấy lên dục vọng của con người từ bên ngoài. Thứ nhất là Tài Dục bao gồm a) ham muốn của cải, thế lực và tiền tài, b) và ham muốn về tài năng. Thứ nhì là Sắc Dục: Ham muốn sắc dục. Thứ ba là Danh Dục: Ham muốn danh tiếng, ảnh hưởng và tiếng khen. Thứ tư là Thực Dục: Ham muốn ăn uống. Thứ năm là Thùy Dục: Ham muốn ngủ nghỉ. Đức Phật ví chúng sanh chạy theo dục lạc của thế gian như những đứa trẻ đang liếm mật trên lưỡi dao. Không có cách gì mà họ không bị cắt đứt lưỡi.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm dục công đức: Thứ nhất là sắc do nhãn nhận thức, sắc này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích và hấp dẫn lòng dục. Thứ nhì là âm thanh do tai nhận thức, âm thanh này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích và hấp dẫn lòng dục. Thứ ba là mùi hương này do mũi nhận thức, mùi này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích và hấp dẫn dục vọng. Thứ tư là vị do lưỡi nhận thức, vị này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích

và hấp dẫn lòng dục. Thứ năm là xúc chạm do thân nhận thức, xúc chạm này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích và hấp dẫn dục vọng. Làm thế nào để yếm ly Ngũ Dục? Nói yếm ly, là hạng phàm phu từ vô thủy vẫn đến ngày nay bị ngũ dục buộc ràng nên luân hồi trong lục đạo, chịu không biết bao nhiêu nỗi thống khổ! Trong vòng lẩn quẩn ấy, nếu không chán lìa ngũ dục thì làm sao có thể thoát ly? Cho nên người tu tinh độ phải thường xét thân này là một khối thịt xương máu mủ, chứa đựng đàm dãi, đại tiểu tiện và các thứ nhơ nhớp hôi tanh. Kinh Niết Bàn nói: “Vòng thành thân kiến như thế, duy chỉ có loài la sát ngu si mới chịu ở trong đó; nếu người có trí ai lại đắm nhiễm thân này!” Lại trong kinh cũng nói: “Thân này là nơi tập hợp của các thứ khổ, là cảnh tù ngục, là một khối ung san, tất cả đều bất tịnh. Nên xét cho cùng, nó không có nghĩa lý ích lợi chi khi ta chấp lấy nó, dù là thân của chư Thiên.” Vì thế hành giả ở trong các oai nghi, hoặc khi nằm nghỉ, lúc thức giấc, nên thường quán sát thân này chỉ có khổ không chi vui, mà thâm tâm sanh niệm chán lìa. Như thế dù cho không dứt liền được việc nam nữ, cũng có thể lần lần khởi tâm nhằm chán. Hành giả cũng cần nên quán bảy pháp bất tịnh. Thân mình đã như thế, thân người khác lại cũng như vậy. Nếu thường quán sát bảy điều bất tịnh ấy, đối với các thân nam nữ mà người đời cho rằng xinh đẹp, cũng sanh niệm yếm ly và lìa ái dục cũng lần lần tiêu giảm. Như thực hành thêm môn “Cửu Tưởng Quán” càng thêm tốt. Trong Đức Phật và Phật Pháp, Hòa Thượng Narada đề cập đến sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt tham dục: Thứ nhất là nhận thức về mối nguy hại của đối tượng. Thứ nhì là kiên trì quán tưởng về những mối nguy hại ấy. Thứ ba là tu tập thu thúc lục căn. Thứ tư là điều tiết việc ăn uống (Ăn uống có độ lượng). Thứ năm là tạo tình bằng hữu tốt. Thứ sáu là đàm luận hữu ích.

(D) Lục Dục

Tham dục là ham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. Tham dục đòi hỏi những sự ham muốn về vật chất như thêm ăn, thêm ngủ, thêm ân ái, vân vân, là những khoái lạc về ngũ quan. Con người còn ham muốn để được thỏa mãn những nhu cầu về tinh thần như ham

chiếm đoạt, ham phô trương, ham quyền lực, ham lợi lộc. Chúng sanh chúng ta ham muốn đủ thứ. Hễ muốn cái gì thì tham cái đó, tham không đáy. Nên nếu chúng ta tự thỏa mãn cái tham này thì cái tham khác lại khởi lên. Không khi nào lòng tham dục của chúng ta có thể được thỏa mãn; hết cái tham này lại tới cái tham khác. Từ lúc mới lọt lòng mẹ đã biết tham; rồi từ trẻ thơ cho đến lúc tráng niên, từ tráng niên đến già, từ già đến chết, cả một đời tham cầu. Tham danh thì chết vì danh, tham lợi thì chết vì lợi. Tham danh thì bị lửa danh thiêu đốt; còn tham lợi thì bị nước lợi chìm cho chết. Ví bằng tham cầu vinh hoa phú quý thì gió độc vinh hoa phú quý sẽ giết chết chúng ta. Bên cạnh đó, lòng ham muốn đắm mê không bao giờ biết ngừng, không bao giờ được thỏa mãn cả, như chiếc thùng không đáy. Để thỏa mãn dục vọng mà con người sanh ra vị kỷ, độc ác, làm hại, làm khổ người khác để mình được vui, được sung sướng. Vì lòng tham mà chúng ta không ngại xử dụng mọi thủ đoạn để đạt cho được mục đích, bất kể chuyện gì xảy đến cho người khác. Phật tử chúng ta nên thấy rõ vì không tu nên cõi đời trở thành một đấu trường mà nước mắt đổ như mưa rào, bể khổ dâng lên như nước thủy triều biển khơi.

Như trên đã nói, tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ. Theo Phật giáo, lục tình là sáu tình khởi lên từ sáu căn: Nhãn Tình, tức là tình khởi lên từ nhãn căn hay mắt. Nhĩ Tình, tức là tình khởi lên từ nhĩ căn hay tai. Tỷ Tình, tức là tình khởi lên từ tỷ căn hay mũi. Thiệt Tình, tức là tình khởi lên từ thiệt căn hay lưỡi. Thân Tình, tức là tình khởi lên từ thân căn. Ý Tình, tức là tình khởi lên từ ý căn. Người tu tập tỉnh thức luôn coi Lục Căn là những đối tượng trong tu tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả

của những sự tiếp xúc ấy: Mắt đang tiếp xúc với sắc; tai đang tiếp xúc với thanh; mũi đang tiếp xúc với mùi; lưỡi đang tiếp xúc với vị; thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm; và ý đang tiếp xúc với vạn pháp.

Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân.

(E) Thất Tình

I. Tổng Quan Về Tình:

Tình có nghĩa là tất cả những cảm giác tình cảm, hoặc tốt hoặc xấu, hoặc thiện hoặc bất thiện, làm khuấy động sự bình yên trong tâm. Tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ. Đức Phật dạy, chư Tăng Ni mà vướng mắc tình cảm với người

khác là phạm giới luật Phật giáo. Vị Tỳ Kheo Ni nào vướng mắc tình cảm với người khác, dù nam hay nữ, là phạm giới Tăng tà: Không được vị kia đáp trả nên dùng nhiều phương thức làm tổn hại uy danh của vị kia. Khi thấy vị kia tiếp xúc với ai khác bèn sanh tâm ganh tỵ giận hờn và làm náo động trong chúng. Dùng quyền lực cấm đoán người kia không được quan hệ thân thiết với người nào khác, cũng như bảo người khác không được quan hệ thân thiết với người mà vị ấy đã vướng mắc tình cảm. Biết vị này cũng đang vướng mắc tình cảm với một người khác nên tìm mọi cách để ly gián và đuổi vị kia ra khỏi cộng đồng. Một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni, sau khi được bốn vị Tăng hay Ni khác nhắc nhở là vị ấy đang vướng mắc tình cảm với người khác. Tuy nhiên, chẳng những vị ấy không lắng nghe mà còn tìm cách chối quanh, phủ nhận hoặc tỏ ý giận dữ, vị ấy phạm giới Ba Dật Đề hay giới Đọa (phải phát lồ sám hối).

II. Thất Tình:

Theo Phật giáo, có bảy loại tình cảm. **Thứ nhất là Vui:** Thông thường mà nói, cái gì mang lại thoải mái cái đó là vui, là hạnh phúc. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thèm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Đức Phật đã nêu lên các loại hạnh phúc cho người cư sĩ tại gia: “Hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên, Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của cải không những nằm trong việc sử dụng cho riêng mình, mà nên đem phúc lợi cho người khác. Những cái mà chúng ta đang có chỉ là tạm bợ. Những cái mà chúng ta đang gìn giữ, rốt rồi chúng ta cũng bỏ chúng mà đi. Chỉ có những nghiệp sẽ phải theo chúng ta suốt nẻo luân hồi. Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung sướng

hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.” Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni: “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.” Chính vì vậy mà trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễn nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Sung sướng thay chúng ta sống không thù oán giữa những người thù oán; giữa những người thù oán, ta sống không thù oán (197). Sung sướng thay chúng ta sống không tật bệnh giữa những người tật bệnh; giữa những người tật bệnh chúng ta sống không tật bệnh (198). Sung sướng thay chúng ta sống không tham dục giữa những người tham dục; giữa những người tham dục, chúng ta sống không tham dục (199). Sung sướng thay chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống với những điều an lạc như các vị thần giữa cõi trời Quang-Âm (200). Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ; chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống một đời hòa hiếu an vui và hạnh phúc (201). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290). Gặp bạn xa lâu ngày là vui, sung túc phải lúc là vui, mệnh chung có được thiện nghiệp là vui, lia hết thống khổ là vui (331). Được kính dưỡng mẹ hiền là vui, kính dưỡng thân phụ là vui, kính dưỡng sa-môn là vui, kính dưỡng Thánh nhân là vui (332). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333). **Thứ nhì là Buồn:** Theo giáo thuyết Phật giáo, buồn vui cùng sanh ra lẫn nhau, nghĩa là buồn sinh ra vui, vui sinh ra buồn. Ý khuyên chúng ta khi gặp chuyện vui không nên quá vui, mà khi gặp chuyện buồn cũng không nên quá buồn vì trong vui có buồn và trong buồn có vui (Ai lạc tương sinh). **Thứ ba là Thương:** Có nhiều nghĩa cho chữ “Yêu Thương”. Yêu thương có nghĩa yêu hay ham muốn xác thịt là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến khổ đau và luân hồi sanh tử. Theo đạo Phật, thương yêu là hiểu biết, là không phán xét hay kết tội, là lắng nghe và thông cảm, là quan tâm và đồng tình, là chấp nhận và tha thứ, vân vân và vân vân. Như vậy, tình yêu thương theo Phật giáo có nghĩa là tình thương không vị kỷ đi kèm với lòng từ, bi, hỷ, xả. Tình thương luôn đi đôi với từ bi. Khi chúng ta có một trái tim thương yêu, từ bi nảy sinh dễ dàng nơi

chúng ta. Bất cứ lúc nào chúng ta nhìn thấy một người khổ đau, chúng ta cảm thấy muốn chìa tay ra làm cho người ấy được vui đi đau khổ. Đặc tính của yêu thương là loại bỏ khổ đau, là muốn làm giảm thiểu đau khổ nơi người khác. Như vậy người nào có lòng bi mẫn, biết yêu thương và tha thứ cho người khác, người đó thật sự hiểu đúng nghĩa của chữ “Yêu Thương” trong Phật Giáo. Kỳ thật, sự giải thoát trong Phật giáo không phải xa vời không thực tiễn, nếu chúng ta biết chuyển sự chú ý vị kỷ thành vị tha, nghĩa là biết nghĩ nhiều đến sự an vui và hạnh phúc của người khác, là chúng ta đã được giải thoát. Có hai loại ái: dục ái và pháp ái. Phàm phu tham ái với cảnh ngũ dục hay ái dục thường tình khởi phát từ dục vọng, ngược lại với Pháp ái. Pháp ái là tình yêu trong phạm trù tôn giáo. Tình yêu của những vị Bồ tát muốn cứu độ chúng sanh, ngược lại với Dục ái hay tình yêu phàm tục. **Thứ tư là Ghét:** Ghen ghét ganh tỵ là tật đố nghĩ rằng người khác có tài hơn mình. Ganh tỵ có thể là ngọn lửa thiêu đốt tâm ta. Đây là trạng thái khổ đau. Trong thiền quán, nếu chúng ta muốn đối trị ganh tỵ chúng ta cần nhìn thấy và cảm nhận nó mà không phê bình hay lên án vì phê bình và lên án chỉ làm tăng trưởng lòng ganh tỵ trong ta mà thôi. Đức Phật dạy: “Khi bạn ghét ai, bạn sẽ không có hạnh phúc. Nhưng ngược lại khi bạn thương người khác, mọi người đều có hạnh phúc. Để triệt tiêu sự thù ghét, bạn nên thiền quán về lòng từ bi. Trong Kinh Pháp Cú Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những ganh ghét và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người ôm ấp nuôi dưỡng sự bất mãn và ghen ghét sẽ không làm dịu bớt sự ganh ghét của mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được sự ganh ghét mà thôi. **Thứ năm là Tham Dục:** Tham ái, tham dục đòi hỏi những sự ham muốn về vật chất như thèm ăn, thèm ngủ, thèm ân ái, vân vân, là những khoái lạc về ngũ quan. Con người còn ham muốn để được thỏa mãn những nhu cầu về tinh thần như ham chiếm đoạt, ham phô trương, ham quyền lực, ham lợi lộc. Lòng ham muốn đắm mê không bao giờ biết ngừng, không bao giờ được thỏa mãn cả, như chiếc thùng không đáy. Để thỏa mãn dục vọng mà con người sanh ra vị kỷ, độc ác, làm hại, làm khổ người khác để mình được vui, được sung sướng. Vì lòng tham mà chúng ta không ngại xử dụng mọi thủ đoạn để đạt cho được mục đích, bất kể chuyện gì xảy đến cho người khác. Phật tử chúng ta nên thấy rõ vì không tu nên cõi đời trở thành một đấu trường mà nước

mắt đổ như mưa rào, bể khổ dâng lên như nước thủy triều biển khơi. Tham lam là sợi dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu. Tham dục là sự ham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần. Những tư tưởng tham dục chắc chắn làm chậm trễ sự phát triển tinh thần. Nó làm tâm chao động và trở ngại công trình lắng tâm an trụ. Sở dĩ có tham dục phát sanh là vì chúng ta không chịu thu thúc lục căn. Vì không cẩn mật canh phòng sáu cửa nên những tư tưởng tham ái có thể xâm nhập vào làm ô nhiễm tâm thức. Do vậy người tu theo Phật cần phải cẩn trọng thu nhiếp lục căn, không để duôi hờ hững để cho chướng ngại tham ái ngăn chặn làm bít mất con đường giải thoát của mình. Mỗi phiền trước đầu tiên là bị trói buộc vào ngũ dục. Vì chỉ thích những đối tượng tốt đẹp nên hành giả không hài lòng với những gì đang thực sự diễn ra trong giây phút hiện tại. Đối tượng chính trong thiền tập của hành giả là sự chuyển động của bụng không đủ sức hấp dẫn và thích thú so với những đối tượng tưởng tượng của hành giả. Nếu sự không hài lòng này xảy ra, sự phát triển thiền tập của hành giả sẽ bị ngầm phá. **Thứ sáu là Sân Hận:** Sân hận hay giận dữ là tâm bị dao động mạnh khi thấy một cái gì khó chịu. Đối tượng của giận dữ có thể là những hữu tình hay vật vô tri; khi chúng ta vướng mắc vào chúng thì tâm chúng ta hoàn toàn bối rối, bị quấy rầy và chúng ta chỉ muốn làm hại chúng mà thôi. Tai hại của sự giận dữ thật lớn, vì nó có thể phá tan những công đức của chúng ta. Chính sự giận dữ làm cho người ta giết hại, đánh đập và đâm chém lẫn nhau. Điều ưa thích dẫn dắt chúng sanh đến chỗ luyến ái, trong khi điều trái với sở thích đưa đến sự ghét bỏ. Đây là hai ngọn lửa lớn đã thiêu đốt cả thế gian. Đây cũng chính là nguyên nhân phát sanh mọi khổ đau phiền não cho chúng sanh. Cũng như tham dục, sự chú tâm sai lầm, kém khôn ngoan, không sáng suốt, dẫn đến sân hận. Nếu không kiểm soát kịp thời, những tư tưởng bất thiện này sẽ thấm nhuần tâm và che lấp mất trí tuệ. Nó có thể làm méo mó toàn thể tâm thức và các tâm sở, cũng như gây trở ngại cho ánh sáng chân lý, đóng mất cửa giải thoát. Tham dục và sân hận đặt

nền tảng trên vô minh, chẳng những làm chậm trễ sự phát triển của tâm trí, mà còn đốt cháy cả rừng công đức mà ta đã tích tập từ bao đời kiếp. Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xối oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sinh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khổ khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chướng ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chướng nạn.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Xa bỏ lòng giận dữ, trừ diệt tánh kiêu căng, giải thoát mọi ràng buộc, không chấp trước danh sắc; người không có một vật chi ấy, sự khổ chẳng còn theo dõi được (221). Người nào ngăn được cơn giận dữ nổi lên như dừng được chiếc xe đang chạy mạnh, mới là kẻ chế ngự giỏi, ngoài ra chỉ là kẻ cầm cương hờ mà thôi (222). Lấy từ bi thắng nóng giận, lấy hiền lành thắng hung dữ, lấy bố thí thắng xan tham, lấy chơn thật thắng ngoa ngụy (223). Gìn giữ thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành (231). Gìn giữ lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành (232). Gìn giữ ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân (233).” **Thứ bảy là Sợ Hãi:** Trong xã hội hôm nay người ta sợ đủ thứ, sợ không tiền, sợ không nhà, sợ già, sợ bệnh, sợ chết, vân vân. Kỳ thật vì không hiểu bản chất thật sự của đời sống nên chúng ta cố gắng duy trì những thứ mà chúng ta không thể duy trì được, rồi từ đó chúng ta đâm ra sợ hãi.

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

(F) Tu Tập Tiết Chế Dục Tình

I. Tai Hại Của Dục Lạc:

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

II. Quân Bình Tham Dục:

Nếu chúng ta không có ham muốn cho riêng chúng ta; nếu chúng ta làm việc và kiếm tiền nhằm giúp đỡ người khác; nếu chúng ta lấy Thiên là sự nghiệp và sự nghiệp là Thiên thì cuộc sống của chúng ta

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

cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Thiền giúp chúng ta quân bình được tham dục bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dục phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quá nhiều. Hơn nữa, qua thiền, chúng ta có thể thấy dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu.

III. Người Tu Phật Nên Luôn Thiểu Dục Tri Túc:

Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiểu dục là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiểu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với

một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình. Tri túc là biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phàm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dũng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhẩn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng

bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đổi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phạm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dưỡng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhàn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo cảnh nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mưu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đổi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà

các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

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

IV. Người Tu Phật Nên Luôn Có Tâm Vô Sở Cầu:

Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ thứ 28 dòng Thiền Ấn Độ và cũng là vị sơ tổ của dòng Thiền Trung Hoa, “Vô Sở Cầu” là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người đời mãi mãi đắm mê, việc gì cũng tham trước, thế gọi là cầu. Bậc trí ngộ lẽ chân, chuyển ngược thế tục, nên an tâm trụ nơi vô vi, thân hình tùy nghi mà vận chuyển. Muôn vật đều là không, có gì vui mà cầu được. Hễ có công đức thì liền có hắc ám đuổi

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

Desires & Emotions In Buddhist Point of View

Thiền Phúc

In Buddhism, the term “passion” is specifically referred to sexual desire. In many scriptural contexts it is used to encompass desire in general. Kama refers to desire toward sensually satisfying objects and to the joy taken in these things. It is seen as one of the primary obstacles on the spiritual path (considered to be one of the major hindrances to the Buddhist path). Sense-pleasures, desire for sense-pleasures, desire (sexual) or sensual desire, or mental defilement, refers to desire toward sensually satisfying objects and to the joy taken in these things. There are types of sensual desire: form, sound, smell, taste, and bodily feeling. Buddhists should always remember that desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. Talking about emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness.

(A) Greed and Desire In Buddhist Point of View

I. An Overview of Greed and Desire:

Craving (greed, affection, desire) means desire for and love of things in life. Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught:

“Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others.

We are living in a material world where we must encounter all kinds of objects such as sights, sounds, tastes, sensations, thoughts and ideas, ect. Desire arises from contact with these pleasing objects. Buddhists should always remember that “Desire” not only obscures our mind, but it is also a main cause of grasping which causes sufferings and afflictions, forces us to continue to wander in the samsara. Desire is one of the twelve links in the chain of Causation (nidanas). Its source is delusion caused by attraction to the six objects of sense. Thus, the Buddha taught in the Dharmapada Sutra: “It is difficult to renounce the world. It is difficult to be a householder. It is painful to associate with those who are not friends. It is painful to be wandering in the samsara forever. Reaching the enlightenment and let wander no more! Let’s suffer no more! (Dharmapada 302). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: “Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in your mind, cut it off with wisdom (Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion.

They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body (Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). Strive hard to cut off the stream of desires. Oh! Brahman! Knowing that all conditioned things will perish. Oh! Brahman! You are a knower of the Unmade Nirvana! (Dharmapada 383).”

II. Unlimited Seeking:

“Rajas” is a Sanskrit term which is interpreted as “tainted with the dust or dirt of love, or lust. In Buddhism, lust is another name for affliction. The way of temptation or passion which produces bad karma (life’s distress and delusion), cause one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. “Kama” is also a Sanskrit term for “desire,” but it specifically refers to sexual desire. In many scriptural contexts it is used to encompass desire in general. Kama refers to desire toward sensually satisfying objects and to the joy taken in these things. It is seen as one of the primary obstacles on the

spiritual path (considered to be one of the major hindrances to the Buddhist path). Sense-pleasures, desire for sense-pleasures, desire (sexual) or sensual desire, or mental defilement, refers to desire toward sensually satisfying objects and to the joy taken in these things. It is seen as one of the primary obstacles on the spiritual path. “Kamacchanda” is a Pali term for “Greed” or “Sensuous lust” or “Lust for sense objects.” Sensual thoughts definitely retard mental development. They disturb the mind and hinder concentration. Sensuality is due to non-restraint of the senses, which when unguarded give rise to thoughts of lust so that the mind-flux is defiled. Therefore, there is an urgent need for the practitioner to be on his guard against this hindrance which closes the door to deliverance. According to Buddhism, passions and delusions which aid rebirth and hinder entrance into nirvana. Klesa is also means hindrance of the afflictions (the barrier of temptation, passion or defilement, which obstructs the attainment of the nirvana). Klesa is generally divided into two groups, primary and secondary. The primary comprises of such evil impulses that lie at the foundation of every tormenting thought and desire. Buddhist practitioners should always remember that the nature of seeking is unlimited. Practitioners who cultivate without thoughts of seeking fame and benefit, for they have already eradicated the five roots of the hell: wealth, sex, fame, food, and sleep in all circumstances. We should cultivate the Way with our own effort. Do not crave fame and profits. We should follow the spirit of the Bodhisattvas Manjusri, Samantabhadra, Avalokitesvara, Ksitigarbha, and other Bodhisattvas for they feel that living beings’ accomplishments are the same as their own accomplishment. They do not make distinctions between self and others. Bodhisattvas joyfully support the merit and virtue they see and hear others doing.

III. Characteristics of Desire:

Desire for things begets sorrow: In the Anattalakkhana Sutta, the Buddha taught: “The thirst for things begets sorrow. When we like persons or things, we wish that they belonged to us and were with us forever. We do not stop to think about their true nature or in our great enthusiasm refuse to think about their true nature. We expect them to survive time, but time devours everything. Youth must yield to old age

and the freshness of the morning dew disappears before the rising sun. Both are expression of the natural law of change.

Desire forces us to continue to wander in the samsara: Human beings always desire for different things. The greed of beings can be compared to a bottomless barrel that can never be filled. We have been greedy ever since the time we were born. From youth through middle age to old age and death, our whole lives are driven by greed. If we are greedy for profit, we will die in the pursuit of profit. Pursuing fame, we get burned to death; chasing after profit, we die by drowning. If we pursue wealth and honor, the fire of wealth and honor will burn us to the ground. We are living in a material world where we must encounter all kinds of objects such as sights, sounds, tastes, sensations, thoughts and ideas, ect. Desire arises from contact with these pleasing objects. Buddhists should always remember that “Desire” not only obscures our mind, but it is also a main cause of grasping which causes sufferings and afflictions, forces us to continue to wander in the samsara.

IV. The Buddha’s Teachings on Greed and Desire:

According to Buddhism, craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. In the Middle Length Discourses, the Buddha taught: “O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, kings are fighting with kings, khattiya are fighting with khattiya, brahmanas are fighting with brahmanas, householders are fighting with householders, mother is fighting with son, son is fighting with mother, father is fighting with brother, brother is fighting with sister, sister is fighting with brother, friend is fighting with friend. When they engage themselves in fighting, in quarrels, in disputes, they attack each other with hands, they attack each other with stones, they attack each other with sticks, they attack each other with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death. O

Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, they take hold of spears, they take hold of shields, they wear bows and arrows. They arrange themselves in two lines, and arrows are thrown at each other, knives are thrown at each other, swords are slashed at each other. They pierce each other with arrows, they slash each other with knives, they cut each other heads with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death.”

(B) Love and Desire

I. An Overview of Craving to Love and Desire:

Lust (tanha includes craving for sensuality, craving for existence, and craving for non-existence). According to Buddhism, so long as you are caught in the iron pincers of craving, you experience pain and afflictions. However, if you wish to reduce or eliminate that pain, you will have to subdue, and even renounce, your strong craving for sensual pleasure. You are confronted with a choice: to enjoy sensual pleasure, you must be prepared to experience suffering and afflictions, or to renounce craving so as to delight in spiritual happiness. There are no two ways at the same time for you. In the sea of birth and death, emotional love is the fundamental obstacle to the Way. Sincere Buddhists should always remember that feelings of love and desire, whether for people or things, will hinder us from making progress in our cultivation. In other words, love and desire are just birth and death, and birth and death are just love and desire. Love and desire are to root of birth and death. If we do not break through the ignorance of love and desire, we can never escape the sea of birth and death. How can we escape the sea of birth and death? Sincere Buddhists should listen to the Buddha’s Teachings, should cut off love and desire. Other than that, there exists no other way, and there is no exception!

II. Craving to Love and Desire Is Just Birth and Death-Death and Birth:

Sincere Buddhists must minimize in engaging emotional love because once you have emotional love, you cannot cut off the root of suffering, and thus, you must be sinking and floating in the sea of birth

and death. In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught: “For women, you should think of those who are elderly as your mothers, those who are older than you as your elder sisters, those who are younger than you to you as your younger sister, and those who are very young as your children. Resolve to save them and get rid of all unwholesome thoughts.” Furthermore, whatever you are fond of, you love; and whatever you dislike, you hate. Both love and hate deal with things on an emotional level. Buddhist cultivators should be compassionate to all beings, should treat people with a spirit of kindness and compassion, should always be considerate of others and make people happy, but there should never let any thoughts of emotional level involved. Sincere Buddhists should see that love and desire are very troublesome. From beginningless eons until now, we have failed to end birth and death because of craving of love and desire. Thus, we can only transcend the Triple Realm and liberated from the sea of birth and death by cutting off love and desire.

III. The Buddha's Teachings on Love & Desires in Buddhist Scriptures:

In The Long Discourse, the Buddha taught: “Craving and desire are the cause of all unhappiness. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha’s teaching on “Desire” as follows: Craving grows like a creeper which creeps from tree to tree just like the ignorant man wanders from life to life like a fruit-loving monkey in the forest (Dharmapada 334). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: “Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust

sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in your mind, cut it off with wisdom (Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion. They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). Men who are disturbed by evil thoughts, swayed by strong passions and yearned only for pleasure; his craving grows more and more. Surely he strengthens his own fetters (Dharmapada 349). He who wants to subdue evil thoughts, should meditate on the impurities of the body. Be mindful to make an end of craving, and to stop Mara's bond (Dharmapada 350). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body (Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). I have overcome myself, I do know all. I am attached to none. I have renounced all, I am free from all craving; having by myself attained supernatural knowledge, to whom shall I call my teacher? (Dharmapada 353). No gift is better than the gift of Truth (Dharma). No

taste is sweeter than the taste of truth. No joy is better than the joy of Truth. No conquest is better than the conquest of craving; it overcomes all suffering (Dharmapada 354). Riches ruin the foolish, not the seekers of Nirvana. He who craves for wealth destroys himself as if he were ruining others (Dharmapada 355). Human beings are damaged by craving just like weeds damage the fields. Therefore, to give to those who rid of craving, yields great reward (Dharmapada 359). In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught on “Desire” as follows: “People who cherish love and desire do not see the Way. It is just as when you stir clear water with your hand; those who stand beside it cannot see their reflections. People who are immersed in love and desire have turbidity in their minds and because of it, they cannot see the Way. You Sramanas should cast aside love and desire. When the filth of love and desire disappears, the Way can be seen.” (Chapter 16). “There are people who follow emotion and desire and seek for fame. By the time their reputation is established, they are already dead. Those who are greedy for worldly fame do not study the Way and wear themselves out in wasted effort. It is just like a stick of burning incense which, however fragrant its scent, consumes itself. So too, greed for fame brings the danger of a fire which burns one up in its aftermath.” (Chapter 21). “As to love and desire, no desire is as deep-rooted as sex; there is nothing greater than the desire for sex. Fortunately, it is one of a kind. If there were something else like it, no one in the world would be able to cultivate the Way.” (Chapter 24). “A person with love and desire is like one who carries a torch while walking against the wind, he is certain to burn his hand.” (Chapter 25). “Those of the Way are like those who carry dry grass; it is essential to keep it away from oncoming fire. People of the Way look upon desire as something they must keep at a distance.” (Chapter 30). “Out of love and desire, people give rise to worry; out of worry they give rise to fear. If you are apart from love, what worries are there? What fears?” (Chapter 32).

(C) Five Desires

Ordinary people define happiness as the satisfaction of all desires, but Buddhism believes that more desire brings more suffering because

these desires are boundless but our ability to realize them is limited. Once desires are unfulfilled, we suffer. When desires are partially fulfilled, we continue to pursue their complete fulfillment, and we create more suffering. It is only after we feel self-sufficient with few desires, and no longer pursue fulfillment of desires, we then can have a peaceful state of mind. According to Buddhism, five desires mean the five creature desires stimulated by the objects of the five earthly senses. The five desires, arising from the objects of the five senses or internal organs, such as things seen, heard, smelt, tasted, or touched. Five desires are five kinds of desire stimulated by external materials. First, the Desires of wealth which includes a) the desires of power and money, b) desires for talent. Second, desire of sex or beauty. Third, desire of fame, influence and praises. Fourth, desire of food and drink or eating. Fifth, desire of sleep and rest. Buddha Sakyamuni compared sentient beings chasing after the fleeting pleasures of this world to a child licking honey off a sharp knife. There is no way they can avoid hurting themselves.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five strands of sense-desire (cords of sensual pleasure): First, a sight seen by the eye as being desire, attractive, nice, charming, associated with lust and arousing passion. Second, a sound heard by the ear as being desire, attractive, nice, charming, associated with lust and arousing passion. Third, a smell smelt by the nose as being desire, attractive, nice, charming, associated with lust and arousing passion. Fourth, a flavour tasted by the tongue as being desire, attractive, nice, charming, associated with lust and arousing passion. Fifth, a tangible object felt by the body as being desire, attractive, nice, charming, associated with lust and arousing passion. How can we practice the practice of disgust of the five desires? If a Pure Land cultivator wishes to be assured of rebirth, he or she should always practice the practice of disgust of the five desires. This practice of disgust refers to the fact that common people have been bound by the five desires from time immemorial. Thus, they wander along the six paths, enduring untold suffering! In that quagmire, unless they become disgusted with the five desires, how can they escape the cycle of birth and death? Therefore, the Pure Land cultivator should constantly visualize this body as a mass of flesh and bones, blood and pus, a

skinbag containing phlegm, pus, urine, feces and other foul-smelling substances. The Parinirvana Sutra states: “This fortress of body, only evil, deluded demons could tolerate living in it. Who with any wisdom could ever cling to or delight in such a skinbag!” Another scripture states: “This body is the confluence of all kinds of suffering; it is a jail, a prison, a mass of ulcers; everything is impure. In truth, it is not worth clinging to, even the celestial bodies of deities are no different.” Therefore, whether walking, standing, sitting or reclining, whether asleep or awake, cultivators should always visualize this body as nothing but a source of suffering, without any pleasure, and develop a deep sense of disgust, thus gradually becoming free from lustful thoughts. Moreover, the cultivator should also engage in the seven types of meditation on impurity. Our own bodies being thus, the bodies of others are likewise. If we constantly meditate on these seven impurities, we will develop disgust toward those male and female forms which ordinary people judge handsome and beautiful. The flames of lust will thus gradually diminish. If, in addition, we can practice the meditations on the Nine Kinds of Foulness, so much the better. In the Buddha and His Teachings, Most Venerable Narada mentioned six conditions that tend to the eradication of sense-desires: First, perceiving the loathsomeness of the objects. Second, constant meditation on loathsomeness. Third, cultivating sense-restraint. Fourth, having moderation in food. Fifth, having good friendship. Sixth, having profitable talk.

(D) Six Desires

Desire for and love of the things of this life. Craving (greed, affection, desire). Most people define happiness as the satisfaction of all desires. Greed and lust are unrestrained desires for material possessions such as food, sleeping, sexual intercourse, etc., all related to sensual pleasures. Sentient beings always wish for different things. Their greed is insatiable. Once we fulfill one wish, we will start craving for something else. The greed of sentient beings can be compared to a bottomless barrel that can never be filled. We have been greedy ever since the time we were born. From youth through middle age to old age

and death, our whole life are driven by greed. If we are greedy for fame, we will die in the pursuit of fame. If we are greedy for profit, we will die in the pursuit of profit. Pursuing fame, we get burned to death by the fire of fame; pursuing profit, we die by drowning under the flood of profit. If we are pursuing wealth and honor, the wind of wealth and honor will cause our death. Besides, we also have a desire for appropriations, showing off, authority, and profits. Since they are like bottomless barrel, neither obsessive greed nor desire can be stopped or satisfied. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. We Buddhists must see that greedy people are generally selfish, wicked, and prone to cause sufferings to others. As a result, they transform this world into a battlefield where tears are shed like streams, and sufferings rise like an ocean tide.

As mentioned above, emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness. According to Buddhism, six emotions arising from the six organs of sense: Emotions arising from the eyes. Emotions arising from the ears. Emotions arising from the nose. Emotions arising from the tongue. Emotions arising from the body. Emotions arising from the mind. Practitioners of mindfulness always consider the six senses are objects of cultivation. According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact: eye is now in contact with forms (rupa); ear is now in contact with sound; nose is now in contact with smell; tongue is now in contact with taste; body is now in contact with touching; and mind is now in contact with all things (dharma).

Worldly desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are

only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. Buddha taught: “Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others.

(E) Seven Emotions

I. An Overview of Emotions:

Emotions mean all feelings and emotions, whether good or bad, wholesome or evil, disturb the peacefulness of the mind. Emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness. The Buddha taught that Monks and Nuns who have emotional attachment to another person break Buddhist precepts. A Bhiksuni who has an emotional attachment to another person, whether male or female, commits a Sangha Restoration Offence: Because her feelings are not reciprocated by the other, finds ways to damage the reputation of the other person. When she sees the other person interacting with someone else she manifests jealousy or anger, causing disturbance in the Sangha. Uses her authority to prohibit the other person from having a close relationship

with anyone else, and tells others that they are not to have a close relationship with the person to whom she is attached. Knowing that the other person has an emotional attachment with the third person, she does everything she can to separate them, and drives the third person out of the community. A Bhiksu or Bhiksuni, after being reminded by four or more monks or nuns that he or she is emotionally attached to another person, whether female or male. However, he or she refuses to listen, denies it, tries to negate what they say, or expresses anger, he or she commits an Expression of Regret Offence.

II. Seven Emotions:

According to Buddhism, there are seven kinds of emotions. ***First, Joy, Pleasure or Happiness:*** Generally speaking, what can be borne with ease is happiness. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved, then we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. Money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. The Buddha enumerates some kinds of happiness for a layman. They are the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc. The Buddha does not advise all of us to renounce our worldly lives and pleasures and retire to solitude. However, he advised lay disciples to share the enjoyment of wealth with others. We should use wealth for ourselves, but we should also use wealth for the welfare of others. What we have is only temporary; what we preserve we leave and go. Only karmas will have to go with us along the endless cycle of births and deaths. The Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: “A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.” Then the Buddha continued to remind monks and nuns: “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of

happiness.” Thus, the Buddha taught on Happiness in the Dharmapada Sutra: “Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without any hindrance. We shall always live in peace and joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat breeds suffering; giving up both victory and defeat will lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). If by giving up a small happiness or pleasure, one may behold a larger joy. A far-seeing and wise man will do this (a wise man will leave the small pleasure and look for a larger one) (Dharmapada 290). It is pleasant to have friends when need arises. Enjoyment is pleasant when shared with one another. Merit is pleasant when life is at its end. Shunning of (giving up) all evil is pleasant (Dharmapada 331). To revere the mother is pleasant; to revere the father is pleasant; to revere the monks is pleasant; to revere the sages is pleasant (Dharmapada 332). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333). **Second, Sorrow or Grief:** In Buddhist teachings, Sorrow and joy, each producing the other, or each being inherent in the other. **Third, Love:** There are many different meanings of “Love”. Love as craving or sexual desire is one of the major causes of sufferings and rebirth. According to Buddhism, love is understanding, love does not judge or condemn, love listens and understands, love cares and sympathizes, love accepts and forgives, and so on and so on. Thus, in Buddhism, love has the meaning of “selfless love” which accompanies with loving-kindness, compassion, joy, and equanimity. Love goes hand-in-hand with compassion. When we have a loving heart, compassion arises easily in us. Whenever we see somebody suffering, we feel an urge to reach out to help the person ease his or her suffering. To remove or ease another’s suffering is the main characteristic of love. Thus, those who is compassionate,

loving and forgiving, they really understand the meanings of the word “Love” in Buddhism. In fact, emancipation in Buddhism is not unrealistic, if we know how to focus from “Selfish” to “Altruistic”, and think more about others’ well-being and welfare, we have already liberated ourselves. There are two kinds of love: passion love and religious love. Ordinary human love springing from desire, in contrast with religious love (Pháp ái). Love inspired by desire through any of the five senses. Ordinary human love springing from desire, in contrast with religious love (Pháp ái). Love inspired by desire through any of the five senses. Bodhisattva or religious love springing from the vow to save all creatures. Bodhisattva love with desire to save all creatures, in contrast with ordinary love. **Fourth, Hate:** Hate or Jealousy means to be jealous of another person thinking he or she has more talent than we do (to become envious of the who surpass us in one way or other). Jealousy can be a consuming fire in our mind, a state of suffering. In meditation, if we want to eliminate jealousy, we should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind. Buddha taught: “When you hate others, you yourself become unhappy. But when you love others, everyone is happy.” In order to eliminate “hate,” you should meditate on loving-kindness, pity and compassion. In the Dharmapada Sutra, the Buddha makes it very clear that with a heart filled with hate and animosity, a man cannot understand and speak well. A man who nurtures displeasure and animosity cannot appease his hate. Only with a mind delighted in harmlessness and with loving kindness towards all creatures in him hate cannot be found. **Fifth, Desire:** Greed and lust are unrestrained desires for material possessions such as food, sleeping, sexual intercourse, etc., all related to sensual pleasures. We also have a desire for appropriations, showing off, authority, and profits. Since they are like bottomless barrel, neither obsessive greed nor desire can be stopped or satisfied. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. We Buddhists must see that greedy people are generally selfish, wicked, and prone to cause sufferings to others. As a result, they transform this world into a battlefield where tears are shed like streams, and sufferings rise like an ocean tide. Lust is the string of craving and attachment confines us to samsara’s prison. In other words,

craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish. The hindrance of sensuality (sensual desire). Sensual desire is lust for sense objects. Sensual thoughts definitely retarded mental development. They disturb the mind and hinder concentration. Sensuality is due to non-restraint of the six senses, which when unguarded give rises to thoughts of lust so that the mind-flux is defiled. Hence the need for any Buddhist is to be on his guard against this hindrance which closes the door to deliverance. The first mental fetter is to be chained to the various objects of the senses. Desiring only pleasant objects, one will be dissatisfied with what is really occurring in the present moment. The primary object, the rising and falling of the abdomen, may seem inadequate and uninteresting in comparison with one's fantasies. If this dissatisfaction occurs, one's meditative development will be undermined. *Sixth, Anger:* Anger is the highly disturbed aspect of the mind that arises when we see something unpleasant. The objects of anger could be sentient beings or inanimate objects; when we involve ourselves with them they completely disturb and torment our mind and we wish to harm them. Anger does great damage, for it can destroy our root merits as if they had been burnt in a fire. Anger is responsible for people taking lives, beating or stabbing others. A desirable object leads beings to attachment, whereas an undesirable one leads to aversion. These are two great fires that burn the whole world. They also produce all kinds of sufferings for sentient beings. As in the case of sense-desire, it is unwise and unsystematic attention that brings about ill-will. When not under control, ill-will propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It distorts the entire mind and thus hinders awakening to ignorance, not only hamper mental growth, but also destroy the whole forest of merits which we had accumulated in so many lives. Ill-will or Hatred is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a

most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, A thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “One should give up anger; one should abandon pride. One should overcome all fetters. No suffering befall him who calls nothing his own (Dharmapada 221). He who controls his anger which arises as a rolling chariot. He is a true charioteer. Other people are only holding the rein (Dharmapada 222). Conquer anger by love; conquer evil by good; conquer stingy by giving; conquer the liar by truth (Dharmapada 223). One should guard against the bodily anger, or physical action, and should control the body. One should give up evil conduct of the body. One should be of good bodily conduct (Dharmapada 231). One should guard against the anger of the tongue; one should control the tongue. One should give up evil conduct in speech. One should be of good conduct in speech (Dharmapada 232). One should guard against the anger of the mind; one should control the mind. One should give up evil conduct of the mind. One should practice virtue with the mind (Dharmapada 233).” *Seventh, Fear:* In nowadays society, one fears everything, fear of no money,

fear of homelessness, fear of sickness, old-age and death, etc. In fact, because of lack of understanding about the real nature of life, we try to maintain things that we are unable to, that's why we feel fear of everything. Buddhists should always remember that life is changeable and it composes of a bundle of changeable (impermanent) elements. Once we understand the real nature of life, we don't have the feeling of fear in life anymore.

(F) To Cultivate to Moderate Desires & Emotions

I. Disadvantages of the Sensual Pleasures:

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

II. To Balance Lust:

Only if we have no desire for ourselves; if we are working and earning money in order to help other people; if we make Zen our

business and our business is Zen only, then how clear and happy our life will be! However, most people don't understand this. They are only interested in making a lot of money or becoming successful in worldly business. Remember, this is only a small 'I'. Devout Buddhists should make a lot of money to help all people, then even we create our worldly business, it is a good business. It is a selfish desire for more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people to fight, kill, cheat, lie and perform various forms of unwholesome deeds. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: "Greed and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. Zen helps us

balance 'Lust' by contemplation of loathsomeness. Attachment to bodily form is one extreme, and one should keep the opposite in mind. Examine the body as a corpse and see the process of decay, or think of the parts of the body, such as lungs, spleen, fat, feces, and so forth. Remembering these and visualizing the loathsome aspects of the body will free us from lust. Furthermore, through Zen, we can see the string of craving and attachment confines us to samsara's prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish.

III. Buddhist Practitioners Should Always Be Content With Few Desires and Satisfy With What We Have:

Content with few desires. "Thiểu Dục" means having few desires; "tri túc" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here "desires" include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one's lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one's best in one's work without discontent. Such a person will never be ignored by those

around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: "Food and sex are part of human nature." That is to say we are born with the craving for food and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoiled food, for either one could ruin our health. To be satisfied with what we have at this very moment means satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun

rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

Satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together

and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

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

IV. Buddhist Practitioners Should Always Have the Mind of Non-Seeking:

According to the first patriarch Bodhidharma, the 28th Patriarch from India and also the 1st Patriarch in China, “Not to seek after anything” is one of the four disciplinary processes. By ‘not seeking after anything’ is meant this: “Men of the world, in eternal confusion, are attached everywhere to one thing or another, which is called seeking. The wise, however, understand the truth and are not like the vulgar. Their minds abide serenely in the uncreated while the body turns about in accordance with the laws of causation. All things are empty and there is nothing desirable and to be sought after. Wherever there is nothing merit of brightness there follows the demerit of darkness. The triple world there one stays too long is like a house on fire; all that has a body suffers, and who would ever know what is rest? Because the wise are thoroughly acquainted with this truth, they get neer attached to anything that becomes, their thoughts are quieted, they never seek. Says the sutra: ‘Wherever there is seeking, there you have sufferings; when seeking ceases you are blessed. Thus we know that not to seek is verily the way to the truth. Therefore, one should not seek after anything.’” Bodhidharma taught about three Non-seeking practices or three doors of liberation: Emptiness, signlessness or to get rid of the idea of form, or externals. There are no objects to be perceived by sense-organs, one of the three emancipations, and wishlessness or to get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator’s mind, for he no longer needs to strive for anything, one of the three emancipations. Trully speaking, worldly phenomena are dharmas are illusory and dream-like, born and destroyed, destroyed and born. So what is there which is true ever-lasting and worth seeking ? Furthermore, worldly phenomena are all relative, in calamities are found blessings, in blessings there is misfortune. Therefore, Buddhist cultivators should always keep their minds calm and undisturbed in all situations, rising or falling, unfortunate or blessed. For example, when a monk cultivates alone in a deserted hut with few visitors. Although his living conditions are miserable and lonely, his cultivation is diligent. After a while, virtuous people learn of his situation and come to offer and seek for his guidance, his used-to-be hut now become a huge magnificent temple,

filled with monks and nuns. By then, his blessings may be great, his cultivation has not only obviously declined, sometimes external events may attract him to causing more bad karma. Therefore, Buddhist cultivators should always keep in mind these three Non-seeking practices. According to the Forty-Two Sections Sutra, “A Sramana asked the Buddha: ‘What are the causes and conditions by which one come to know past lives and also by which one’s understanding enables one to attain the Way?’ The Buddha said: ‘By purifying the mind and guarding the will, your understanding can achieve (attain) the Way. Just as when you polish a mirror, the dust vanishes and brightness remains; so, too, if you cut off and do not seek desires, you can then know past lives.’”

Tài Liệu Tham Khảo

References

1. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, Tập I, II & III—*The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, Volumes I, II & III.
2. *Trích trong Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, California, U.S.A., 2009, Quyển III, Chương 34—*Extracted from Basic Buddhist Doctrines*, Thien Phuc, California, U.S.A., 2009, Volume III, Chapter 34.