

JANNA

CẨM NANG TU HÀNH CỦA CƯ SĨ TẠI GIA

PRACTICE GUIDE FOR LAY PRACTITIONERS





JANNA

CẨM NANG TU HÀNH CỦA CƯ SĨ TẠI GIA

PRACTICE GUIDE FOR LAY PRACTITIONERS



(Tài liệu lưu hành nội bộ, share inbox)

CẨM NANG TU HÀNH CỦA CƯ SĨ TẠI GIA

PRACTICE GUIDE FOR LAY PRACTITIONERS

JANNA

Mục Lục:

Câu hỏi số 01	15
CƯ SĨ TẠI GIA SẼ KHÓ TẬP TRUNG THỜI GIAN TU HÀNH HƠN TU SĨ XUẤT GIA VÌ HOÀN CẢNH TẠI GIA NHIỀU SỰ RÀNG BUỘC CHI PHỐI QUÁ?	15
Câu hỏi số 02	16
NGƯỜI CƯ SĨ PHẢI LO KẾ SINH NHAI, PHẢI CHUNG ĐỤNG VỚI NHIỀU NGƯỜI THỂ TỤC KHÔNG ĐỒNG TU, DỄ NẢY SINH SỰ XUNG ĐỘT PHIỀN TOÁI GÂY TRỞ NGẠI CHO SỰ TU TẬP TÂM LINH GIÁC NGỘ GIẢI THOÁT.....	16
Câu hỏi số 03.....	17
ĐIỀU KIỆN ĐẦU TIÊN ĐỂ GIỮ ỖN ĐỊNH ĐỜI SỐNG TU HÀNH TẠI GIA LÀ GÌ?	17
Câu hỏi số 04	18
ĐẦU TIÊN LÀ PHẢI CÓ ĐỦ ĂN ĐỦ MẶC RỒI MỚI CÓ THỂ YÊN ỖN TU HÀNH, NHƯNG ĐỂ ĐỦ ĂN ĐỦ MẶC, VÀ NHIỀU THỨ KHÁC NỮA, NGƯỜI CƯ SĨ PHẢI NỖ LỰC RẤT NHIỀU, PHẢI LẤN XẢ VÀO ĐỜI RẤT NHIỀU, KHÓ GIỮ TÂM ĐƯỢC BÌNH THẢN TẬP TRUNG VÀO VIỆC TU TẬP.....	18
Câu hỏi số 05	19
NGOẠI TRỪ CĂN CỐ BÍCH CHI PHẬT, CÒN LẠI AI CŨNG PHẢI NƯỞNG THEO ĐẠI CHÚNG TU HÀNH, NẾU ÂM THẦM KÍN ĐÁO TU TẬP MỘT MÌNH THÌ LÀM SAO VỮNG CHẮC ĐƯỢC?	19

Câu hỏi số 06	20
TRONG VIỆC TU HÀNH TA RẤT CẦN SỰ DẪ DẮT CỦA MỘT BẬC THẦY TINH THẦN, NẾU VÌ LÝ DO GÌ ĐÓ MÀ KHÔNG THỂ GẮN KẾT VỚI THẦY MÌNH MỘT CÁCH GẦN GŨI, NHỜ KHI CÓ GÌ TRỤC TRẶC THÌ LÀM SAO ĐƯỢC DẠY BẢO KỊP THỜI?	20
Câu hỏi số 07.....	21
CƯ SĨ TẠI GIA NÊN THỜ PHƯỢNG CHỖ TU TẬP NHƯ THẾ NÀO?	21
Câu hỏi số 08	22
TRONG MỘT GIA ĐÌNH KHÔNG PHẢI AI CŨNG CÓ ĐẠO TÂM TU HÀNH, THỂ NÊN VIỆC TU HÀNH TẠI GIA ĐÔI KHI PHẢI TRÁNH BỊ PHẢN ĐỐI NGĂN CẢN RẤT LÀ VẮT VẢ?.....	22
Câu hỏi số 09	24
TRONG ĐỜI SỐNG CƯ SĨ TẠI GIA, NẾU LÀ VỢ CHỒNG, VIỆC SINH HOẠT TÌNH DỤC LÀ KHÓ TRÁNH KHỎI, NHƯNG ĐÓ LÀ TRỞ NGẠI CHO VIỆC TU HÀNH GIẢI THOÁT?	24
Câu hỏi số 10.....	27
CÓ PHƯƠNG PHÁP NÀO GIÚP NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA TIẾT CHẾ TÌNH DỤC HOẶC DIỆT DỤC HAY KHÔNG?.....	27
Câu hỏi số 11	28
KHÔNG PHẢI TĂNG NI NÀO CŨNG GIỐNG NHAU VỀ ĐẠO HẠNH, THỂ THÌ THÁI ĐỘ CỦA CƯ SĨ TẠI GIA NÊN NHƯ THẾ NÀO LÀ HỢP LÝ?	28
Câu hỏi số 12.....	30
CÁC CHÙA CŨNG KHÁC NHAU RẤT NHIỀU VỀ TÔNG PHÁI, VỀ CÁCH TU HÀNH, CƯ SĨ NÊN CÓ QUAN ĐIỂM NHƯ THẾ NÀO?	30

Câu hỏi số 13	32
HÀU NHƯ MỌI NGƯỜI TẮT BẬT LO SINH KẾ CHỨ ÍT AI CHÚ TRỌNG LÀM PHƯỚC?	32
Câu hỏi số 14.....	34
KHI NÓI ĐẾN LUẬT NHÂN QUẢ, TA DỪNG KHÁI NIỆM TIN VÀ HIỂU, XIN GIẢI THÍCH THÊM?	34
Câu hỏi số 15.....	36
NHÂN DUYÊN GÌ ĐƯA ĐẾN ĐỜI SỐNG XUẤT GIA?.....	36
Câu hỏi số 16	38
NẾU CÒN KÉM PHƯỚC, KHÓ CÓ CƠ HỘI BỐ THÍ CỨNG DƯỜNG LÀM PHƯỚC, SỰ TU HÀNH SẼ KHÓ KHĂN, PHẢI LÀM SAO?	38
Câu hỏi số 17	40
NẾU CHƯA CÓ PHƯỚC THÌ RẤT KHÓ KHUYÊN BẢO NGƯỜI CHUNG QUANH CÙNG TU HÀNH HƯỚNG THIỀN?	40
Câu hỏi số 18	42
VIỆC KHUYÊN BẢO NHỮNG NGƯỜI CHUNG QUANH TU HÀNH HƯỚNG THIỀN CÓ VI PHẠM VÀO NGUYÊN TẮC KÍN ĐÁO KHÔNG A?.....	42
Câu hỏi số 19	44
CÓ KHI CƯ SĨ KHÔNG TIỆN LIÊN HỆ TRỰC TIẾP VỚI BỒN SỰ, NHƯNG LẠI CÓ NIỀM TIN VÀ GẮN KẾT VỚI HUYNH ĐỆ CƯ SĨ KHÁC THÌ SAO?.....	44
Câu hỏi số 20	46
CÓ NHỮNG NGƯỜI CƯ SĨ KÉM PHƯỚC NHƯNG CŨNG HAM TU, CÓ NHỮNG CƯ SĨ NHIỀU PHƯỚC DANH LỢI ĐẦY TRÀN CŨNG HAM TU, KHÁC NHAU THỂ NÀO A?.....	46

Câu hỏi số 21	48
XIN GIẢI THÍCH THÊM VỀ NGƯỜI CÓ PHƯỚC LẠI PHẢI CÓ TRÁCH NHIỆM VỚI ĐỜI LÀ SAO?.....	48
Câu hỏi số 22	50
NGHE NÓI CƯ SĨ KHÔNG NÊN THỜ PHẬT NƠI MÀ Ở TRÊN CÓ NGƯỜI ĐI QUA LẠI?	50
Câu hỏi số 23	52
HIỆN NAY CÓ CÁC TRANG MẠNG XÃ HỘI NHƯ FACEBOOK, INSTAGRAM... GIÚP MỌI NGƯỜI DỄ DÀNG KẾT NỐI KẾT BẠN VỚI NHAU, CÓ THỂ TRAO ĐỔI ĐẠO LÝ, VIỆC NÀY NHƯ THẾ NÀO Ạ?	52
Câu hỏi số 24	54
HIỆN NAY NHIỀU CHÙA CÓ CÁC ĐẠO TRÀNG CƯ SĨ TỰ QUẢN, Ý NGHĨA NHƯ THẾ NÀO Ạ?	54
Câu hỏi số 25	56
HÔN NHÂN CHÍNH LÀ TRUYỀN THỐNG VĂN HÓA TẬP TỤC TỰ NHIÊN CỦA XÃ HỘI, NGƯỜI TA LÀM MAI, GẢ CƯỚI, MỪNG CƯỚI, TỔ CHỨC Đám CƯỚI, VIỆC NÀY CÓ TRỞ NGẠI GÌ ĐỐI VỚI VIỆC TU HÀNH CỦA NGƯỜI CƯ SĨ KHÔNG Ạ?... 56	
Câu hỏi số 26.....	59
MỘT SỐ CƯ SĨ KỂ VỀ VIỆC LÀM ĂN GIAO TIẾP Ở THỂ GIAN MUỐN ĐƯỢC VIỆC PHẢI CÓ TIỆC TÙNG ĂN NHẬU KHIẾN CHO VIỆC GIỮ GIỚI KHÓ KHĂN?	59
Câu hỏi số 27	61
VIỆC LÀM ĂN SINH KẾ CÓ ỔN ĐỊNH THÌ MỚI YÊN TÂM TU TẬP, LÀM SAO ĐỂ ĐƯỢC SINH KẾ ỔN ĐỊNH?	61
Câu hỏi số 28	63

QUÁ NGHÈO HOẶC QUÁ GIÀU CÓ THỂ TU TẬP THIỀN ĐỊNH ĐƯỢC KHÔNG A? 63

Câu hỏi số 29 65

LÚC NÀY PHONG TRÀO TẬP LUYỆN CƠ THỂ RẤT PHỔ BIẾN VỚI NHIỀU LOẠI HÌNH TẬP LUYỆN, NHIỀU CƠ SỞ TẬP LUYỆN, NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA CÓ NÊN THAM GIA CÁC PHÒNG GYM HAY KHÔNG?..... 65

Câu hỏi số 30 67

HẦU HẾT AI CŨNG HIỂU ĐẠO PHẬT LÀ MỘT TÔN GIÁO HIỀN LÀNH BẤT BẠO ĐỘNG, NHƯNG BẤT NGỜ XUẤT HIỆN MỘT CHÙA THIẾU LÂM Ở TRUNG QUỐC LÀ BIỂU TƯỢNG CỦA VÕ THUẬT TRUYỀN THỐNG, NÊN HIỂU VIỆC NÀY NHƯ THỂ NÀO? 67

Câu hỏi số 31 69

TRONG CUỘC ĐỜI LẦN LỘN NGƯỜI TỐT KẺ XẤU, TA KHÔNG THỂ ĐỐI XỬ NGƯỜI TỐT VÀ KẺ XẤU GIỐNG NHƯ NHAU ĐƯỢC, TA NÊN ĐỐI XỬ NHƯ THỂ NÀO CHO ĐÚNG VỚI ĐẠO LÝ? 69

Câu hỏi số 32 72

TRONG ĐẠO PHẬT CŨNG NHƯ TRONG CÁC TÔN GIÁO KHÁC, VIỆC SÁM HỎI ĂN NĂN LÀ MỘT NGHI LỄ, MỘT ĐẠO ĐỨC GÀN NHƯ BẮT BUỘC PHẢI CÓ, NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA NÊN THỰC HÀNH NHƯ THỂ NÀO?..... 72

Câu hỏi số 33 74

CÓ MỘT SỐ NƠI CHỦ TRƯỞNG TỤNG KINH THẬT NHIỀU ĐỀ CÓ PHƯỚC, ĐÚNG CHẴNG?..... 74

Câu hỏi số 34 76

NẾU TRONG NHÀ CÓ VONG, CÓ NHIỀU HIỆN TƯỢNG TÂM

LINH LẠ THƯỜNG, NÊN XỬ LÝ LÀM SAO?	76
Câu hỏi số 35	78
NÓI RẰNG CÒN RẤT NHIỀU VONG LINH ĐÓI KHỔ LẦN QUÁT KHẮP NƠI, VẬY TA CÓ CẦN PHẢI LÀM GÌ ĐỂ GIÚP HỌ CHẴNG?.....	78
Câu hỏi số 36	80
TỔ BÁ TRƯỞNG CÓ CÂU NÓI NỔI TIẾNG TRONG NHÀ THIỆN, NHẤT NHẬT BẤT TÁC, NHẤT NHẬN BẤT THỰC, NÊN ĐƯỢC HIỂU NHƯ THẾ NÀO Ạ?	80
Câu hỏi số 37	82
NHIỀU NGƯỜI KHÔNG CÓ DUYÊN XUẤT GIA, CŨNG KHÔNG MUỐN LẬP GIA ĐÌNH, NHƯNG SỢ ĐỘC THÂN VỀ GIÀ NEO ĐƠN VÁT VẢ?	82
Câu hỏi số 38	85
VIỆC BÀI TRÍ BÀN THỜ TẠI GIA NÊN NHƯ THẾ NÀO CHO ĐÚNG?	85
Câu hỏi số 39	87
TRƯỜNG HỢP SINH VIÊN Ở TRỢ, CÔNG NHÂN Ở TRỢ, CHEN CHÚC CHẬT CHỘI, HOÀN TOÀN KHÔNG CÓ ĐIỀU KIỆN THỜ CÚNG GÌ CẢ, PHẢI LÀM SAO?	87
Câu hỏi số 40	88
NẾU NHÀ Ở GẦN NGHĨA TRANG, CHẮC CHẴN CÓ NHIỀU VONG LINH, NGƯỜI CƯ SĨ NÊN LÀM GÌ?	88
Câu hỏi số 41	90
TRƯỜNG HỢP NHÀ GẦN ĐỀN LIỆT SĨ, ĐÌNH THẦN TRUYỀN THỐNG, GIÁO ĐƯỜNG TÔN GIÁO BẠN... NGƯỜI CƯ SĨ ỨNG XỬ RA SAO?	90

Câu hỏi số 42	91
ÂM NHẠC LÀ ĐIỀU GÌ RẤT LẠ, CÓ VẼ KHÔNG CẦN THIẾT LẮM, NHƯNG KHI NỀN VĂN MINH TIẾN LÊN CAO THÌ ÂM NHẠC LẠI LÀ ĐIỀU KHÔNG THỂ THIẾU, NGƯỜI CƯ SĨ NÊN HIỂU THẾ NÀO VỀ ÂM NHẠC?	91
Câu hỏi số 43.....	94
Ý NGHĨA HÀNH HƯƠNG LÀ NHƯ THẾ NÀO?	94
Câu hỏi số 44	96
ĐÔI KHI TA GẶP CÁC TÍN ĐỒ TÔN GIÁO BẠN VỚI CÁC TÍN ĐIỀU RẤT KHÁC BIỆT, TA NÊN CÓ THÁI ĐỘ NHƯ THẾ NÀO?	96
Câu hỏi số 45	99
TRẢI QUA NHIỀU KIẾP LUÂN HỒI, CHẮC CHẮN AI CŨNG TRẢI QUA NHIỀU CUỘC HÔN NHÂN VỚI CHỒNG VỢ KHÁC NHAU, NẾU KIẾP SÚC SINH THÌ BẠN TÌNH CÒN BỪA BÃI HƠN NỮA, BÂY GIỜ Ở KIẾP NÀY, RẤT KHÓ AI GIỮ ĐƯỢC TÌNH CẢM SON SẮT VÌ BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI DUYÊN NGHIỆP XƯA?	99
Câu hỏi số 46	102
NHIỀU NHÀ CÓ THỜ ÔNG ĐỊA, ÔNG THẦN TÀI, VIỆC NÀY ĐỐI VỚI NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA RA SAO?.....	102
Câu hỏi số 47	105
CÓ NHỮNG KHÚC ĐƯỜNG HAY BỊ TAI NẠN GIAO THÔNG LẬP ĐI LẬP LẠI MÃI, NGƯỜI TA CHO RẰNG CÁC VONG LINH Ở ĐÓ BẮT NGƯỜI THAY THẾ, NÊN HIỂU NHƯ THẾ NÀO CHO ĐÚNG?	105
Câu hỏi số 48	107
THỈNH THOẢNG NÀM MƠ GẶP LẠI NGƯỜI THÂN ĐÃ MẤT,	

NGHĨA LÀ SAO?.....	107
Câu hỏi số 49	108
TRONG CUỘC SỐNG THỂ TỤC, NGƯỜI QUEN HAY VAY MUỐN TIỀN BẠC CỦA NHAU RỒI SAU ĐÓ XẢY RA NHIỀU VIỆC KHÔNG HAY, NGƯỜI CƯ SĨ VƯỚNG VÀO CHUYỆN NÀY CÓ KHI PHIỀN NÃO KHÔNG TU HÀNH ĐƯỢC?.....	108
Câu hỏi số 50.....	110
ĐỐI VỚI VẬT NUÔI TRONG NHÀ NHƯ CHÓ MÈO, TA NÊN CÓ QUAN ĐIỂM RA SAO CHO ĐÚNG VỚI ĐẠO LÝ?	110
Câu hỏi số 51	112
HIỆN NAY TÌNH TRẠNG HÁT MỞ LOA LỚN GÂY ÒN ÀO THÔN XÓM, LÀM ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC TỤNG KINH NGỒI THIỀN, TA NÊN XỬ LÝ RA SAO?	112
Câu hỏi số 52.....	114
Ở TRONG CHÙA, KHI TU SĨ PHẠM LỖI SẼ ĐƯỢC RĂN NHẮC, CHỊU KỶ LUẬT, CÒN Ở TẠI GIA, NẾU PHẠM LỖI THÌ PHẢI LÀM SAO Ạ?.....	114
Câu hỏi số 53	116
DÒNG ĐỜI NHIỀU BIẾN ĐỘNG, KHI THÌ MAY KHI THÌ RỦI, KHI THÌ THUẬN KHI THÌ NGHỊCH, KHI THÌ SUÔN SẼ KHI THÌ TRỞ NGẠI, LÀM SAO GIỮ ĐƯỢC ĐẠO TÂM BẤT THOẢI CHUYỀN?	116
Câu hỏi số 54	118
NHÀ CHÙA HAY CUNG CẤP MIỄN PHÍ CÁC DỊCH VỤ TÂM LINH CẦU AN CẦU SIÊU TRỰC VONG, DẠY VÕ, DẠY NHẠC, LỚP HỌC TÌNH THƯƠNG, THẬM CHỈ ĐÃI CƠM, NHƯNG Ở BÊN NGOÀI THỂ GIAN LÀM GÌ CŨNG PHẢI TÍNH PHÍ ĐỂ CÓ THU NHẬP, MỞ LỚP DẠY GÌ CŨNG THU PHÍ, KHÔNG THỂ	

BẮT CHƯỐC CHÙA ĐƯỢC?	118
Câu hỏi số 55	120
NGƯỜI ĐỜI HAY CÓ NHIỀU HÌNH THỨC GIẢI TRÍ, GỌI LÀ GIẢI TỎA CĂNG THẲNG SAU NHỮNG NGÀY LÀM VIỆC MỎI MỆT, CÒN NGƯỜI CƯ SĨ TU TẠI GIA THÌ SAO Ạ?	120
Câu hỏi số 56	122
CHA MẸ HAY MONG CHO CON MÌNH HỌC GIỎI ĐỂ CẢ NHÀ CÙNG VUI VẺ VẺ VANG, NHƯNG ĐÂU PHẢI ĐÚA CON NÀO CŨNG HỌC GIỎI, RỒI KHI THẤY CON KHÔNG ĐƯỢC KẾT QUẢ NHƯ MONG ĐỢI, CHA MẸ MẤT VUI. NGƯỜI CƯ SĨ NÊN HIỂU VẤN ĐỀ NÀY NHƯ THẾ NÀO ĐỂ NHẸ LÒNG Ạ?	122
Câu hỏi số 57	124
HIẾU ĐẠO LÀ NÉT ĐẸP CỦA VĂN HÓA ĐÔNG PHƯƠNG, MÀ THẬT RA LÀ CỦA CẢ THẾ GIỚI, NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA NÊN HIỂU VỀ HIẾU ĐẠO THẾ NÀO?	124
Câu hỏi số 58	126
NẾU TA CÓ MỘT THÓI QUEN XẤU, MỘT TÍNH XẤU, RẤT KHÓ ĐOẠN TRỪ, PHẢI LÀM SAO ĐỂ TRỪ DIỆT NÓ?	126
Câu hỏi số 59	128
NẾU MUỐN THIẾT LẬP MỘT TÍNH TỐT CHO TÂM CỦA MÌNH, NÊN ÁP DỤNG CÁCH NÀO?	128
Câu hỏi số 60	129
SỐNG TRÊN ĐỜI RẤT NHIỀU LẦN TA GẶP NHỮNG NGƯỜI THỦ ĐOẠN, MƯU MÔ, LỪA DỐI, BẤT CHẤP LƯƠNG TÂM ĐẠO LÝ, NGƯỜI CƯ SĨ PHẢI LÀM SAO?	129
Câu hỏi số 61	131
NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA MUỐN TU THIỀN PHẢI CHUẨN BỊ	

NHỮNG GÌ?.....	131
Câu hỏi số 62	134
CÓ PHẢI KHI TÂM VÀO ĐỊNH TỨC LÀ TA ĐÃ THÀNH THIỀN SỰ CHẴNG?	134
Câu hỏi số 63	136
TẠO SAO MỘT NGƯỜI TU THIỀN CÓ KẾT QUẢ (GIỐNG NHƯ LÀ THIỀN SỰ), LẠI VẪN CÓ THỂ HƯỚNG DẪN THIỀN SAI LẦM?	136
Câu hỏi số 64	139
TẠI SAO KHI TÂM VÀO ĐỊNH, KHÔNG SUY NGHĨ GÌ NỮA, LẠI CÓ TRÍ TUỆ HIỂU RA NHIỀU THỨ HƠN?.....	139
Câu hỏi số 65	141
BẢN NĂNG CỦA NÃO BỘ LÀ SUY NGHĨ KHÔNG NGỪNG, VIỆC NHIẾP TÂM LÀM CHO NÃO BỘ DỪNG SUY NGHĨ THỰC SỰ LÀ KHÔNG HỀ DỄ DÀNG, NẾU TU SAI RẤT DỄ LÀM HƯ NÃO BỘ VỚI HỆ LỤY THẢM KHỐC?.....	141
Câu hỏi số 66	143
XIN NÓI VỀ CHÂN ÂM, VỀ NGUYÊN LÝ ÂM DƯƠNG, MỘT CÁCH TÓM TẮT TỔNG QUÁT?.....	143
Câu hỏi số 67.....	146
TA CÓ NÊN RỦ NHIỀU NGƯỜI CÙNG TU THIỀN, NHƯ THẾ SẼ TẠO ĐỘNG LỰC CHO NHAU CÙNG TINH TẤN CHẴNG?	146
Câu hỏi số 68.....	148
VÌ SAO PHẢI NGỒI ĐÚNG TƯ THẾ KIẾT GIÀ?.....	148
Câu hỏi số 69.....	152
BẮT ĐẦU NGỒI THIỀN THÌ CẦN PHẢI TÁC Ý NHƯ THẾ NÀO	

A?	152
Câu hỏi số 70	154
NÃO LUÔN LUÔN SUY NGHĨ, LÀM SAO DỪNG SUY NGHĨ MÀ KHÔNG ÉP HƯ NÃO?	154
Câu hỏi số 71	156
THẾ CÁI Ý NIỆM BÊN TRONG MÌNH CÓ SẴN PHẬT TÁNH CHÂN TÂM, CHỈ CẦN TÌM THẤY LẠI CHÂN TÂM PHẬT TÁNH ĐÓ LÀ THÀNH PHẬT, THÌ NHƯ THẾ NÀO A?	156
Câu hỏi số 72	159
XIN CHO BIẾT NHỮNG Ý NIỆM NÀO, NHỮNG TÁC Ý QUÁN CHIỀU NÀO GIÚP CHO VỌNG TƯỚNG TỪ TỪ DỪNG LẠI?..	159
Câu hỏi số 73	162
THẾ THÌ KHI BẮT ĐẦU NGỒI THIỀN, TA NÊN TÁC Ý QUÁN CHIỀU THEO ĐỀ MỤC NÀO?.....	162
Câu hỏi số 74	164
NẾU QUÁN ‘TÂM NÀY ĐANG VỌNG TƯỚNG’ CHƯA ĐỦ KÉO DÀI SỰ TỈNH GIÁC THÌ BƯỚC THỨ HAI LÀ QUÁN CÁI GÌ?	164
Câu hỏi số 75	166
NẾU BƯỚC THỨ HAI ‘BIẾT XUỐNG NGỰC VÀ BỤNG’ VẪN CHƯA ĐỦ ĐỂ TỈNH GIÁC KÉO DÀI, THẾ THÌ BƯỚC THỨ BA LÀ GÌ?	166
Câu hỏi số 76.....	169
XIN NÓI BƯỚC TỈNH GIÁC THỨ TƯ LÀ GÌ?	169
Câu hỏi số 77	172
KỸ THUẬT THIỀN ĐẾN ĐÂY NGHE NHƯ ĐÃ HOÀN HẢO, VẬY MÀ VẪN CHƯA XONG, CÒN PHẢI THÊM HAI BƯỚC TỈNH	

GIÁC NỮA?	172
Câu hỏi số 78.....	174
BƯỚC TỈNH GIÁC THỨ SÁU LÀ GÌ?.....	174
Câu hỏi số 79	176
TÍNH RA TỈ LỆ NGƯỜI TU THIỀN KHÔNG CÓ KẾT QUẢ CŨNG KHÁ NHIỀU, NHƯ VẬY TỈ LỆ NGƯỜI Ở CĂN CƠ HẠ LIỆT LÀ NHIỀU LẮM PHẢI KHÔNG?.....	176
Câu hỏi số 80	178
CÓ NHỮNG NGƯỜI KHI ĐƯỢC TỈNH GIÁC, TÂM HƠI YÊN, LẠI THẤY XUẤT HIỆN CÁC HÌNH ẢNH NÀY NỌ, LÀ SAO Ạ?	178
Câu hỏi số 81.....	179
THỀ NÀO LÀ THIỀN HÀNH, LÀ KINH HÀNH, LÀ ĐI MÀ THIỀN?.....	179
Câu hỏi số 82	180
AI CŨNG PHẢI LÀM VIỆC ĐỂ SỐNG, CÔNG VIỆC NHIỀU KHI NẶNG NHỌC, BẬN TÂM, ÁP LỰC, LÀM SAO CÓ THỂ VỪA LÀM VIỆC VỪA THIỀN NHƯ LÝ THUYẾT ĐƯỢC?.....	180
Câu hỏi số 83	182
TẠI SAO CÓ MỘT SỐ NGƯỜI TU THIỀN CŨNG CÓ KẾT QUẢ NHẤT ĐỊNH NÀO ĐÓ, NHƯNG RỒI TỪ TỪ ĐỔ BỆNH, KIỂU BỆNH LÝ CỦA NGƯỜI GIÀ, RẤT KHỔ SỞ?	182
Câu hỏi số 84.....	184
TÍNH XẤU LÀ GÌ, THIỀN CÓ GIÚP DIỆT TRỪ TÍNH XẤU HAY KHÔNG?	184
Câu hỏi số 85	186

NGƯỜI ĐƯỢC TÂM YÊN LẮNG KHI TU THIỀN CÓ KẾT QUẢ SẼ TRỞ NÊN THỜ Ơ VỚI MỌI CHUYỆN TRÊN ĐỜI, ĐÚNG KHÔNG A?.....	186
Câu hỏi số 86	188
CÓ PHẢI KHI TÂM YÊN LẮNG VÀO ĐỊNH LÀ KHÔNG CÒN GÌ ĐỂ SUY NGHĨ, KHÔNG CÒN GÌ ĐỂ NHẬN THỨC NỮA CHĂNG?.....	188
Câu hỏi số 87	190
TẠI SAO CÓ MỘT SỐ THIỀN SƯ BÀY TỎ THÁI ĐỘ XEM THƯỜNG PHẬT, LẼ RA CÁC NGÀI PHẢI TÔN KÍNH PHẬT NHIỀU HƠN PHẠM PHU CHÚ?.....	190
Câu hỏi số 88.....	192
NẾU PHÁT HIỆN MÌNH BỊ CHỪNG LUNG KHI NGỒI THIỀN THÌ NÊN LÀM GÌ?	192
Câu hỏi số 89.....	193
KHI NGỒI THIỀN BỊ HÔN TRÀM THÌ PHẢI LÀM SAO?	193
Câu hỏi số 90	195
TÍNH ĐẠO LÝ VÀ TÍNH KỸ THUẬT TRONG CÁCH DỤNG CÔNG THIỀN ĐỊNH LÀ NHƯ THẾ NÀO?.....	195
Câu hỏi số 91	197
LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÍNH TÁN TU TẬP ĐẾN MỨC ĐỘ KIÊN TRÌ BỀN VỮNG VÔ BIÊN KHÔNG BAO GIỜ GIẢI ĐÃI LƯỖI NHẮC THẤT THƯỜNG?	197
Câu hỏi số 92.....	199
NHỮNG KHI MỆT, KHI BỆNH ÓM, KHI LÀM VIỆC QUÁ THỜI GIAN, CÓ THỂ NGHỈ NGỒI THIỀN MỘT BỮA ĐƯỢC CHĂNG?	199

Câu hỏi số 93	201
KHI CÓ TÌNH GIÁC CHÁNH NIỆM TRONG ĐỜI SỐNG, NÊN LÀM GÌ?.....	201
Câu hỏi số 94.....	203
THẾ NÀO LÀ NHẬP CHÁNH ĐỊNH?	203
Câu hỏi số 95.....	205
TỨ NIỆM XỨ LÀ GÌ?.....	205
Câu hỏi số 96	207
LÀM SAO ĐỂ PHÂN BIỆT NGƯỜI CHÚNG THIỀN CÓ CHÚNG THÁNH VÀ NGƯỜI CHÚNG THIỀN KHÔNG CHÚNG THÁNH?	207
Câu hỏi số 97	208
NẾU SAU KHI CÓ KẾT QUẢ THIỀN ĐỊNH RỒI CHỌT CÓ THẦN THÔNG TRỰC GIÁC MẠNH HƠN, TA NÊN LÀM SAO?	208
Câu hỏi số 98	210
NẾU MỌI NGƯỜI ĐỀU BIẾT TU HÀNH HẾT THÌ THẾ GIỚI NÀY SẼ RA SAO?.....	210
Câu hỏi số 99	212
LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THỂ GÓP PHẦN XÂY DỰNG THẾ GIỚI TỐT ĐẸP HƠN, NGHĨA LÀ GIÚP CHO NHIỀU NGƯỜI TRỞ NÊN HIỀN THIỆN HƠN?.....	212
Câu hỏi số 100.....	214
VAI TRÒ NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA CHỦ YẾU LÀ GÌ?	214

Câu hỏi số 01

CƯ SĨ TẠI GIA SẼ KHÓ TẬP TRUNG THỜI GIAN TU HÀNH HƠN TU SĨ XUẤT GIA VÌ HOÀN CẢNH TẠI GIA NHIỀU SỰ RÀNG BUỘC CHI PHỐI QUÁ?

Đáp: Đúng là hoàn cảnh tại gia khó tập trung tu hành như người xuất gia, đó cũng là lý do tôn giáo nào cũng có thành phần tu sĩ tập trung tu hành chuyên sâu để giữ gìn giềng mối của đạo. Tuy nhiên đôi lúc hoàn cảnh lại thay đổi, có khi hoàn cảnh người xuất gia lại bị khó khăn vì những điều kiện khách quan, lúc đó đòi hỏi tầng lớp cư sĩ phải tự vượt lên giữ vững sự tu hành để giữ gìn giềng mối của đạo giáo mà mình tin tưởng.

Câu hỏi số 02

NGƯỜI CƯ SĨ PHẢI LO KẾ SINH NHAI, PHẢI CHUNG ĐỤNG VỚI NHIỀU NGƯỜI THẾ TỤC KHÔNG ĐỒNG TU, DỄ NẢY SINH SỰ XUNG ĐỘT PHIỀN TOÁI GÂY TRỞ NGẠI CHO SỰ TU TẬP TÂM LINH GIÁC NGỘ GIẢI THOÁT.

Đáp: Đó cũng là cái nghiệp khiến tra rơi vào hoàn cảnh khó tu, buộc ta phải tu trong đời sống cư sĩ nhiều ràng buộc, nhiều va chạm, nhiều nỗi lo toan. Ngay trong hoàn cảnh khó khăn đó mà ta vẫn cố gắng tinh tấn tu hành thì ta sẽ có phước sau này sẽ sinh vào nơi thuận lợi tu hành. Đây là thử thách rất lớn cho đạo pháp. Nếu thiếu vắng thành phần tu sĩ, người cư sĩ lại tu tập yếu kém, đạo sẽ không còn cơ hội phục hồi nữa. Vì nghĩ đến sự trường tồn của đạo pháp mà ta phải cố gắng rất nhiều để tu hành trong đời sống cư sĩ tại gia, đồng thời nhiệt thành giúp đỡ các huynh đệ khác cùng cảnh ngộ sao cho ai cũng được tiến tu.

Câu hỏi số 03

ĐIỀU KIỆN ĐẦU TIÊN ĐỂ GIỮ ỔN ĐỊNH ĐỜI SỐNG TU HÀNH TẠI GIA LÀ GÌ?

Đáp: Điều kiện đầu tiên để giữ ổn định đời sống tu hành tại gia là *KÍN ĐÁO*. Đừng bày tỏ cho mọi người biết rằng ta đang tinh tấn tu hành. Mọi người chỉ nên biết rằng ta sống đời hiền lành, mẫu mực, tuân thủ luật pháp, giữ giới cấm căn bản của tôn giáo mình, vậy thôi, chứ không nên biết rằng ta đang nghiêm túc tu hành theo con đường tâm linh sâu xa của đạo giáo mình. Nhiều người biết ta nghiêm túc tu hành sẽ khiến cho ta bị chướng ngại về công đức, và cũng có thể lời ra tiếng vào không hay. Việc tu hành càng kín đáo càng khiêm cung càng bền bỉ.

Câu hỏi số 04

ĐẦU TIÊN LÀ PHẢI CÓ ĐỦ ĂN ĐỦ MẶC RỒI MỚI CÓ THỂ YÊN ỔN TU HÀNH, NHƯNG ĐỂ ĐỦ ĂN ĐỦ MẶC, VÀ NHIỀU THỨ KHÁC NỮA, NGƯỜI CƯ SĨ PHẢI NỖ LỰC RẤT NHIỀU, PHẢI LẤN XẢ VÀO ĐỜI RẤT NHIỀU, KHÓ GIỮ TÂM ĐƯỢC BÌNH THẢN TẬP TRUNG VÀO VIỆC TU TẬP

Đáp: Đây là vấn đề của PHƯỚC. Nếu đủ phước thì ta dễ có đủ ăn đủ mặc, nếu thiếu phước, ta phải xoay sở rất vất vả, rất căng thẳng mới có thể đủ ăn đủ mặc. Thiếu phước thì đời sống đã khó, nói gì đến tu tập tâm linh giác ngộ. Vì thế, trong Bát Chánh Đạo, Phật dạy Chánh Nghiệp để tạo phước thật nhiều trước khi đi vào Thiền định. Khi có Chánh Nghiệp, có nhiều phước, ta sẽ có Chánh Mạng nghĩa là có được một nghề nghiệp thuận lợi cho sự tu hành, một nghề nghiệp mà tự nó cứ tạo ra phước mỗi ngày. Nghề nghiệp đó cho ta đủ ăn đủ mặc, có thời gian tu hành, mà lại tự nó tạo thêm phước. Khi phước đã nhiều, ta dễ được thanh thoi đầu óc để lễ Phật, tụng kinh, thiền định.

Câu hỏi số 05

NGOẠI TRỪ CĂN CƠ BÍCH CHI PHẬT, CÒN LẠI AI CŨNG PHẢI NƯỞNG THEO ĐẠI CHÚNG TU HÀNH, NẾU ÂM THÂM KÍN ĐÁO TU TẬP MỘT MÌNH THÌ LÀM SAO VỮNG CHẮC ĐƯỢC?

Đáp: Dĩ nhiên ta phải có kết nối với huynh đệ đồng đạo để khuyến tấn nhau tu hành chứ không nên hoàn toàn cách biệt một mình. Ta sẽ có những thắc mắc, có những trở ngại, có những khó khăn và rất cần sự trợ giúp từ huynh đệ đồng đạo. Tình huynh đệ đồng đạo phải được vun đắp bền lâu sâu đậm để cùng nhau đi trên con đường tu hành lâu xa vô lượng kiếp. Tuy nhiên, sự kết nối đó phải khéo léo, kín đáo, không gây chú ý, không làm ồn ào, rất lặng lẽ, rất khiêm nhường, và lại rất hiệu quả.

Câu hỏi số 06

TRONG VIỆC TU HÀNH TA RẤT CẦN SỰ DẪN DẮT CỦA MỘT BẠC THẦY TINH THẦN, NẾU VÌ LÝ DO GÌ ĐÓ MÀ KHÔNG THỂ GẮN KẾT VỚI THẦY MÌNH MỘT CÁCH GẦN GŨI, NHỜ KHI CÓ GÌ TRỰC TRẠC THÌ LÀM SAO ĐƯỢC DẠY BẢO KỊP THỜI?

Đáp: Vị thầy mà ta tôn trọng ắt hẳn cũng sẽ là đối tượng bị chú ý, bị gây khó khăn, nên sẽ không tiện cho ta thường xuyên liên hệ. Ta cũng phải giữ cho thầy ta được bình yên, bớt bị ganh ghét, bằng cách ta ít liên lạc với thầy. Ta chọn lựa những gì ít quan trọng thì trao đổi với huynh đệ, những gì rất quan trọng thì mới hỏi thầy, vì chắc chắn còn rất nhiều người cần hỏi thầy, mỗi người chút ít dồn lại cũng thành rất nhiều. Dù ít liên lạc, nhưng lòng ta lúc nào cũng phải quý kính thầy để nuôi dưỡng duyên lành dài lâu, vì nếu tâm ta giảm bớt sự quý kính thì mất duyên dần dần với thầy không hay.

Câu hỏi số 07

CƯ SĨ TẠI GIA NÊN THỜ PHƯỢNG CHỖ TU TẬP NHƯ THẾ NÀO?

Đáp: Tùy theo điều kiện nhà ở mà ta sẽ bài trí bàn thờ Tam Bảo sao cho phù hợp. Đừng bài trí như một ngôi chùa sẽ gây chú ý; đừng bài trí sơ sài mất nghiêm trang mà tổn phước. Nếu không có điều kiện lập bàn thờ thì đành nhìn ra cửa sổ hướng lên trời cao mà lễ lạy cũng được, tưởng như có Chư Phật trên cao kia để dâng lòng tôn kính.

Bàn thờ đừng để nơi người đi ngoài đường nhìn vào thấy, vì như thế khi ta lễ lạy cũng bị mọi người qua lại nhìn thấy, nên đặt nơi người bên ngoài không nhìn thấy. Việc tụng kinh cũng không nhất thiết phải tụng lớn tiếng, tụng ra tiếng, gây chú ý vô ích, đọc nhỏ vừa đủ nghe cũng được.

Câu hỏi số 08

TRONG MỘT GIA ĐÌNH KHÔNG PHẢI AI CŨNG CÓ ĐẠO TÂM TU HÀNH, THẾ NÊN VIỆC TU HÀNH TẠI GIA ĐÔI KHI PHẢI TRÁNH BỊ PHẢN ĐỐI NGĂN CẢN RẤT LÀ VẮT VẢ?

Đáp: Trong một cơ sở tôn giáo, mọi người cùng có mục tiêu tu hành giống nhau nên việc tu hành là thuận lợi, còn ở tại gia, trong một gia đình, không phải ai cũng có đạo tâm tu hành, thậm chí còn có người khác đạo lọt vào, nên việc tu hành của người cư sĩ sẽ vất vả hơn nhiều, âu đó cũng là nghiệp duyên chưa đủ. Động thái ban đầu của việc tu tập tại gia là cảm hóa mọi người bằng đạo đức của mình, bằng đời sống tử tế chuẩn mực của mình, sẵn lòng giúp đỡ mọi người từng chút một, từ từ ân

nghĩa với mọi người tăng dần và ta sẽ nhận được thiện cảm của cả gia đình, từ lúc đó việc tu hành của ta sẽ dễ dàng thuận lợi hơn.

Ai chịu nghe thì ta nói chuyện đạo lý, nhân quả nghiệp báo, kể chuyện của các vị thánh cho họ nghe, lâu ngày họ sẽ thấm nhuần đạo lý và cùng ta tu hành, sẽ rất hay. Thêm được người trong nhà biết tu là thêm sự cộng hưởng tinh thần tâm linh cho nhau, thêm sức mạnh tinh tấn cho nhau.

Câu hỏi số 09

TRONG ĐỜI SỐNG CƯ SĨ TẠI GIA, NẾU LÀ VỢ CHỒNG, VIỆC SINH HOẠT TÌNH DỤC LÀ KHÓ TRÁNH KHỎI, NHƯNG ĐÓ LÀ TRỞ NGẠI CHO VIỆC TU HÀNH GIẢI THOÁT?

Đáp: Tạo hóa lập nên cơ chế Gia đình để làm nơi bảo vệ an toàn cho trẻ em được sinh ra và lớn lên. Để cho tổ ấm gia đình được bền vững, ta cần hai vợ chồng phải thương yêu nhau rất mực, và tạo hóa cũng đã khiến cho tình yêu đôi lứa là rất mãnh liệt đủ để họ đi qua một đời gắn bó với nhau. Ngoài ra cơ chế tình dục cũng là một yếu tố ràng buộc vợ chồng với nhau rất hiệu quả. Rõ ràng môi trường gia đình tại gia là nơi buộc phải có Tình yêu thương mặn nồng, Sinh hoạt tình dục dễ dàng, và rất nhiều bốn phận ràng buộc khắt khe trong đó.

Sự vất vả của đời sống gia đình là không thể tính kể, hầu như đi ngược lại khuynh hướng tu hành giải thoát. Triết lý của các bà la môn Ấn độ giáo là vợ chồng chỉ sinh hoạt tình dục khi họ cảm thấy phải có con, ngoài ra thì tiết chế. Quan điểm này rất hay. Nếu không ai chịu sinh đẻ, sinh suất quốc gia giảm, đất nước đó sẽ bị già hóa và tiến tới tuyệt chủng.

Tuy nhiên, sinh con là một ý nghĩa rất lớn chứ không phải sinh cho có thêm đầu người mà đếm số. Ngoài ra nhiều vong linh cũng thèm khát đầu thai để có được thân người, nhiều súc sinh sẽ có cơ hội tiếp cận đạo lý nếu đầu thai làm người, nhất là có các vị thiên tử mang hạnh nguyện giáo hóa cũng chờ cơ hội đầu thai xuống cõi người để thực hiện hạnh nguyện đó. Nếu Trái đất đông người mà nhiều người xấu thì góp phần tạo nên một cõi khổ đau tội lỗi; ngược lại, nếu Trái đất đông người mà nhiều

người hiền thiện, đó sẽ là nơi đáng sống, là một môi trường giáo dục cho chúng sinh ghé qua.

Để có thể sinh con hiền thiện, hai vợ chồng phải lễ Phật phát nguyện cầu khẩn mỗi ngày. Lời cầu nguyện đó sẽ chiêu cảm hạng người hiền thiện tìm đến đầu thai. Hai vợ chồng phải phát nguyện đưa con sinh ra sẽ là người góp phần xây dựng đạo đức cho thế giới, chứ không phải ta cần con để phục vụ cho mình.

Rồi trong môi trường gia đình đời sống vợ chồng chung đụng, việc sinh hoạt tình dục là hợp pháp, rất khó để giữ sự trong sạch tu hành. Đây là một thử thách rất lớn cho người cư sĩ tại gia muốn tu tập chuyên sâu. Nếu tu hời hợt thì cứ mãi mãi đứng ở đó không tiến xa được, còn muốn tiến xa thì buộc phải tiết chế ái dục, thậm chí diệt dục hoàn toàn, y hệt như một tu sĩ chân chính.

Câu hỏi số 10

CÓ PHƯƠNG PHÁP NÀO GIÚP NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA TIẾT CHẾ TÌNH DỤC HOẶC DIỆT DỤC HAY KHÔNG?

Đáp: Ái dục là bản năng tự nhiên rất mạnh nằm sâu trong cơ chế sinh lý và tâm lý của chúng sinh, phải chứng đến Sơ thiên mới tắt được ái dục. Nếu chưa chứng Sơ thiên, người đó phải có 4 yếu tố này:

- Nhận thức, biết rõ bản chất ái dục là gì, đưa đến đâu, cần phải dứt trừ để đi đến giải thoát ra sao...
- Ý chí, là sức mạnh tinh thần chống lại đòi hỏi ham muốn của cảm thọ thể xác
- Công đức, phải có công đức của việc lễ kính Phật, công đức của việc giúp mọi người vượt qua Ái dục
- Thiên định, dù chưa chứng Sơ thiên nhưng tâm phải có kiểm soát, có tỉnh giác, có thu nhiếp để không bị ái dục chi phối

Ngoài ra, hai vợ chồng phải đồng tâm tu hành thanh tịnh chứ một người tu mà người còn lại không chịu tu thì cũng khó.

Câu hỏi số 11

**KHÔNG PHẢI TĂNG NI NÀO CŨNG GIỐNG
NHAU VỀ ĐẠO HẠNH, THẾ THÌ THÁI ĐỘ
CỦA CƯ SĨ TẠI GIA NÊN NHƯ THẾ NÀO LÀ
HỢP LÝ?**

Đáp: Cư sĩ đi lễ chùa là việc bình thường, cúng dường chùa là việc công đức bình thường, tiếp xúc thưa hỏi với Tăng Ni là việc bình thường, tuy nhiên trong thực tế đạo hạnh của Tăng Ni không giống nhau hoàn toàn. Có người mới tu, có người tu lâu; có người đạo hạnh tốt đẹp, có người đạo hạnh chưa tròn; Có người có trí tuệ, có người vẫn loay hoay chưa vững; Có người có thiên định, có người chưa thiên định... Cư sĩ phải có quan điểm thế này, chọn Tăng Ni có giới định tuệ để nương tựa học hỏi tu hành, và cũng rộng lòng ‘đầu tư’ cho Tăng Ni còn

non yếu để ngày sau các vị này tiến lên làm lợi ích cho chúng sinh. Chỉ trừ trường hợp mà Tăng Ni bộc lộ sự yếu kém đạo đức, lại ngoan cố không chịu tu sửa thì ta phải tránh đi.

Thân cận Tăng Ni bao gồm các việc như Thừa sự (công quả chấp tác phụ việc), Cung kính, Cúng dường, Nghe giảng, Thưa hỏi, Hỗ trợ các việc có tính thể tục... Tuy nhiên, dù thân cận, dù được tin cậy, cư sĩ cũng phải giữ khoảng cách chừng mực chứ không nên gần gũi quá làm mất trang nghiêm hình ảnh Tăng Ni.

Câu hỏi số 12

CÁC CHÙA CŨNG KHÁC NHAU RẤT NHIỀU VỀ TÔNG PHÁI, VỀ CÁCH TU HÀNH, CƯ SĨ NÊN CÓ QUAN ĐIỂM NHƯ THẾ NÀO?

Đáp: Tôn giáo nào cũng bị một hiện tượng phân phái sau một thời gian dài, đạo Phật cũng vậy, từ từ chia ra nhiều tông phái. Các tông phái xuất hiện dựa theo hai tiêu chuẩn, một là dựa vào sở trường của vị khai tông, hai là dựa vào nhu cầu của quần chúng.

Ví dụ như vị khai tông sở trường về quyền năng chú thuật, rồi nhu cầu của quần chúng lúc đó cần xử lý nhiều việc tâm linh, thế là ta có Mật tông xuất hiện. Mật tông chủ trương tìm kiếm năng lực siêu nhiên thông qua việc tụng đọc thần chú, chứ không đi theo con đường Bát Chánh Đạo, Giới Định Tuệ truyền thống.

Hoặc sự xuất hiện Tịnh Độ tông cũng vậy, lúc đó quần chúng có nhu cầu tìm về một cõi an lành sau khi chết chứ hiện đời khó tu chứng thiền định quá, và các vị tông sư đã giới thiệu về Tịnh Độ tông, vẫn còn thịnh hành cho đến ngày nay.

Tuy nhiên, ngày nay khi giới trí thức của thế giới tiếp cận đạo Phật thì họ lại có vẻ yêu thích thiền định, các tông phái chuyên sâu về thiền định lại có cơ hội phát huy nhiều hơn. Thiền định thì quá khó, là cả một hệ thống lý thuyết và thực hành rất chuyên sâu tỉ mỉ kỹ lưỡng chứ không hề đơn giản. Cho đến hôm nay vẫn chưa có một giáo trình đáp ứng được cách tiếp cận khoa học của giới trí thức, ai có duyên ở đâu thì học theo đó mà thôi. Ta hy vọng về sau sẽ có một giáo trình Thiền Định đầy đủ, có tính khoa học cao, đúng với Bát Chánh Đạo của Phật. Bây giờ thì cư sĩ có duyên ở đâu sẽ theo đó mà nương tựa tu học, tuy nhiên, mỗi người phải lễ Phật cầu xin được tu theo pháp môn nào đúng với ý của Phật nhất, và từ từ Phật sẽ đưa ta đến nơi đó.

Câu hỏi số 13

HÀU NHƯ MỌI NGƯỜI TẮT BẬT LO SINH KẾ CHÚ ÍT AI CHÚ TRỌNG LÀM PHƯỚC?

Đáp: Đó là tâm lý chung, ai cũng lo cơm ăn áo mặc cho gia đình mình một cách khẩn trương chứ chẳng còn bụng dạ nào nghĩ đến làm phước giúp người, và đó là lý do khiến cho mọi người không tăng trưởng được phước lành cho tương lai. Phước là yếu tố quan trọng cho tất cả mọi việc, từ đời sống kinh tế, cơ hội nghề nghiệp, đến tâm linh tu hành, thiếu Phước là thiếu tất cả. Tuy nhiên, mọi người chỉ tắt bật lo hái trái để ăn chứ ít ai biết vừa hái trái vừa gieo hạt trồng thêm cây mới.

Người đệ tử Phật tin hiểu Luật Nhân Quả Nghiệp Báo rất sâu sắc nên lo đau đầu từng ngày phải tích lũy phước lành cho mai sau, vừa lo sinh kế, vừa tìm cơ hội làm phước từng chút.

Việc làm phước thì tùy duyên, ngẫu nhiên, bất chợt, và ta phải nhìn thấy cơ hội đó, rồi tự đánh giá khả năng của mình, làm sao làm phước mà không ảnh hưởng đến đời sống gia đình gây xung đột không hay.

Ta đánh giá đạo tâm của một người dựa trên Niềm khát khao làm phước của người đó. Ai khát khao làm phước tức là người có đạo tâm lớn.

Câu hỏi số 14

KHI NÓI ĐẾN LUẬT NHÂN QUẢ, TA DỪNG KHÁI NIỆM TIN VÀ HIỂU, XIN GIẢI THÍCH THÊM?

Đáp: Luật nhân quả là chân lý tự nhiên của vũ trụ, và cũng giống như mọi môn khoa học khác đều phải có một tiền đề chấp nhận (tin), Luật nhân quả cũng phải có tiền đề để chấp nhận trước rồi mới suy luận từ từ thêm sau. Ví dụ như trong toán học, ta có định đề Euclide phải chấp nhận chứ không chứng minh, nhưng từ định đề đó, ta suy luận ra vô số các định lý khác để tạo thành một hệ thống toán học kỳ vĩ hôm nay. Các định lý cần được chứng minh, còn định đề thì chỉ có chấp nhận.

Luật nhân quả báo ứng thiện ác cũng vậy, có tiền đề phải chấp nhận, sau đó ta sẽ có nhiều quy luật suy luận rộng thêm. **Tiền đề** của Luật nhân quả thiện ác báo ứng chính là: ‘Ai gieo nhân thiện ác gì rồi sẽ nhận quả báo khổ vui tương ứng về sau’.

Từ tiền đề trên, ta sẽ suy luận ra mọi góc cạnh của Luật nhân quả với dữ liệu đủ để chứa đầy mười thư viện. Chấp nhận tiền đề là TIN, còn suy luận thêm là HIẾU. Đó là lý do khi nói về Luật nhân quả, ta hay dùng kèm hai từ Tin và Hiếu.

Câu hỏi số 15

NHÂN DUYÊN GÌ ĐƯA ĐẾN ĐỜI SỐNG XUẤT GIA?

Đáp: Người tu sĩ xuất gia có những đặc điểm như sau:

- Không còn trách nhiệm với gia đình ruột thịt, nên được nhẹ lòng tu hành
- Được sống trong môi trường mọi người chung quanh đều tu hành nên dễ có sự tinh tấn
- Sống nhờ vào sự cúng dường nên không bận tâm lo sinh kế vất vả, chỉ tập trung lo tu học mà thôi
- Sự cúng dường của thí chủ kèm theo yêu cầu khắc khe về giới luật, đạo hạnh, trí tuệ, công đức giáo hóa, cũng rất nặng nề, nhưng cũng rất cao

thượng

- Vừa tách biệt với thế gian, vừa có trách nhiệm với chúng sinh, nên phải rất kỹ lưỡng, tinh tế, khéo léo ứng xử mọi thứ
- Tâm phải từ bi thương yêu chúng sinh bình đẳng, nhưng vẫn không thể chối bỏ những nhân duyên đậm sâu từ quá khứ, nên phải cân nhắc, khéo léo, tinh tế, kỹ lưỡng mọi thứ

Hiểu những đặc điểm đó thì ta phải gieo nhân quả cho phù hợp như thế để sau này được quả phước xuất gia, đó là Kính trọng người xuất gia tu hành chân chính, Ủng hộ cúng dường người xuất gia, Giúp đỡ mọi người rất nhiều để thoát nợ duyên với mọi người (nhất là người gia đình), Giữ gìn giới hạnh công phu tu hành như người xuất gia, Thường lễ Phật phát nguyện tu hành giáo hóa chúng sinh đều được giác ngộ giải thoát...

Câu hỏi số 16

**NẾU CÒN KÉM PHƯỚC, KHÓ CÓ CƠ HỘI
BỐ THÍ CÙNG DƯỜNG LÀM PHƯỚC, SỰ TU
HÀNH SẼ KHÓ KHĂN, PHẢI LÀM SAO?**

Đáp: Phước là gốc của mọi sự thành tựu, thiếu phước thì chẳng thành tựu được gì cả. Tuy nhiên, muốn làm phước cũng phải có phước trước đã, nghĩa là ta phải có tiền rồi mới bố thí cúng dường, có sức khỏe rồi mới lao động công ích, có trí tuệ rồi mới truyền dạy điều hay lẽ phải, có quyền uy rồi mới bảo bọc mọi người... Bây giờ chưa có phước thì khó thể làm phước, mà không làm phước thì cứ lẩn quẩn một chỗ không tiến lên được, không tu hành được.

Muốn phá vỡ tình trạng thiếu phước cứ lần lượt một chỗ thì ta phải lễ Phật xin gia hộ cho có cơ hội làm phước, rồi quan sát chung quanh tìm việc gì để làm phước trong khả năng của mình. Những lần đầu tiên làm phước trong hoàn cảnh khó khăn là rất khó khăn, phải cố gắng nhiều lắm, phải vất vả nhiều lắm, phải chịu đựng nhiều lắm. Sau vài lần chịu khó làm phước thì những lần sau bỗng nhiên dễ làm phước hơn, cơ hội đến dễ dàng hơn.

Nghèo mà vẫn chia sẻ, khổ mà vẫn giúp người, một chút tiền, một chút thức ăn, một chút công sức... đều là sự nỗ lực làm phước khi khó khăn để ta phá vỡ cái vòng lần lượt của sự thiếu phước. Đừng bao giờ nói rằng đợi giàu rồi mới làm phước, phải cố gắng làm phước khi còn nghèo thì mới hết nghèo. Rồi khi có chút phước báo, xin vui lòng đừng hưởng thụ mà hết phước, phải lấy đó để làm phước tiếp, chấp nhận cực khổ thiếu thốn để dành nguồn lực làm phước mãi.

Câu hỏi số 17

NẾU CHƯA CÓ PHƯỚC THÌ RẤT KHÓ KHUYÊN BẢO NGƯỜI CHUNG QUANH CÙNG TU HÀNH HƯỚNG THIỆN?

Đáp: Đúng vậy, miệng người sang có gang có thép, ai có phước rất dễ khuyên bảo người chung quanh tu hành hướng thiện, còn chưa có phước thì khó nói ai nghe. Nhưng nếu ta không độ cho những người chung quanh cùng tu hành hướng thiện thì chính ta sẽ khó tiến tu về sau, chung quanh sẽ có nhiều chướng duyên nghịch cảnh vây bủa. Ta cần chung quanh ta ai cũng biết tu hành hướng thiện để cho con cháu ta sau này được lớn lên trong môi trường thiện lành, ta được yên ổn tu hành trong gian nhà nhỏ của mình.

Làm gì thì làm, bước đầu vẫn phải là làm phước thật nhiều cái đã, cuộc đời ta phải được nâng cấp hơn cái đã, ta phải có khả năng bố thí giúp đỡ cho những người chung quanh một cách thiết thực cái đã. Khi mọi người nhìn thấy ta có phước báo rõ ràng, họ sẽ yên tâm nghe lời ta khuyên bảo tu hành hướng thiện.

Còn bây giờ khi chưa có phước, phải cẩn thận dè dặt khi muốn chia sẻ đạo lý với người chung quanh, kẻo họ chỉ trích ta họ mang tội. Khi còn ít phước, ta chỉ nói được cho những ai rất có duyên lành với ta từ kiếp trước mà thôi.

Câu hỏi số 18

VIỆC KHUYÊN BẢO NHỮNG NGƯỜI CHUNG QUANH TU HÀNH HƯỚNG THIỀN CÓ VI PHẠM VÀO NGUYÊN TẮC KÍN ĐÁO KHÔNG A?

Đáp: Đây là điều rất tinh tế, phải làm sao giữ được sự tu hành kín đáo, vừa phải tìm cách khuyên bảo người chung quanh tu hành hướng thiện. Mà trước khi khuyên bảo mọi người tu hành hướng thiện thì ta phải làm rất nhiều công đức, thiện nguyện, cống hiến, vị tha... đủ để bộc lộ sự tu hành của mình trước con mắt của mọi người.

Việc tu hành cần phải kín đáo để không bị rơi vào lỗi khoe khoang kiêu mạn, nhưng yêu cầu gay gắt của đời sống vị tha lại buộc ta phải có tương tác

tốt đẹp với mọi người. Người cư sĩ phải khôn ngoan xử lý sự mâu thuẫn này cho khéo léo, ví dụ như nếu có thể giúp ai gián tiếp để không phải ra mặt là rất hay, ví dụ như đi lấp ổ gà trong đêm chỗ xa, ví dụ như đi nhặt rác các cung đường ngoài địa phương, ví dụ như nhờ ai đưa quà cho người nghèo trong xóm...

Đó là làm phước cũng phải kín đáo, đến khi có phước rồi thì giúp người trong xóm làng tiếp cận với đạo lý qua các trang uy tín, gửi tặng các sách đạo lý, liên lạc qua email... nghĩa là tránh gặp mặt trực tiếp là hay nhất. Nếu có gặp mặt trực tiếp thì đừng bộc lộ sự tu hành của mình, đừng bày tỏ thuyết giảng đạo lý, sau này đủ phước làm giảng sư đăng tòa sẽ tính sau, bây giờ cứ phải giấu mình cho kỹ để sự tu hành được bền bỉ.

Câu hỏi số 19

CÓ KHI CƯ SĨ KHÔNG TIỆN LIÊN HỆ TRỰC TIẾP VỚI BỒN SƯ, NHƯNG LẠI CÓ NIỀM TIN VÀ GẮN KẾT VỚI HUYNH ĐỆ CƯ SĨ KHÁC THÌ SAO?

Đáp: Đôi khi trong những cư sĩ lại nổi lên một vài huynh đệ có đạo hạnh, có trí tuệ, có thiền định, có thể được tin tưởng hỏi han nương tựa, điều này cũng là bình thường. Ta mong cho càng ngày càng có nhiều người tu hành tiến bộ, đạo đức, trí tuệ, thiền định tăng trưởng để có thêm nhiều sự hiền thiện cho thế giới này. Ta chỉ mong huynh đệ thực sự đạt được sự tiến bộ, nhưng ta cũng cẩn thận hết sức vì đôi khi có những kẻ làm màu lấy lòng tin của huynh đệ rồi mưu cầu chuyện khác.

Cái gốc của sự tu hành chính là đạo đức, và đỉnh cao của sự tu hành lại cũng là đạo đức. Một người có thể bày tỏ kiến giải lưu loát về giáo lý, thiền định, thậm chí về thần thông, nhưng nếu không ôn về đạo đức thì cũng xem như chưa đi đúng với sự tu hành trong Phật Pháp. Phải vững chắc về đạo đức rồi mới có thể đánh giá tiếp về những tiêu chuẩn khác, phải hiền lành, vị tha, không sân, không tham, không kiêu mạn, không ngoan cố, không có chấp... mới gọi là hiền thiện, mới hy vọng những điều vị đó nói về giáo lý là đúng.

Câu hỏi số 20

CÓ NHỮNG NGƯỜI CƯ SĨ KÉM PHƯỚC NHƯNG CŨNG HAM TU, CÓ NHỮNG CƯ SĨ NHIỀU PHƯỚC DANH LỢI ĐẦY TRÀN CŨNG HAM TU, KHÁC NHAU THỂ NÀO Ạ?

Đáp: Người kém phước mà ham tu vì kiếp trước đã từng tu hành, thậm chí có khi đã từng là tu sĩ, nhưng phạm sai lầm từng ít một mà không biết, bây giờ tái sinh mang theo thiện căn tu tập nhưng bị nghiệp nghèo khổ, rất đáng thương. Còn người có phước mà ham tu thì dễ hiểu, họ đã từng thực hiện nhiều Chánh Nghiệp nên bây giờ được cả hai, giàu sang và có lý tưởng tu hành.

Người đã có phước, có tài sản địa vị quyền lực tức là phải gánh trách nhiệm nhiều hơn với cuộc

đời, phải sử dụng phước báo của mình cho đúng kẻo phạm sai lầm lại bị đọa. Rồi trong khi gánh vác trách nhiệm với đời một cách vất vả đó, người này cũng phải dành thời gian để tu tập như lý tưởng của mình, chứ không phải có phước thì được quyền thảnh thơi tu hành đâu. Ai ý mình có phước mà không chịu gánh vác trách nhiệm với cuộc đời thì lại sẽ rơi vào cảnh hết phước rất nguy hiểm.

Người kém phước thì vất vả cách khác, phải xoay sở làm phước từng chút để vượt lên, vì nếu cứ kém phước mãi thì chẳng thành tựu được gì, tu hành cũng không yên.

Câu hỏi số 21

XIN GIẢI THÍCH THÊM VỀ NGƯỜI CÓ PHƯỚC LẠI PHẢI CÓ TRÁCH NHIỆM VỚI ĐỜI LÀ SAO?

Đáp: Đây là lẽ công bằng tự nhiên của trời đất, ta tạo nhiều thiện nghiệp, nghĩa là ta đã giúp đỡ được một số chúng sinh, bây giờ ta được phước báo, có nghĩa là trời đất giao cho ta cơ hội để có thể giúp đỡ được nhiều chúng sinh hơn nữa, chứ không phải cho ta phước báo để ta thụ hưởng rồi hết phước.

Khi có phước, ta có 3 hướng như sau:

- Có nhiều chọn lựa hơn, còn người thiếu phước thì thường là having no choice
- Có quyền hưởng thụ nhiều hơn người khác
- Có khả năng để giúp đỡ nhiều người khác
- Và cũng có khả năng để hãm hại nhiều người khác

Ai cũng trông mong có công ăn việc làm để nuôi sống bản thân và gia đình, họ cần một doanh nghiệp vững mạnh để họ nương náu cuộc đời vào đấy, vì thế, tạo ra một doanh nghiệp để tạo ra nhiều công ăn việc làm chính là một thiện sự rất có ý nghĩa, và chỉ có ai có phước mới làm được. Doanh nhân là người, nhìn thì thấy vẻ vang, nhưng thật ra áp lực rất lớn để làm một thân cây mà vô số áp lực đè lên : đời sống của nhân viên, thuế cho nhà nước, sự hài lòng của khách hàng, sự cạnh tranh của các doanh nghiệp trong và ngoài nước, dịch vụ và sản phẩm phải cải tiến mãi, bảo hiểm phải đóng đủ... Nói chung, doanh nghiệp là nơi chịu muôn nghìn lần tên mũi đạn, dù đó là nơi nuôi sống cho nhiều người.

Người cư sĩ hiền đạo sẽ không xem tài sản phước báo là của mình mà phải xem phước báo là phương tiện để giúp đời, là trách nhiệm đối với chúng sinh, là nhiệm vụ của trời đất giao phó. Nếu thực hiện được điều đó, dùng phước báo của mình để giúp mọi người, thì cơ hội để tu hành tâm linh giác ngộ lại mở ra rộng rãi hơn.

Câu hỏi số 22

NGHE NÓI CƯ SĨ KHÔNG NÊN THỜ PHẬT NƠI MÀ Ở TRÊN CÓ NGƯỜI ĐI QUA LẠI?

Đáp: Điều này không chỉ khuyên cáo cư sĩ mà trong giới Tỳ kheo cấm hẳn chư Tăng thờ Phật ở dưới mà có người đi lại ở trên. Bằng cảm quan bình thường ta cũng thừa hiểu như thế là bất kính. Do đất chật người đông nên từ từ con người xây nhà nhiều tầng, mà dù thừa đất thì xây nhà nhiều tầng vẫn là niềm hãnh diện của con người, hãnh diện về tài sản và kỹ thuật.

Con người leo lên leo xuống, sống ở trên sống ở dưới, khuất bởi sàn tầng rồi không còn cảm giác ở trên đầu nhau nữa nên không có cảm giác bất kính, nhưng đối với bàn thờ Phật thì không như thế, cái

cảm giác đi ở trên mà có bàn thờ Phật ở tầng dưới rất là kinh khủng.

Giới luật được chế ra chính vì cái cảm giác kinh khủng này. Mà có lẽ giới điều này được chế định sau khi Phật nhập diệt, nhiều nơi bắt đầu thiết trí bàn thờ Phật để lễ kính Phật hàng ngày. Vị nào có trí tuệ đã nhìn thấy nghiệp báo rất nguy hiểm của việc thờ Phật ở tầng dưới mà mình đi lại ở tầng trên nên đã quyết liệt lập giới luật cho điều này để tránh tội cho chúng sinh.

Ta nên thờ Phật tầng cao nhất trong nhà, rồi lắp thang máy, bây giờ việc lắp thang máy cũng dễ dàng hơn ngày xưa nhiều, cực một chút mà có cảm giác an tâm. Nếu ở nhà chung cư thì trừ khi ta ở tầng trên cùng, còn lại không thể thờ Phật, đành đến chùa gần đâu đó lễ Phật, hoặc ta xin phép ban quản lý chung cư cho lập bàn thờ Phật nhỏ nhỏ trên sân thượng để lên lễ bái. Cuối cùng có thể quỳ nhìn ra cửa sổ, hướng lên trời cao mà lễ Phật.

Câu hỏi số 23

HIỆN NAY CÓ CÁC TRANG MẠNG XÃ HỘI NHƯ FACEBOOK, INSTAGRAM... GIÚP MỌI NGƯỜI DỄ DÀNG KẾT NỐI KẾT BẠN VỚI NHAU, CÓ THỂ TRAO ĐỔI ĐẠO LÝ, VIỆC NÀY NHƯ THẾ NÀO A?

Đáp: Các trang mạng xã hội này làm thay đổi lối sống của con người ngày nay rất nhiều, cái cảnh mà nhiều người ngồi chung bàn nhưng mỗi người đắm chìm trong cái smartphone của mình là rất phổ biến, gần nhau mà xa nhau, xa nhau mà gần nhau. Cũng vì có nhiều phương tiện công nghệ cao mà con người có cơ hội đón nhận nhiều thông tin hơn xưa. Và dĩ nhiên não bộ con người phải xử lý thông tin nhiều hơn, bận rộn hơn ngày xưa.

Mỗi khi ta post gì đó lên mạng xã hội đều làm

hao tổn dung lượng bộ nhớ của máy chủ đặt ở đâu trên thế giới, những người chủ trang thì khai thác quảng cáo để lấy lãi. Tuy nhiên, hiểu được nhân quả, ta biết cái gì cũng có tội phước ẩn tàng trong đó.

Nếu ta cứ lạm dụng tính miễn phí để post nhiều những điều vô bổ, độc hại, xúc phạm, tà kiến, thì ta đang tạo tội dần dần, đang hình thành một đời sống mai sau đầy khổ đau kém cỏi. Ngược lại, nếu ta cân nhắc cẩn thận chỉ post những thông tin đạo đức, lẽ phải, có tính giáo dục nhân cách, yêu nước, yêu nhân loại, từ từ ta có phước, và phước đó sẽ hình thành một đời sống tốt đẹp mai sau.

Nếu gọi là kết bạn trên mạng xã hội thì ta phải đủ bản lĩnh để dẫn dắt bạn ‘ảo’ đó cùng về với nẻo thiện chứ không phải kết bạn đếm số cho vui.

Câu hỏi số 24

HIỆN NAY NHIỀU CHÙA CÓ CÁC ĐẠO TRÀNG CƯ SĨ TỰ QUẢN, Ý NGHĨA NHƯ THẾ NÀO A?

Đáp: Thường thì một trụ trì, một bốn sư, một sư phụ chỉ trực tiếp quản lý các tu sĩ trong nội bộ chùa, trong khi có rất nhiều cư sĩ quy y Tam Bảo ở bên ngoài đang cần được hướng dẫn tu hành. Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam đã cho phép thành lập các đạo tràng cư sĩ tự quản để các cư sĩ tập hợp lại cùng tu hành cho có khí thế, tự nhìn ngó quản lý nhau, nhưng vẫn chịu sự dạy bảo chung từ nơi chùa, vì thông qua chùa, Giáo hội mới có thể theo dõi hoạt động của đạo tràng.

Hoạt động của đạo tràng cư sĩ tự quản chắc chắn sẽ có rất nhiều sắc thái đa dạng tùy theo đường lối của bốn sư, tùy theo phong tục địa phương, tùy

theo gia cảnh của huynh đệ trong đạo tràng. Tu một mình rất dễ trở nên giải đãi, lười nhác, và khi có đạo tràng, ta có huynh đệ đồng viên nhau nên sẽ được tinh tấn hơn. Một mình ta cũng khó làm nên các việc thiện nguyện, có đạo tràng cùng chung tay góp sức, ta sẽ cùng nhau làm được nhiều việc thiện nguyện công ích có giá trị.

Tuy nhiên, vì là đạo tràng cư sĩ, giới luật thanh quy oai nghi tế hạnh không có nhiều nên huynh đệ dễ bị khoe khoang, kiêu mạn, hơn thua, tranh giành, gây gổ, bất hòa, bị rỉ tai tác động, thậm chí có khi bị lợi dụng tài chính nữa. Do đó, bốn sư, hay Tăng Ni từ nơi chùa phải có vạch ra đường lối tu hành khá chặt chẽ để tránh những điều tiêu cực xảy ra. Tu phải hướng về Vô ngã để được hiền lành khiêm hạ, tu phải quán từ bi để khởi tâm tử tế yêu thương, tu phải khởi tâm tôn kính Phật tuyệt đối để tạo nên công đức gốc cho mọi công đức tu hành khác.

Đạo tràng phải hết sức tránh việc vi phạm pháp luật của quốc gia.

Câu hỏi số 25

HÔN NHÂN CHÍNH LÀ TRUYỀN THÔNG VĂN HÓA TẬP TỤC TỰ NHIÊN CỦA XÃ HỘI, NGƯỜI TA LÀM MAI, GẢ CUỐI, MỪNG CUỐI, TỔ CHỨC Đám CƯỚI, VIỆC NÀY CÓ TRỞ NGẠI GÌ ĐỐI VỚI VIỆC TU HÀNH CỦA NGƯỜI CƯ SĨ KHÔNG A?

Đáp: Dĩ nhiên ta không thể chống lại điều tự nhiên của loài người, bởi hai lẽ, một là con người có bản năng ái dục nên tìm bạn tình, tìm bạn đời, để đáp ứng nhu cầu đời sống xã hội, hai là con người có trách nhiệm sinh con để duy trì nòi giống đối với dòng họ, đối với quốc gia, và cả đối với thế giới.

Ông bà rất lo sợ không có con cháu nối truyền dòng họ, đất nước rất lo sợ dân số suy giảm không còn người nối tiếp giữ gìn, nhân loại rất lo sợ không

còn người duy trì nền văn minh.

Mọi người xem việc hôn nhân là một cột mốc quan trọng của đời sống, ai cũng vui mừng tổ chức cưới xin rôm rả. Ai làm mai mối được là vui mừng như thành tích đẹp. Nhưng đạo Phật nghĩ khác.

Con người có mặt trên đời để giải bài toán khó mà nhiều kiếp chưa giải hoàn tất (nghĩa là chưa được điểm mười tuyệt đối), khi hành xử đúng, khi hành xử sai ; khi gây thiện nghiệp, khi gây ác nghiệp... khiến cho chúng sinh cứ mắc nợ cõi trần không trốn đi đâu được. Nếu hiểu cho đúng, mỗi khi có mặt trên đời là để tu chứ không phải để tạo thêm nghiệp. Ta đón chúng sinh mới đầu thai, nghĩa là sinh con đẻ cháu, tức là ta có trách nhiệm chuẩn bị cho các cháu một hành trình đi về nơi cao thượng, chứ không phải để các cháu tiếp tục trôi vào một hành trình không lối thoát.

Nếu ta đã có lộ trình, có phương pháp, có đạo lý sẵn sàng thì việc ta đón chào thành viên mới cho cộng đồng nhân loại là điều tốt ; nếu ta chưa có gì cả, việc ta đưa các cháu đến với cuộc đời trong vô minh mờ mịt thật là có lỗi.

Ngoài ra, việc tạo điều kiện cho người khác chìm đắm trong ái dục (mai mối) cũng khiến ta bị đẩy vào ái dục khó cưỡng lại, đó là lý do giới luật Tỳ kheo có cấm việc làm mai mối. Vì thế người cư sĩ giữ thái độ bàng quan trước hôn sự của mọi người, không ý kiến gì, chỉ tìm cách giúp cho các cặp vợ chồng biết đạo lý tu hành để sau này họ có con thì họ biết dạy con cho trở thành một thành viên tốt đẹp của nhân loại mà thôi.

Câu hỏi số 26

MỘT SỐ CƯ SĨ KỂ VỀ VIỆC LÀM ĂN GIAO TIẾP Ở THẾ GIAN MUỐN ĐƯỢC VIỆC PHẢI CÓ TIỆC TÙNG ĂN NHẬU KHIẾN CHO VIỆC GIỮ GIỚI KHÓ KHĂN?

Đáp: Con người có tâm lý là những ai cùng vui với mình, cùng khổ với mình, nhất là cùng hư với mình, mới là bạn thân thiết, bạn thân thiết thì có thể tin tưởng hợp tác làm ăn, rất kỳ lạ. Thật ra chỉ những ai cùng tu dưỡng đạo đức như mình thì tạm đáng tin để hợp tác làm ăn, vậy mà còn rắc rối tùm lum.

Ta nên hiểu rằng mục đích của việc làm ăn là đi tìm lợi nhuận, họ hợp tác với ta vì cho rằng ta sẽ giúp họ đạt lợi nhuận mà thôi. Tiệc tùng chỉ là cái cớ để thỏa mãn thú vui sở thích chè chén mà không

bị vợ con cản năn. Ta mạnh dạn từ chối tiệc tùng, thử xem họ có dám hủy hợp đồng không. Nhiều người cư sĩ kiên quyết không dự tiệc, chỉ làm ăn nghiêm túc, vậy mà vẫn thành công, chẳng ai dám lấy lý do vì nó không nhậ với tôi nên tôi cắt hợp đồng cả.

Lúc này cảnh sát giao thông kiểm tra phạt nồng độ cồn gắ gao nên cũng hỗ trợ cư sĩ tại gia không bị ép ăn nhậ, thuận tiện giữ giới hơn.

Câu hỏi số 27

VIỆC LÀM ĂN SINH KẾ CÓ ỔN ĐỊNH THÌ MỚI YÊN TÂM TU TẬP, LÀM SAO ĐỂ ĐƯỢC SINH KẾ ỔN ĐỊNH?

Đáp: Nghề nghiệp sinh kế trong cuộc đời này mà liệt kê ra là vô số chuyện, vô số ngành nghề, từ việc nhỏ như bán vé số hay việc lớn như công ty tập đoàn đa quốc gia. Trong việc làm ăn thì không phải lúc nào cũng bằng phẳng ổn định, khi lên khi xuống, khi lên đạt lãi kỷ lục, khi xuống có khi xin phá sản luôn. Trị giá chứng khoán thì nhảy lên xuống từng giờ. Chỉ số đường huyết của mỗi người cũng giao động mỗi giờ. Hầu như trên đời này chẳng có cái gì ổn định cả. Ta phải tập sống với sự bất ổn, sẵn sàng cho sự bất ổn, chuẩn bị dự phòng

cho sự bất ổn. Khi thành công là đã phải chuẩn bị cho lúc thất bại rồi, chứ không phải đợi khi thất bại mới xoay sở.

Ngay khi thắng lợi thành công

Phải lo liệu lúc năm không thở dài

Lúc đang ăn nên làm ra thì phải vừa lo làm phước, vừa lo dành dụm, đến lúc khó khăn, nhờ phước và chỗ để dành mà ta có thể đi qua khó khăn đỡ nhọc nhằn, không đến nỗi ảnh hưởng đến sự tu hành hàng ngày.

Câu hỏi số 28

QUÁ NGHÈO HOẶC QUÁ GIÀU CÓ THỂ TU TẬP THIỀN ĐỊNH ĐƯỢC KHÔNG A?

Đáp: Quá nghèo nghĩa là ít khi được ăn no, cơn đói dần vặt từng giờ, ăn bữa sáng chẳng biết bữa trưa sẽ có gì để ăn hay không, cái lo ăn để chống lại cơn đói tạo nên sự căng thẳng trong não bộ, lúc đó đừng ai nói thiền định tiêu dao tự tại gì cho mất công. Đói ăn là một bản năng rất mạnh đánh thẳng vào tâm trí con người, có khi làm cho con người bỏ qua sĩ diện nhân cách để có được chút miếng ăn khi rơi vào hoàn cảnh đói khát cùng cực. Vì vậy, hãy cố gắng làm phước thật nhiều để không phải rơi vào hoàn cảnh đói ăn đến nỗi không tu hành được.

Quá giàu nghĩa là có quá nhiều tài sản, phải căng thẳng tìm cách bảo vệ tài sản, phát triển thêm tài sản, và cũng có thể chẳng còn tâm trí đâu mà tu hành nữa. Chỉ những ai giàu nhưng biết bố thí san sẻ giúp đỡ, biết xem tài sản là vô thường, giữ thì giữ, nhưng nhỡ có mất cũng chẳng sao, người đó sẽ tu hành rất ổn. Dù sao phước quá khứ cũng sẽ hỗ trợ công phu tâm linh thiên định. Chỉ có cái khó là bây giờ con người hay tìm cách đạt danh hiệu người giàu top mấy của thế giới nên cứ giữ tài sản, phát triển tài sản, chứ không chịu cho đi.

Câu hỏi số 29

LÚC NÀY PHONG TRÀO TẬP LUYỆN CƠ THỂ RẤT PHỔ BIẾN VỚI NHIỀU LOẠI HÌNH TẬP LUYỆN, NHIỀU CƠ SỞ TẬP LUYỆN, NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA CÓ NÊN THAM GIA CÁC PHÒNG GYM HAY KHÔNG?

Đáp: Việc tập luyện cơ thể đưa đến hai điều lợi, một là tăng cường sức khỏe chống lại bệnh tật, hai là tăng sức chịu đựng trong công việc mưu sinh. Khi làm việc để mưu sinh, hoặc là tự làm cho mình hay làm cho cơ quan công ty, ta phải gặp nhiều áp lực do công việc đòi hỏi, ai không đủ sức chịu đựng sẽ phải bỏ cuộc hoặc bị sa thải. Nhờ có tập luyện thể lực mà ta quen với áp lực, quen cường lại sự mệt mỏi, cố gắng hoàn thành công việc, thậm chí ta làm nhiều hơn yêu cầu khiến cho mọi người hài lòng.

Nếu ta tập luyện chỉ để cho khỏe mạnh rồi thôi, cuối cùng ta sẽ gặp bất trắc gì đó khiến cho sức khỏe cũng sụp đổ. Sức khỏe chỉ có giá trị khi nó được đem ra để phục vụ cuộc đời. Ta tập luyện không phải để khỏe mạnh cá nhân, không phải để khoe thể hình hoàn hảo ; ta tập luyện để có sức khỏe làm việc giúp đời, có sức chịu đựng với áp lực của công việc.

Thỉnh thoảng ta bắt gặp clip ngắn cảnh cô gái TQ ở trong rừng đóng đinh cột dây để đu về hai khúc củi lớn gấp ba bốn lần thân thể của cô, ta cảm thấy xót xa cho sự cực khổ mà cô phải chịu đựng. Hoàn cảnh mỗi người thật khó nói, nhưng ta buộc phải có sức chịu đựng để sống giữa cuộc đời nhiều gian nan vất vả này.

Gym là loại hình tập luyện đòi hỏi có nhiều cố gắng nên cũng tốt, ngoài ra tập luyện võ thuật, đu xà, uốn dẻo... đều buộc ta phải chiến đấu với cơ thể, đều rèn luyện nghị lực, cũng tốt cả.

Câu hỏi số 30

HÀU HẾT AI CŨNG HIỂU ĐẠO PHẬT LÀ MỘT TÔN GIÁO HIỀN LÀNH BẤT BẠO ĐỘNG, NHƯNG BẤT NGỜ XUẤT HIỆN MỘT CHÙA THIẾU LÂM Ở TRUNG QUỐC LÀ BIỂU TƯỢNG CỦA VÕ THUẬT TRUYỀN THỐNG, NÊN HIỂU VIỆC NÀY NHƯ THẾ NÀO?

Đáp: Theo truyền thuyết, tổ sư Bồ Đề Đạt Ma đến chùa Thiếu Lâm để tu hành và truyền dạy phép luyện nội lực rất hiệu quả nhằm giúp cho chư Tăng có sức khỏe chống lại bệnh tật do khí hậu núi rừng gây ra. Rồi cũng có những vị tăng xuất gia mà trước đó cũng đã mang trong mình nhiều tuyệt kỹ võ thuật, các vị truyền dạy cho nhau với giáo trình bài bản cực kỳ nghiêm khắc. Võ thuật là công cụ chiến

đấu, có liên quan đến tính mạng con người, nên chư Tăng đã phải chấp nhận sự đào tạo rất kỷ cương chứ không được phép hời hợt. Lâu dần võ học của Thiếu Lâm lừng danh cả thế giới. Nhiều võ phái khác cũng tham khảo võ học Thiếu Lâm để bổ sung cho môn phái của mình.

Xét ở phương diện khác, một ngôi chùa tu hành lại là nơi dạy chiến đấu rất lạ, nhưng điều này giúp cho đạo Phật được bổ sung một yếu tố thú vị, đó là sự rèn luyện kỷ luật, tinh thần dũng cảm, khả năng bảo vệ đạo pháp khi cần thiết, nhất là khi bất ngờ cần phải ra tay cứu người trong cơn nguy cấp thì thật là hữu ích.

Câu hỏi số 31

TRONG CUỘC ĐỜI LẦN LỘN NGƯỜI TỐT KẺ XẤU, TA KHÔNG THỂ ĐỐI XỬ NGƯỜI TỐT VÀ KẺ XẤU GIỐNG NHƯ NHAU ĐƯỢC, TA NÊN ĐỐI XỬ NHƯ THẾ NÀO CHO ĐÚNG VỚI ĐẠO LÝ?

Đáp: Thật ra ngay trong mỗi con người cũng vẫn còn thiện ác lẫn lộn mà, vì chưa chứng A la hán, chưa hết vô minh chấp ngã kiết sử phiền não thì một số tật xấu vẫn chưa hết. Chỉ là khi ta nói người tốt, tức là trong tâm người này tính chất Thiện nhiều hơn tính chất Ác, vậy thôi. Tuy nhiên, ta có thể định nghĩa cơ bản như sau:

- Người tốt là người không có nuôi dưỡng ý định hại ta, lừa ta, thậm chí có thể giúp đỡ ta khi cần thiết.

- Người xấu là người có thể ngấm ngầm nuôi dưỡng ý định hại ta, lừa ta.
- Người tốt vẫn có thể bị ai tác động rồi trở nên ác ý với ta
- Người xấu vẫn có thể được cảm hóa để bỏ đi ý định bất thiện

Khi gặp nhau, con người đều bày tỏ điều tốt đẹp qua nụ cười, lời nói lịch sự, thái độ tử tế, mà ta gọi là phép xả giao. Ai cũng chứng tỏ mình là người tốt cái đã, và ta khó lòng nhận ra bản chất thật của mỗi người núp sau thái độ xả giao lịch sự đó. Một số khoa thuật bói toán có gợi ý cách đoán bản chất con người tốt xấu mà ta có thể tham khảo.

Ngoài ra ta có thể tìm cách quan sát sự đối xử của người đó đối với gia đình, bạn bè, làng giềng, đồng nghiệp của họ để hiểu về họ thêm, nếu họ tốt với mọi người thì họ sẽ có thể cũng tốt với ta, nếu họ chưa tốt với mọi người, còn tốt xấu lẫn lộn cảm

tính, thì họ có thể cũng không tốt với ta.

Riêng ta là người biết đạo lý thì lấy Từ bi làm gốc, lúc nào cũng tìm cách cảm hóa giáo dục mọi người ngày càng tốt lên, ai tốt hơn ta thì ta học hỏi, ai chưa bằng ta thì ta dẫn dắt, ai xấu thì ta vừa đề phòng vừa tìm cách hóa độ mong họ tốt lên. Ta nhớ là đừng khinh chê nói xấu người xấu kéo sau này ta sẽ xấu giống họ, phải thật lòng mong cho họ tốt lên. Nếu ta không đủ sức cảm hóa người xấu thì đành phải tránh xa, nhưng vẫn cầu mong cho họ tốt lên.

Câu hỏi số 32

TRONG ĐẠO PHẬT CŨNG NHƯ TRONG CÁC TÔN GIÁO KHÁC, VIỆC SÁM HỐI ĂN NĂN LÀ MỘT NGHI LỄ, MỘT ĐẠO ĐỨC GẦN NHƯ BẮT BUỘC PHẢI CÓ, NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA NÊN THỰC HÀNH NHƯ THẾ NÀO?

Đáp: Theo tâm lý con người, ai biết hối lỗi tự nhiên được khoan hồng một chút. Tâm lý con người là vậy, công lý xã hội cũng vậy, mà chân lý của trời đất cũng vậy, ai hối lỗi tự nhiên được khoan hồng một chút, một chút thôi chứ không hết tội hoàn toàn.

Từ vô lượng kiếp, chúng ta ắt hẳn đã gây nhiều tội lỗi, dù bây giờ tái sinh đã quên, không còn nhớ cụ thể tội gì, chỉ biết rằng bây giờ còn ở đây, còn vô

minh, chưa giải thoát, chưa có phước nhiều, còn nhiều nghiệp chướng, bệnh duyên, ách nạn, thì hiểu tội chúng ta cũng nhiều lắm. Chúng ta cứ yên chí mà sám hối mãi, từ từ cũng sẽ bớt tội dần, cuộc đời bớt chướng ngại dần, tâm thiện định sẽ mở ra dần.

Các tôn giáo đều giống nhau ở điểm, khi sám hối, ta phải quỳ trước thần thánh để bày tỏ sự hối hận sâu sắc, xin ơn trên chứng minh cho lòng thành của ta. Nhiều tôn giáo còn khuyến khích tín đồ lễ lạy thiết tha. Chính tâm tôn kính thần thánh kết hợp với tâm hối hận khiến cho tội lỗi quá khứ của ta mòn dần.

Đạo Phật có nhiều nghi thức sám hối như thế, kết hợp lễ bái Chư Phật với bài tụng kể lỗi ra trong. Tụng niệm lễ bái lâu ngày cũng khiến cho nghiệp quá khứ vơi dần. Điều này cũng được áp dụng trong công phu thiền định sẽ nói ở phần sau.

Câu hỏi số 33

CÓ MỘT SỐ NƠI CHỦ TRƯỞNG TỤNG KINH THẬT NHIỀU ĐỂ CÓ PHƯỚC, ĐÚNG CHẴNG?

Đáp: Phước là do ta làm lợi ích cho chúng sinh, hoặc do ta cung kính thừa sự ủng hộ bậc thánh, hoặc khởi ý nghĩ thiện lành. Tụng kinh thì không phải làm lợi ích cho chúng sinh, trừ khi kinh dễ hiểu được các vong linh lắng nghe và hiểu (các vong linh trình độ không cao nên cần phải có kinh cực kỳ dễ hiểu mới nhập tâm họ được). Tụng kinh có ý nghĩa là lập lại lời Phật dạy, lời Tổ dạy, khiến cho ta huân tập chánh kiến và chánh tư duy để chuẩn bị cho sự tu hành lâu dài về sau.

Sau khi tụng kinh rồi ta phải thực hành rất nhiều theo những gì kinh dạy thì mới gọi là tu hành. Còn chỉ tụng rồi dừng lại thì chưa phải. Những ước nguyện cao cả trong kinh, chẳng hạn như cầu cho tất cả chúng sinh đều được giải thoát, cũng chỉ là ước nguyện chứ không phải thực tế. Nhiều tôn giáo bạn lên kế hoạch truyền đạo rất cụ thể, rất bài bản, rất chi tiết, chứ không dừng lại ở lời cầu nguyện, nên họ lôi kéo được nhiều tín đồ.

Ta nên cân đối thời gian tụng kinh và thời gian để thực hành lời Phật dạy trong đời sống thực tế, sao cho thời gian áp dụng thực hành phải thật nhiều để có phước thật sự.

Câu hỏi số 34

NẾU TRONG NHÀ CÓ VONG, CÓ NHIỀU HIỆN TƯỢNG TÂM LINH LẠ THƯỜNG, NÊN XỬ LÝ LÀM SAO?

Đáp : Rất nhiều vong linh cứ tồn tại lẫn quất đâu đó chung quanh ta chứ không dễ đầu thai. Có những vong linh cả mấy trăm năm vẫn chưa có nơi đầu thai, cứ ở đó bị cảm giác đói khát dày vò, rất tội nghiệp. Họ ở ngoài đường, ngọn cây, bãi sông, nhà hoang, và cả trong nhà của chúng ta. Họ rất mong ta biết về họ, thông cảm cho họ, giúp đỡ họ, nhất là cho họ ăn.

Họ không có khả năng giao tiếp với ta rõ ràng nên hay tạo ra các hiện tượng dị thường để báo cho ta biết về sự hiện diện của họ, tiếc rằng ta không

hiếu, lại hiếu lắm tưởng rằng họ ác ý với ta nên ta xử lý thái quá.

Ta sẽ nhờ thầy bùa trần ếm đuổi họ đi (rất tội nghiệp), đâu biết rằng thầy bùa sai mấy âm binh tới đuổi vong đi và cho âm binh trần giữ, còn dễ sợ hơn các vong cũ nữa. Các âm binh rảnh rồi còn phá tàn khốc hơn nữa.

Ta chỉ nên dùng đạo lý của nhà Phật, cúng thí thực cho họ ăn, cúng đơn giản thôi (có bài tụng riêng), tụng kinh cầu siêu sám hối giùm cho họ, mở máy thuyết pháp để ở góc nhà mời họ nghe, vậy mà không bao lâu họ được đi đầu thai. Xử lý như vậy không gây oan trái, lại có phước cho ta về sau.

Câu hỏi số 35

NÓI RẰNG CÒN RẤT NHIỀU VONG LINH ĐÓI KHỔ LẦN QUÁT KHẮP NƠI, VẬY TA CÓ CẦN PHẢI LÀM GÌ ĐỂ GIÚP HỌ CHĂNG?

Đáp: Nếu ta phát tâm cúng thí thực và tụng kinh cho họ thì họ mừng lắm vì đã đói khát lâu ngày. Ta đặt ít thức ăn ở ngoài cổng, mời các vong linh quanh đó đến thụ lộc, nghe ta tụng bài kinh ngắn (rất dễ hiểu), cứ đều đặn như thế, từ từ tất cả vong linh quanh đó đều biết hướng Phật tu hành, thôn xóm sẽ bình yên may mắn hơn.

Nếu ta ở nơi không tiện cúng thí thực như chung cư hay khu tập thể, thôi thì ta mua ít bánh trái đặt ở góc nào kín đáo mời các vong linh quanh đó

đến ăn, và khuyên họ nên thành tâm hướng Phật quy y để thoát cảnh làm vong linh đói khát.

Ta có đi du lịch đến nơi lạ, đầu tiên là bày chút thức ăn cúng các vong linh ở quanh đó xem như lời chào ra mắt, họ sẽ rất vui. Ta thấy gia đình ai cứ lục đục mãi, hãy khuyên họ cúng thí thực cho vong linh, vì có thể sự lục đục vô cớ là do vong linh gây ra chứ không phải do con người cố ý. Hiểu thêm về cõi giới của vong linh, ta sẽ có thêm nhiều triết lý để sống. Ta sẽ cố gắng tạo phước từng ngày để sau này bỏ thân không phải kẹt lại ở cảnh giới đói khát kéo dài như thế.

Câu hỏi số 36

TỔ BÁ TRƯỢNG CÓ CÂU NÓI NỔI TIẾNG TRONG NHÀ THIỀN, NHẤT NHẬT BẤT TÁC, NHẤT NHẬN BẤT THỰC, NÊN ĐƯỢC HIỂU NHƯ THẾ NÀO Ạ?

Đáp: Tổ Bá Trượng (đạo danh là Hoài Hải, 720 - 814) ở trên ngọn núi rất cao, ánh chừng cả trăm trượng nên người đương thời gọi là Bá Trượng. Ngài là một thiền sư nổi tiếng vì đạo hạnh cao siêu, có bộ Thanh Quy còn lưu truyền, và vì câu nói ‘Một ngày không làm là một ngày đó không ăn’.

Núi cao, ít thí chủ lên cúng dường, tăng chúng đông, nên cả chùa phải lao động trồng trọt lấy lương thực. Ngài 80 tuổi vẫn có cây cuốc để trồng rau quanh cốc góp cho nhà bếp. Thấy sư phụ mình già

mà vẫn lao động, các đệ tử giấu cây cuốc để cho Ngài khỏi lao động nữa, thấy cây cuốc bị giấu mất, Ngài vào cốc đóng cửa nhịn ăn, đến các đệ tử hoảng kinh sám hối Ngài mới mở cửa mỉm cười nói Nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực.

Mỗi ngày ta đều thụ hưởng của trời đất của xã hội cái gì đó, không khí để thở, nước để uống, cơm để ăn, đường để đi, quần áo để mặc, nhà cửa để ở, sự an toàn để sống, con người để ta giao tiếp, thế mà ta không đóng góp lại cái gì cho cuộc đời thì thật là không công bằng, phước quá khứ sẽ cạn dần rồi ta rơi vào khổ cảnh.

Người hiểu đạo mỗi ngày đều phải suy tính làm cái gì để cống hiến cho đời để phước không bị cạn. Người không hiểu đạo thì sáng mở mắt đã vội suy tính hôm nay ăn gì, đi đâu chơi, còn người hiểu đạo thì suy tính làm phước cái đã.

Câu hỏi số 37

NHIỀU NGƯỜI KHÔNG CÓ DUYÊN XUẤT GIA, CŨNG KHÔNG MUỐN LẬP GIA ĐÌNH, NHƯNG SỢ ĐỘC THÂN VỀ GIÀ NEO ĐƠN VẮT VẢ?

Đáp: Không có duyên xuất gia là một thiệt thòi, rồi cũng không muốn lập gia đình vì lý do gì đấy. Cũng có những người dù xinh xắn cũng không có duyên lập gia đình, rất lạ. Hầu hết người không lập gia đình đều lo lắng lúc về già không ai chăm sẽ vất vả. Thật ra bên Nhật hiện nay nhiều người già dù có con vẫn không ai chăm, phải ở một mình, có nhiều trường hợp chết không ai biết.

Ngày xưa gia đình đông người, con cháu có về thành phố tìm sự nghiệp cũng vẫn còn con cháu ở

lại làng quê, đất đai ruộng đồng không bị luật pháp phân loại ràng buộc nhiều nên vẫn có cách ở lại làm ăn được. Bây giờ nhiều nơi bỏ đất hoang vì trồng vài cây chuối cây mít đợi khi ra quả không sống được nên con người tìm về thành thị kiếm sống qua ngày, đành bỏ cha mẹ già ở quê chứ ở lại chết hết.

Về già sẽ vất vả hay an nhàn, việc đó không lệ thuộc ta có con cháu hay không, việc đó chỉ lệ thuộc vào chỗ ta có Phước hay không. Ai có phước thì dù không con cháu vẫn có người chăm lo ; ai kém phước thì dù có con cháu vẫn vất vả như thường. Hiểu như vậy, dù bây giờ không lập gia đình ta vẫn cố gắng siêng năng làm phước rất nhiều, làm phước tích cực y hệt như ta phải chăm lo cho ba bốn đứa con ăn học vậy, cực như vậy, mới đủ phước về già được bù đắp.

Nuôi con cực lắm, thế mà sau này chưa chắc bọn chúng có hiếu báo hiếu, có đứa còn báo hại mượn giấy tờ nhà đi vay ngân hàng rồi trốn luôn. Người hiếu đạo nuôi con không phải để trông chờ con chăm lo lại lúc tuổi già, mà mong con khôn lớn nên người giúp đời giúp nước, xem như hiến đứa con ngoan cho đời luôn, không cần gì cho mình cả. Họ dạy con trở thành người tốt để con biết sống đời phụng sự công hiến cho xã hội. Bôn phận khi có con là cao thượng như thế, chứ không phải có con để con lo cho mình. Phần mình chỉ lo tu hành và làm phước, vậy mà cuối đời an nhàn.

Câu hỏi số 38

VIỆC BÀI TRÍ BÀN THỜ TẠI GIA NÊN NHƯ THẾ NÀO CHO ĐÚNG?

Đáp: Phòng thờ nên riêng biệt chứ không nên lẫn với các phòng khác kéo mất trang nghiêm.

Không gian phòng thờ rộng hay hẹp tùy theo điều kiện gia đình, tùy theo số người cùng tham gia lễ bái tu tập.

Bàn thờ Phật ngay chính giữa, bàn thờ gia tiên nên vuông góc nhìn về bàn thờ Phật và thấp hơn bàn thờ Phật, giống như gia tiên hướng về Phật

Cúng Phật hoa trái hoặc xôi chè thiên nhiên, không nên bày các sản phẩm có nhãn hiệu lên bàn thờ nhìn rối mắt, mà lại giống như ta đang thờ các nhãn hiệu ấy.

Cố gắng trang trí đơn giản mà đẹp, mỹ thuật, sang trọng, đừng rườm rà, nhếch nhác, bừa bãi, có khi phải cần tư vấn cho có chuyên nghiệp hơn.

Vì có thắp hương nên buộc phải có quạt hút gió để khói không tồn tại trong không khí gây hại phổi. Khi ngồi thiền thì không nên thắp hương, chỉ thắp hương khi rời đi. Nếu tụng kinh thì phải dùng quạt hút khói. Nên dùng cửa cách âm để khi ngồi thiền được yên tĩnh.

Có loại nước hoa mùi nghiêm trang, nhỏ vài giọt lên đĩa nước, hương từ từ tỏa ra, dùng để dâng cúng Phật cũng rất hay mà không bị ô nhiễm bởi khói. Tụng kinh tại gia không nên gõ mõ to tiếng, có thể dùng âm thanh khác để giữ nhịp, khe khẽ vừa đủ trong phòng nghe, lảng giềng không nghe.

Nên cố gắng chọn hình tượng Phật rất đẹp, thờ có phước hơn.

Câu hỏi số 39

TRƯỜNG HỢP SINH VIÊN Ở TRỌ, CÔNG NHÂN Ở TRỌ, CHEN CHÚC CHẶT CHỘI, HOÀN TOÀN KHÔNG CÓ ĐIỀU KIỆN THỜ CÚNG GÌ CẢ, PHẢI LÀM SAO?

Đáp: Hồi giáo quy định mỗi ngày phải lễ bái 5 lần dù đang ở bất cứ đâu, kể cả ở trên máy bay đang bay. Họ không cần bàn thờ, chỉ cần hướng về thánh địa Mecca là được.

Nếu ta không có điều kiện có bàn thờ trang nghiêm để lễ bái tại nhà thì nên chịu khó đến chùa gần đó lễ Phật, ít nhất mỗi ngày một lần. Nếu không có điều kiện đến chùa lễ bái thì quỳ nhìn ra cửa sổ hướng lên trời cao lễ Phật. Nếu nhà ống chật chội đông người thì nên ra ngoài đi dạo, ngồi ghé đá công viên, hay đứng yên nơi nào thanh tịnh, lẩm nhẩm đọc những lời bày tỏ lòng tôn kính Tam Bảo, lời phát nguyện tu hành... cũng tạm được. Còn ngồi thiền thì buộc phải có nơi yên tĩnh kín đáo.

Câu hỏi số 40

NẾU NHÀ Ở GẦN NGHĨA TRANG, CHẮC CHẴN CÓ NHIỀU VONG LINH, NGƯỜI CƯ SĨ NÊN LÀM GÌ?

Đáp: Nếu nhà ở gần nghĩa trang, ta nên lặng lẽ cúng thí thực đều đặn cho các vong linh, không cần làm gì rườm rà ồn ào, chỉ một tờ giấy lót cho vài chiếc bánh trái nước kèm với lời mời ăn, lời khuyên tu theo Phật là được. Nếu có thể nên mở máy thuyết pháp nhỏ nhỏ đặt ở góc nào đó phát cả ngày cho các vong linh nghe. Nhiều vong linh nhờ nghe thuyết pháp chuyển tâm mà dời đi nơi tốt hơn.

Đừng đặt đồ cúng gần nhà kéo họ kéo tới gây ồn ào (!!!)

Dù là nghĩa trang có nhiều người khác đạo, họ vẫn được lợi ích khi ta cúng thức ăn và mở bài giảng cho nghe.

Thỉnh thoảng ta rủ huynh đệ vào dọn dẹp nghĩa trang cho sạch sẽ giữm.

Một số người, nhất là các người nữ có ngoại hình dễ nhìn, khi đi ngang qua hay vào thăm viếng nghĩa trang xong có thể bị vong nào đó bám theo gây phiền toái. Bởi vậy ai cảm thấy không tự tin thì không cần vào nghĩa trang. Ai có bề dày tu hành, lễ Phật, quán từ bi, tụng kinh, ngồi thiền, làm phước, sẽ có uy lực vô hình bảo vệ khiến các vong không dám đến gần.

Nếu nhà có dấu hiệu vong linh ở nghĩa trang đến gây hiện tượng lạ, ta cứ thấp hương khấn nói với họ đừng đến nhà làm mọi người sợ, cứ ở nghĩa trang rồi ta cúng cho ăn. Nói vậy mà hết, chứ không cần xử lý rườm rà

Câu hỏi số 41

TRƯỜNG HỢP NHÀ GẦN ĐỀN LIỆT SĨ, ĐÌNH THẦN TRUYỀN THỐNG, GIÁO ĐƯỜNG TÔN GIÁO BẠN... NGƯỜI CƯ SĨ ỨNG XỬ RA SAO?

Đáp: Nếu nhà ở gần đền thờ liệt sĩ, thỉnh thoảng ta nên đến thắp hương viếng đền, mang theo hương hoa trái xôi bánh... nhằm dạy cho con trẻ lòng biết ơn đối với anh hùng liệt sĩ. Nếu nhà ở gần đình thần truyền thống, đó là nơi thờ vị thần giữ làng lâu đời, bây giờ không biết vị thần còn trú ngụ tại đó hay không, nhưng thôi, ta cứ thỉnh thoảng đến thắp hương với ít phẩm vật dâng cúng, biết đâu vị thần vẫn còn tồn tại thì cũng rất hay.

Nếu nhà ở gần các cơ sở của tôn giáo bạn, mỗi khi đi ngang, ta cứ bày tỏ thái độ tôn trọng, đó cũng là cách tạo nên tình đoàn kết tôn giáo trong khối đại đoàn kết toàn dân.

Câu hỏi số 42

ÂM NHẠC LÀ ĐIỀU GÌ RẤT LẠ, CÓ VẼ KHÔNG CẦN THIẾT LẮM, NHƯNG KHI NỀN VĂN MINH TIẾN LÊN CAO THÌ ÂM NHẠC LẠI LÀ ĐIỀU KHÔNG THỂ THIẾU, NGƯỜI CƯ SĨ NÊN HIỂU THẾ NÀO VỀ ÂM NHẠC?

Đáp: Có âm nhạc thì có vẻ thừa, không có âm nhạc thì có vẻ thiếu, nên âm nhạc là cái gì rất lạ. Kinh Phật cũng kể chư thiên trên trời cũng dùng âm nhạc để cúng dường Phật. Một số chư thiên giỏi về nhạc, dùng âm nhạc để phục vụ thiên giới được gọi là Càn thất bà. Trong Đại thừa Khởi tín Luận xem Âm nhạc là một trong năm điều Bồ tát phải thành thạo khi giáo hóa chúng sinh (Ngũ minh, có Thanh minh tức là âm nhạc).

Giới luật của người xuất gia trong đạo Phật không cho phép ca hát, vì thế âm nhạc trong Phật giáo không có cơ hội phát triển như các tôn giáo bạn. Riêng Catholics thì âm nhạc là phương tiện chính để truyền đạo, rất nhiều đạo lý mới mẻ đột phá được chứa trong ca từ của nhạc nhà thờ làm tín đồ say mê.

Sau khi có sự tiếp cận với tôn giáo bạn, các sư cũng bắt đầu cởi mở, chấp nhận các bài hát đạo được các cư sĩ sáng tác. Các tu sĩ Phật giáo Hàn Quốc hiện nay đã bắt đầu sử dụng âm nhạc để giới thiệu đạo Phật cho mọi người.

Có lẽ âm nhạc Ấn độ thời xưa hầu hết là nhạc trữ tình nên không tiện cho người xuất gia ca hát. Bây giờ thì mọi người nghe một tu sĩ hát bản nhạc đạo là bình thường, thậm chí còn thích thú. Đi sâu vào thế giới âm nhạc ta mới phát hiện đó là đỉnh cao của nghệ thuật và toán học. Người nghệ nhân,

ca sĩ, nhạc sĩ, phải hiểu về âm nhạc chẳng khác gì hiểu về toán học, và phải cảm thụ về âm nhạc như một nghệ thuật thanh cao. Học nhạc cho bài bản cũng khó chẳng khác gì học toán.

Điệu nhạc du dương có thể khiến tâm ta bị dính mắc, nhớ hoài, nhưng nếu ca từ đầy đạo lý cũng sẽ khiến ta thâm nhập giáo nghĩa sâu sắc hơn. Người cư sĩ cũng nên biết về âm nhạc để không bị THIẾU trong hành trang tu hành của mình. Ý nói rằng thà thừa vẫn tốt hơn thiếu đó mà.

Câu hỏi số 43

Ý NGHĨA HÀNH HƯƠNG LÀ NHƯ THẾ NÀO?

Đáp: Hành hương (pilgrimage) là đi viếng những thánh địa theo tôn giáo của mình. Thay vì đi du lịch thăm thú phong cảnh đời sống chỗ khác, người có tín ngưỡng lại thích đi hành hương viếng những thánh địa nơi có những dấu tích thiêng liêng từ trước. Họ đến viếng để ôn lại lịch sử của bậc thánh nào đã biến vùng đất đó thành thánh địa, họ bồi đắp niềm tin của mình bằng sự có mặt ngay tại nơi đất thánh tràn đầy không khí linh thiêng. Họ tin rằng bậc thánh vẫn còn hiện diện nơi ấy và lắng nghe lời cầu nguyện, thấu hiểu lòng thành kính của họ, và sẽ ban phước lành cho họ.

Các môn đồ của tông phái cũng thích đi viếng đất tổ của tông phái mình, nơi mà ngày xưa tổ sư đã khai sáng hành đạo. Đạo Phật có Tứ Động Tâm Xứ,

bốn nơi mà ai đến cũng ngập tràn cảm xúc là nơi Phật đản sinh, Phật đắc đạo, Phật thuyết pháp lần đầu, Phật nhập niết bàn. Thật ra đạo Phật có rất nhiều thánh địa liên quan đến cuộc đời đức Phật, hoặc liên quan đến các vị thánh tăng ở các quốc gia khác. Mỗi tôn giáo đều có những thánh địa của riêng mình. Mỗi quốc gia cũng có những thánh địa của riêng mình. Tùy thuộc vào ban tổ chức dẫn dắt khách hành hương bằng cách kể chuyện thuyết minh khéo léo sẽ làm vùng đất đó thiêng liêng mãi.

Đặc điểm của thánh địa là phải gắn với cuộc đời của một bậc thánh, hoặc một sự kiện mâu nhiệm của vị thánh, và phải được con người bảo tồn thanh tịnh lâu dài giúp cho khách hành hương cảm nhận được điều cao quý ở đó.

Về sau ta hạ thấp ý nghĩa hành hương cho nhẹ đi, cứ dẫn đoàn đi viếng nhiều chùa (thập tự), ưu tiên các chùa vùng xa, cúng dường, hỏi thăm, lễ bái, cũng được gọi là hành hương, vậy cũng tốt. Nhờ kiểu hành hương nhẹ này mà nhiều chùa vùng xa cũng có thêm tài chính để sống.

Câu hỏi số 44

**ĐÔI KHI TA GẶP CÁC TÍN ĐỒ TÔN GIÁO
BẠN VỚI CÁC TÍN ĐIỀU RẤT KHÁC BIỆT,
TA NÊN CÓ THÁI ĐỘ NHƯ THẾ NÀO?**

Đáp: Quan điểm đầu tiên của ta là tuân thủ chủ trương xây dựng khối đại đoàn kết toàn dân của Nhà nước nên ta luôn bày tỏ sự thân thiện hòa ái. Hơn nữa đạo nào cũng là công dân trong đất nước nên phải yêu nước, xoay quanh trục yêu nước để mà yêu thương đồng bào của mình bất kể tôn giáo nào.

Điều kế tiếp là ta luôn cố gắng khai thác điểm tương đồng giữa tôn giáo bạn và tôn giáo ta để tạo thêm thiện cảm, chứ đừng khờ dại lấy điểm khác nhau ra bàn luận và gân cổ cãi cho thắng, rồi cuối cùng tan vỡ tất cả (tan vỡ hiểu theo nghĩa đen luôn).

Điểm khác biệt rất lớn là hầu hết các tôn giáo bạn đều tôn thờ Thượng đế được cho là đã tạo ra tất cả trời đất mọi thứ, kể cả số phận con người... Đạo Phật thì tin vào Luật nhân quả nghiệp báo và tôn thờ Đấng giác ngộ, sự giác ngộ mới là điều tối cao. Nếu cứ lấy hai điều khác biệt cốt lõi đó ra mà cãi thì thế nào cũng có chiến tranh tôn giáo. Thôi thì bây giờ ta lý luận thế này, đạo lý giác ngộ là dạy con người Vô ngã, không còn cái tôi, mà càng nhẹ cái tôi thì lại càng tiệm cận với Thượng đế.

Trong đạo Phật vẫn có khái niệm Thượng đế là những vị cai quản các cõi trời và các cõi người, hơi khác một tí so với khái niệm Thượng đế tạo chủ, nhưng ta linh động liên kết lại, vì sự vĩ đại của Thượng đế là khó tính kê.

Luật nhân quả nghiệp báo cũng là sự bổ sung rất lớn cho sự công bằng của Thượng đế, vì chắc chắn Thượng đế chỉ ban phúc lành cho kẻ thiện và trừng phạt kẻ độc ác.

Ngoài ra sự sám hối, cầu nguyện, lễ bái, làm việc thiện, giữ giới cấm... tất cả đều khá giống nhau.

Đôi khi có bạn gay gắt nói, tôi không cần giác ngộ, tôi chỉ cần sinh về nước Chúa sau khi chết, ta sẽ nhẹ nhàng trả lời rằng, giác ngộ vô ngã chính là dấu hiệu về với Chúa vì người vô ngã rất nhẹ cái tôi, ai mà kiêu căng hung dữ khoe khoang bản ngã thì làm sao về với Chúa được. Trả lời như thế khiến cho mọi người sẽ mở ra một cái nhìn khác, đạo này bổ sung cho đạo kia chứ không phải đối nghịch với đạo kia.

Câu hỏi số 45

TRẢI QUA NHIỀU KIẾP LUÂN HỒI, CHẮC CHẴN AI CŨNG TRẢI QUA NHIỀU CUỘC HÔN NHÂN VỚI CHỒNG VỢ KHÁC NHAU, NẾU KIẾP SỨC SINH THÌ BẠN TÌNH CÒN BỪA BÃI HƠN NỮA, BÂY GIỜ Ở KIẾP NÀY, RẤT KHÓ AI GIỮ ĐƯỢC TÌNH CẢM SON SẮT VÌ BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI DUYÊN NGHIỆP XƯA?

Đáp: Những lý do khiến tình cảm luyện ái chồng chéo phức tạp đan xen bao gồm:

Qua nhiều kiếp luân hồi nên đối tượng của hôn nhân bị thay đổi liên tục, duyên nghiệp xưa cứ bị níu kéo khó dứt, trừ trường hợp kẻ ác độc tệ bạc quá sức thì không gặp lại nhau nữa

- Nếu là kiếp súc sinh, không có khái niệm chung thủy, bạn tình sinh lý bừa bãi, bây giờ làm người cũng rất dễ chung đụng bừa bãi trở lại
- Thời xưa ưu tiên cho đàn ông được nhiều thê thiếp, quan tướng nhiều thê thiếp, nhà giàu đủ sức nuôi cứ cưới nhiều thê thiếp, riêng vua chúa thì không cần giới hạn số lượng. Thời bây giờ mà người Hồi giáo vẫn còn cho đàn ông bốn vợ mà.

Duyên ái luyện xưa cứ tái đi tái lại khiến con người khó giữ sự sắt son chung thủy, trong khi luật pháp thời đại mới lại buộc tội sự gây rối loạn tình cảm vợ chồng.

Sức mạnh của nghiệp lực không dễ đối phó bằng ý chí đạo đức, mà phải bằng sự gia hộ của Tam Bảo, mỗi ngày người cư sĩ phải lễ Phật cầu nguyện xin cho các duyên xưa gác lại, có gặp lại nhau cũng chỉ giúp nhau tu hành chứ không khởi lại ái luyện phiền phức. Ngay cả vợ hay chồng hiện đang hiện hữu cũng vẫn xin cùng hướng về tu tập chứ không phải ràng buộc nhau mãi. Nhờ lễ Phật cầu nguyện mỗi

ngày, khi bất ngờ gặp lại ‘người kiếp xưa’ có hơi choáng váng tí rồi sẽ bình tĩnh xin miếng nước uống để vượt qua.

Thật ra các tu sĩ có thể trọn đời giữ gìn giới luật cũng vẫn bị nghiệp ái luyến kiếp xưa tấn công vì các vị vẫn có nhiều kiếp làm tại gia cư sĩ mà. Phải có phước mới được xuất gia, nhưng không được chủ quan, vẫn phải lễ Phật hàng ngày xin gia hộ để vượt qua tàn dư nghiệp ái luyến cũ, để cuộc đời tu hành được suôn sẻ, rồi còn phải tu thêm nhiều kiếp nữa cho tròn đạo quả.

Câu hỏi số 46

NHIỀU NHÀ CÓ THỜ ÔNG ĐỊA, ÔNG THẦN TÀI, VIỆC NÀY ĐỐI VỚI NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA RA SAO?

Đáp: Có nhiều câu chuyện truyền khẩu về việc bị mất món đồ tìm mãi không được, người ta khấn ông địa bèn bất ngờ tìm thấy, từ đó dần dần tín ngưỡng thờ Thổ thần, gọi thân tình là Ông địa, được hình thành và gắn bó với đời sống người Việt Nam. Mấy mươi năm gần đây lại xuất hiện thêm việc thờ ông Thần tài bên cạnh ông Địa, cả hai đều bị đặt ở dưới đất. Ông Địa ở dưới đất vì ông là đất, nhưng ông Thần tài bị ép ngồi dưới đất luôn thì hơi bị oan.

Người ta thờ ông Địa vì tin rằng ông phù hộ việc nhà cửa êm ấm, người ta thờ ông Thần tài vì tin rằng chắc ông sẽ cho tiền...

Tín ngưỡng dân gian cũng dễ thương, tuy nhiên, ta cần phải hiểu thêm cho đúng với đạo lý như sau:

- Thật ra có những vị thần trong cõi vô hình cai quản cả một vùng đất rộng lớn, giống như chủ tịch tỉnh vậy, cũng có nhiều cận thần phụ giúp. Các vị thần này cũng do cõi trời phân bổ làm nhiệm vụ, cũng có khi được vua sắc phong. Ngày xưa sau khi một vị quan hiền mất, vua hay sắc phong làm thành hoàng, tức là quan ở cõi âm, để cai quản vùng đất phụ giúp ngầm cho ông quan cõi dương thế. Vua không nhìn thấy cõi âm, nhưng sắc phong của vua lại được thực thi ở cõi âm, đức của vua cũng rất lớn. Nếu ta hiểu Thổ thần là như thế thì ta phải thờ ngài ở trên cao ráo một chút chứ không được để sát đất mà mang tội.
- Cõi âm cũng nhiều việc phức tạp chẳng kém cõi dương thế này, nên các quan trong cõi đó cũng bận rộn đủ thứ việc. Những việc linh ứng lặt vặt

xảy ra trong nhà ta là do các vong linh ở trong nhà xử lý chứ không phải do quan thổ thần đầu.

- Còn Thần tài lại khác hẳn, nếu có ông Thần tài phụ trách việc tiền bạc thì ông ấy ắt hẳn chỉ cầu mong ta biết bố thí cúng dường giúp đỡ để ta có phước cái đã rồi ông mới chuyển khoản cho ta một ít.
- Có nhiều nhà ở thôn quê còn đặt một bàn thiên trước sân nhà nữa, đơn giản cắm một cây cột, đặt lên tấm ván, bày bát hương, đĩa trái cây, ý là kính thờ chư thiên, rất dễ thương. Nếu ta hiểu nhiều hơn về chư thiên thì bàn thiên trước sân sẽ rất là ý nghĩa

Câu hỏi số 47

CÓ NHỮNG KHÚC ĐƯỜNG HAY BỊ TAI NẠN GIAO THÔNG LẬP ĐI LẬP LẠI MÃI, NGƯỜI TA CHO RẰNG CÁC VONG LINH Ở ĐÓ BẮT NGƯỜI THAY THẾ, NÊN HIỂU NHƯ THẾ NÀO CHO ĐÚNG?

Đáp: Có những khúc đường hay bị tai nạn giao thông và người ta tin ở đó tồn tại các hồn ma đã chết vì tai nạn giao thông. Rồi các hồn ma này lại tác động gây thêm tai nạn giao thông mới để lấy thêm người chết về ở cùng, vì mỗi khi có thêm người chết, người ta hay cúng vài mâm cơm tại chỗ đó, và các hồn ma cũ được ăn cho đỡ đói. Ta nên nhớ một đặc điểm, các hồn ma rất đói khát, rất cần có ai cúng gì để ăn. Một số hồn ma thích gây tai nạn để có máu mà liếm nữa. Thế giới đó rùng rợn vô cùng.

Một quy luật của cõi chết nữa đó là chết ở đâu thì linh hồn bị kẹt ở đấy chứ không phải tự do đi lung tung như những người có phước chết. Người có phước sau khi chết sẽ được chư thiên rước, hoặc được người thân chào đón, rồi có thể đi đến nơi mình muốn, còn những người ít phước bị kẹt lại nơi chết, quanh quẩn ở nơi chết, rất khó đi qua nơi khác. Có những người kẹt lại nơi mình chết vài trăm năm mà không đi đâu được, cũng chưa đầu thai được.

Muốn chấm dứt tình trạng tai nạn lặp đi lặp lại ở một khúc đường, ta phải nhờ các sư có đức độ đến đó cúng cơm, tụng kinh cầu siêu, rồi rước các vong đó về an trí trong nhà thờ vong linh của chùa, thế là vong bị đức độ của các sư, bị các hộ pháp áp giải về chùa ở tu bắt buộc không trốn đi được. Khúc đường đó ngay lập tức chấm dứt việc xảy ra tai nạn.

Rải rác hai bên đường vẫn thường có các vong linh bị tai nạn giao thông, đói khát, ta cũng nên thỉnh thoảng cúng thí thực và niệm Phật cầu siêu cho họ, rất đỡ khổ cho họ.

Câu hỏi số 48

THỈNH THOẢNG NẪM MƠ GẶP LẠI NGƯỜI THÂN ĐÃ MẤT, NGHĨA LÀ SAO?

Đáp: Giấc mơ có bốn loại như sau:

- Giấc mơ do não lập lại những gì đã suy nghĩ trong ngày
- Giấc mơ nhớ lại một đoạn trong kiếp quá khứ nào đó
- Giấc mơ báo trước việc sắp xảy ra
- Giấc mơ tiếp xúc với người trong thế giới cõi âm

Vì thế khi nằm mơ gặp lại người thân đã mất có thể là do trong ngày ta có nhớ nghĩ đến người đó, hoặc do người đó về thăm ta trong mơ. Nếu là giấc mơ do tiếp xúc với người âm thì ta nên hiểu họ muốn gì để đáp ứng.

Câu hỏi số 49

TRONG CUỘC SỐNG THỂ TỤC, NGƯỜI QUEN HAY VAY MƯỢN TIỀN BẠC CỦA NHAU RỒI SAU ĐÓ XẢY RA NHIỀU VIỆC KHÔNG HAY, NGƯỜI CƯ SĨ VƯỚNG VÀO CHUYỆN NÀY CÓ KHI PHIỀN NÃO KHÔNG TU HÀNH ĐƯỢC?

Đáp: Người tu hành, dù xuất gia hay tại gia, nên tâm niệm rằng Sợ nợ cũng là đạo đức. Đời sống có khi đi qua những lúc khó khăn thiếu thốn, nhưng hiểu Nhân quả rồi thì ta chấp nhận chịu đựng chứ không vay mượn để rồi bị ràng buộc nặng nề trong tâm và trong cuộc đời. Người không mắc nợ tiền bạc cũng là được một phần tự do giải thoát. Còn vô số kiếp ta đã mắc nợ đủ thứ nghiệp chướng chưa trả xong, bây giờ gây thêm nợ rất vướng bận.

Có những trường hợp người quen hỏi vay mượn ta, sẽ có bốn trường hợp cho việc này:

- Một là người này không phải nghèo khổ khó khăn thiếu thốn, chỉ là bất ngờ kẹt tiền chút đỉnh để lo công việc gì đó rồi qua.
- Hai là người đang khó khăn khổ sở thiếu thốn không còn biết chạy vay ở đâu
- Ba là người bị nghiện vay mượn, thích mượn nợ để xài hơn là làm ăn kiếm tiền
- Bốn là người lừa đảo, giả vờ mình là người sắp có nhiều tiền, bây giờ kẹt tiền vay tạm một chút rồi thôi, sẽ trả lại ngay, nhưng chắc chắn họ sẽ quyt luôn.

Khi ai đến hỏi vay mượn, ta phải đủ tỉnh táo để xem họ là loại nào trong bốn loại này để có cách ứng xử hợp lý. Nếu là trường hợp thứ hai, người đã cạn phước, ta có cho mượn thì đừng hy vọng họ sẽ có khả năng trả lại, thôi thì giúp chút đỉnh rồi quên luôn.

Câu hỏi số 50

ĐỐI VỚI VẬT NUÔI TRONG NHÀ NHƯ CHÓ MÈO, TA NÊN CÓ QUAN ĐIỂM RA SAO CHO ĐÚNG VỚI ĐẠO LÝ?

Đáp: Hầu như vật nuôi trong nhà như chó mèo đều là người thân bị đọa quay lại ở với ta. Có người nằm mơ thấy con chó mình nhận nuôi chính là cha của mình đầu thai thành, mà người cha này trước đây bỏ bịch lãng nhãng, ích kỷ hẹp hòi, xét nhân quả có vẻ cũng đúng. Còn vật nuôi trong chùa rất dễ là tu sĩ bị đọa thành, do tu hành bị ảnh hưởng tà kiến mà không biết, do phạm giới mà không sửa, do thụ hưởng mà không công hiến lợi ích cho chúng sinh...

Trên căn bản của lòng từ bi, ta phải thương các vật nuôi đó vì chắc chắn đó là người thân bị đọa.

Tuy nhiên, ta không được cảm tính cung quá mức, ưu đãi quá mức khiến cho con vật bị tổn phước thêm mà khó thoát thân súc sinh. Ta nên tìm cách cho chúng làm điều gì có chút phước, mà thật ra ở thân súc sinh thì khó hiểu tội phước, nếu có làm gì cũng chỉ là thụ động theo chủ mà thôi.

Một số chó quân khuyến được đào tạo chuyên nghiệp có trí thông minh và trực giác mạnh, giúp đơn vị lập chiến công, rất dễ trở lại thân người.

Câu hỏi số 51

HIỆN NAY TÌNH TRẠNG HÁT MỞ LOA LỚN GÂY ÒN ÀO THÔN XÓM, LÀM ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC TỤNG KINH NGÔI THIÊN, TA NÊN XỬ LÝ RA SAO?

Đáp: Nếu ở các nước Tây phương thì chỉ cần gọi police đến yêu cầu tắt là xong, nhưng ở nước ta chưa thực hiện được tình trạng gây ồn ào như thế. Nhiều vụ án mạng đã xảy ra giữa người hát và hàng xóm. Thật ra tiếng ồn là loại hình gây tổn thương ghê gớm nhưng luật pháp chưa hiểu rõ, vẫn coi là vi phạm nhẹ, xử lý không triệt để khiến cho tình trạng gây ồn cứ tiếp diễn mãi, ảnh hưởng đến việc học hành, làm việc, dưỡng bệnh, nghỉ ngơi của mọi người, và nhất là ảnh hưởng đến đời sống tu hành

của người cư sĩ tại gia.

Ta nên viết thư kiến nghị lên Quốc hội đề xuất về việc xử lý tiếng ồn dân sự sao cho triệt để để giúp tạo nên một quốc gia yên tĩnh, một quốc gia văn minh, một quốc gia tôn trọng quyền được sống trong môi trường yên tĩnh của người dân.

Khi có tiếng ồn, ta nên gọi cảnh sát khu vực đến xử lý giúp chứ ta đừng ra mặt để tránh xung đột trực tiếp, nhiều khi xô xát phiền phức. Ta có thể viết dòng chữ treo trước nhà, XIN CÙNG NHAU GIỮ XÓM LÀNG YÊN TĨNH, VÌ SỨC KHỎE CỦA CỘNG ĐỒNG.

Câu hỏi số 52

Ở TRONG CHÙA, KHI TU SĨ PHẠM LỖI SẼ ĐƯỢC RĂN NHẮC, CHỊU KỶ LUẬT, CÒN Ở TẠI GIA, NẾU PHẠM LỖI THÌ PHẢI LÀM SAO Ạ?

Đáp: Ở trong chùa có Thanh Quy riêng, khi tu sĩ phạm lỗi sẽ tùy theo mức độ nặng nhẹ mà bốn sư răn nhắc kỷ luật, còn ở tại gia không ai kiểm soát, mà đang tu chưa chứng đạo thì thế nào cũng phạm lỗi, rất khó để được răn nhắc kỷ luật cho hết tội.

Có hai trường hợp cư sĩ phạm lỗi, một là tự thấy mình phạm lỗi, hai là thấy huynh đệ phạm lỗi.

Nếu là tự mình nhận biết mình phạm lỗi thì hoặc là lễ Phật tha thiết để sám hối lỗi đó, hoặc là tìm gặp bốn sư để trình bày lỗi và xin sám hối, xin sự răn

dạy, và xin nhận hình thức kỷ luật do bốn sư đưa ra.

Nếu mình phát hiện huynh đệ phạm lỗi thì phải xem độ thân tình với huynh đệ đó như thế nào, nếu rất thân thì trực tiếp trao đổi phân tích cho huynh đệ thấy lỗi để sám hối theo hai cách ở trên, nếu chưa đủ thân tình thì phải báo cho huynh trưởng, báo cho bốn sư để gọi người đó đến hỏi đầu đuôi gốc ngọn ra sao, nghe giải trình thế nào. Nếu thấy huynh đệ có lỗi mà ta làm ngơ bỏ qua, sau này bị quả báo yếu kém tai mắt.

Câu hỏi số 53

DÒNG ĐỜI NHIỀU BIẾN ĐỘNG, KHI THÌ MAY KHI THÌ RỦI, KHI THÌ THUẬN KHI THÌ NGHỊCH, KHI THÌ SUÔN SẼ KHI THÌ TRỞ NGẠI, LÀM SAO GIỮ ĐƯỢC ĐẠO TÂM BẤT THOÁI CHUYỂN?

Đáp: Ví dụ như ông chồng đi làm về mệt quá, ở cơ quan đủ thứ chuyện bức mình, về nhà trút hết cơn thịnh nộ lên vợ con làm ai cũng hết hồn, làm không khí gia đình mất vui, cái đó gọi là hạnh phúc gia đình bị biến động theo công việc ở cơ quan của ông chồng. Bây giờ làm sao giữ lại hạnh phúc gia đình ổn định bất kể công việc ở sở làm ra sao, đó gọi là đạo đức bản lĩnh của người đàn ông.

Trong việc tu hành cũng vậy, cuộc đời ta không thể nào bình lặng mãi, sẽ có lúc thăng lúc trầm, lúc thịnh lúc suy, người yếu đuối khi gặp nghịch cảnh sẽ suy giảm đạo tâm, không còn tinh tấn tu hành, không còn tâm trí đề lễ Phật tụng kinh ngồi thiền nữa, và như vậy công đức cũng suy giảm theo.

Bây giờ khi nghịch cảnh chưa đến, ta phải phát nguyện mạnh mẽ, phải lễ Phật siêng năng, phải ngồi thiền tinh tấn, phải làm phước chuyên cần, mà cũng chưa chắc đủ đạo tâm để bình thản đi qua sóng gió. Phải có sóng gió mới biết được ta đã bình thản hay chưa. Sóng gió chính là thước đo đạo tâm của ta đã đến mức nào. Có khi nghịch cảnh vùi ta xuống tận bùn đen, chẳng còn chút danh dự nào, mà ta vẫn bình thản tu hành thì đó tạm gọi là đủ đạo tâm.

Câu hỏi số 54

NHÀ CHÙA HAY CUNG CẤP MIỄN PHÍ CÁC DỊCH VỤ TÂM LINH CẦU AN CẦU SIÊU TRỰC VONG, DẠY VÕ, DẠY NHẠC, LỚP HỌC TÌNH THƯƠNG, THẬM CHÍ ĐÃI CƠM, NHƯNG Ở BÊN NGOÀI THẾ GIAN LÀM GÌ CŨNG PHẢI TÍNH PHÍ ĐỂ CÓ THU NHẬP, MỞ LỚP DẠY GÌ CŨNG THU PHÍ, KHÔNG THỂ BẮT CHƯỚC CHÙA ĐƯỢC?

Đáp: Khi thí chủ cúng dường cho chùa thì hoàn toàn là sự phát tâm tự nguyện chẳng đòi hỏi gì nơi nhà chùa cả, chỉ mong cho tăng ni tu hành giáo hóa tốt đẹp mà thôi. Đáp lại, chùa làm gì cũng miễn phí là chính, chỉ trừ vài dịch vụ như may bán pháp phục để lấy quỹ nuôi đời sống. Chùa gan dạ miễn phí mọi thứ để bày tỏ đạo lý từ bi, không quan tâm tính toán lời lỗ hơn thua được mất ít nhiều, vậy mà chư

thiên hộ pháp sẽ gia hộ cho chùa được đủ cơm ăn áo mặc chứ không đến nỗi phải khai báo phá sản...

Cư sĩ tại gia còn gánh nặng gia đình, con cái ăn học, đủ thứ chi phí phải lo toan nên không thể liều mạng như chùa làm gì cũng miễn phí cho không được. Tuy nhiên, để tạo công đức lành, cư sĩ có thể làm một số dịch vụ miễn phí gì đó trong khả năng của mình, chẳng hạn như mở lớp học tình thương trong xóm (nhớ xin phép chính quyền địa phương đảng hoàng), dạy nhạc, dạy võ, nhặt rác trên đường, trồng cây xanh nơi đất trống đồi trọc, thăm hỏi người già neo đơn (bây giờ tình trạng này nhiều), đãi cơm chay từ thiện (cẩn thận bị ai phá bỏ thuốc độc vào), quét dọn nghĩa trang liệt sĩ... Một xã hội lý tưởng là một xã hội mà ai cần gì cũng không trả tiền, ai phục vụ gì cũng không thu tiền, tất cả đều miễn phí, và tất cả đều no đủ (chắc ở cõi trời mới được vậy).

Câu hỏi số 55

NGƯỜI ĐỜI HAY CÓ NHIỀU HÌNH THỨC GIẢI TRÍ, GỌI LÀ GIẢI TỎA CĂNG THẲNG SAU NHỮNG NGÀY LÀM VIỆC MỎI MỆT, CÒN NGƯỜI CƯ SĨ TU TẠI GIA THÌ SAO Ạ?

Đáp : Giải trí nghĩa là giải tỏa tâm trí khỏi những áp lực của công việc, tìm chút khuây khỏa vui vẻ sảng khoái, phục hồi sức khỏe thể lực và sức khỏe tinh thần, để chuẩn bị quay lại cuộc sống vất vả thường lệ. Có những loại hình giải trí dễ tìm lành mạnh như, ngủ một giấc cho ngon, đi bách bộ trong rừng cây, nghe nhạc êm dịu, xem phim hay, uống cà phê trò chuyện với bạn bè...

Cũng có người lạm dụng chữ giải trí để đi tìm các trò vui có dấu hiệu tệ nạn thác loạn hư hỏng, đây là điều nên tránh xa.

Người cư sĩ tại gia thì có các cách thức giải trí như tập khí công, ngồi thiền, nghe nhạc đạo, gọi điện hỏi thăm huynh đệ, đi bách bộ trong tinh giác, nhặt rác ven đường...

Ta nên chọn cách giải trí nào đừng làm tổn phước, đừng làm loạn động, đừng làm phiền người khác, nếu được thì làm tăng thêm phước, đem niềm vui cho người khác, đem lợi ích đạo lý cho người khác là hay nhất.

Câu hỏi số 56

CHA MẸ HAY MONG CHO CON MÌNH HỌC GIỎI ĐỂ CẢ NHÀ CÙNG VUI VẺ VẺ VANG, NHƯNG ĐÂU PHẢI ĐỨA CON NÀO CŨNG HỌC GIỎI, RỒI KHI THẤY CON KHÔNG ĐƯỢC KẾT QUẢ NHƯ MONG ĐỢI, CHA MẸ MẤT VUI. NGƯỜI CƯ SĨ NÊN HIỂU VẤN ĐỀ NÀY NHƯ THẾ NÀO ĐỂ NHẸ LÒNG Ạ?

Đáp: Việc con học giỏi có liên quan đến phước nghiệp của cả nhà chứ không phải là khả năng riêng của đứa con đó. Cha mẹ hay ép con học nhiều để giỏi đâu ngờ cái gốc vấn đề không phải nằm ở chỗ ép con học cho nhiều là được.

Cái gốc có con học giỏi là do cha mẹ từ trước khi sinh con đã phải có ý niệm con mình sau này lớn lên giúp đời ; xa hơn nữa là tổ tiên hay tích đức làm

thiện ; rồi cha mẹ hay dạy con làm phước từ bé, tập cho con giúp đỡ bạn bè trong lớp, dạy con biết tặng bạn bè các dụng cụ học đường như sách vở, bút viết, giải thích bài vở cho bạn bè cùng hiểu theo kịp nhau... đó là gieo nhân học giỏi cho con.

Rồi cha mẹ phải đặt tình huống nhớ đâu con mình học không giỏi, không thể lên đại học, không thể sau này làm ông này bà nọ, chỉ làm công nhân mà thôi... Cha mẹ phải chuẩn bị tâm lý cho sự tình đó để đón nhận mọi điều. Cái quan trọng là dù ở cấp độ nào, ở vị trí nào, ở công việc nào, đứa con sẽ biết phụng sự, cống hiến, tận tụy, thương người, giúp người, là OK. Chúng có đạo đức như thế thì coi chừng sau này con của chúng, tức là thế hệ cháu của mình đây, lại xuất hiện thiên tài không chừng.

Câu hỏi số 57

HIẾU ĐẠO LÀ NÉT ĐẸP CỦA VĂN HÓA ĐÔNG PHƯƠNG, MÀ THẬT RA LÀ CỦA CẢ THẾ GIỚI, NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA NÊN HIẾU VỀ HIẾU ĐẠO THẾ NÀO?

Đáp : Cha mẹ thương con một cách bản năng tự nhiên, hy sinh cả cuộc đời để lo cho con mình bất chấp gian lao khó nhọc. Nhưng con cái lại không có bản năng tự nhiên là sẽ thương yêu cha mẹ mình trở lại, chúng nó sẽ thương yêu con của chúng là chính. Hiện tượng này được ông bà ta gọi là khuynh hướng NƯỚC MẮT CHẢY XUỐNG, thế hệ trước thương yêu thế hệ sau mà thôi, không có ngược lại. Rồi, khi già yếu, niềm vui lớn nhất của cha mẹ là được ở gần con cháu vì tình thương con cháu chỉ thêm chứ không bớt theo tuổi tác. Tuy nhiên cuộc đời nghiệt ngã, cuộc đời cứ đưa những đứa con đi xa dần, xa dần khỏi vòng tay, khỏi ánh mắt của cha mẹ. Chúng

có sự nghiệp của chúng, chúng có gia đình của chúng, chúng có tình thương yêu của chúng, chúng có lời thề non hẹn biển của chúng. Thời đại ngày hôm nay tình trạng cha mẹ già cô đơn ở quê nhà lại còn nhiều hơn ngày xưa nữa.

Tổ tiên ta, nhất là quan điểm của Nho giáo, dựng đạo hiếu thành một biểu tượng quan trọng của đạo đức làm người, ai mà bất hiếu thì không đáng làm người, hễ làm người phải biết hiếu kính cha mẹ. Nước mắt chảy xuống, nhưng chúng ta phải biết nhìn lên. Nước mắt chảy xuống là bản năng, ta ngược nhìn lên là đạo đức trí tuệ. Ta phải buộc ta hiếu kính cha mẹ, ta buộc ta phải tìm cách chăm sóc cha mẹ lúc tuổi già, ta buộc ta phải làm cho cha mẹ vui lòng, ta buộc ta phải tìm cách giúp cha mẹ biết tu hành theo Phật Pháp...

Đạo Phật có ngày Hội Vu Lan Bồn rất giá trị, đó là ngày tôn vinh Hiếu đạo của người con Phật, nhằm giữ lại cái đạo đức cốt lõi cho con người, mà sẽ là giữ niềm vui cho cả thế giới mai sau.

Câu hỏi số 58

NẾU TA CÓ MỘT THÓI QUEN XẤU, MỘT TÍNH XẤU, RẤT KHÓ ĐOẠN TRỪ, PHẢI LÀM SAO ĐỂ TRỪ DIỆT NÓ?

Đáp: Ai cũng có vài nhược điểm về đạo đức, ta gọi là tính xấu, có khi không quan trọng lắm, nhưng có khi rất nguy hiểm đủ đưa ta xuống địa ngục sau này. Người tu hành thì dù bé hay to gì cũng phải lần lượt diệt trừ hết các tính xấu để đạt đến đạo đức hoàn thiện về sau.

Ví dụ như ta bị tính nóng nảy, bộp chộp, hấp tấp, ít suy xét cẩn thận, hoặc ta bị tính kiêu mạn thích khoe khoang khen mình chê người, hoặc ta bị tính lười nhác sợ cực khổ, hoặc ta bị tính nói nhiều hơn làm, hoặc ta bị tính đùn đẩy việc cho người

khác, hoặc ta bị tính ích kỷ chỉ biết nghĩ cho mình, hoặc ta bị tính thích nói xấu người khác vì vui miệng... Vô số tính xấu của loài người kể ra không hết, tất cả hợp lại tạo nên một thế giới dễ thương rắc rối như thế này...

Bây giờ khi nhìn thấy tính xấu đó, mà đã là Tính thì nó hơi bị dai khó gỡ ra, hầu như tự ta gỡ không ra, nên phải lễ Phật cầu xin mãi sám hối mãi, qua cả một thời gian dài cái Tính khó ưa đó mới từ từ biến mất. Ta phải lễ Phật sám hối, tự kể tội mình, cầu xin Chư Phật thương xót độ cho mình trừ diệt cái tính xấu đó, ngày nào cũng vậy, sẽ có kết quả.

Mà muốn giúp ai trừ diệt tính xấu cũng tương tự như vậy, phải khuyên họ lễ Phật tự nói tính xấu đó ra để xin Phật độ cho diệt trừ nó đi.

Câu hỏi số 59

NẾU MUỐN THIẾT LẬP MỘT TÍNH TỐT CHO TÂM CỦA MÌNH, NÊN ÁP DỤNG CÁCH NÀO?

Đáp: Cũng tương tự như việc diệt trừ tính xấu, muốn thiết lập các đức tính tốt, ta cũng phải cầu xin sự gia hộ của Phật chứ tự mình cũng không tự tạo ra được. Ngoài ra ta phải thật lòng ca ngợi những ai có các đức tính tốt đó.

Ví dụ như ta muốn mình có đức tính Vị tha, hoặc ta muốn mình có đức tính Khiêm hạ, hoặc ta muốn mình có đức tính Kiên nhẫn, hoặc ta muốn mình có đức tính Độ lượng, hoặc ta muốn mình có đức tính Cẩn thận, hoặc ta muốn có đức tính Siêng năng... ta đều phải lễ Phật xin gia hộ cho các đức tính đó hình thành trong tâm hồn ta. Rồi ta ca ngợi những ai có đức tính đó. Rồi ta tự nhủ với chính mình là phải có đức tính đó. Lâu ngày những đức tính đó sẽ từ từ xuất hiện trong tâm ta, trong cuộc sống ta, trong sự cư xử với mọi người.

Ngoài ra ta cũng phải hỗ trợ mọi người cùng tu dưỡng để có các đức tính như thế.

Câu hỏi số 60

SỐNG TRÊN ĐỜI RẤT NHIỀU LẦN TA GẶP NHỮNG NGƯỜI THỦ ĐOẠN, MUÙ MÔ, LỪA DỐI, BẤT CHẤP LƯƠNG TÂM ĐẠO LÝ, NGƯỜI CƯ SĨ PHẢI LÀM SAO?

Đáp: Để đạt mục tiêu, con người sẽ phải áp dụng các cách thức như sau:

- Dùng sự trao đổi, nhờ vả, thương lượng, phù hợp với pháp luật quốc gia
- Dùng đạo lý từ bi giúp đỡ làm phước trước, rồi quả báo lành đến sau
- Dùng mưu kế thủ đoạn hại người lợi mình

Danh lợi càng lớn thì con người dễ bị mờ mắt và thiên về sử dụng thủ đoạn hơn là tuân thủ pháp luật và đạo lý. Ít có ai giữ được đạo lý ban đầu khi đối

diện với danh lợi lớn. Danh lợi chính là thước đo đạo tâm của mỗi người. Người nào giữ được lương tâm đạo đức khi đối diện với danh lợi thật là bậc đáng kính.

Có những tổ chức ngâm chuyên dạy nhân viên về các thủ đoạn mưu kế, đạt đến cấp độ tiến sĩ luân, nghĩa là sự tinh vi của mưu kế không lường nổi, ta bị giăng bẫy rồi khó thoát ra.

Người cư sĩ phải hiểu phần nào về các thủ đoạn của thế gian để phòng tránh, còn phần mình chỉ áp dụng pháp luật và đạo lý để ứng xử chứ quyết không sử dụng thủ đoạn. Giữ được đạo lý, ta bỏ thân này sẽ sinh về nơi có tràn đầy đạo lý và được sống vui.

Người dùng thủ đoạn, nếu ngày nào còn phước thì còn lừa gạt hại người thành công, hết phước rồi堕 vào ác đạo khó có ngày ra khỏi.

Câu hỏi số 61

NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA MUỐN TU THIỀN PHẢI CHUẨN BỊ NHỮNG GÌ?

Đáp: Thiền định là công phu tu hành ở mức độ chuyên sâu, đòi hỏi phải có sự chuẩn bị căn bản kỹ lưỡng để có thể đi đường dài qua nhiều kiếp sống. Phần cuối của Bát Chánh Đạo cũng chỉ là Thiền định. Đức Phật đắc đạo cũng do Thiền định. Ai rồi cũng phải tu tập Thiền định. Cả thế giới sau này đều phải thực hành Thiền định như là một kỹ năng sống bình thường bắt buộc.

Tuy nhiên, Thiền định lại quá phức tạp, nói rằng chỉ là nhiếp tâm không suy nghĩ, nhưng không ngờ đó là cuộc chiến đấu khốc liệt với bản năng suy nghĩ của não bộ, và trong cuộc chiến này, tỉ lệ

người chiến thắng ca khúc khải hoàn là rất thấp. Lý do nhiều người thất bại về Thiền định là do chưa hiểu hết về độ phức tạp của Thiền, chưa chuẩn bị kỹ về căn bản của Thiền, đã giông buồm ra khơi sớm rồi lạc hướng chơi vơi.

Ta cần có bốn sự chuẩn bị căn bản để bước vào Thiền định:

- Tìm học một hệ thống lý thuyết về Thiền định cho kỹ, và phải tìm cho được lý thuyết chuẩn xác nhất, chứ hiện nay nhiều nơi dạy Thiền nói đủ thứ phương pháp khác nhau. Ngay cả những người cảm thấy mình có kết quả Thiền định rồi giảng dạy về Thiền cũng chưa chắc dạy đúng, kết quả là một chuyện và dạy cho đúng lại là một chuyện khác. Như thế ta mới hiểu Thiền phức tạp đến như thế nào.
- Điều cần phải chuẩn bị tiếp theo là Công Đức. Ta phải có rất nhiều Phước mới có thể tu thiền suôn sẻ được. Ta phải làm phước đến vô tận, nâng

thân phận mình lên cõi trời thì mới phù hợp với trạng thái Thiên định. Làm phước là giúp đỡ đời sống và chia sẻ đạo lý tu hành cho mọi người (trong kín đáo).

- Điều cần chuẩn bị tiếp theo là Đạo đức. Ta phải tu dưỡng đạo đức đạt mức độ tinh tế, sâu sắc, hoàn hảo mới phù hợp với tâm Thiên định, vì nếu tâm yên lắng mà không có đạo đức thì cũng không bền.
- Điều cần chuẩn bị tiếp theo là luyện tập Khí công để được sức khỏe dẻo dai. Giai đoạn đầu ngồi thiền trong tư thế kiết già rất hao sức, cần phải khỏe để chịu đựng cái đau chân khá khó chịu.

Câu hỏi số 62

CÓ PHẢI KHI TÂM VÀO ĐỊNH TỨC LÀ TA ĐÃ THÀNH THIỀN SỰ CHĂNG?

Đáp: Có 3 căn cơ vô hình trong trời đất mà ta nên hiểu để không bị ảo tưởng (flattering ourselves) như sau:

- Căn cơ thánh, người này sinh ra đã mang phẩm chất của thánh, dù chưa nhập thiền vẫn có phong cách và công đức của thánh, rồi khi nhập thiền thì chứng thánh quả luôn. Khi chứng thánh quả rồi, dù cho có bận tâm gì trong phút chốc, tâm đó vẫn là tâm thánh. Giống như một căn nhà lầu, dù có bẩn tí vẫn là nhà lầu.
- Căn cơ phàm phu, người này sinh ra với giá trị phàm phu, có chút duyên với Phật Pháp, tinh tấn tu tập thiền định, may mắn đạt được kết quả nào đó, nhưng vẫn là phàm phu. Giống như một căn nhà lá, dù có quét sạch vẫn là nhà lá chứ không

biến thành nhà lầu. Muốn biến thành nhà lầu còn phải tạo vô số công đức lành và tu dưỡng đạo đức sâu xa nhiều lắm. Dù có đạt thiên định, vẫn chỉ là phàm phu. Rất nhiều người tu thiên thuộc căn cơ này, có định tâm, vẫn là phàm phu chứ chưa phải thánh.

- Căn cơ hạ liệt, người này lẽ ra phải đọa súc sinh, ngạ quỷ, hay địa ngục, nhưng nhờ một công đức nào khác nên còn giữ được thân người, tuy nhiên giá trị tâm linh rất thấp kém. Bây giờ gặp Phật Pháp phát tâm tu tập thiên định, chắc chắn là không bao giờ vào được định, chỉ loay hoay ở Chánh tinh tấn, cứ xoay sở tới lui để được tỉnh giác là cũng quý lắm rồi, giống như người ở căn nhà lều rách nát, có xoay sở gì cũng bị mưa gió lọt vào, rất vất vả. Nếu người này kiên trì tu tập thiên định, đồng thời siêng năng lễ Phật sám hối, có gắng bòn từng chút phước, cũng hy vọng đời sau vượt lên thân phận khá hơn.

Ta phải tự đánh giá mình ở căn cơ nào rồi sẽ hiểu mình nên làm gì.

Câu hỏi số 63

TẠO SAO MỘT NGƯỜI TU THIỀN CÓ KẾT QUẢ (GIỐNG NHƯ LÀ THIỀN SƯ), LẠI VẪN CÓ THỂ HƯỚNG DẪN THIỀN SAI LẦM?

Đáp: Theo thói thường, theo nguyên tắc, theo quy luật, ai thành công bằng cách gì thì sẽ đem kinh nghiệm bản thân mình để truyền dạy lại cho người khác. Đó cũng là lý do khiến biết bao nhiêu người sạt nghiệp, nghe lời ai xúi đầu tư chứng khoán, đầu tư địa ốc, mở quán cà phê, trồng sầu riêng cao sản, kinh doanh nhà hàng karaoke... Người ta làm thì thành công, mình nhào vô thì phá sản. Lý do là phước duyên mỗi người khác nhau cả, ta không hiểu phước duyên của mình tới đâu mà bắt chước sẽ thất bại.

Người tu thiền có kết quả được vào định, nghĩa là đã có phước cũng nhiều, bây giờ sử dụng một trong số các phương pháp dụng công tiêu chuẩn liền nhiếp được tâm. Người khác chưa có phước như vậy, bắt chước áp dụng theo cách dụng công đó liền bị bệnh, vì sao vậy, vì phương pháp nào cũng có hai mặt, lợi chỗ này và hại chỗ khác. Người có phước áp dụng phương pháp đó được thành công, tránh mặt có hại ; còn người thiếu phước cũng áp dụng phương pháp đó liền bị mặt có hại gây tổn thương liền.

Ví dụ như người có phước tu tập quán hơi thở ra hơi thở vào vài hôm là tâm yên, còn người thiếu phước bắt chước thở ra thở vào vài hôm liền bị mất ngủ mà chẳng biết tại sao, đem hỏi thì người kia cũng không biết sao mà giải thích vì thấy rõ ràng mình tu như vậy thành công mà.

Ta lại nghe nhiều thiền sư không chịu hướng dẫn cách thực hành Thiền mà chỉ diễn tả cảnh giới chứng ngộ khiến mọi người thích thú bắt chước nói theo và tôn phước nặng nề. Chỉ có Phật có cách tu hành chứng ngộ đặc biệt riêng của mình nhưng khi dạy thì lại đứng trên quan điểm giáo pháp chung và tùy theo căn cơ của người học, chứ không dạy đệ tử bằng sở trường của mình. Đó là trí tuệ của Phật.

Ta có thể kính trọng một người tu thiền có kết quả, nhưng khoan vội cho rằng người đó sẽ dạy tu thiền thành công. Tốt hơn hết ta nên tìm con đường căn bản nhất, bao quát nhất, chi tiết nhất, có tính hệ thống nhất để hiểu hết mọi khía cạnh của Thiền, biết đâu sau này ta phải hướng dẫn ai thì cũng ít sai sót

Câu hỏi số 64

TẠI SAO KHI TÂM VÀO ĐỊNH, KHÔNG SUY NGHĨ GÌ NỮA, LẠI CÓ TRÍ TUỆ HIỂU RA NHIỀU THỨ HƠN?

Đáp: Ta có hai loại trí tuệ, một loại nhờ suy nghĩ nhìn ra thế giới để nhận biết, suy luận, chứng minh, chế tạo... mà biết dần dần ; một loại nhờ thiền định nhìn thấy bên trong tâm mình và bằng con đường tâm thanh tịnh đó mà biết cả vũ trụ.

Con đường nhìn ra thế giới thì cần phải học hỏi, học tới đâu biết tới đó, rất cụ thể thực tế, và các nhà khoa học đã chọn đi đến tri thức bằng con đường này. Con đường này tích lũy trải qua nhiều nghìn năm, qua nhiều thế hệ, và đã đưa thế giới đến với nền văn minh hiện nay.

Con đường đi tìm trí tuệ bằng thiền định lại là điều khác hẳn, không động tâm tìm cầu bên ngoài, nhiếp tâm yên tĩnh trong thiền định, rồi trí tuệ mở ra dần để biết mọi thứ. Thiền định thì cần đạo đức, đạo lý, sự thanh bai, sự tự tại, nên không đắm chìm dính mắc vào cuộc đời nhiều. Nếu có trí tuệ, những vị này cũng không thích xây dựng thế giới hùng mạnh văn minh như hiện nay vì ngại văn minh mà kém đạo đức sẽ dẫn đến hủy diệt tàn khốc. Các vị này thích dẫn dắt mọi người cùng tìm kiếm sự giác ngộ cao cả, an bình, siêu thoát, bền vững hơn.

Tâm ta có một con đường dẫn đến trí tuệ nếu nó được nhiếp vào định. Tâm không phải là hư vô, mà là một con đường, một lĩnh vực, một cõi giới, một điều kỳ diệu. Khi tâm loạn động thì đó là con đường đưa đến đọa lạc, khi tâm thanh tịnh thì đó là con đường đưa đến trí tuệ và đạo đức.

Câu hỏi số 65

BẢN NĂNG CỦA NÃO BỘ LÀ SUY NGHĨ KHÔNG NGỪNG, VIỆC NHIỆP TÂM LÀM CHO NÃO BỘ DỪNG SUY NGHĨ THỰC SỰ LÀ KHÔNG HỀ DỄ DÀNG, NẾU TU SAI RẤT DỄ LÀM HƯ NÃO BỘ VỚI HỆ LỤY THẨM KHỐC?

Đáp: Bản năng của não bộ là không ngừng suy nghĩ, nếu dụng công sai lầm, dẫn ép, não bộ sẽ hư, rơi vào tình trạng ‘tẩu hỏa nhập ma’, hay gọi là phát điên.

Một nguyên tắc quan trọng ta cần phải nhớ đó là, ta không được trực tiếp đối phó với vọng tưởng để diệt trừ vọng tưởng, ta chỉ dụng công một cách khéo léo, đúng phương pháp, gián tiếp, và khiến cho **VỌNG TƯỞNG TỰ DỪNG**. Ta không đối đầu với

vọng tưởng, ta dụng công gián tiếp, ví dụ như theo dõi hơi thở cũng là dụng công gián tiếp, rồi vọng tưởng tự dừng là đúng.

Toàn bộ kinh Phật không hề dạy đối đầu trực tiếp với vọng tưởng, chỉ dạy nhiều phép quán chiếu đạo lý, rồi vọng tưởng tự dừng.

Thật ra cũng có trường hợp ta đối diện thẳng với vọng tưởng và cũng làm cho vọng tưởng tắt, đó là khi ta có tỉnh giác, có nội lực sung mãn, nhưng dùng lâu cách này cũng sinh bệnh cả thân và tâm, vì việc chú ý trên đầu lâu ngày sẽ làm suy thận, hao chân âm, và tổn thương não. Hành giả phải tránh việc chú ý nhiều trên đầu dù với bất cứ danh nghĩa gì, mở luân xa, khai bách hội, nhìn thẳng vọng tưởng...

Câu hỏi số 66

XIN NÓI VỀ CHÂN ÂM, VỀ NGUYÊN LÝ ÂM DƯƠNG, MỘT CÁCH TÓM TẮT TỔNG QUÁT?

Đáp: Triết lý về ÂM DƯƠNG cho rằng bất cứ vật thể nào, sự vật nào, sự việc nào, đều có hai phần, phần Âm là phần khuất kín khó thấy, và phần Dương là phần hiển bày dễ thấy. Ví dụ ngôi nhà mà ta nhìn thấy được là phần Dương, móng nhà chôn dưới đất không nhìn thấy được là phần Âm ; mặt tiền nhà nhìn thấy được là Dương và nội thất bên trong khó nhìn thấy là Âm.

Cây mọc vươn lên cao nhìn thấy được là phần Dương, phần rễ nằm bên dưới không nhìn thấy được là phần Âm.

Về ngoài con người là Dương, nội tâm bên trong là Âm ; phía trước con người là Dương, phía sau con người là Âm ; từ rốn trở lên là Dương, từ rốn trở xuống là Âm ; nét mặt là Dương, giọng nói là Âm ; tài năng là Dương, đạo đức là Âm ; sức cơ bắp là Dương, nội lực tiềm ẩn là Âm ; lời nói là Dương, ý nghĩ là Âm...

Sau khi điếm qua một số sự vật tiêu biểu, ta nhận ra rằng phần Âm chính là phần quan trọng, cái gốc mới quan trọng, cái không thấy mới là rất cần thiết. Người có trí tuệ sẽ chăm lo phần Âm nhiều hơn vì Âm có vững chắc thì Dương mới phát triển.

Chân Âm là nguồn lực vô hình chìm sâu dưới đáy bụng giữ cho toàn bộ cơ thể, tạng phủ, não bộ được ổn định khỏe mạnh. Chân Âm càng dồi dào thì con người càng khỏe mạnh. Có nhiều cách để củng cố Chân Âm như:

- Đạo đức khiêm hạ, lúc nào cũng nghĩ mình thấp kém để tôn trọng mọi người
- Hạn chế sắc dục, vì khoái cảm của sắc dục làm hao tổn chân âm
- Ngồi thiền để tâm dưới thấp chứ không để ý trên cao
- Luyện tập đôi chân vững chắc
- Dùng các loại thức ăn củ rễ có dược tính tốt

Nói chung người tu thiền phải hiểu về Chân Âm cho kỹ để dụng công cho đúng, bền vững, khỏe mạnh.

Câu hỏi số 67

TA CÓ NÊN RỦ NHIỀU NGƯỜI CÙNG TU THIỀN, NHƯ THẾ SẼ TẠO ĐỘNG LỰC CHO NHAU CÙNG TINH TẤN CHĂNG?

Đáp: Tu thiền là loại tu hơi bị cao cấp, nhìn thấy người tu thiền là nhìn thấy sự tu hành cao siêu, vì thế khi ta bộc lộ sự tu thiền cho nhiều người thấy biết là ta vô tình bị lỗi khoe khoang, cũng bị tổn phước khiến cho ta hay gặp trở ngại trên đường tu. Tu thiền cần sự khiêm cung kín đáo, ít ai biết càng tốt.

Tuy nhiên, trên tinh thần của đạo đức vị tha, cái gì hay thì không nên giữ lại cho riêng mình mà nên chia sẻ cho nhiều người cùng biết, tu thiền cũng vậy, đừng tu một mình.

Đến đây ta gặp một nghịch lý khó chịu, nếu giữ kín đáo thì giống như ích kỷ, mà giới thiệu rộng rãi thì giống như mắc lỗi khoe khoang.

Vì thế, người cư sĩ tu thiền phải cố gắng dung hòa hai điều trái ngược này, vừa kín đáo, vừa rủ rê... Vậy làm thế nào có thể cùng lúc làm được hai điều trái ngược này ?

Ta có cách giới thiệu về lợi ích của việc tu thiền sao cho mọi người nghĩ là ta đang ca ngợi Phật, ca ngợi A la hán, ca ngợi các vị thánh tăng chứ không phải ta đang nói về ta, như vậy mọi người sẽ thích tu mà không nghĩ rằng ta khoe khoang.

Câu hỏi số 68

VÌ SAO PHẢI NGỒI ĐÚNG TƯ THẾ KIẾT GIÀ?

Đáp: Ngồi kiết già sẽ nhanh chóng bị tê chân, hết tê rồi sẽ đau chân, đau khủng khiếp, cái đau khiến ta khó tập trung dụng công được nữa. Ta nghĩ nếu ngồi cách khác sẽ dễ tu hơn, thậm chí ngồi ghé tựa lưng sẽ thoải mái hơn. Ta nghĩ như vậy vì ta chưa đi xa trên con đường thiền. Mười phương Ba đời Chư Phật đều ngồi kiết già thiền định vì đặc điểm thù thắng của nó, khi tâm yên tĩnh, chỉ có tư thế kiết già giúp giữ thân tâm ổn định nhất, mà lúc đó cái đau đã giảm rất nhiều nên không còn là vấn đề nữa.

Ta trải tấm tọa cụ, có thể là miếng đệm mỏng, độ rộng sao cho đủ ngồi không ló chân ra ngoài.

Ta ngồi kéo bàn chân trái vắt lên đùi phải, và kéo bàn chân phải vắt lên đùi trái. Có người lại vắt bàn chân phải lên đùi trái trước, bàn chân trái lên đùi phải sau, cũng không có gì trở ngại.

Hai bàn tay đặt chồng lên nhau đặt lên bàn chân, nghĩa là bây giờ hai lòng bàn tay và hai lòng bàn chân đều ngửa lên và đều tụ lại ở bụng dưới. Tất cả ‘lòng’ đều về với Chân Âm. Giữ lưng thẳng, nhưng đừng cố ý uốn quá sẽ làm mệt và căng đầu. Đẩy hai cùi chỏ ra xa hông một chút chứ không ép sát hông.

Thời gian đầu mắt nhìn xuống, giống như nhìn một điểm nào ở gần trước mặt, nhưng thực ra không cố ý nhìn ra ngoài vì khi dụng tâm thì toàn là ở bên trong. Ban đầu phải mở mắt để tỉnh táo, sau này có sức tỉnh giác rồi thì nhắm mắt sẽ tốt hơn.

Đầu lưỡi đặt lên răng trên

Hai vai cân bằng ngay ngắn, nhưng buông lỏng

Toàn thân buông lỏng, mềm mại, nhưng bất động không nhúc nhích.

Ngồi điều thân trong tư thế kiết già, cứ kiểm soát khắp thân, rà lên rà xuống toàn thân để kiểm tra có chỗ nào sai không, có chỗ nào gồng cứng không...

Ai bị gân cứng chưa thể bắt chân kiết già được thì tập ngồi vắt chân chữ Ngũ, lấy tay nhấn nhấn đè đè đầu gối cho hạ thấp xuống, tập chân này xong thì tập qua chân kia. Sau vài ngày chân mềm rồi thì bắt chân kiết già được luôn.

Nếu ngồi mà lưng cứ bị chùng xuống tức là nội lực bị yếu, phải để tâm ở mảnh xương còng dưới thắt lưng, thở đều nhẹ, tự nhiên nội lực xuất hiện dựng lưng thẳng lên lại.

Ban đầu ngồi kiết già có xuất hiện cảm giác ngứa trên mặt, chẳng cần gãi, tự nó hết.

Mới ngồi tê chân khó chịu, đừng xả, phải ngồi cho qua hết cảm giác tê cái đã. Rồi sẽ tới cảm giác đau, đau nhiều đau ít tùy nghiệp của mỗi người không giống nhau. Cảm giác đau là thước đo sức thiền của mình, cảm giác đau khi ngồi thiền cũng làm ta giảm bớt nghiệp quá khứ.

Dù bắt đầu tập ngồi kiết già, cũng đừng ngồi ít hơn 30 phút. Lấy 30 phút làm khởi điểm rồi tiến lên dần.

Câu hỏi số 69

BẮT ĐẦU NGỒI THIỀN THÌ CẦN PHẢI TÁC Ý NHƯ THẾ NÀO Ạ?

Đáp: Khi bắt đầu vào ngồi thiền, ta chấp tay niệm Phật cầu xin sám hối tội lỗi xưa, cầu xin gia hộ cho việc tu hành được tiến bộ, cầu xin cho tất cả chúng sinh đều tu thiền chứng đắc quả vị thánh. Bỏ tay xuống, hành giả tác ý 3 tâm hạnh căn bản như sau:

- Nguyện lòng tôn kính Phật tuyệt đối
- Nguyện lòng thương yêu chúng sinh vô hạn
- Nguyện lòng giữ tâm khiêm hạ tột cùng

Ba tâm hạnh căn bản này làm nền tảng cho vô số đức hạnh khác phát sinh.

Mỗi một tâm hạnh có thể được suy gẫm kỹ hơn tùy theo hành giả cảm nhận nơi tâm mình cần gì. Ví dụ như khi tác ý lòng tôn kính Phật tuyệt đối, hành giả có thể chiêm nghiệm sự vĩ đại vô lượng của Phật trong vài giây. Ví dụ như khi tác ý lòng thương yêu chúng sinh vô hạn, hành giả có thể suy gẫm về nhiều hạng chúng sinh cụ thể. Ví dụ như khi tác ý giữ tâm khiêm hạ tốt cùng, hành giả có thể xem mình như cát bụi cỏ rác và muốn được tôn trọng mọi người. Thời ngồi thiền nào cũng tác ý các tâm hạnh đó, lâu ngày tâm ta tự động hoàn thiện dần.

Câu hỏi số 70

NÃO LUÔN LUÔN Suy Nghĩ, LÀM SAO DỪNG Suy Nghĩ MÀ KHÔNG ÉP HƯ NÃO?

Đáp: Não luôn luôn suy nghĩ, suy nghĩ những điều cần thiết, khi không có gì cần thiết phải suy nghĩ thì não suy nghĩ vẩn vơ mà ta gọi là VỌNG TƯỞNG. Muốn cho não dừng suy nghĩ thì phải chủ động chọn lựa những ‘ý tưởng phù hợp’ để cho não suy nghĩ. Nhờ suy nghĩ những điều Phù Hợp mà não tự dừng suy nghĩ dần dần. Đây là CÔNG THỨC VÀNG để cho não dừng suy nghĩ.

Cái này cũng giống như một khu đất mọc um tùm cỏ dại không làm sao dọn sạch cho xuể, ta bèn trồng vào đó loại cây phù hợp, cây mạnh mẽ mọc cao lên che bóng mát cả khu đất khiến cho cỏ dại úa héo ngừng phát triển (cỏ không mọc dưới bóng

râm).

Những suy nghĩ Phù Hợp đầu tiên sẽ làm cho tâm tỉnh giác chứ không ngưng vọng tưởng liền, rồi khi trạng thái tỉnh giác kéo dài quá, giống như bóng râm phủ trùm che hết cỏ, tự nhiên vọng tưởng từ từ tự dừng tự tắt, giống như cỏ không mọc nữa, ta gọi là vào định.

Các tông phái Thiền sẽ chọn ra nhiều Đề Mục để cho hành giả tác ý, quán chiếu, tham cứu, để kích thích tâm tỉnh giác. Các đề mục để quán chiếu đó sẽ rất khác nhau giữa các tông phái thiền. Ta tôn trọng tất cả, tuy nhiên ta ưu tiên sử dụng các đề mục của Phật đã dạy vì sẽ an toàn hơn, nguyên thủy hơn. Ta nhớ cần phải đi qua ba giai đoạn như sau: Tâm Thiện, Tâm Tỉnh Giác, Tâm An Định.

Ai không hiểu vội vã muốn vào định liền là sai. Tâm Thiện chính là đạo đức sâu dày. Tâm Tỉnh Giác chính là trạng thái chánh niệm. Tâm An Định mới là tâm nhập định. Mỗi giai đoạn đều phải trải qua thời gian rất lâu xa. Qua khỏi Tâm An Định mới là Tâm Giác Ngộ.

Câu hỏi số 71

THẾ CÁI Ý NIỆM BÊN TRONG MÌNH CÓ SẴN PHẬT TÁNH CHÂN TÂM, CHỈ CẦN TÌM THẤY LẠI CHÂN TÂM PHẬT TÁNH ĐÓ LÀ THÀNH PHẬT, THÌ NHƯ THẾ NÀO Ạ?

Đáp: Ta nhắc lại chúng sinh có 3 căn cơ vô hình, đó là:

- *Căn cơ Thánh*, người này sinh ra đã có phẩm chất cao quý đặc biệt, dụng công tu hành một thời gian liền đắc thiên chứng quả thánh dễ dàng. Và người này tự thấy cái tâm của mình giống như là có sẵn vậy, giống như thanh tịnh tự bao giờ, bây giờ chỉ tìm thấy lại là được. Người đó cả đời rao giảng về phật tánh chân tâm có sẵn, thanh tịnh như thế, cố gắng ngộ đạo tìm lại là thành Phật. Người đó

nói rất thật theo kinh nghiệm của bản thân mình, nói rất thuyết phục vì rất tự tin, còn chúng sinh ai tin theo ráng chịu.

- ***Căn cơ phàm phu***, người này sinh ra cũng bình thường, nhưng nhờ có chút thiện căn nào đó nên phát tâm tu tập thiền định, cũng có khi tâm được yên, rồi có khi tâm lại động, giống như căn nhà khi bẩn khi sạch, nhưng dù bẩn hay sạch thì vẫn là ở trong căn nhà lá chứ chưa phải nhà lầu (căn cơ Thánh), dù tâm yên hay tâm động thì vẫn là phàm phu chứ không phải thánh. Nếu người phàm phu này tự cho bên trong mình có sẵn phật tánh cao siêu thanh tịnh thì tôn phước ghê gớm, tu nghìn năm vẫn không đạt kết quả gì nữa, mà thậm chí, nếu kiêu mạn quá, có thể bị rơi xuống căn cơ hạ liệt luôn.
- ***Căn cơ hạ liệt***, người này lẽ ra đã đọa ba ác đạo, nhưng nhờ một công đức gì đó mà vẫn giữ được

thân người, rồi lại có cơ duyên tu hành theo chánh pháp. Phải khẳng định người này không thể nào vào định, chỉ loay hoay chỗ tỉnh giấc, khi thì tỉnh giấc, khi thì bị vọng tưởng làm thất niệm. Nếu có tinh tấn thiền định, lễ Phật, làm phước, sẽ không bị đọa, chứ chưa hy vọng sớm bước lên căn cơ cao hơn. Nếu người này tin chắc bên trong mình có phật tánh chân tâm cao siêu thanh tịnh thì rất dễ đọa luôn, tâm phát bệnh, rối loạn nhân cách, khiến mọi người chung quanh kinh sợ.

Thế nên cái tiền đề, cái niềm tin, cái ý niệm cho rằng bên trong mình có sẵn chân tâm phật tánh chỉ thích hợp với người ở *căn cơ Thánh* mà thôi. Nếu ta xét thấy mình ở *căn cơ Thánh* thì hãy tin như thế, nếu ta tự xét thấy mình chỉ ở *căn cơ phàm phu* hay *căn cơ hạ liệt* thì phải tránh thật xa cái ý niệm đó.

Câu hỏi số 72

**XIN CHO BIẾT NHỮNG Ý NIỆM NÀO,
NHỮNG TÁC Ý QUÁN CHIẾU NÀO GIÚP
CHO VỌNG TƯỚNG TỪ TỪ DỪNG LẠI?**

Đáp: Ta nhắc lại, khi ta trồng một cây khác vào khu vườn um tùm cỏ dại, cỏ vẫn chưa hết, phải đợi cây mọc cao bóng che phủ hết cỏ rồi từ từ cỏ mới lụi dần không mọc nữa. Nếu ta có biết dùng những ý niệm phù hợp để tác ý quán chiếu thì chỉ được tỉnh giác mà thôi, chứ chưa hết vọng tưởng liền, phải thêm nhiều thời gian kéo dài sự tỉnh giác mới khiến cho vọng tưởng từ từ dừng lại.

Những ý niệm giúp cho tâm xuất hiện sự tỉnh giác phải bao gồm những tính chất sau đây:

- Đó là nói lên một sự thật của bản thân hay của

ngoại cảnh

- Sự thật đó khiến cho ta được khiêm hạ hơn, độ lượng hơn, đạo đức hơn.
- Sự thật đó khiến ta từ bỏ các mê đắm chấp trước dính mắc

Ví dụ như Phật dạy ta quán thân tứ đại này là vô thường, sẽ già, sẽ bệnh, sẽ chết, sau khi chết cơ thể mục rữa ta thành bụi đất. Ý niệm này bao gồm một sự thật về bản chất của cơ thể, đó là cái chết không thể nào tránh khỏi ; ý niệm này giúp ta khiêm tốn, không tham lam, biết buông xả hơn.

Ví dụ như Phật dạy ta quán vạn hữu thế giới bên ngoài là duyên hợp, không có gì cố định, không có gì là cái lõi vĩnh viễn, giống như trò ảo thuật, giống như giấc chiêm bao. Sự thật này giúp ta không tham đắm cuộc đời, tâm nhẹ nhàng buông xả.

Ví dụ như Phật dạy ta quán Bản chất khổ của thế gian, đời sống là đau khổ, chúng sinh là vất vả, những trò vui chỉ là tạm thời, khổ mới là cốt lõi. Sự thật đó giúp ta tỉnh ngộ chỉ một lòng hướng về giải thoát.

Ví dụ như ta quán Chẳng có gì là ta, cái ta chỉ là ảo giác không có thật, bản ngã chỉ là một tổ hợp của các tâm thức quay cuồng kết lại mà thành.

Ví dụ như ta tác ý tu tập để đạt đến vô ngã, không còn chấp ngã, không còn xem mình là quan trọng, cũng giúp ta tỉnh giác thêm.

Ví dụ như ta quán thân tâm này là một khối tội, sự thật này giúp ta biết hối hận khiêm cung.

Những tác ý quán chiếu đó đều làm tâm tỉnh giác, và sự tỉnh giác kéo dài sẽ giúp tâm vào định. Tuy nhiên, nhiều khi được tỉnh giác ta mừng quá thành ra bị tâm trạng kiêu mạn mà không hay khiến tổn phước rồi mất tỉnh giác trở lại.

Câu hỏi số 73

THỂ THÌ KHI BẮT ĐẦU NGỒI THIỀN, TA NÊN TÁC Ý QUÁN CHIỀU THEO ĐỀ MỤC NÀO?

Đáp: Ta nên trải qua các đề mục căn bản như quán thân là vô thường, thế giới là vô thường, để trừ diệt làm cháp chìm sâu trong tiềm thức trước. Còn khi thực sự vào thiền thì ta sẽ quán rằng tâm này đang bị vọng tưởng. Đó là một sự thật.

Khi ngồi đúng tư thế kiết già xong, khi đã tác ý các tâm hạnh căn bản xong, hành giả tác ý quán chiếu rằng tâm này đang vọng tưởng, chỉ vậy thôi, chứ ta không đối phó với vọng tưởng, không ngăn chặn vọng tưởng, không diệt trừ vọng tưởng. Đây là bước tỉnh giác thứ nhất trong Sáu bước tỉnh giác

của công phu thiền định.

Biết tâm mình đang vọng tưởng chính là đã bắt đầu tỉnh ngộ không bị vọng tưởng lôi kéo vào các vấn đề của nó nữa. Nhưng cái Tỉnh giác do quán chiếu này không đủ mạnh để kéo dài mãi, chẳng bao lâu vọng tưởng lại che phủ hết tâm trí và hành giả lại chìm theo vọng tưởng.

Cũng có vài người căn cơ cực cao (giống như ở *căn cơ Thánh*), chỉ cần biết rằng tâm này đang vọng tưởng là đủ để tỉnh giác lâu dài luôn, nhưng đa phần hành giả không phải căn cơ siêu việt này nên việc tác ý quán chiếu *Tâm này đang vọng tưởng* không đủ để đạt được sự tỉnh giác mãi mãi.

Câu hỏi số 74

NẾU QUÁN ‘TÂM NÀY ĐANG VỌNG TƯỚNG’ CHƯA ĐỦ KÉO DÀI SỰ TỈNH GIÁC THÌ BƯỚC THỨ HAI LÀ QUÁN CÁI GÌ?

Đáp: Bước tỉnh giác thứ hai không phải là quán chiếu đạo lý (sự thật) mà là một sự dụng công có tính kỹ thuật.

Ai cũng tưởng rằng Vọng tưởng xuất phát từ não bộ nên cứ chăm chăm đề ý trên đầu hòng ngăn chặn vọng tưởng, đâu ngờ rằng cái nguồn kích động vọng tưởng lại xuất phát từ dưới thân. Bước tỉnh giác thứ hai là đề ý xuống ngực và bụng, Biết xuống ngực và bụng, Cảm giác dưới ngực và bụng.

Hệ thần kinh bao phủ thân rất là rộng, nên khi ta để ý xuống dưới thân, ta đánh thức hệ thống thần kinh to lớn tạo nên sự tỉnh giác mạnh hơn, và đặc biệt là làm vọng tưởng yên lắng rõ rệt hơn. Phật dạy ‘cảm giác toàn thân tôi thở vào, cảm giác toàn thân tôi thở ra’ chính là khai thác cơ chế tâm sinh lý này, rất độc đáo.

Một số người có thiện căn sâu dày, chỉ cần biết xuống toàn thân thể này là đủ kéo dài sự tỉnh giác để vào định luôn. Còn ai căn cơ kém hơn, việc biết xuống ngực và bụng có giúp tăng thêm sức tỉnh giác, nhưng vẫn chưa đủ để khiến cho vọng tưởng dừng hoàn toàn, vẫn còn có thể thỉnh thoảng bị vọng tưởng lừa dụ đi mất.

Câu hỏi số 75

NẾU BƯỚC THỨ HAI ‘BIẾT XUỐNG NGỰC VÀ BỤNG’ VẪN CHƯA ĐỦ ĐỂ TỈNH GIÁC KÉO DÀI, THÌ BƯỚC THỨ BA LÀ GÌ?

Đáp : Khi an trú tâm xuống ngực và bụng sẽ làm tỉnh giác kéo dài, làm tâm yên hơn, nhưng lại âm thầm làm cho cái Cháp về thân tăng lên, vì thế, bước thứ ba của tỉnh giác là trở lại quán thân vô thường, biết rõ bản chất của thân là rất phức tạp, từng tế bào hoạt động căng thẳng, các bộ phận phối hợp với nhau kỹ lưỡng, chỉ cần sơ xuất nhỏ là bệnh đau, là tai nạn hư hỏng, là đau đớn. Thân cũng rất sạch vì máu phải vô trùng, nhưng cũng rất bẩn vì phải loại bỏ bài tiết đủ thứ.

Thân của chư thiên thì còn đỡ, chứ thân người vài ngày không tắm thì không chịu nổi, thân của thú vật thì lại càng bốc mùi nặng dù cho ta có cạo chổ tắm đều đặn. Phần trên của thân được chú ý trang điểm thì còn đỡ, chứ phần dưới gần các bộ phận bài tiết lại càng bất tịnh.

Thân có hệ thống thần kinh khoái cảm khiến con người mê đắm tìm cầu, rồi cũng tự hưởng thụ khoái cảm để hết phước luôn. Người tu phải tìm cách tiết chế hưởng thụ khoái cảm của thân để giữ phước cho sự tu hành tâm linh giác ngộ.

Thân cứ phải quy luật vô thường, sinh ra, lớn lên, già yếu, bệnh hoạn, rồi chết, chết rồi thân mục rã dần cho đến khi chẳng còn gì nữa. Có khi chưa kịp già, thân này đã bệnh, đã chết vì tai nạn.

Trong thân tồn tại một nhu cầu sinh tồn mãnh liệt, ta gọi là bản năng sinh tồn, quyết phải giữ mạng sống cho bằng được. Nhờ bản năng sinh tồn này mà con người cố gắng để duy trì mạng sống và duy trì nòi giống, nhưng cũng vì bản năng sinh tồn này mà con người chịu biết bao nhiêu khổ đau, bị khồng chế, bị đe dọa, chịu nhục nhã...

Ta hiểu về thân như thế, chiêm nghiệm về thân như thế, cũng giúp cho sức tỉnh giác kéo dài. Nhờ chiêm nghiệm về thân như thế nên trong đời sống hàng ngày ta sống chuẩn mực hơn, ta cũng bớt nhìn người khác say đắm hơn, có tỉnh táo hơn. Khi bị ai đe dọa mạng sống để ép ta làm việc gì sai trái, ta cũng không còn cảm giác sợ hãi để mà phải làm theo.

Câu hỏi số 76

XIN NÓI BƯỚC TỈNH GIÁC THỨ TƯ LÀ GÌ?

Đáp: Bước tỉnh giác thứ tư được thực hiện với kỹ thuật hơi thở. Hầu như các trường phái thiền, khí công, nội công, yoga đều phải có kỹ thuật tập thở. Hơi thở là một điều kỳ lạ.

Theo y học, ta phải thở vào để lấy khí trời vào phổi, trao đổi carbonic và oxy tại phổi, thở ra để đẩy carbonic ra ngoài và tiếp nhận oxy mới. Phổi nhận oxy mới đưa vào máu, nhờ máu đem đi nuôi cơ thể. Phổi thải carbonic từ máu nhờ hơi thở ra để đẩy carbonic đó ra ngoài. Nếu ngưng thở vài phút ta sẽ chết vì não không thể thiếu oxy quá lâu. Khi vận động nhiều sự trao đổi chất cần nhiều oxy hơn thì ta sẽ thở gấp hơn.

Theo các võ phái phương Đông thì nếu thở đúng cách, ta sẽ tạo ra một nguồn nội lực khác với lực cơ bắp. Nội lực này hiệu quả hơn, tồn tại lâu hơn. Lực cơ bắp sẽ suy hao

khi tuổi già, nhưng nội lực lại tồn tại lâu hơn. Bí quyết của việc tạo nội lực nằm ở hơi thở ra, sẽ có dịp ta nói rõ thêm.

Theo phản ứng tâm sinh lý thì khi ta có hoạt động tâm lý cường độ cao, hơi thở cũng sẽ tăng cường độ theo. Đây là chìa khóa của Thiền sử dụng phương pháp hơi thở. Hơi thở được xem là gạch nối giữa thân và tâm. Trong nhiều bài kinh, Phật đều dạy phải thực hành phương pháp thở để vào thiền.

Nơi bước tỉnh giác thứ tư, ta bắt đầu thực hành hơi thở theo các tiêu chuẩn như sau:

- Không được quên hơi thở, phải nhớ hơi thở để có tỉnh giác, để không xao lãng theo vọng tưởng.

- Khi chú ý hơi thở thì tự nhiên hơi thở sẽ mạnh lên, mà hơi thở mạnh sẽ kích thích hoạt động tâm lý mạnh lên (vọng tưởng khởi) theo nguyên tắc tương quan giữa hơi thở và tâm, vì thế tuy có chú ý hơi thở nhưng không cho hơi thở mạnh lên.
- Chỉ nên biết hơi thở chứ không nên cố ý thở, vì cố ý thở là ta đang kích hoạt vọng tưởng theo
- Nên khéo léo giữ cho hơi thở CHẬM – ÍT – ÊM, nghĩa là đừng thở nhanh, đừng thở nhiều, đừng thở thô

Tâm càng yên thì hơi thở càng ít dần, nhưng đừng quên hơi thở, đừng bỏ hơi thở.

Không được dẫn hơi thở lên xuống gì cả, chỉ có hơi thở vào hơi thở ra, còn tâm ta thì để ý dưới bụng. Nhiều hành giả ngang bước này là tâm yên luôn, nhưng rất nhiều người vẫn chưa ổn, vẫn còn bị vọng tưởng chống phá.

Câu hỏi số 77

**KỸ THUẬT THIỀN ĐẾN ĐÂY NGHE NHƯ
ĐÃ HOÀN HẢO, VẬY MÀ VẪN CHƯA
XONG, CÒN PHẢI THÊM HAI BƯỚC TỈNH
GIÁC NỮA?**

Đáp: Phật dạy cảm giác toàn thân, không chỗ nào trên thân mà không có tỉnh giác.

Bước tỉnh giác thứ năm này là an trú tâm ở tận đáy bụng, bao gồm cả hai huyết đạo quan trọng là huyết Đan Điền và huyết Hội Âm. Vị trí hai huyết này ở đâu thì ta có thể tra google để biết nhé.

Tại sao phải an trú tận dưới đáy bụng rất sâu ? Bởi vì hai huyết đạo này ảnh hưởng lên não bộ rất rõ rệt. Huyết Đan Điền giúp tâm thêm tỉnh giác, nhưng có thể gây ảo giác. Huyết Hội Âm giúp tâm

an định, trị ảo giác, trị nhiều bệnh tiềm tàng trên não bộ. Nhìn ai bên ngoài cũng xinh đẹp nhưng thật ra bên trong não bộ của ai cũng có trục trặc chút chút gì đó. Khi ta ngồi thiền an trú tâm ở Hội âm, nhiều bệnh lý ở não từ từ được lành.

An trú tâm ở huyết Hội Âm cũng giúp tạo thêm nội lực cho cơ thể khỏe mạnh, dai sức, ngồi thiền lâu hơn. An trú ở huyết Hội Âm cũng có tác dụng củng cố Chân Âm cho cơ thể. An trú ở huyết Hội Âm cũng có ý nghĩa triết học là xem mình rất thấp kém, củng cố đạo đức Khiêm hạ.

Lúc này hành giả vừa giữ hơi thở Chậm Ít Êm, vừa an trú tâm ở đáy bụng, tuy nhiên thỉnh thoảng vẫn quay lại kiểm tra các bước tỉnh giác trước chứ không bỏ.

Câu hỏi số 78

BƯỚC TỈNH GIÁC THỨ SÁU LÀ GÌ?

Đáp: Sau khi thực hiện được năm bước tỉnh giác trên thì ít nhiều tâm đã có sức tỉnh giác, đôi khi rất yên, và có thể khiến hành giả chủ quan khởi tâm kiêu mạn. Đó là lý do bước tỉnh giác thứ sáu là cần thiết.

Hành giả dù được yên lắng vẫn phải tự nhắc chừng rằng ‘thăm sâu bên trong vẫn còn vô minh tội lỗi’. Nhờ nhắc chừng như vậy mà tâm kiêu mạn được dẫn lại không khởi lên ồ ạt làm phá vỡ công đức tu hành bấy lâu nay.

Thật ra ta có thể nhắc chừng (còn gọi là tác ý quán chiếu) theo căn cơ của mình, ví dụ như khi tâm yên thì nhắc là ‘cái yên ắng này là của căn cơ

phàm phu chứ chẳng phải là cái gì đặc biệt’, hoặc ‘cái tỉnh giác này của căn cơ hạ liệt đó mà’. Nhờ gọi đúng tên căn cơ của mình mà ta không bị tổn phước. Riêng người nào cảm thấy mình ở căn cơ Thánh thì tại hạ xin bái.

Ta nhớ phân biệt kỹ hai trường hợp tâm yên tĩnh, một là tâm yên tĩnh của Thánh hàm chứa đạo đức sâu xa, hai là tâm yên tĩnh của Phàm phu thì chưa có gì đảm bảo chắc chắn lâu bền.

Tâm yên tĩnh của phàm phu vì bên trong chưa có đạo đức sâu dày, nghiệp chướng quá khứ chưa sạch, cái yên tĩnh đó cũng mong manh dễ mất. Cái khó là ta tự đánh giá mình ở căn cơ nào cho đúng chứ kéo sai mà mang tội. Riêng người ở *căn cơ hạ liệt* thì rất tội, tu hành vất vả mà không có kết quả gì, mà ngưng bỏ tu thì sẽ đọa liền, nên cứ phải cố gắng, hy vọng đến khi đủ phước sẽ được nâng cấp đỡ khổ hơn.

Câu hỏi số 79

TÍNH RA TỈ LỆ NGƯỜI TU THIỀN KHÔNG CÓ KẾT QUẢ CŨNG KHÁ NHIỀU, NHƯ VẬY TỈ LỆ NGƯỜI Ở CĂN CƠ HẠ LIỆT LÀ NHIỀU LẮM PHẢI KHÔNG?

Đáp: Tỉ lệ người ở *căn cơ hạ liệt* không nhiều, nhưng tỉ lệ người dụng công tu thiền sai phương pháp thì nhiều vô kể, vì tu sai phương pháp nên tu hoài không có kết quả.

Đó là lý do ta nói ban đầu tu thiền tìm minh sư là rất quan trọng. Ta cũng cảnh báo nhiều vị bản thân tu có kết quả nhưng truyền dạy lại cho đệ tử lại sai vì cứ lấy kinh nghiệm của mình, căn cơ của mình, phương pháp của mình, chứ không chịu dạy theo căn cơ của mọi người. Mọi người thấy thiền sư

có kết quả nên quyết lòng tin theo, nhưng đâu biết rằng có kết quả nơi bản thân và việc truyền dạy hiệu quả là khác nhau hoàn toàn.

Ta cứ tiếp tục kính trọng người tu thiền có kết quả, nhưng ta phải cẩn thận khi chọn một con đường tu tập thiền định cho mình, vì việc tu thiền là cả một hệ thống lớn lao chi li tinh tế chứ không phải chỉ có vài lời nói đơn giản. Việc tu thiền liên quan đến Tâm lý học, Đạo đức học, Sinh lý cơ thể, Nghiệp báo học, Đạo lý giác ngộ, Y học, và cả sự kết nối với ơn trên.

Câu hỏi số 80

CÓ NHỮNG NGƯỜI KHI ĐƯỢC TỈNH GIÁC, TÂM HƠI YÊN, LẠI THẤY XUẤT HIỆN CÁC HÌNH ẢNH NÀY NỌ, LÀ SAO Ạ?

Đáp: Khi tâm có tỉnh giác, hình ảnh xuất hiện đều là ảo giác. Các ảo giác này có nhiều loại như sau:

- ảo giác do tàn dư của vọng tưởng tạo nên, thường là hiện ra lại các điều đã thấy đã nghe đã suy nghĩ
- ảo giác do Nghiệp quá khứ hiện ra với các hình ảnh lạ lùng, hơi ghê ghê
- ảo giác do Ma hiện ra phá khiến hành giả khởi tâm kiêu mạn, loạn động
- ảo giác do nội lực tạo nên như ánh sáng, màu sắc...

Hành giả phải giữ tâm dưới đáy bụng để hóa giải các ảo giác đó hết, không tò mò chạy theo mà lọt bẫy rồi phát điên. Cứ nhắc chừng thân tâm này là khối tội lỗi.

Câu hỏi số 81

THẾ NÀO LÀ THIỀN HÀNH, LÀ KINH HÀNH, LÀ ĐI MÀ THIỀN?

Đáp: Sau khi tọa thiền, hành giả nên đi tới đi lui cho giãn chân một chút. Vừa đi vừa giữ tỉnh giác theo cách thức như sau:

- đi chậm rãi nhẹ nhàng trong một quãng đường thích hợp, không cần phải có quãng đường dài, chỉ lần quần trong phòng cũng được.
- toàn thân buông lỏng, không có chỗ nào gồng cứng căng thẳng
- vừa đi vừa biết xuống dưới thân, biết xuống dưới chân, không cần biết hơi thở nữa.
- nhắc chừng mình chỉ là tội lỗi, vô minh mà thôi
- nếu muốn kết hợp tập khí công thì áp dụng hơi thở của Khí công như sau : Hít nhanh vào bằng mũi, thổi ra chậm chậm bằng miệng.

Nếu đi ra bên ngoài thì nên quan tâm yếu tố an ninh vì ta hay chọn kinh hành nơi vắng vẻ, dễ bị chọn là đối tượng của bọn bất lương. Giữ bản thân an toàn tức là giữ sự yên vui cho gia đình và cộng đồng.

Câu hỏi số 82

AI CŨNG PHẢI LÀM VIỆC ĐỂ SỐNG, CÔNG VIỆC NHIỀU KHI NẶNG NHỌC, BẠN TÂM, ÁP LỰC, LÀM SAO CÓ THỂ VỪA LÀM VIỆC VỪA THIỀN NHƯ LÝ THUYẾT ĐƯỢC?

Đáp: Chỉ những ai đã chứng thiền mới có thể vừa làm việc vừa giữ tâm yên tĩnh, còn lại ai cũng bị phân tâm khi phải làm việc.

Có những công việc không nặng nhọc lắm, không áp lực lắm, hành giả có thể vừa làm việc vừa biết thân của mình, cũng sẽ giúp giữ tâm không tán loạn. Có những hành giả làm việc tay chân, vừa làm vừa thở khí công cũng giúp làm không bị mệt mà tâm cũng không tán loạn.

Có những việc nặng nhọc, mới đầu còn giữ được cái biết nơi thân, một lúc sau thấm mệt sẽ không an trú nơi thân được, tâm bị chạy theo công việc, rồi tán loạn luôn.

Có những công việc đòi hỏi tập trung cao như điều khiển xe trên đường, không dám lơ đãng, hoặc xử lý số liệu kế toán, không dám sai sót, hoặc ra quyết định quan trọng liên quan đến số phận của nhiều người, không dám tùy hứng. Lúc này ta phải lấy hết tinh thần trách nhiệm mà xử lý công việc, chẳng dám phân tâm kể cả dành cho thiền. Nhưng không sao, khi ta làm việc với tinh thần trách nhiệm cao như thế thì sau khi làm xong, tâm lại dễ yên, dễ tỉnh giác, như là có phần thưởng vậy, với điều kiện là những việc đó phải có tính thiện chứ không phải vô bổ, không phải bất thiện.

Câu hỏi số 83

TẠI SAO CÓ MỘT SỐ NGƯỜI TU THIỀN CŨNG CÓ KẾT QUẢ NHẤT ĐỊNH NÀO ĐÓ, NHƯNG RỒI TỪ TỪ ĐỔ BỆNH, KIỂU BỆNH LÝ CỦA NGƯỜI GIÀ, RẤT KHỔ SỞ?

Đáp: Khi có kết quả trong thiền định nghĩa là tâm yên tĩnh, tỉnh sáng, trống rỗng, an lạc, hạnh phúc, sáng suốt... Người đó bây giờ không cần dụng công vất vả gì nhiều, cứ an trú trong trạng thái đó là được, tiêu dao qua ngày tháng, có khi cảm hứng xuất khẩu thành thơ, thái độ an nhàn tự tại. Vậy mà mắc ba lỗi rất cơ bản như sau:

- một là quên nhắc chừng ‘thăm sâu bên trong vẫn còn vô minh tội lỗi’ chứ chưa phải đã giác ngộ hoàn toàn, quên rằng nhà có sạch cũng vẫn là nhà lá, tâm có yên cũng vẫn là cấp độ phàm phu.

- hai là ít quan tâm đến việc làm phước giúp đời
- ba là khi an trú trong trạng thái trống rỗng đó, tâm để ý ở phần trên chứ không phải ở phía dưới đáy bụng nên lâu ngày mất dần Chân Âm, rồi tạng phủ bắt đầu suy yếu.

Các thiền sư lỗi lạc đã cảnh báo các đệ tử rằng chính khi thiền định bắt đầu có kết quả lại là lúc nguy hiểm vì vô số tà kiến bất ngờ xuất hiện kèm theo, sự chủ quan bắt đầu hình thành, sự kiêu mạn bắt đầu nổi dậy, sự lười nhác bắt đầu có mặt. Khi có kết quả thiền định, hành giả phải lễ Phật sám hối rất nhiều để cầu xin gia hộ vượt qua các tâm niệm như trên, đó là Kiêu mạn, Lười làm phước, Chủ quan tưởng mình đúng lắm rồi, thấy mình tự tại không cần tội phước Nhân quả... Nhất là khi ngồi thiền cứ để ý phía trên mà không biết an trú dưới đáy bụng để giữ Chân Âm.

Câu hỏi số 84

TÍNH XẤU LÀ GÌ, THIỀN CÓ GIÚP DIỆT TRỪ TÍNH XẤU HAY KHÔNG?

Đáp: Tính xấu là khuynh hướng xấu, bất thiện, nằm sẵn ở trong tâm khiến cho ta hay suy nghĩ xấu, nói lời xấu, làm việc xấu. Có 3 mức độ của khuynh xấu đó là Tập khí, Triền cái, và Kiết sử.

Tập Khí là thói quen được hình thành qua nhiều kiếp, lập đi lập lại, và trở thành khuynh hướng tự nhiên khó bỏ, ví dụ như nói tục, thích ăn ngon, hay tò mò chuyện của người khác...

Triền Cái là tính xấu do khối vọng tưởng dẹt nên, giống như một tấm vải có những vết ố màu tự nhiên vậy. Triền cái chủ yếu là Tham, Sân, Do dự (không xác quyết lập trường tu hành), Hôn trầm (buồn ngủ khi ngồi thiền), Trạo cử (thân hình không

yên cứ nhúc nhích hoài). Hành giả tu được tâm tỉnh giác kéo dài thì các Triền cái này biến mất, giống như tấm vải bị đốt cháy thì vết ô màu cũng mất.

Kiết sử là bản năng nằm trong Tiềm thức nên rất khó diệt trừ, chúng thiện không diệt trừ được mà phải chúng Thánh quả mới diệt trừ được. Kiết sử thì rất nhiều, nhưng tựu trung có 10 Kiết sử chính để hành giả vượt qua dần trên con đường đi đến giác ngộ viên mãn, đó là Thân kiến (ích kỷ), Nghi (không rõ thiện ác đúng sai), Giới cấm thủ (cố chấp vào nguyên tắc lật vặt), Tham, Sân, Sắc ái (đắm luyện cõi trời sắc giới), Vô sắc ái (đắm luyện cõi trời vô sắc giới), Giải đãi (lười nhác, không chịu làm phước thêm), Kiêu mạn (thấy mình hơn người), Vô minh (chỗ si mê cuối cùng).

Hành giả phải sám hối lễ Phật xin gia hộ để trừ diệt các tính xấu vì tự sức mình chẳng ai trừ diệt được.

Câu hỏi số 85

NGƯỜI ĐƯỢC TÂM YÊN LẮNG KHI TU THIỀN CÓ KẾT QUẢ SẼ TRỞ NÊN THÒ O VỚI MỌI CHUYỆN TRÊN ĐỜI, ĐÚNG KHÔNG Ạ?

Đáp: Đây là một phản ứng phụ rất đối tự nhiên, tự nhiên đến nỗi hành giả tưởng đó là đúng, khi tâm vào được an định, hành giả chẳng muốn quan tâm chuyện gì trên đời nữa, nhìn mọi chuyện trên đời như hư ảo chẳng dính mắc gì.

Tâm trạng bất cần đời đó vừa tốt vừa xấu, tốt vì nó đang gột rửa khuynh hướng tham lam, mê đắm, của hành giả, xấu vì nó cũng tạo nên thái độ Vô trách nhiệm với chúng sinh.

Ngang chỗ này, hành giả rất cần sự chỉ bảo hướng dẫn của vị thầy đi trước có kinh nghiệm, có

chánh kiến, để giữ cái tốt và bỏ cái xấu. Hành giả để yên cho sức định diệt trừ tam tham chấp, nhưng lại phát nguyện từ bi giáo hóa giúp đỡ chúng sinh, cống hiến cho đời.

Khi nhiệt thành cống hiến, con người cũng dễ bị cuốn theo danh lợi, kể cả người có sức định cũng bị lừa mà không hay. Vì thế, hành giả phải tỉnh táo, vừa siêng năng cống hiến vừa nhìn đời hư ảo không ham muốn gì, có làm được thiện sự gì cũng không chấp công lao, làm xong quên công.

Rất nhiều bản kinh luận nâng cao quan điểm của tâm trạng khi vào định này là xem tất cả như hư vô, thần thánh hóa việc quay lưng với tất cả, khiến rất nhiều người tu theo đạo Phật cạn phước từ từ, góp phần làm cho toàn bộ Phật giáo suy yếu theo. Đệ tử Phật phải có phước mới đủ sức mạnh xây dựng phát triển Phật giáo, vì thế phải siêng năng phụng sự cống hiến còn nhiều hơn những người không biết đạo nữa kia.

Câu hỏi số 86

**CÓ PHẢI KHI TÂM YÊN LẮNG VÀO ĐỊNH
LÀ KHÔNG CÒN GÌ ĐỂ SUY NGHĨ, KHÔNG
CÒN GÌ ĐỂ NHẬN THỨC NỮA CHĂNG?**

Đáp: Ta hay tưởng là khi tâm được tỉnh giác, khi tâm được yên lặng thì tất cả trống rỗng chẳng còn gì, chẳng nghĩ gì, chẳng biết gì. Thật ra là ngược lại, mỗi khi tâm có tiến bộ một chút trong thiền định thì nhiều trạng thái mới mẻ xuất hiện khiến cho hành giả phấn khích bày tỏ qua thơ kệ đối đáp rất phong phú. Sự phấn khích thích bày tỏ này cũng là sự nông nổi ban đầu, về sau hành giả trầm tĩnh dần và sẽ dè dặt hơn khi cần phải bày tỏ.

Thiền định là mở ra chân trời trí tuệ mới mẻ nên rất lạ, vừa giống như không có gì, vừa giống như có rất nhiều điều mới lạ thích thú. Điều mới lạ đầu tiên là đạo lý, tâm lý, triết lý, hành giả có thể diễn tả say sưa khi có ai hỏi gợi ý. Nếu hành giả đạt được thần thông trực giác thì còn vô số điều mới lạ khác nữa.

Tuy nhiên, nếu không bám chặt mục tiêu hướng về Vô ngã, hành giả có thể bị một loại thiền bệnh là thích nói không còn kiểm soát được và phát bệnh tâm thần luôn. Đó là lý do mỗi ngày hành giả phải tác ý khiêm hạ tột cùng để khi phản kích thì cái tác ý đó chặn lại, giữ bình tĩnh để đi tiếp.

Câu hỏi số 87

TẠI SAO CÓ MỘT SỐ THIỀN SƯ BÀY TỎ THÁI ĐỘ XEM THƯỜNG PHẬT, LỄ RA CÁC NGÀI PHẢI TÔN KÍNH PHẬT NHIỀU HƠN PHÀM PHU CHÚ?

Đáp: Đây cũng là một phản ứng phụ của thiền định khi có kết quả phần nào. Các vị A la hán ngày xưa tôn kính Phật tột độ, ngồi trước mặt Phật là không dám nhúc nhích. Còn một vài thiền sư bị hiểu nhầm, khi tâm được thanh tịnh, bỗng có cảm giác là chắc Phật cũng thế thôi nên cứ nghĩ mình đã kiến tánh thành Phật, rồi bày tỏ cái tự tại bằng cách buông lời khinh miệt. Các lời lẽ ngông cuồng đó lan truyền dần khiến cho phước của chúng sinh suy giảm, và kéo theo đạo Phật suy yếu theo.

Cái này là do ban đầu không được dạy kỹ về lòng tôn kính Phật tuyệt đối, đến khi được chút kết quả liền có thái độ phản bội, không hay. Hãy nhớ rằng Tự tại không phải là bất kính với Phật mà chính là không phiền não trước nghịch cảnh hay cám dỗ.

Trong kinh bộ Tương Ưng, Phật dạy giá trị của con người ở lòng trung thành. Người tu đúng thì càng có tiến bộ, đạo đức càng hoàn hảo, lòng trung thành càng vững chắc. Nếu ta đạt được kết quả thiên định, người đầu tiên mà ta phải nhớ ơn chính là Đức Phật, và như vậy con đường thiên của ta không bị tà kiến xâm nhập. Các vị chứng Sơ quả Tu đà hoàn đạt được lòng tôn kính Phật tột cùng nên được thọ ký là thế nào cũng chứng A la hán.

Tóm lại, dù bất kể thế nào, hãy giữ chặt lòng tôn kính Phật tuyệt đối mãi mãi vô lượng kiếp về sau.

Câu hỏi số 88

NẾU PHÁT HIỆN MÌNH BỊ CHỪNG LƯNG KHI NGỒI THIỀN THÌ NÊN LÀM GÌ?

Đáp: Khi ngồi thiền bị chùng lưng xuống thì phải hiểu là khí lực bên trong bị suy yếu, nếu cứ cố gắng uốn lưng ra cho thẳng lại thì không bao lâu cũng sẽ chùng lại, và rất mệt, khó ngồi lâu được.

Nếu phát hiện mình bị chùng lưng, hành giả phải để tâm an trú ở mảnh xương cùng hình tam giác ở dưới thắt lưng, tự nhiên xuất hiện nội lực đẩy lưng thẳng lên trở lại mà ta không cần phải cố gắng gì cả. Khi lưng ổn định rồi thì quay trở lại cách dụng công như cũ, an trú đáy bụng, thở chậm ít êm.

Mảnh xương cùng dưới thắt lưng là một điều kỳ diệu, là chủ của mọi đốt xương trong cơ thể (âm thầm), là nơi phát sinh nội lực khi ta an trú tâm ở đó. Mỗi khi thấy người mệt mỏi uể oải, ta chỉ cần ngồi yên an trú tâm ở mảnh xương cùng và thở êm, không bao lâu sẽ khỏe lại.

Câu hỏi số 89

KHI NGỒI THIỀN BỊ HÔN TRẦM THÌ PHẢI LÀM SAO?

Đáp: Ban đầu ngồi thiền ta hay bị hôn trầm, buồn ngủ, ngủ gật, khiến cho thời ngồi thiền không có chất lượng. Chiến đấu chống lại hôn trầm cũng rất gian nan chứ không đơn giản.

Hôn trầm có thể do một trong hai nguyên nhân:

- Một là ta bị thiếu ngủ, đến khi ngồi thiền êm êm, não đòi nợ, ép ta phải ngủ để não có đủ số giờ ngủ cần thiết. Cái này có thể khắc phục bằng cách tìm thời gian để ngủ thêm cho đủ giấc mà não bộ yêu cầu. Chừng nào thiền định tiến bộ thì có thể không cần phải ngủ theo tiêu chuẩn nữa.

-

- Hai là ta bị Nghiệp chướng từ quá khứ, khi ngồi thiền cơn hôn trầm xuất hiện che tâm khiến cho việc tu hành bị chướng ngại. Trường hợp này chỉ có cách lễ Phật sám hối mãi sẽ hết.

Làm sao biết hôn trầm là thuộc trường hợp nào để xử lý cho chính xác, cái này ta phải tự cảm nhận chứ người bên ngoài không đoán giùm cho ta được. Ta phải tự cảm nhận cái hôn trầm đó là loại nào để tìm cách xử lý cho đúng, nhất là nếu cảm thấy hôn trầm do nghiệp thì phải dùng ý chí cưỡng lại cơn buồn ngủ khi ngồi thiền, sau đó thì lễ Phật sám hối mãi.

Câu hỏi số 90

TÍNH ĐẠO LÝ VÀ TÍNH KỸ THUẬT TRONG CÁCH DỤNG CÔNG THIỀN ĐỊNH LÀ NHƯ THẾ NÀO?

Đáp: Việc dụng công thiền định có hai tính chất là tính Đạo lý và tính Kỹ thuật.

Khi ta tác ý quán chiếu một đạo lý để tạo nên sự tỉnh giác, chẳng hạn như quán cuộc đời là mộng huyễn, thân này vô thường, bản ngã không có thật, thân tâm này là một khối tội lỗi... đó là tính đạo lý của việc dụng công thiền định.

Khi ta theo dõi hơi thở, khéo giữ hơi thở Chậm – Ít – Êm, khi ta để tâm ở phần ngực và bụng, khi ta an trú tâm ở đáy bụng, đó là tính kỹ thuật của việc dụng công thiền định.

Kết hợp cả hai tính kỹ thuật và tính đạo lý, cộng thêm với công đức vô hình, hy vọng sức tỉnh giác sẽ xuất hiện, kéo dài, để tạo thành định lực thật sự.

Thường thì ban đầu hành giả hay dùng phép quán chiếu để kích thích sức tỉnh giác, về sau thì dùng phép kỹ thuật (Chỉ) để duy trì sự yên lặng. Tuy nhiên, dù tâm yên lặng vẫn không bỏ tác ý quán chiếu ‘thăm sâu bên trong vẫn còn vô minh tội lỗi’ để diệt trừ kiêu mạn.

Câu hỏi số 91

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÍNH TÂN TU TẬP ĐẾN MỨC ĐỘ KIÊN TRÌ BỀN VỮNG VÔ BIÊN KHÔNG BAO GIỜ GIẢI ĐÃI LƯỜI NHÁC THẤT THƯỜNG?

Đáp: Mỗi ngày ta lễ Phật phát nguyện tinh tấn tu hành bền vững, cầu xin Phật gia hộ cho ta được tinh tấn vô biên, nhiều năm tháng như vậy ta sẽ có đức tính tinh tấn tu hành không giải đãi lười nhác thất thường. Tuy nhiên, đức tính tinh tấn này cũng được hỗ trợ bởi nhiều công đức kèm theo như:

- Lòng tôn kính Phật là tuyệt đối
- Thường hay kiên trì giúp người khi biết người ta còn cần sự giúp đỡ chứ không lấy lý do gì để bỏ cuộc

- Gánh lấy việc nặng nhọc để người khác đỡ cực
- Thường hay động viên khuyên bảo người khác cố gắng vì sợ người ta chán nản bỏ cuộc trên con đường tu hành và làm việc thiện
- Tâm từ bi duy trì bền bỉ, rộng lớn, sâu sắc
- Có tính trung thành sắt son bền chặt không bao giờ phản bội

Người tinh tấn vô biên như thế, vượt qua nhiều khó khăn như thế, sau này mỗi lời nói ra đều có sức thuyết phục mọi người vì có uy lực vô hình khó giải thích.

Câu hỏi số 92

NHỮNG KHI MỆT, KHI BỆNH ÓM, KHI LÀM VIỆC QUÁ THỜI GIAN, CÓ THỂ NGHỈ NGỒI THIỀN MỘT BỮA ĐƯỢC CHĂNG?

Đáp: Phật đã từng trả lời câu hỏi này, Phật bảo rằng càng mệt, càng bệnh, càng du hành xa , lại càng phải cố gắng tọa thiền chứ đừng bỏ.

Ta phải xem việc ngồi thiền mỗi ngày cũng giống như hơi thở, như mạng sống, như điều thiêng liêng nhất nên không dám gián đoạn ngày nào dù có bị nhiều trở ngại như trên. Chỉ cần bỏ một lần, sau này ta sẽ bỏ nhiều lần, thành thói quen khó sửa, rồi không còn bản sắc tinh tấn vô biên nữa.

Thật ra khi chưa đủ công đức thì dù ta có tinh tấn ngồi thiền đều đặn vẫn không thấy kết quả gì, nhưng ta vẫn phải kiên trì ngồi thiền đều đặn mỗi ngày để đến khi ta đủ công đức thì phước báo hiện ra chính là tâm linh giác ngộ chứ không phải hiện ra danh lợi thế gian. Danh lợi thì cũng không có lỗi gì nếu ta biết dùng danh lợi để giúp đời giúp đạo, nhưng nó là con dao hai lưỡi vì sự cám dỗ của danh lợi rất kinh khủng có thể khiến ta bỏ mất lý tưởng giác ngộ của mình.

Câu hỏi số 93

**KHI CÓ TỈNH GIÁC CHÁNH NIỆM TRONG
ĐỜI SỐNG, NÊN LÀM GÌ?**

Đáp : Tâm tỉnh giác chánh niệm là chưa đạt được chánh định dứt bật ý nghĩ nên vẫn còn rất nhiều ý niệm chạy ngầm lúc đó, dù nhìn vào thì thấy tâm sáng tỏ, rỗng rang, thanh tịnh. Ý niệm đầu tiên xuất hiện khi tâm được tỉnh giác đó là tự khen mình cái đã, cho rằng mình đã bắt đầu cao siêu rồi. Có người cho tâm tỉnh giác đó là chân tâm Phật tánh rất hoàn hảo.

Thật ra, nếu hiểu về 3 loại căn cơ (*Thánh, phàm phu, hạ liệt*), ta sẽ rất lo sợ chứ không sung sướng gì khi tâm tỉnh giác. *Căn cơ hạ liệt* cũng có tỉnh giác ; *căn cơ phàm phu* cũng có tỉnh giác ; *căn cơ Thánh* thì rất tỉnh giác. Nhờ đâu ta được tâm tỉnh giác nhưng của *căn cơ hạ liệt* thì cũng còn bấp bênh chưa có gì chắc chắn, khi tỉnh khi không, xoay sở cả đời để không đọa lạc chứ chưa chắc sẽ chứng được cái gì.

Hành giả phải dùng cái sức tỉnh giác đó để nhắc mình chỉ là *phàm phu* hay *hạ liệt* mà thôi. Nếu không quyết liệt nhắc mình như thế, cái ý niệm tự khen mình sẽ giết chết mọi công đức lành đã tốn công tích lũy bấy lâu.

Câu hỏi số 94

THẾ NÀO LÀ NHẬP CHÁNH ĐỊNH?

Đáp: Có bốn mức chánh định đó là Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, và Tứ thiền.

Sau một thời gian dài thành tựu Chánh niệm Tỉnh giác, nếu đủ công đức, hành giả sẽ nhập chánh định ở mức đầu tiên gọi là Sơ thiền. ‘Sơ’ nghĩa là ban đầu, là thứ nhất, chứ không phải sơ sài như tiếng Việt. Lúc đó hành giả sẽ phát hiện ra là trước đây trong giai đoạn tỉnh giác, hành giả vẫn phải có cố gắng để giữ gìn, dụng công, dù rằng có vẻ như tâm khá yên.

Bây giờ nhập Sơ thiền thì hoàn toàn không còn làm gì nữa, thật sự bất động vô hành, tâm tự nhiên

mà hành giả không cần phải tác ý gì nữa. Tuy nhiên, những ‘tâm và tứ’, nghĩa là những ý niệm về sự tu hành vẫn tự động khởi nhẹ nhẹ một cách vô hại.

Đặc điểm của Sơ thiền là không còn tâm bất thiện, không còn ham muốn tình dục (ly dục, ly bất thiện pháp), sau khi chết sẽ sinh về cõi trời Sắc giới (tương ứng với trạng thái ly dục). Tuy nhiên, hành giả vẫn phải chủ động tác ý quán chiếu ‘thăm sâu bên trong vẫn còn vô minh tội lỗi’ để ngăn chặn kiêu mạn vô ích.

Còn Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền thì càng lúc càng cao siêu mà ta rất ngưỡng mộ, nguyện lòng tu hành để chứng đạt.

Câu hỏi số 95
TỨ NIỆM XÚ LÀ GÌ?

Đáp: Phật dạy phép tu Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ để quan sát, hay bốn mức độ để chiêm nghiệm, đó là quán Thân, quán Thọ, quán Tâm, quán Pháp.

Hành giả thực hành 6 bước tỉnh giác để có được trạng thái tỉnh giác kéo dài, rồi từ đó lúc nào cũng biết về Thân của mình rõ ràng, biết rõ cái thân xác thịt này, cảm nhận rõ cái thân xác thịt này, nhận thức được cái thân này là vô thường, bất tịnh, vất vả, bên trong từng tế bào hoạt động căng thẳng...

Khi tâm yên lắng sâu hơn, cũng cái thân đó, bây giờ hành giả nhận ra một khối cảm giác vô hình nơi thân, đó là khối cảm giác, nên gọi là Thọ, cũng

là một khối tỉnh giác. Ta không còn thấy cái thân xác thịt nữa mà thấy cái khối tỉnh giác vô hình, và ta nhận thức được những biến động khổ vui nơi mình, tất cả bèo bọt vô thường tạm bợ.

Khi tâm vào định sâu hơn thì ta nhận ra nơi khối tỉnh giác này có cái Tâm sâu thẳm, là nơi xuất phát của mọi cái biết, mọi hành vi, nếu không cảnh giác tự nhắc vẫn còn vô minh tội lỗi thì ta sẽ gọi Tâm này là chân tâm phật tánh.

Khi đến tận cùng của cái định thì hành giả nhận ra nơi chính mình cũng không còn là mình nữa, mà đó cũng là chân lý, gọi là Pháp, của vũ trụ, luật Nhân quả, hiện tượng tái sinh, ba cõi sáu đường, Tứ Diệu Đế... đều ở đây cả.

Câu hỏi số 96

LÀM SAO ĐỂ PHÂN BIỆT NGƯỜI CHỨNG THIỀN CÓ CHỨNG THÁNH VÀ NGƯỜI CHỨNG THIỀN KHÔNG CHỨNG THÁNH?

Đáp: Cả hai đều có kết quả thiền định, nhưng đi theo hai khuynh hướng khác biệt như sau:

- Người chứng thiền không chứng thánh thì chú trọng thần thông và sự tự tại của bản thân, trong khi người vừa có chứng thiền vừa có chứng thánh thì chú trọng đạo đức, nhất là tâm vị tha thương yêu mọi người rất sâu sắc.
- Người chỉ có chứng thiền dễ tự mãn với thành quả, hay bộc lộ bằng thiền ngữ thơ kệ, còn người chứng thánh thì kín đáo ít bộc lộ hơn.
- Người chứng thiền phá được các triền cái nên nhìn cũng có vẻ đạo đức, nhưng chưa phá trừ được Kiết sử bản năng sâu thẳm bên trong như người chứng thánh, do đó cái đạo đức của người chứng thiền chưa sâu chưa kỹ chưa chắc.

Ta phải ở gần mới cảm nhận được, gần người chứng thánh ta có cảm giác bình an rõ hơn

Câu hỏi số 97

**NẾU SAU KHI CÓ KẾT QUẢ THIỀN ĐỊNH
RỒI CHỌT CÓ THẦN THÔNG TRỰC GIÁC
MẠNH HƠN, TA NÊN LÀM SAO?**

Đáp: Nếu lỡ có thần thông thì phải làm ơn giấu cho kỹ chứ không được phát loa thông báo rộng rãi vì sẽ làm tổn phước và có thể bị thoái thất. Các bậc thiền sư thâm trầm không bao giờ khoe thần thông dù vẫn có, chỉ khi bắt đắc dĩ các ngài mới bộc lộ thần thông đó. Nhiều vị lỡ bộc lộ thần thông rồi phải bỏ thân để tránh phiền phức

Tâm lý khi gần một người có thần thông, ta bị mất tự nhiên vì sợ các ngài đọc được tâm của mình, vì thế các thiền sư cứ giả vờ không biết gì để mọi người được tự nhiên dễ chịu. Cũng do tâm các ngài

yên tĩnh nên không có nhu cầu khoe khoang như phàm phu chúng ta. Chúng ta mà đạt được cái gì một chút liền tìm cách khoe, các thiền sư thì khiêm tốn kín đáo nên không muốn khoe các ưu điểm của mình. Ta nên học hỏi các ngài về đức tính khiêm cung kín đáo này.

Câu hỏi số 98

NẾU MỌI NGƯỜI ĐỀU BIẾT TU HÀNH HẾT THÌ THẾ GIỚI NÀY SẼ RA SAO?

Đáp: Thế giới vật chất này là nơi giao thoa giữa nhiều hạng chúng sinh, có khi các bậc thánh cũng xuất hiện. Nhiều chúng sinh ở cõi thấp đầu thai lên, cõi người tái sinh lại, và cõi trời đầu thai xuống, thực sự là một cõi rất phức tạp.

Nếu như rất đông người biết tu rồi sinh về cõi cao, ngay lập tức nhiều chúng sinh ở cõi thú đầu thai lên lấp chỗ liềm. Mà ta biết, chúng sinh ở cõi thú đầu thai lên thì mang theo nhiều tập khí xấu ác, rồi làm lan truyền cái xấu ác vào cõi người khiến cho cõi người bị thiên về phía bất thiện nhiều hơn. Cõi này thực sự là cõi thử thách đạo đức của con người dữ dội. Ở cõi này, dù muốn dù không, ta vẫn phải đối diện với các xấu ác bủa vây, hoặc là ta bị

nhiễm bần bởi cái xấu ác đó, hoặc là tránh né cái xấu ác đó để sinh lên cõi khác, hoặc là ta cố gắng cải tạo cõi này trở nên tốt đẹp hơn.

- Nếu ta chọn buông xuôi theo cái xấu để tồn tại thì sau khi chết sẽ đọa vào cõi khổ
- Nếu ta chọn ráng tu hành làm phước để sau khi chết sinh về cõi cao tránh cái cõi người nhiều xấu ác bất công này thì thôi, đó cũng là một lựa chọn
- Nếu ta muốn biến cõi người này thành một ngôi trường lớn, ai đâu thai về đây đều sẽ học được thiện pháp, thì ta phải chấp nhận vất vả cực khổ tu hành giáo hóa truyền bá rộng rãi để làm sao cho phần lớn nhân loại là người hiền thiện, chúng sinh nào đâu thai tới đều được cải hóa theo. Như vậy Trái đất sẽ không bị ngã về phía xấu ác, hy vọng không bị tận thế để còn là cõi đáng sống lâu dài hơn.

Sự chọn lựa là ở nơi mỗi chúng ta.

Câu hỏi số 99

**LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THỂ GÓP PHẦN
XÂY DỰNG THẾ GIỚI TỐT ĐẸP HƠN,
NGHĨA LÀ GIÚP CHO NHIỀU NGƯỜI TRỞ
NÊN HIỀN THIỆN HƠN?**

Đáp: Con người ta bất thiện vì những lý do sau đây:

- Xấu ác bẩm sinh, chưa cần ai dạy, trong tâm đã chứa sẵn mầm ác độc, lớn lên toàn là làm những điều hại người lợi mình.
- Vì tìm kiếm danh lợi nên chấp nhận làm điều ác để có danh lợi
- Vì bảo vệ danh lợi nên chấp nhận làm điều ác để giữ danh lợi
- Nhân danh bảo vệ điều cao cả để chấp nhận làm điều ác
- Không hiểu sâu Luật nhân quả nghiệp báo nên cứ làm bậy mà không chịu lương quả báo

- Bản ngã lớn, dễ tự ái, nổi nóng, rồi làm ác
- Vì thù riêng, tình riêng, có thể chấp nhận làm ác
- Tham vọng cá nhân quá lớn bất chấp tội lỗi
- Bị dính vào tổ chức tội phạm rồi được đào tạo thành kẻ xấu ác...

Muốn cho con người trở nên hiền thiện thì họ phải được nhìn thấy tấm gương hiền thiện trước mắt để có lòng kính phục ; họ phải được thuyết phục niềm tin về Luật nhân quả nghiệp báo ; họ phải có phương pháp hiệu quả diệt trừ các tâm tham vọng, sân hận, ích kỷ, tự ái, ham mê danh lợi ; họ phải được huấn tập lòng từ bi vị tha hy sinh giúp đỡ mọi người ; họ phải được tu tập thiền định lắng yên tâm hồn trong thanh tịnh.

Nói chung để biến một người trở nên hiền thiện cũng khá vất vả, để biến rất nhiều người trở nên hiền thiện lại càng vô cùng vất vả, nhưng nếu ta buông xuôi không chịu làm thì thế giới này sẽ ra sao ? Cứ một người cố gắng cải hóa suốt đời mình cho được 5 người hiền thiện thì cũng đỡ cho hành tinh lắm rồi.

Câu hỏi số 100

VAI TRÒ NGƯỜI CƯ SĨ TẠI GIA CHỦ YẾU LÀ GÌ?

Đáp: Cư sĩ tại gia có trách nhiệm làm một công dân tốt, một phật tử tốt, một người cống hiến được rất nhiều cho cộng đồng, một người tu hành mẫu mực nhưng vô cùng kín đáo chứ không khoe khoang, một người âm thầm lan tỏa đạo đức cho mọi người chung quanh, một người hộ trì Tam Bảo....

Với chừng ấy trách nhiệm thì thực sự rất vất vả, đó là chưa nói đến trách nhiệm đối với gia đình ràng buộc còn nhiều hơn nữa.

Nhưng bản chất cuộc đời là đau khổ, ta muốn thoát khỏi đau khổ thì ta phải tình nguyện khổ hơn cuộc đời, khổ cực để tạo nên vô số công đức lành làm bệ phóng cho sự tu hành giải thoát cao siêu về sau.

Question 01

DO LAY PRACTITIONERS FACE GREATER CHALLENGES IN FOCUSING ON SPIRITUAL PRACTICE COMPARED TO MONASTICS DUE TO FAMILY LIFE CONSTRAINTS?

Answer: Indeed, family life can present more obstacles to spiritual practice than monastic life. This is one of the reasons why all religions incorporate a monastic tradition dedicated to intensive, focused practice and preservation of teachings. However, circumstances are not always fixed. There may be times when monastics face challenges due to external factors, necessitating lay practitioners to intensify their practice to uphold and safeguard the teachings of their faith.

Question 02

LAY PRACTITIONERS MUST EARN A LIVING AND INTERACT WITH MANY NON-PRACTITIONERS IN SECULAR SETTINGS. CAN THIS EASILY LEAD TO CONFLICTS AND CHALLENGES THAT HINDER SPIRITUAL PRACTICE TOWARD ENLIGHTENMENT AND LIBERATION?

Answer: Undeniably, this situation reflects the karmic conditions that have led us to circumstances that are challenging for practice, compelling us to cultivate our spirituality within a lay life full of constraints, conflicts, and concerns. However, if we persist in diligent practice despite these difficult circumstances, we cultivate the potential for more favorable conditions for practice in future lives. This presents a significant test for Dharma. If there's a shortage of monastics, and lay practitioners' efforts weaken, the Dharma may struggle to endure. Considering the long-term preservation of the Dharma, we must strive earnestly in our lay practice while also actively supporting brethren in similar situations, enabling collective progress on the path.

(*) *The Buddha's definition of **enlightenment** is very profound. Even if one can enter a deep state of meditative absorption, this is only considered a meditative achievement, but it is not regarded as true enlightenment or attaining a stage of sainthood. True enlightenment, or Sainthood, is achieved only when one eradicates the deep-seated invisible defilements, known as fetters (kilesas), within the deepest layers of the mind. Fetters are the natural instincts of sentient beings that influence all thoughts and behaviors. These include inclinations such as selfishness, arrogance, greed, anger, amour propre, hatred, stubbornness, laziness, cowardice, blame-shifting, fear and at the deepest level of mental fetters, ignorance (Avidyā). The Buddha identified four stages of Sainthood: Sotāpanna (Stream-enterer), Sakadāgāmi (Once-returner), Anāgāmi (Non-returner), Arahant (Fully Enlightened One). The concept of enlightenment in Buddhism is extremely profound and intricate, requiring significant spiritual practice to fully grasp its meaning.*

Question 03

WHAT IS THE PRIMARY REQUIREMENT FOR MAINTAINING A STABLE PRACTICE LIFE AT HOME?

Answer: The primary requirement for maintaining a stable practice life at home is DISCRETION. It's advisable not to widely publicize our dedication to spiritual practice. Let others simply perceive us as living a kind, exemplary life that adheres to societal laws and the basic precepts of our faith. This is sufficient. There's no need for others to be aware of our serious commitment to the profound spiritual path of our religion. If our intense practice becomes widely known, it may create obstacles to our merit* and potentially lead to undesirable rumors. The more discreet and humble our approach to practice, the more sustainable it will be in the long run.

(*) *Merit* in Buddhism refers to the positive spiritual energy or good karma accumulated through good deeds, moral conduct, generosity and spiritual practices. Blessings bring about favorable conditions in this life and future lives, contributing to one's spiritual progress toward enlightenment

Question 04

HAVING SUFFICIENT FOOD AND CLOTHING IS ESSENTIAL FOR PEACEFUL PRACTICE. HOWEVER, LAY PRACTITIONERS OFTEN MUST WORK HARD AND IMMERSE THEMSELVES IN WORLDLY AFFAIRS TO MEET THESE NEEDS. HOW CAN ONE MAINTAIN A CALM MIND AND FOCUS ON SPIRITUAL PRACTICE UNDER THESE CIRCUMSTANCES?

Answer: This issue fundamentally relates to MERIT*. With sufficient merit, one can easily meet basic needs for food and clothing. Lacking merit, one may struggle intensely and experience great stress just to fulfill these basic requirements. When merit is scarce, life itself is challenging, let alone pursuing spiritual practice and awakening. This is why, within the Eightfold Path*, the Buddha emphasized Right Activities as a means to accumulate merit before delving into meditation. Right Activities, with substantial merit, leads to Right Occupation which is a profession conducive to practice and naturally generating merit daily. Such a profession not only provides for basic needs and allows time for practice but also inherently creates more merit. With abundant merit, it becomes easier to maintain a peaceful mind for paying respects to the Buddha, reciting sutras, and engaging in meditation.

(*) ***The Eightfold Path*** leading to the Cessation of Suffering (Magga) refers to the way to the end of suffering and the attainment of transcendent Nirvana. It can be described as a method, an approach, or a roadmap. The Truth of the Path is a comprehensive system of practice in Buddhism, vast, perfect, thorough and detailed, encompassing a long journey from basic to advanced stages. It includes the following eight components in order: Right Comprehension, Right Consideration, Right Expression, Right Activities, Right Occupation, Right Endeavor, Right Mindfulness, and Right Ecstasy. The Noble Eightfold Path is an extensive system of practice requiring many lifetimes for a being to be able to attain liberation and enlightenment.

Question 05

APART FROM THOSE WITH EXCEPTIONAL SPIRITUAL FOUNDATION OF PRATYEKA-BUDDHA*, MOST PRACTITIONERS BENEFIT FROM COMMUNITY SUPPORT. HOW CAN ONE ENSURE PROGRESS WHEN PRACTICING IN SOLITUDE?

Answer: Indeed, connecting with brethren is essential for mutual encouragement and support in our practice, and complete isolation should be avoided. We inevitably encounter questions, obstacles, and challenges that require the assistance of our spiritual companions. The bond of fellowship among brethren must be nurtured deeply and sustainably to support our collective journey on the long and infinite path of practice. However, this connection must be established with skill and discretion, avoiding unnecessary attention or commotion. It should be maintained very quietly and humbly, yet remain highly effective.

(*) **Pratyeka-Buddha**, in Buddhism, is One who attains enlightenment through One's own efforts, as distinct from One Who reaches the goal by listening to the teachings of a Buddha. The Pratyeka-Buddha, Who is not omniscient and can't enlighten others, is to be distinguished from the Sammasam-Buddha ("Complete Buddha"), who is and can.

Citation: <https://www.britannica.com/topic/pratyeka-buddha>

Question 06

IN SPIRITUAL PRACTICE, WE GREATLY NEED THE GUIDANCE OF A SPIRITUAL TEACHER. IF WE CAN'T MAINTAIN CLOSE CONTACT WITH OUR TEACHER DUE TO VARIOUS CIRCUMSTANCES, HOW CAN WE RECEIVE TIMELY GUIDANCE WHEN DIFFICULTIES ARISE?

Answer: The spiritual teacher we revere is likely to be a focus of attention and subject to various challenges, which may limit our opportunities for frequent contact. By reducing our direct interactions, we can help preserve our teacher's peace and minimize potential envy from others. It's advisable to discuss less critical matters with brethren, reserving only the most significant issues for our teacher's guidance. This consideration is important as many others also seek the teacher's counsel, and the collective impact of numerous small requests can be substantial. Although our direct contact may be limited, we should maintain a heart full of reverence for our teacher to nurture a lasting positive connection. If we allow our reverence to diminish, we risk gradually losing our spiritual link with the teacher, which would be detrimental to our practice.

Question 07

HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS SET UP A PLACE OF WORSHIP AT HOME?

Answer: The arrangement of a shrine to the Three Noble Jewels* at home should be tailored to our living conditions. Avoid replicating a temple-like setup, as this may draw unwanted attention. Equally, don't arrange it carelessly, as this shows disrespect and may diminish our merit. If circumstances don't allow for a physical shrine, we can simply face the sky through a window and offer our respects, visualizing the Buddhas above and directing our devotion toward them. The shrine should be positioned where it's not visible to passersby, ensuring our acts of devotion remain private. It's best to place it in a location shielded from outside view. When reciting sutras, it's not necessary to do so loudly, which might attract unnecessary attention. Reading softly, just audible to ourselves, is perfectly acceptable.

()The Three Noble Jewels, also known as: Three Refuges, Threefold Refuge, Triple Refuge, triratna, tiratana, in Buddhism, comprise the Buddha, the dharma (the detailed, logical, and rich system of doctrine), and the sangha (the monastic community responsible for preserving and spreading the dharma).*

Question 08

HOW CAN LAY PRACTITIONERS NAVIGATE THE CHALLENGES OF PRACTICING IN A FAMILY WHERE NOT EVERYONE SHARES THEIR SPIRITUAL INCLINATION?

Answer: In a religious institution, everyone shares the common goal of spiritual practice, which facilitates the journey. However, in a family setting, not everyone may have spiritual interests or engage in practice, and there might even be members of other faiths. This makes the practice for lay practitioners considerably more challenging. This situation often stems from insufficient karmic conditions. The initial approach to practicing at home should be to influence others through one's moral conduct and exemplary, kind lifestyle, while being willing to offer small acts of assistance. Gradually, this will foster increased gratitude and goodwill from the entire family. As a result, our practice will become easier and more harmonious. For those family members who are receptive, we can share teachings about the moral principles, the Law of Karma, and stories of holy spiritual exemplars. Over time, they may become imbued with the Dharma and join us in practice, which would be highly beneficial. Having more family members engaged in spiritual practice creates a stronger spiritual resonance and mutual encouragement for diligence.

Question 09

IN A LAY PRACTITIONER'S LIFE, SEXUAL ACTIVITY WITH ONE'S SPOUSE IS INEVITABLE. DOES THIS POSE AN OBSTACLE TO SPIRITUAL PRACTICE TOWARD LIBERATION?

Answer: Creation has established the family institution as a sanctuary for childbirth and upbringing. A stable family requires deep love between spouses, and nature has made romantic love intense enough to bind couples for life. Sexual desire serves as an effective bond between husband and wife. Clearly, the family environment intertwines deep love, sexual activity, and numerous strict obligations.

Family life presents countless challenges, often contrary to the path of spiritual practice toward liberation. Indian Brahmin philosophy suggests that couples should engage in sexual activity only for procreation, practicing restraint otherwise. This is a commendable viewpoint. If no one were willing to have children, birth rates would decline, leading to an aging population and potential societal extinction. However, having children is a profound matter, beyond mere population increase. Many spirits yearn for human rebirth, and numerous animals could have the opportunity to learn the Dharma if reborn as humans.

Additionally, some celestial beings with teaching vows await the chance for human rebirth to fulfill their commitments.

An overpopulated Earth filled with malevolent individuals contributes to a world of suffering and sin. Conversely, an overpopulated Earth with many kind and good people creates a worthwhile living environment conducive to educating sentient beings.

To have virtuous children, couples should pray to the Buddha daily. This practice attracts virtuous beings for rebirth. Couples should aspire for their child to contribute to the world's morality, rather than simply having a child for personal benefit.

In the family environment where spouses cohabitate, sexual activity is legitimate and challenging to keep pure. This presents a significant challenge for lay practitioners aspiring to deep practice. Superficial practice leads to stagnation and lack of progress. To advance spiritually, one must restrain sexual desire and potentially eliminate it entirely, akin to a true monastic.

Question 10

IS THERE A METHOD TO HELP LAY PRACTITIONERS CONTROL OR ELIMINATE SEXUAL DESIRE?

Answer: Sexual desire is a powerful natural instinct deeply rooted in our physiological and psychological mechanisms. It can only be fully extinguished upon reaching the First Jhana (First Stage of Meditation)*. If one has not yet attained this state, they must possess these four elements:

- **Awareness:** A clear understanding of the nature of sexual desire, its consequences, and how its elimination leads to liberation.
- **Willpower:** The mental strength to resist physical urges and desires.
- **Merit:** Accumulated through paying respects to the Buddha and assisting others in overcoming sexual desire.
- **Meditation:** Even without attaining the First Jhana, one's mind must be controlled, alert, and concentrated to avoid being dominated by sexual desire.

Moreover, both spouses must be wholly committed to practicing purity. If only one person practices while the other doesn't, progress will be challenging.

() **First Jhana (First Stage of Meditation)** is mentioned in Right Ecstasy. There are four levels of Right Ecstasy: First Jhana, Second Jhana, Third Jhana, and Fourth Jhana. These indicate different depths of tranquility. Though the mind is tranquil, depth varies, and not all tranquil states of mind are the same. In daily life, practitioners maintain mindfulness (Right Mindfulness) and enter deeper meditative states whenever they want. In the Third Jhana, one delves into the subconscious, understanding the autonomic nervous system's secret workings. In the Fourth Jhana, one perceives the universe's profound nature, far beyond scientific understanding.*

Question 11

HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS APPROACH THE VARYING LEVELS OF VIRTUE AMONG MONASTICS?

Answer: It's common for lay practitioners to visit temples, make offerings, and interact with monastics. However, the virtues of monastics vary considerably. Some are novices, while others have long-standing practice. Some possess great virtue, while others are still developing. Some are wise, while others continue to struggle. Some have meditation experience, while others do not. Lay practitioners should adopt this perspective: seek refuge in and learn from monastics who embody precepts, concentration, and wisdom. They should also generously "invest" in less developed monastics to support their progress and future benefit to sentient beings. Only in cases where a monastic displays persistent moral weakness and refuses to improve should one maintain distance.

Engaging with Monastics involves tasks such as serving and Supporting (Buddhist tasks), Showing Respect, Offerings, Listening to teachings, Asking questions, Providing worldly support, etc. However, even when close and trusted, lay practitioners must maintain appropriate boundaries to preserve the dignified image of the Monastics.

Question 12

HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS APPROACH THE DIVERSITY OF TEMPLE SECTS AND PRACTICES?

Answer: Like other religions, Buddhism has divided into numerous sects over time. These sects emerged based on two criteria: the founder's special abilities and the needs of the people. For instance, Tantric Buddhism emerged when founders specialized in mantras and rituals, and people needed to address spiritual matters. This sect emphasizes acquiring supernatural powers through mantra recitation, rather than following the traditional Noble Eightfold Path, the path of traditional discipline, meditation, and wisdom.

Similarly, the Pure Land Buddhism arose when people sought a peaceful afterlife realm and found meditation practice too challenging in this life. Thus, the founders introduced this sect, which remains popular today.

However, with increasing Buddhist knowledge among the educated, there's growing interest in meditation. Consequently, meditation-focused sects have more opportunities to flourish. Meditation is extremely challenging and involves a deep, detailed theoretical and practical system. To date, there's no comprehensive curriculum meeting the

scientific approach of the intellectual class yet. People learn wherever they have the opportunity. Hopefully, the future will bring a complete, highly scientific Meditation curriculum aligned with the Buddha's Noble Eightfold Path.

For now, lay practitioners should learn wherever they have the chance. However, each person should pray to the Buddha for guidance to the practice method best aligned with the Buddha's intention. Gradually, the Buddha will guide us to that place.

Question 13

HOW CAN LAY PRACTITIONERS BALANCE THEIR LIVELIHOOD WITH DOING GOOD DEEDS, GIVEN THAT MOST PEOPLE ARE TOO BUSY FOCUSING ON THE FORMER?

Answer: This mindset is common. Most people are preoccupied with providing for their families, leaving little time to consider doing good for others. Consequently, they struggle to accumulate future merit. Merit is crucial for all aspects of life, from economic well-being and career opportunities to spiritual practice. Without merit, one lacks everything. However, people are often busy harvesting fruits to eat, while few know how to plant new trees while harvesting.

Buddhist disciples, having a deep understanding of the Law of Karma, constantly seek to accumulate merit for the future. While managing their livelihoods, they also look for opportunities to do good deeds. These opportunities often arise spontaneously and unexpectedly. One must recognize these chances and assess their own capabilities. It's important to do good deeds without causing conflict within one's family. We can gauge a person's spiritual depth by their desire to do good deeds. Those who yearn to do good have a great spiritual mind.

Question 14

WHEN DISCUSSING THE LAW OF KARMA, WE USE THE CONCEPTS OF BELIEF AND UNDERSTANDING. PLEASE ELABORATE ON THIS?

Answer: The Law of Karma is a universal truth, and like any science, it requires a premise to be accepted (belief). The Law of Karma needs a foundational premise to be accepted before we can gradually infer more from it. For example, in mathematics, we have Euclid's axioms which we accept without proof, but from these axioms, we derive countless theorems to form our magnificent mathematical system. Theorems need to be proven, while axioms are simply accepted.

The Law of Karmic retribution follows a similar pattern. There's a premise that must be accepted, from which we can derive many rules of inference. The **premise** of karmic retribution is: 'Whoever sows good or evil seeds will reap corresponding happiness or suffering in the future.'

From this premise, we can infer every aspect of the Law of Karma, with enough data to fill ten libraries. Accepting the premise is **BELIEF**, while further inference is **UNDERSTANDING**. That's why when discussing the Law of Karma, we often use the words Belief and Understanding together.

Question 15

WHAT FACTORS LEAD ONE TO PURSUE A MONASTIC LIFE?

Answer: A monastic life is characterized by the following:

- Freedom from birth family responsibilities, allowing for lighter-hearted practice.
- Living in an environment where everyone is practicing, facilitating diligence.
- Subsisting on donations, eliminating worries about livelihood and allowing focus on study and practice.
- Receiving donations from lay practitioners with strict requirements regarding precepts, virtue, wisdom, and teaching merit, which is both weighty and noble.
- While detached from worldly affairs, they maintain responsibilities to sentient beings, requiring careful, subtle, and skillful handling of all matters.
- Maintaining compassionate minds that love all beings equally, while acknowledging deep karmic relationships from the past, necessitating careful, subtle, and skillful consideration in all actions.

Understanding these characteristics, we must sow appropriate causes to reap the fruit of monastic life in the future. This includes: Respecting genuine monastic practitioners, Supporting monastics with donations, Helping others (especially family members) extensively to repay relational debts, Maintaining precepts, Practicing diligently like a monastic, Paying homage to the Buddha frequently, Vowing to practice and teach sentient beings so that all may attain enlightenment and liberation, etc.

Question 16

HOW CAN ONE PRACTICE IF THEY HAVE LITTLE MERIT AND FIND IT DIFFICULT TO DONATE OR MAKE OFFERINGS TO ACCUMULATE MORE?

Answer: Merit is the foundation of all success. Without it, nothing can be accomplished. However, accumulating merit initially requires some merit. This means that to donate, one needs money; to volunteer, good health; to teach, wisdom; and to protect others, authority. Lacking merit now makes it challenging to accumulate more, potentially leaving one stuck and unable to progress in practice.

To break this cycle, one should pay homage to the Buddha and seek merit for opportunities to accumulate more. Then, look for ways to accumulate merit within one's capabilities. The first few attempts under difficult circumstances are challenging, requiring effort, hardship, and endurance. With persistence, finding opportunities becomes easier. Even when poor, sharing what little one has; even when suffering, helping others—be it a small amount of money, food, or effort—are all attempts to accumulate merit under difficult circumstances, breaking the cycle of lack. Never say, "I'll accumulate merit when I'm rich." One must

strive to accumulate merit while still poor to overcome poverty.

Once some merit is accumulated, don't squander it on enjoyment. Instead, use it to continue accumulating more. Be willing to endure hardship and lack to dedicate resources to accumulating merit indefinitely.

Question 17

IS IT CORRECT THAT HAVING LITTLE MERIT MAKES IT DIFFICULT TO ADVISE OTHERS TO PRACTICE AND DO GOOD?

Answer: That's correct. The mouths of the wealthy are unyielding and forceful. Those with abundant merit find it easier to advise others to practice and do good, while those with little merit struggle to convince others. However, if we don't help those around us to practice and do good, our own practice may be hindered in the future, facing obstacles and adversities. We need everyone around us to understand and practice doing good so that future generations can grow up in a virtuous environment, and we can practice peacefully in our own homes.

Regardless, we must first accumulate substantial merit. Our lives need to upgrade, and we must be able to donate and help those around us in practical ways. When people see our clear merit, they'll be more inclined to listen to our advice on practice and doing good. For now, with little merit, we must be cautious when sharing the Dharma with others to avoid criticism and blame. When merit is scarce, we can only speak to those with noticeably good karmic connections from past lives.

Question 18

DOES ADVISING THOSE AROUND US TO PRACTICE AND DO GOOD VIOLATE THE PRINCIPLE OF DISCREET PRACTICE?

Answer: This is a delicate matter. One must find a way to maintain the secretiveness of their practice while also finding ways to advise those around them to practice and do good. Before advising others, one must perform many virtuous acts, charitable deeds, contributions, selfless acts, etc., to reveal their practice to others indirectly.

Practicing discreetly is necessary to avoid boasting and arrogance, but the demands of a selfless life compel positive interactions with others. Lay practitioners must skillfully handle this contradiction. For example, helping someone without being obvious is ideal, such as filling potholes in a remote area at night, picking up litter outside one's locality, asking someone to deliver a gift to a poor person in the neighborhood, etc.

Even acts of charity should be done discreetly. Once merit is accumulated, one can help people learn about the Dharma through reputable websites, by giving them Dharma books, by communicating via email, etc. Face-to-face meetings are best avoided. If necessary, one should not reveal their practice or preach the Dharma directly. Consider becoming a Dharma teacher on a platform in the future when sufficient merit is accumulated. For now, it's best to remain hidden for more stable practice.

Question 19

HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS VIEW THEIR RELATIONSHIPS WITH OTHER BRETHREN WHEN DIRECT CONTACT WITH THEIR TEACHER IS NOT POSSIBLE?

Answer: It's quite normal for virtuous, wise, and meditative brethren to emerge within a community and become trusted figures for guidance. We hope to see more practitioners progressing in morality, wisdom, and meditation, bringing more goodness to the world. While we wish for our brethren to truly progress, we are supposed to be extremely cautious because sometimes people may pretend to be spiritual to gain trust for other motives.

The foundation and pinnacle of practice is morality. A person may eloquently express views on teachings, meditation, or even supernatural powers, but without moral soundness, they haven't truly embarked on the Buddhist path. One must have a solid moral foundation before evaluating other criteria. They must be kind, selfless, free from anger, greed, arrogance, stubbornness, attachment, etc. Only then can they be considered virtuous, and only then can we hope that their teachings are correct.

Question 20

WHAT IS THE DIFFERENCE BETWEEN LAY PRACTITIONERS WITH LITTLE MERIT BUT BEING EAGER TO PRACTICE AND THOSE WITH ABUNDANT MERIT AND BEING EAGER TO PRACTICE?

Answer: Those with little merit who are eager to practice may have practiced in past lives, perhaps even as monastics, but committed minor mistakes unknowingly. Now, they're reborn with good roots for practice but burdened by poverty, which is unfortunate. As for those with abundant merit who are eager to practice, it's easier to understand. They've performed many virtuous actions in the past, now enjoying both wealth and the aspiration to practice.

Those with merit, wealth, status, and power must bear greater responsibilities in life. They must use their merit correctly to avoid mistakes and misfortune. While carrying out worldly responsibilities, they must also dedicate time to practice according to their aspirations. Having wealth doesn't grant the right to practice leisurely. Those who rely on wealth and refuse worldly responsibilities will eventually lose their merit, which is perilous.

Those with little merit face different hardships. They have been struggling to accumulate merit bit by bit to improve their situation. Remaining impoverished will hinder their progress and make their practice restless.

Question 21

WHY DO THOSE WITH BLESSINGS ALSO HAVE RESPONSIBILITIES TOWARD THE WORLD?

Answer: This is a natural law of the universe. When we create good karma, it means we've helped numerous sentient beings. Receiving merit means the universe has given us the opportunity to help even more sentient beings, not to merely enjoy our merit and lose them.

When we have merit, we have four options:

- More choices, while those lacking merit have no choice.
- More choices to enjoy the pleasure.
- The ability to help more people.
- And the ability to harm more people.

Everyone hopes for a job to support themselves and their families. They need a stable business to rely on in life. Creating a business that provides jobs is a very meaningful act of kindness, possible only for those with merit. Business owners may appear glamorous, but they face immense pressure. They bear the weight of their employees' lives, government taxes, customer satisfaction, domestic and international competition, constant needs for improvement,

compulsory insurance, etc. In short, businesses are like easy targets, bearing countless attacks, even though they provide livelihoods for many.

Lay practitioners who understand the Dharma will view their wealth and merit not as their own, but as a means to help others, a responsibility toward sentient beings, and a task entrusted by the universe. If they can use their merit to help others, opportunities for spiritual practice and enlightenment will expand even further.

Question 22

IS IT CORRECT THAT LAY PRACTITIONERS SHOULD NOT HAVE A BUDDHA ALTAR IN A PLACE WHERE PEOPLE WALK ABOVE IT?

Answer: This advice applies not only to lay practitioners but is strictly forbidden in monastic communities. Even with our ordinary senses, we can understand that this is disrespectful. Due to overcrowding, multi-story houses have become common, often seen as a symbol of wealth and technological advancement. While people become desensitized to living above one another due to floor separation, this doesn't apply to a Buddha altar. Walking above a Buddha altar on a lower floor is extremely disrespectful.

This precept was likely established after the Buddha's getting into Nirvana when people began setting up home altars. Someone with wisdom must have foreseen the grave karmic consequences of having a Buddha altar on a lower floor while walking above it, resolutely establishing this precept to protect sentient beings from such a sin.

We should place the Buddha altar on the highest floor of our home and install an elevator if necessary. In apartment buildings, unless we live on the top floor, we can't have a Buddha altar. In such cases, visit a nearby temple, request permission to set up a small altar on the rooftop, or as a last resort, kneel by the window facing the sky to pay obeisance to the Buddha.

Question 23

HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS VIEW THE USE OF SOCIAL MEDIA PLATFORMS LIKE FACEBOOK AND INSTAGRAM FOR CONNECTING AND SHARING DHARMA IDEAS?

Answer: Social media platforms have dramatically altered modern lifestyles. It's common to see people physically close yet emotionally distant, each absorbed in their smartphones. Advanced technology has increased access to information, consequently making our brains process more data than ever before.

Every social media post consumes storage on servers worldwide. Platform owners profit from advertising. However, understanding the Law of Karma, we know that our actions have hidden consequences. Abusing these platforms by posting useless, harmful, offensive, or biased content gradually creates bad karma, potentially leading to a miserable future life. Conversely, carefully posting moral, just, and educational content that promotes patriotism and love for humanity accumulates merit, shaping a better future.

If we consider these online connections as friendships, we must have the courage to guide these ‘virtual’ friends toward goodness, rather than merely accumulating friend counts for complacency.

Question 24

WHAT IS THE SIGNIFICANCE OF SELF-GOVERNING LAY PRACTITIONER FELLOWSHIPS IN MODERN TEMPLES?

Answer: Typically, an abbot, spiritual teacher, or master* directly oversees the monks within a temple. However, many lay practitioners who have taken refuge in the Three Noble Jewels outside the temple need guidance in their practice. The Vietnamese Buddhist Sangha has permitted the establishment of self-governing lay practitioner fellowships, allowing lay practitioners to gather, practice, motivate each other, and self-supervise while still receiving general guidance from the temple. This arrangement allows the Sangha to monitor these groups' activities through the temples.

The activities of self-governing lay practitioner fellowships will vary based on their spiritual teacher's guidance, local customs, and brethren's circumstances. Practicing alone can lead to lethargy and apathy, but group practice encourages diligence through mutual support. Additionally, fellowships can accomplish meaningful public welfare projects that would be challenging for individuals.

However, since these fellowships lack strict monastic rules, there's a higher risk of brethren becoming proud,

arrogant, competitive, argumentative, susceptible to gossip, or even financially exploited. To prevent these negative behaviors, the abbot or monks must establish clear practice guidelines. The focus should be on Non-self* to foster humility, compassion to cultivate kindness and love, and unwavering respect for the Buddha to create a foundation for all other virtuous practices.

These fellowships must absolutely avoid violating national law.

(*) ***Master** in Buddhism refers to a highly advanced practitioner who has attained deep insight, wisdom, and realization of the Dharma (Buddha's teachings) and is capable of guiding others on the path to enlightenment.*

(*) *In Buddhism, the ego or sense of self is an illusion that influences all sentient beings. It is the root of negative qualities like greed, anger, and pride. To achieve liberation from suffering, one must diminish the ego. The Buddha's Noble Eightfold Path, with meditation as a core practice, teaches **non-self**: the complete absence of the ego and its attachments. This is the ultimate goal of Buddhist practice. If one strays from the goal of non-self, even virtuous actions or deep meditative states can be deceived by the ego, leading to suffering. Therefore, one must be mindful and wise to avoid the ego's deceptive nature.*

Question 25

MARRIAGE IS A NATURAL CULTURAL TRADITION OF SOCIETY. PEOPLE ARRANGE MARRIAGES, GET MARRIED, CELEBRATE WEDDINGS, AND ORGANIZE WEDDING CEREMONIES. DOES THIS HINDER THE PRACTICE OF LAY PRACTITIONERS?

Answer: We can't go against the natural order of humanity for two reasons. First, humans have an innate desire for companionship and intimate relationships. Second, humans have a responsibility to procreate to ensure the continuation of family lineages, nations, and humanity as a whole. Our ancestors were concerned about having no descendants to carry on their family line, nations are distressed about population decline and a lack of successors, and humanity as a whole is disturbed about the extinction of civilization.

Society views marriage as a significant milestone in life, and people generally celebrate weddings with joy. Arranging successful marriages is often seen as a significant accomplishment. However, Buddhism presents a different viewpoint.

Buddhism posits that humans are born into this world to address a longstanding, unresolved challenge (having not yet perfectly solved the puzzles of past lives). Their actions, positive or negative, bind them to the cycle of rebirth and death. While each birth is an opportunity for spiritual growth, it's crucial to avoid creating bad karma. When we bring a new life into the world, we bear the responsibility of guiding them toward a path of enlightenment, rather than perpetuating their suffering.

If we have a clear path, method, and understanding of the Dharma, then welcoming new members into the human community can be positive. However, if we lack these, bringing children into a world of ignorance is misguided.

Furthermore, assisting others in indulging love and desires (like arranging marriages) can also lead us to succumb to desire ourselves. This is why monastic rules forbid matchmaking. Therefore, lay practitioners should maintain a neutral stance toward the marriages of others, offering no opinions and instead focusing on helping couples understand the Dharma. Then they can guide their children toward becoming positive contributors to society.

Question 26

WHAT IS THE RIGHT VIEW ON THE ISSUE SOME LAY PRACTITIONERS MENTION THAT IN ORDER TO SUCCEED IN BUSINESS AND SOCIAL INTERACTIONS, THEY OFTEN HAVE TO ATTEND DRINKING PARTIES, WHICH MAKES IT DIFFICULT TO KEEP THEIR PRECEPTS?

Answer: There's a common misconception that those who share in our joys, sorrows, and especially our vices are our closest friends. Many believe these close friends can be trusted for business partnerships. In reality, only those who cultivate morality like ourselves can be considered somewhat trustworthy for business partnerships, and even then, numerous complications can arise. We should recognize that the primary purpose of business is to seek profit. Others cooperate with us because they believe we'll help them achieve their financial goals. Drinking parties are often just an excuse to indulge in alcohol consumption without facing criticism from family members. We should confidently decline these invitations and see if they actually dare to cancel any contracts. Many lay practitioners firmly refuse to attend such gatherings, focusing solely on business, and still succeed. It's unlikely that someone would terminate a contract simply because a person refuses to drink with them.

With the current strict enforcement of drunk driving laws by traffic police, lay practitioners now have more support in refusing to drink, making it easier for them to adhere to their precepts.

Question 27

A STABLE LIVELIHOOD IS ESSENTIAL FOR PEACE OF MIND WHEN PRACTICING. HOW CAN ONE ACHIEVE A STABLE LIVELIHOOD?

Answer: There's a vast array of occupations, from humble jobs like selling lottery tickets to multinational corporations. The business world is rarely a steady ship. It's a rollercoaster ride, with soaring profits one day and the threat of bankruptcy the next. Stock prices can swing wildly in hours, and even our bodies experience ups and downs in blood sugar. In short, stability is a rare commodity. We must learn to embrace this instability, be ready for whatever comes, and plan accordingly. When success strikes, it's wise to be prepared for potential setbacks rather than waiting for disaster to strike before scrambling for solutions.

In prosperity, sow merit and save with care;

In hardship, reap their fruits to ease despair.

When we are prosperous, we should both cultivate merit and save money. In times of difficulty, our accumulated merit and savings will help us overcome challenges with less hardship, ensuring that our daily practice is not disrupted.

Question 28

CAN EXTREMELY POOR OR EXTREMELY WEALTHY PEOPLE PRACTICE MEDITATION?

Answer: Extreme poverty, characterized by constant hunger and uncertainty about one's next meal, creates significant mental stress. In such circumstances, achieving the tranquility necessary for meditation is nearly impossible. Hunger is a powerful instinct that directly affects the human brain, sometimes driving people to abandon their dignity to obtain food when desperate. Therefore, we should strive to accumulate merit to avoid falling into such a state of hunger that hinders our ability to practice.

Extreme wealth, on the other hand, can lead to an overabundance of possessions, constant worry about protecting and increasing one's wealth, and potentially leaving no mental space for practice. Only those who are wealthy but know how to give generously, understand the impermanence of wealth, and can let go of their possessions without regret can practice effectively. Ultimately, past good deeds support one's spiritual practice and meditation. The challenge lies in the modern tendency to aspire to become one of the world's wealthiest individuals, causing people to cling to their possessions and continuously accumulate more, rather than letting go

Question 29

PHYSICAL EXERCISE, WITH VARIOUS FORMS AND FACILITIES, IS VERY POPULAR NOWADAYS. SHOULD LAY PRACTITIONERS JOIN GYMS?

Answer: Physical exercise offers two main benefits: it strengthens the body and boosts immunity against diseases, and it increases endurance for work. In our professional lives, whether self-employed or working for a company, we face numerous pressures. Those lacking endurance may quit or be fired. Through physical exercise, we become accustomed to pressure, develop resistance to fatigue, and strive to complete tasks, often exceeding expectations.

If we exercise solely for personal health, we may encounter setbacks that compromise our well-being. Health is most valuable when used to serve others. We should exercise not just for personal health or to showcase a perfect physique, but to have the strength to help others and the endurance to withstand work pressures. We sometimes see short clips of a Chinese woman in forests carrying logs several times her body weight on her backs, secured with ropes and nails. While we may feel sympathy for their hardship, we must recognize that everyone's circumstances differ. Nonetheless,

we must develop the endurance to thrive in this challenging world.

Gyms offer effective forms of exercise that require significant effort. Additionally, practicing martial arts, doing pull-ups, stretching, etc., confront our bodies and erect willpower, all of which are beneficial.

Question 30

MOST PEOPLE UNDERSTAND BUDDHISM AS A PEACEFUL AND NON-VIOLENT RELIGION. HOWEVER, THERE IS A SHAOLIN TEMPLE IN CHINA THAT IS A SYMBOL OF TRADITIONAL MARTIAL ARTS. HOW CAN WE UNDERSTAND THIS?

Answer: Legend has it that Bodhidharma, the Patriarch, came to the Shaolin Temple to practice meditation and taught the monks powerful internal energy cultivation methods to help them withstand the harsh mountain climate. Some monks had already mastered various martial arts before entering the monastery, and they shared their skills, leading to a rigorous and structured training program. Since martial arts involve life-or-death combat techniques, the monks underwent extremely disciplined training and couldn't afford to be careless. Over time, Shaolin martial arts gained worldwide recognition, with many other martial arts schools drawing inspiration from Shaolin techniques to improve their own styles.

It may seem paradoxical, from another perspective, for a place of meditation to also be a center for combat training. However, this adds an intriguing dimension to Buddhism: the cultivation of discipline, courage, and the ability to protect the Dharma when necessary. This is particularly valuable in emergency situations where one must act swiftly to save others.

Question 31

IN A WORLD FILLED WITH BOTH GOOD AND BAD PEOPLE, HOW SHOULD WE TREAT OTHERS ACCORDING TO THE DHARMA?

Answer: In reality, every person has a mix of good and bad qualities. Until we reach Arahantship and eliminate ignorance, ego, and afflictions, some negative aspects will remain. When we call someone good, we mean their positive traits outweigh the negative. However, we can make some basic distinctions:

- A good person doesn't intend to harm or deceive us and may offer help when needed.
- A bad person might have intentions to harm or deceive us.
- A good person can be influenced to become hostile toward us.
- A bad person can change and abandon their harmful intentions.

In social settings, people often present themselves positively through smiles, polite words, and kind attitudes—what we call social etiquette. This makes it hard to discern someone's true color. Some divination methods can provide insights into a person's inherent qualities, which we can use

as a reference.

We can also observe how someone treats their family, friends, neighbors, and colleagues to better understand them. If they treat others well, they're likely to treat us well too. If their behavior is inconsistent, they may not be reliable in their treatment of us either

As Dharma practitioners, we should prioritize compassion and always try to uplift others. We should learn from those more advanced and guide those less fortunate. With harmful people, we should be cautious while also trying to help them reform. We must avoid criticizing or speaking ill of others, as this could lead us to become like them. Instead, we should sincerely hope for their improvement. If we can't help someone change, we should keep our distance while still wishing them well.

Question 32

IN BUDDHISM AND OTHER RELIGIONS, REPENTANCE IS CONSIDERED A RITUAL AND A MORAL OBLIGATION. HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS PRACTICE REPENTANCE?

Answer: Human nature is such that those who show genuine remorse are more likely to be forgiven. This principle applies not only to interpersonal relationships but also to social justice and even natural laws. Those who sincerely repent often find some degree of forgiveness, although this doesn't completely absolve them of their misdeeds.

Over countless lifetimes, we have likely committed innumerable wrongdoings. Even if we can't recall specific transgressions from our current life, the fact that we still suffer from ignorance, emotional entanglements, lack of merit, and various karmic obstacles suggests that we must have committed many harmful actions. Acknowledging this, we can continue to practice repentance. Gradually, our negative karma will diminish, our life obstacles will decrease, and our meditation practice will deepen.

A common practice across religions involves kneeling before a deity to express deep remorse and seek forgiveness. Many faiths also encourage devout prostrations. This sincere

reverence, combined with genuine remorse, gradually erodes our past negative karma.

Buddhism offers various repentance rituals that involve paying obeisance to the Buddhas while reciting our transgressions. Through consistent recitation and prostrations, past karma can be gradually reduced. This principle is also applied in meditation practice, which will be discussed later.

Question 33

SOME TRADITIONS ADVOCATE RECITING SCRIPTURES REPEATEDLY TO ACCUMULATE MERIT. IS THIS CORRECT?

Answer: Merit is acquired by benefiting sentient beings, reverently supporting enlightened beings, or cultivating wholesome thoughts. Reciting scriptures doesn't directly benefit sentient beings, unless the scriptures are simple enough for spirits to understand (spirits have limited understanding and require extremely simple scriptures to comprehend). The main purpose of reciting scriptures is to reinforce the teachings of the Buddha and the Patriarchs, cultivating right view and right thought in preparation for long-term practice.

After reciting scriptures, one must diligently apply what they've learned. Merely reciting without putting the teachings into practice is insufficient. The lofty aspirations expressed in the scriptures, such as the wish for the liberation of all sentient beings, are just wishes, not yet realized. Other religions often have detailed and well-structured plans for spreading their teachings, going beyond mere prayer, which is why they attract many followers.

We should balance the time spent reciting scriptures with the time spent applying the Buddha's teachings in our daily lives. The time dedicated to actual practice should be significantly greater to accumulate genuine merit.

Question 34

IF THERE IS A SPIRIT IN A HOUSE AND THERE ARE FREQUENT PARANORMAL OCCURRENCES, WHAT SHOULD BE DONE?

Answer: Many spirits wander among us, unable to easily reincarnate. Some have been roaming for centuries without finding a place to be reborn, constantly tormented by hunger and thirst. These spirits can be found in various locations: on streets, in trees, along riverbanks, in abandoned houses, and even in our own homes. They desperately hope that we will notice their presence, empathize with them, and offer help, especially by providing food. Since they can't communicate with us clearly, they often create unusual phenomena to signal their presence. Unfortunately, we often misinterpret these signs and mistakenly believe they have malicious intent, leading us to react excessively.

We might resort to asking a shaman to exorcise them (poor them!). We may not realize that the shaman might summon evil spirits to drive away the original spirit and guard the area, potentially causing even more terrifying situations. These idle evil spirits can cause even more harm.

Instead, we should apply Buddhist principles: offer food to the spirits (with a specific incantation), recite sutras to pray for their liberation, and play Dharma talks in a corner of the house, inviting them to listen. In a short time, they will likely be able to reincarnate. This approach avoids creating negative karma and brings us merit in the future.

Question 35

IF IT'S TRUE THAT MANY HUNGRY AND SUFFERING SPIRITS ARE WANDERING AROUND, WHAT CAN WE DO TO HELP THEM?

Answer: Offering food and reciting sutras for these spirits can bring them great comfort, as they have endured hunger and thirst for a long time. We can place a small portion of food outside our home, inviting nearby spirits to enjoy it, while reciting a brief (easy-to-understand) sutra. By doing this regularly, the spirits in the area may gradually be drawn to Buddhist practice, potentially leading to a more peaceful and prosperous neighborhood.

For those living in apartments or dormitories where offering food outside might be provocative, placing some snacks in a discreet corner can still be effective. We can also encourage these spirits to sincerely embrace Buddhism and seek refuge, helping them escape the suffering of their current existence.

When visiting a new place, it's considerate to offer a small amount of food to the local spirits as a gesture of goodwill. They will likely appreciate this act. If we encounter a family experiencing constant conflict, we might suggest they offer food to spirits, as the discord could be influenced by spiritual forces rather than solely human interactions. By deepening our understanding of the spirit realm, we can gain new perspectives on life. It's important to strive to create merit daily, so that when we depart this life, we may avoid being trapped in a realm of perpetual hunger and thirst.

Question 36

WHAT IS THE MEANING OF THE FAMOUS SAYING BY ZEN MASTER BAIZHANG: "A DAY WITHOUT WORK IS A DAY WITHOUT FOOD"?

Answer: Patriarch Baizhang (whose Buddhist name is Huaihai, 720-814) lived on a remarkably high mountain, estimated to be hundreds of zhang in height, which led to His name Baizhang. He was a renowned Zen Master, known for His profound virtue and for compiling the Qinggui (a set of monastic rules). His saying, "If we don't work for a day, we don't eat for a day," is well-known in Zen circles.

Living on a high mountain with few donors and a large community of monks, the entire monastery had to cultivate crops for sustenance. Even at 80 years old, Venerable Baizhang still used a hoe to tend the vegetable garden and contribute to the kitchen. His disciples, concerned for their aging Master, hid His hoe to prevent Him from working. When Venerable Baizhang discovered the missing tool, He retreated to His room and refused to eat. Alarmed, the disciples repented and returned the hoe. Venerable Baizhang then opened His door, smiled, and said, 一日不做一日不食 (which literally means 'a day without work a day without food').

Every day, we benefit from nature's bounty and society's contributions: clean air, fresh water, nourishing food, well-maintained roads, comfortable clothing, safe shelter, and meaningful social connections. If we don't give back, it's unfair and unsustainable. Our past good merit will dwindle, potentially leading to hardship. Those who understand the Dharma consider daily how they can contribute to the world, ensuring their good merit endures. In contrast, those who don't understand the Dharma wake up each morning thinking about food and entertainment, while those who do first think about how to cultivate merit.

Question 37

MANY PEOPLE ARE NOT PREDESTINED TO BECOME MONASTICS AND DO NOT WISH TO START A FAMILY, BUT THEY WORRY ABOUT BEING LONELY AND HELPLESS IN OLD AGE?

Answer: It's unfortunate when someone lacks the karmic affinity to become a monastic, and there can be various reasons for not wanting to start a family. Interestingly, some people, despite being attractive, struggle to find a partner. Most individuals who choose not to marry worry about loneliness and lack of care in their old age. In fact, in Japan today, many elderly people, even those with children, find themselves without care and may even pass away unnoticed.

In the past, families were larger, and even if children moved to cities for work, there were still relatives in rural areas. Land and property had fewer legal restrictions, making it easier for people to stay and make a living. Nowadays, many have abandoned their land because they can't survive on small-scale farming, forcing them to move to cities for work and leaving elderly parents behind.

Whether one's old age is comfortable or difficult doesn't depend on having children, but rather on accumulated merit. Those with good fortune will have people to care for them, even without children, while those with bad fortune

may struggle even with children. Understanding this, even if we choose not to marry, we should diligently cultivate merit, as if we were raising several children. Only with such effort can we accumulate enough merit to be well-cared for in old age.

Raising children is demanding, with no guarantee of filial behavior. Some children may even cause problems, such as borrowing against the family home and disappearing. Those who understand the Dharma don't raise children expecting care in old age, but hope their children will become good people who contribute to society. They view parenting as a selfless act of giving a good person to the world. Their duty is to cultivate their children to become selfless servants of society. This is the noble duty of parenthood, not simply having children for personal care. By focusing on spiritual practice and cultivating merit, one can enjoy a peaceful old age.

Question 38

WHAT IS THE CORRECT WAY TO SET UP A HOME ALTAR?

Answer: Dedicate a separate room for worship to maintain a solemn atmosphere.

The worship room's size can vary based on family circumstances and the number of participants.

Position the Buddha altar centrally. Place the ancestor altar perpendicular to and lower than the Buddha altar, symbolizing the ancestors' reverence for the Buddha.

Offer natural fruits, rice cakes, or desserts to the Buddha. Avoid displaying labeled products on the altar to prevent clutter and the appearance of brand worship.

Strive for a simple yet elegant design. Avoid clutter and excessive decorations. Consider professional advice for a refined look.

Install an exhaust fan to remove incense smoke and prevent respiratory issues. Avoid burning incense during meditation. Light incense only when leaving the room. Use an exhaust fan when reciting sutras.

Use soundproof doors to ensure a quiet meditation environment.

Consider using special incense oils with a solemn fragrance. A few drops in a water dish can gradually release a pleasant aroma as an offering without producing harmful smoke.

When reciting sutras at home, avoid loud strikes on the wooden fish. Use a softer sound for rhythm, audible within the room but not disturbing to neighbors.

Choose a truly beautiful Buddha statue to obtain more merit through prostrations.

Question 39

WHAT SHOULD STUDENTS OR WORKERS LIVING IN CROWDED ACCOMMODATIONS DO WHEN THEY HAVE NO SUITABLE CONDITIONS FOR WORSHIP?

Answer: Muslims are required to pray five times a day, regardless of their location, even on a flying airplane. They don't need an altar; they simply face the direction of the holy city of Mecca.

If we don't have conditions for a proper altar at home, we should try to visit a nearby temple to worship, at least once a day. If we can't go to the temple, we can kneel by the window, facing the sky, to worship. If our living space is crowded, we can go for a walk, sit on a park bench, or stand in a quiet place and silently recite words of respect for the Three Noble Jewels, vows of practice, etc. This is a temporary solution. However, for meditation, we must find a quiet and private place.

Question 40

IF ONE'S HOUSE IS NEAR A CEMETERY, WHERE THERE ARE LIKELY MANY SPIRITS, WHAT SHOULD A LAY PRACTITIONER DO?

Answer: If our house is near a cemetery, it's advisable to quietly and regularly offer food to the spirits. There's no need for elaborate rituals. Simply place some food on a piece of paper, invite them to partake, and suggest they follow Buddhist teachings. If possible, play a small recording of Dharma talks in a corner for the spirits to hear. Many spirits have been known to move on to better realms after hearing the Dharma.

Avoid placing offerings too close to our house, as it might attract a large number of spirits and cause disturbances (!!!).

Even if people of other faiths frequent the cemetery, the spirits there can still benefit from food offerings and Dharma teachings.

Occasionally, invite brethren to help clean up the cemetery.

Some people, especially those with attractive appearances, might be followed by spirits after visiting a cemetery. If we

feel uncomfortable, it's best to avoid such visits. Those with a strong spiritual practice, such as regular worship, cultivating compassion, reciting sutras, meditating, and performing good deeds, will have an invisible protective force that keeps spirits at bay.

If we experience strange phenomena in our home caused by spirits from the cemetery, simply light incense and politely ask them not to disturb our household, assuring them that we will continue to offer them food at the cemetery. Usually, this simple request suffices. There's no need for complicated rituals.

Question 41

IF ONE'S HOUSE IS NEAR A WAR VETERANS' SHRINE, A TRADITIONAL COMMUNAL SHRINE, OR A PLACE OF WORSHIP FOR OTHER RELIGIONS, HOW SHOULD A LAY PRACTITIONER BEHAVE?

Answer: If our house is near a war veterans' shrine, it's good to occasionally visit and pay our respects, bringing flowers, fruits, foods, etc. This practice helps teach children to be grateful for the sacrifices made by war heroes.

If our house is near a traditional communal shrine, understand that it's a place where the local deity has been worshiped for generations. Whether the deity still resides there is unknown, but it's a good practice to occasionally visit and offer incense and other offerings.

If our house is near a place of worship for another religion, show respect whenever we pass by. This is a way to promote religious harmony within the community.

Question 42

MUSIC SEEMS UNNECESSARY AND EXCESSIVE, YET IT BECOMES INDISPENSABLE AS CIVILIZATION ADVANCES. HOW SHOULD LAY PEOPLE UNDERSTAND MUSIC?

Answer: Music is a fascinating phenomenon. While it may appear superfluous, its absence often leaves a noticeable void. Buddhist scriptures mention that celestial beings in heaven use music as offerings to the Buddha. Some of these beings, known as Gandharvas, are particularly skilled in music. The Mahayana Shurangama Sutra even lists music as one of the five abilities a Bodhisattva must master to teach others (among the Five Abilities, Sound Ability is regarding music).

Although monastic precepts in Buddhism prohibit singing, Buddhist music hasn't developed as extensively as in other religions. Catholicism, for example, heavily relies on music for evangelism, with many innovative doctrines woven into hymn lyrics, captivating believers.

As monks have interacted with other religions, they've become more open-minded and have begun to accept hymns composed by lay practitioners. Korean Buddhist monks now use music to introduce Buddhism to the public. It's possible that ancient Indian music was primarily lyrical, making it

unsuitable for monks to sing. However, nowadays, it's quite common and even enjoyable to hear a monk singing a religious song.

Exploring the world of music further, we discover that it represents the pinnacle of both art and mathematics. Musicians, singers, and composers must understand music as deeply as mathematics and appreciate it as a sublime art form. Learning music properly is as hard as mastering mathematics.

Melodious tunes can captivate our minds, leaving lasting impressions. However, lyrics filled with Dharma can deepen our understanding of the teachings. Lay practitioners should also acquire some knowledge of music to avoid a DEFICIENCY in their spiritual practice. In this case, it's better to have too much knowledge than too little.

Question 43

WHAT IS THE MEANING OF A PILGRIMAGE?

Answer: A pilgrimage is a journey to a sacred place associated with one's religion. Unlike traveling for leisure or cultural experiences, people of faith undertake pilgrimages to visit sites of significant historical spiritual value. They visit these places to relive the history of the saint who made the land sacred, deepen their faith by being physically present in a spiritually charged environment, experience a sense of the saint's ongoing presence, believing that the saint listens to their prayers, understands their devotion, and bestows merit upon them. Followers of a particular religious sect often visit the birthplace of their tradition, where their founder first began to preach. In Buddhism, there are Four Holy Sites: the places where the Buddha was born, attained enlightenment, delivered His first sermon, and entered Nirvana. Buddhism also has many sacred sites in other countries associated with the Buddha's life or with Saintly Monks.

Every religion has its own sacred sites, and every country has its own holy places. The way tour guides narrate the stories of these places can greatly enhance their perceived sacredness.

A sacred site is typically associated with the life of a saint or a miraculous event involving a saint. It must be preserved in a pure state for a long time to allow pilgrims to experience its sacredness.

Over time, the meaning of pilgrimage has evolved. People now organize trips to visit multiple temples (ten temples), especially those in remote areas, where they make offerings, inquire about the temple's well-being, and pay their respects. This is also considered a pilgrimage and provides additional financial support to these remote temples.

Question 44

HOW SHOULD WE APPROACH FOLLOWERS OF OTHER RELIGIONS WITH MARKEDLY DIVERGENT BELIEFS?

Answer: Our main approach should be to uphold the principle of national unity. We should always demonstrate friendliness and promote harmony. Remember, every religion is part of our nation. We should love our country and, driven by patriotism, care for our fellow citizens regardless of their religious beliefs.

We should consistently seek common ground between our religion and others to foster goodwill. It's best to avoid unnecessary discussions about differences or engaging in fierce arguments to prove a point, as these can ultimately end up being shattered (literally being broken into pieces).

A key difference is that most other religions worship a God believed to have created everything, including human destiny. Buddhism, however, believes in the Law of Karma and rebirth, and venerates the Enlightened One. Enlightenment is considered the ultimate goal. Constantly arguing about these fundamental differences will inevitably lead to religious conflict. Instead, we can suggest that the concept of enlightenment teaches us to let go of the ego, and

that the less ego we have, the closer we are to God.

In Buddhism, there's also the concept of deities overseeing various heavens and realms, which differs slightly from the idea of a creator God. However, we can flexibly connect these concepts, acknowledging that the greatness of the Divine is difficult to fully comprehend.

The Law of Karma can be seen as complementing God's justice, as surely God blesses the good and punishes the wicked.

Moreover, concepts like repentance, prayer, worship, doing good deeds, and observing precepts are quite similar across religions.

If someone insists, "I don't need enlightenment; I just want to go to God's heaven after I die," we can gently reply, "Letting go of the ego is a sign of returning to God because those who are egoless and humble can more easily approach God. Those who are arrogant and boastful about their ego can't." Such a response can open up a new perspective, showing that different religions can complement rather than contradict each other.

Question 45

HAVING GONE THROUGH COUNTLESS REINCARNATIONS, EVERYONE MUST HAVE EXPERIENCED MANY MARRIAGES WITH DIFFERENT PARTNERS. IF ONE WAS AN ANIMAL IN A PREVIOUS LIFE, THEIR SEXUAL RELATIONSHIPS WOULD HAVE BEEN EVEN MORE CASUAL. IN THIS CURRENT LIFE, IT'S VERY DIFFICULT TO MAINTAIN A LIFELONG COMMITMENT DUE TO THE INFLUENCE OF PAST KARMA. WHAT SHOULD BE THE RIGHT VIEW ON THIS?

Answer: There are several reasons why romantic relationships are so complex and intertwined:

- **Past lives:** Having gone through countless reincarnations, the objects of our affections constantly change. Past karmic connections can be difficult to break, unless the other person was extremely evil or harmful.
- **Animalistic past:** If one was an animal in a previous life, where sexual relationships are casual, it can be difficult to maintain monogamy in the present life.
- **Historical context:** In the past, polygamy was common among the wealthy and powerful. Even today,

some religions, like Islam, allow men to have up to four wives.

These past connections make it difficult to maintain lifelong monogamy, especially when modern laws punish infidelity.

The power of karma is not easily overcome by willpower alone. It requires the grace of the Three Noble Jewels. Lay practitioners should worship and pray daily, asking to be released from past karmic attachments. Even if they encounter someone from a past life, they should only help each other on the spiritual path and avoid reviving old romantic feelings. This applies even to one's current spouse. By praying daily, one can regain composure when unexpectedly encountering 'someone from a past life.'

Even monks who have vowed to remain celibate for life can be tempted by past karmic attachments because they too have lived as lay practitioners in previous lives. It takes great merit to become a monk, but one must not be complacent. Daily prayers are decisive to conquer the remnants of past romantic attachments and to ensure a smooth spiritual journey. This practice must continue for many lifetimes to attain enlightenment eventually.

Question 46

MANY HOUSEHOLDS WORSHIP EARTH GODS AND WEALTH GODS. HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS VIEW THIS PRACTICE?

Answer: Many folk tales recount lost items being found after praying to the Earth God. This has led to a widespread belief in Earth Gods, affectionately known as "Ông Địa," and their integration into Vietnamese culture. In recent years, the worship of Wealth Gods, often placed alongside Earth Gods, has become increasingly common. Both deities are typically positioned on the ground. While this placement seems fitting for the Earth God, it may appear less sensible for the Wealth God.

People worship the Earth God believing He protects their homes, and they worship the Wealth God hoping for prosperity.

While these folk beliefs are charming, it's unavoidable to grasp them more deeply from the following Buddhist perspectives:

- **The true nature of deities:** In the invisible realm, there are indeed deities who govern vast territories, much like provincial governors. They have assistants

and are appointed by the heavenly realm. Sometimes, virtuous officials who have passed away are deified by the king to become tutelary deities, overseeing their former territories and providing subtle assistance to the living. The king may not see the spirit world, but his royal decrees still hold sway there. And His virtue is truly remarkable. Understanding Earth Gods in this way suggests it would be more respectful to place their statues on a higher shelf rather than directly on the ground.

- **The role of spirits:** The invisible realm is complex, and its inhabitants are occupied with their own affairs. The small miracles that occur in our homes are usually handled by the spirits residing there, rather than by the Earth God.
- **The role of the Wealth God:** If a Wealth God exists, His role is likely to encourage us to be charitable and generous, thereby accumulating merit which, in turn, brings chances of wealth.
- **The significance of household shrines:** Many rural households have a simple altar in their front yard consisting of a pole, a board, incense, and fruit offerings. This is a way to show respect to the deities of heaven. How gracefully! With a deeper understanding, these household shrines can become noticeably worthwhile.

Question 47

CERTAIN ROADS HAVE A HISTORY OF RECURRING ACCIDENTS. PEOPLE BELIEVE THAT THE SPIRITS OF THOSE WHO DIED IN ACCIDENTS ON THESE ROADS ARE CAPTURING NEW VICTIMS TO KEEP THEM COMPANY. HOW SHOULD WE UNDERSTAND THIS BELIEF?

Answer: There's a widespread belief that spirits of accident victims linger on roads with frequent crashes. These spirits are thought to cause new accidents to gain companions, as offerings left at accident sites supposedly provide sustenance for the existing spirits. Notably, these spirits are believed to be extremely hungry and thirsty, with some even said to crave blood, painting a grim picture of the afterlife.

Another belief suggests that after death, spirits are often bound to their place of death, unable to roam freely like those who have earned sufficient merit. Spirits with merit are believed to be escorted by celestial beings or welcomed by loved ones, free to go wherever they please. However, those with little merit are thought to be trapped near their place of death, unable to move on or reincarnate, possibly for centuries.

It's believed that virtuous monks should be invited to perform rituals, offering food and chanting sutras to liberate the spirits in order to address persistent accidents on a particular road. These spirits can then be escorted to a temple's spirit house, where they are effectively confined by the virtue of the monks and protective deities. This is said to immediately reduce the frequency of accidents on the road.

It's also common to believe that spirits of accident victims linger along roadsides, hungry and thirsty. Offering food and reciting the Buddha's name for their better rebirth is considered a compassionate act that can alleviate their suffering.

Question 48

WHAT DOES IT MEAN TO DREAM ABOUT A DECEASED LOVED ONE?

Answer: There are four types of dreams:

- Dreams that replay our waking thoughts.
- Dreams that are memories from a past life.
- Dreams that are premonitions of future events.
- Dreams that involve interactions with spirits from the afterlife.

Therefore, when we dream about a deceased loved one, it could be because we thought about them during the day, or it could be because they visited us in our dream. If it's a dream involving interaction with a spirit, it's vital to comprehend what they are trying to convey.

Question 49

IN THE SECULAR WORLD, IT'S COMMON FOR ACQUAINTANCES TO BORROW MONEY FROM EACH OTHER, OFTEN LEADING TO UNPLEASANT SITUATIONS. CAN A LAY PRACTITIONER GET CAUGHT UP IN THESE ISSUES AND FIND IT HARSH TO PRACTICE THEIR FAITH?

Answer: Whether a monk or a lay practitioner, a practitioner should always remember that avoiding debt is a moral principle. While life may present challenges that require borrowing, understanding the Law of Karma, one should endure these hardships rather than incurring debts that create heavy burdens on both the mind and life. Being free from debt is a form of liberation. Considering the countless karmic debts we've accumulated in past lives, taking on new debts is a hindrance to spiritual progress.

When someone asks to borrow money, there are generally four possibilities:

- **Temporary financial trouble:** The person is not truly impoverished but is facing a temporary shortage of funds due to a specific need.

- **Genuine hardship:** The person is experiencing genuine financial hardship and has exhausted all other options.
- **Compulsive borrower:** The person has a habit of borrowing money and prefers borrowing to working.
- **Fraudster:** The person is pretending to be in need of money, promising to repay the loan but with no intention of doing so.

When someone asks to borrow money, we must be discerning enough to identify which category they fall into so we can respond appropriately. If it's the second case, someone who has exhausted their good fortune, even if we lend them money, there's little chance they will be able to repay it. In such cases, we can offer a small amount of assistance and then let it go.

Question 50

WHAT IS THE APPROPRIATE SPIRITUAL PERSPECTIVE ON KEEPING PETS LIKE DOGS AND CATS?

Answer: Many spiritual traditions believe that pets, particularly dogs and cats, are reincarnations of our deceased loved ones who have been reborn in lower realms. Some people report dreams in which their pet dogs were revealed to be their fathers from a previous life, who had led promiscuous, selfish, or narrow-minded lives. This notion aligns with the concept of the Law of Karma. In temple settings, pets are often thought to be reborn monks or nuns who deviated from their spiritual path due to wrong views, broken vows, or a lack of compassion.

With compassion, we should treat our pets with kindness, remembering they might be our loved ones in another form. But let's avoid overindulging them. Too much pampering could hinder their spiritual growth and make it difficult for them to move beyond the animal realm. We should strive to help them accumulate positive karma, though it's challenging to explain concepts like merit and sin to animals. Most pets simply follow their owners' lead.

Some highly trained military dogs, known for their intelligence and intuition, are believed to have the potential for human rebirth in their next life due to their meritorious service.

Question 51

HOW SHOULD ONE ADDRESS LOUD NOISE DISTURBANCES THAT INTERFERE WITH MEDITATION AND CHANTING?

Answer: In Western countries, one could simply call the police to resolve such noise disturbances. However, in some countries, this issue is not as easily addressed. Many violent incidents have occurred between neighbors due to noise disputes. While noise pollution can have serious negative impacts, some laws don't fully recognize its severity and often treat it as a minor offense. This has led to persistent noise problems that disrupt people's studies, work, rest, and especially the spiritual practices of lay practitioners.

We should petition the National Assembly to enact laws against noise pollution thoroughly, creating a quieter, more civilized society where people's right to a peaceful environment is respected.

When confronted with noise disturbances, it's best to contact the local authorities rather than confronting the noisy neighbors directly to avoid conflicts. Additionally, we can display a sign in front of our homes that reads, "LET'S WORK TOGETHER TO MAINTAIN A PEACEFUL NEIGHBORHOOD FOR EVERYONE'S HEALTH."

Question 52

HOW SHOULD A LAY PRACTITIONER HANDLE MISTAKES, GIVEN THAT THEY DON'T HAVE THE SAME DISCIPLINARY STRUCTURE AS MONASTICS?

Answer: Monasteries have Pure Rules (Vinaya Piṭaka)*, and when a monk breaks a rule, their teacher provides guidance and discipline based on the severity of the offense. However, lay practitioners are not under such direct supervision. Since everyone makes mistakes, it can be problematic for lay practitioners to receive consistent guidance and discipline.

There are two scenarios for lay practitioners who have made mistakes: self-awareness and observing in other brethren.

Self-awareness of a mistake: If we realize we've made a mistake, we can either sincerely repent by offering prayers to the Buddha or seek out our spiritual teacher to confess, receive guidance, and accept any discipline they suggest.

Observing a mistake in other brethren: If we notice some of our brethren making a mistake, the appropriate course of action depends on our relationship with them. If we are close, we can directly approach them, explaining the mistake and encouraging them to repent as mentioned above. Otherwise, we should inform the brethren leader or spiritual teacher so they can address the issue and investigate the matter further. Ignoring a mistake made by another can lead to negative consequences for oneself.

(*) ***Pure Rules (Vinaya Piṭaka) in Buddhism are a set of stipulations and advice that guide the Buddhist community of monks and nuns. They are considered the basis of monastic life and are essential for the preservation of the Buddha's teachings.***

Citation: <https://www.britannica.com/topic/Vinaya-Pitaka>

Question 53

LIFE IS FULL OF UPS AND DOWNS. HOW CAN WE MAINTAIN A CONSISTENT SPIRITUAL PRACTICE AMIDST THESE CONSTANT CHANGES?

Answer: Consider a husband who comes home after a stressful day at work and takes out his frustrations on his wife and children. This disrupts the family's harmony and shows how external circumstances can affect our emotions and actions. The ability to maintain a peaceful family life, regardless of work-related stress, demonstrates a person's moral character and resilience.

Likewise, in our spiritual practice, life is never without challenges. We will experience periods of highs and lows, prosperity and adversity. Those who lack determination may lose their spiritual resolve when facing difficulties, neglecting their practice and squandering the merits they've accumulated.

We should resolutely make commitments, earnestly worship the Buddha, assiduously meditate, and enthusiastically engage in virtuous activities to cultivate a steadfast spiritual practice while adversity has not yet arrived. However, even with these efforts, it may not be until we face adversity that we truly discover the depth of our spiritual resolve. Challenges serve as a measure of our spiritual progress. When we can face life's greatest challenges with peace and equanimity, even when our reputation is tarnished, then we can say our spiritual practice is somehow sufficient.

Question 54

TEMPLES OFTEN PROVIDE FREE SERVICES LIKE SPIRITUAL COUNSELINGS, PEACEFULNESS AND RELIEF PRAYERS, EXORCISM, MARTIAL ARTS CLASSES, MUSIC LESSONS, AND EVEN FREE MEALS. HOWEVER, IN THE SECULAR WORLD, EVERYTHING COMES WITH A PRICE. WHY CAN'T WE APPLY THE SAME BUSINESS PRINCIPLES TO TEMPLES?

Answer: When a lay practitioner makes a donation to a temple, it's a voluntary act of generosity without any expectation of a specific return. The donor simply wishes for the well-being of the monks and nuns and for the continued flourishing of the Dharma. In response, temples offer most of their services for free, with the exception of items like robes that are sold to generate funds for daily expenses. Temples courageously offer free services to embody the spirit of compassion and selfless giving, without concern for profit or loss. Despite this, these temples are often blessed with sufficient resources to meet their needs.

Lay practitioners have family responsibilities and financial obligations that make it difficult to provide everything for free. However, to accumulate merit, lay practitioners can offer free services within their means, such as: starting a free community class (with proper government approval), teaching music or martial arts, cleaning up litter, planting trees, visiting the elderly, providing free vegetarian meals (taking precautions against sabotage), cleaning cemeteries, etc. An ideal society would be one where everything is free and everyone is well-provided for (such a society likely exists only in heavenly realms).

Question 55

MANY PEOPLE SEEK VARIOUS FORMS OF ENTERTAINMENT TO RELIEVE STRESS AFTER A LONG DAY OF WORK. WHAT ABOUT LAY PRACTITIONERS?

Answer: Entertainment is a common way to alleviate mental stress, find enjoyment, and recharge both physically and mentally, helping us face daily challenges. Healthy forms of entertainment include getting a good night's sleep, taking walks in nature, listening to soothing music, watching a good movie, having coffee with friends, etc. However, it's crucial to avoid harmful and addictive forms of entertainment.

Lay practitioners can find relaxation through activities such as practicing qigong, meditating, listening to spiritual music, connecting with brethren, taking mindful walks, or engaging in community service like picking up litter.

When selecting forms of entertainment, we should steer clear of those that might hinder our spiritual growth or disturb others. Ideally, our leisure activities should generate positive karma and bring joy and benefit to those around us.

Question 56

PARENTS OFTEN HOPE THEIR CHILDREN WILL EXCEL ACADEMICALLY, BRINGING HONOR AND HAPPINESS TO THE FAMILY. HOWEVER, NOT ALL CHILDREN ARE ACADEMICALLY GIFTED. HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS VIEW THIS SITUATION AND FIND PEACE OF MIND?

Answer: A child's academic success often has roots in the family's overall karmic balance, rather than solely in the child's individual abilities. While parents may urge their children to study more, the foundation of academic achievement extends beyond mere effort.

To foster a child's intelligence, parents should cultivate positive intentions even before the child is born, such as hoping the child will contribute positively to society. Furthermore, parents should encourage their children to perform acts of kindness from an early age, like assisting classmates, sharing school supplies, helping peers understand lessons, etc. These actions lay the groundwork for future academic success.

Parents should anticipate their children will not be excelling in schools, and take blue-collar jobs. Parents should also prepare themselves for the possibility that their child might not excel academically or reach great career heights. It's crucial to recognize that happiness and fulfillment can be found in various life paths, and that a child's moral character holds more importance than their academic achievements. If a child embodies virtues such as compassion, diligence, and a desire to help others, hopefully future generations produce geniuses.

Question 57

FILIAL PIETY IS A CHERISHED ASPECT OF EASTERN CULTURE, AND ARGUABLY OF CULTURES WORLDWIDE. HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS UNDERSTAND FILIAL PIETY?

Answer: Parents instinctively love their children unconditionally, often dedicating their entire lives to their children's well-being. However, children don't naturally reciprocate this love to the same degree. They tend to focus their love on their own offspring, a phenomenon our ancestors described as "TEARS ROLLING DOWNWARD," meaning love typically flows from older generations to younger ones.

The greatest joy of aging parents is often being surrounded as their affection for their children and grandchildren keeps growing. However, modern life's demands frequently separate families, with children moving away to pursue careers and start their own families. This has led to an increasing number of elderly parents experiencing loneliness and isolation.

Our ancestors, especially Confucianism, placed great importance on filial piety, considering it a fundamental human virtue. Those who lack filial piety are viewed as falling short of true humanity. While the natural tendency is for love to flow from parent to child, we must consciously cultivate filial piety as a moral obligation. We should make deliberate efforts to care for our aging parents, bring them joy, and guide them in their Buddhist spiritual practice.

In the Buddhist tradition, the Ullambana Festival is a significant event honoring filial piety. This festival serves as a reminder of the importance of respecting our parents and preserving this essential virtue for future generations.

Question 58

HOW CAN WE OVERCOME A STUBBORN BAD HABIT OR NEGATIVE TRAIT?

Answer: We might struggle with impulsiveness, arrogance, laziness, excessive talking, avoiding responsibilities, selfishness, or gossiping. The list of human vices is extensive, and these traits collectively create our complex and often challenging world.

When we recognize a negative trait in ourselves, we must understand that it's deeply ingrained and difficult to eradicate alone. Therefore, we should sincerely pray to the Buddha, acknowledging our faults and seeking merit to help overcome these negative tendencies. Consistent practice and sincere repentance over time will gradually help eliminate these harmful habits.

To help others overcome their negative traits, we can encourage them to follow a similar approach: pray to the Buddha, acknowledge their faults, and seek the Buddha's guidance in overcoming them.

Question 59

HOW CAN WE CULTIVATE POSITIVE QUALITIES IN MIND?

Answer: Cultivating positive qualities, like eliminating negative traits, requires seeking the Buddha's grace. We can't simply create these qualities on our own. Moreover, we should genuinely admire those who possess the qualities we wish to develop.

For instance, if we want to cultivate Selflessness, Humility, Patience, Generosity, Mindfulness, or Diligence, we should pray to the Buddha to instill these qualities in our mind. We should also praise those who exemplify these virtues. By consistently affirming our desire for these qualities and observing those who embody them, we can gradually develop these positive traits in our own lives and interactions.

Besides, we should encourage others to cultivate these virtues as well.

Question 60

HOW SHOULD LAY PRACTITIONERS DEAL WITH DECEITFUL, MANIPULATIVE, AND UNSCRUPULOUS PEOPLE THEY ENCOUNTER IN LIFE?

Answer: To achieve their goals, people often use various methods, including:

- **Legal means:** Negotiation, cooperation in accordance with the prevailing national laws.
- **Moral means:** Words of morality and acts of kindness, good karma comes in return.
- **Immoral means:** Manipulation, deceit, and harming others for personal gain.

The greater the potential for fame or fortune, the more likely people are to resort to immoral tactics rather than following laws and moral principles. Few can resist the temptation of great wealth or power while maintaining their integrity. Thus, the pursuit of fame and fortune can reveal one's true character. Those who can resist these temptations are truly admirable.

Some organizations even specialize in teaching manipulative tactics, and some individuals become highly skilled in these arts. It can be challenging to avoid their traps.

Lay practitioners should develop a basic understanding of these worldly tactics for self-protection. However, we should strictly adhere to current laws and moral principles in our interactions and avoid using manipulative or deceitful methods. By upholding our integrity, we ensure a positive rebirth in future lives.

Those who resort to immoral means may enjoy temporary success, but their bad karma will eventually lead to negative consequences.

Question 61

WHAT PREPARATIONS SHOULD A LAY PRACTITIONER MAKE BEFORE PRACTICING MEDITATION?

Answer: Meditation is a profound practice that requires careful and thorough preparation for a lifelong journey. It's the final step of the Noble Eightfold Path, and the Buddha Himself attained Enlightenment through Meditation. Everyone should practice meditation, and in the future, it may well become an essential life skill.

However, Meditation is quite complex. While it may seem simple to just focus the mind and stop thinking, it's actually a fierce battle against the mind's natural tendency to wander. The success rate of those who embark on this journey is quite low. Many fail because they underestimate Meditation's complexity, lack a solid foundation, and begin without a clear direction.

To start meditating, four essential preparations are needed in order as below:

- **A Solid Theoretical Foundation:** It's crucial to thoroughly study Meditation theory and find the most accurate teachings. Many different meditation methods

are taught, and even those who claim to have achieved meditative states may not teach correctly. Understanding meditation's complexities is essential.

- **Merit Accumulation:** Next, one must accumulate extraordinary merit to practice Meditation effectively. This involves performing numerous acts of kindness and discreetly sharing the Buddha's teachings with others. Accumulating merit elevates one to a higher spiritual realm, making it easier to enter meditative states.
- **Moral Cultivation:** Afterwards, a high level of moral purity is necessary for Meditation. A calm mind without moral grounding is not sustainable.
- **Physical Conditioning:** Then, practicing Qigong or other physical exercises to improve health is essential. The initial stages of Meditation, especially when sitting in the full lotus position, can be physically demanding. A strong body can better endure the discomfort.

Question 62

DOES ENTERING A MEDITATIVE STATE MEAN I HAVE BECOME A ZEN MASTER?

Answer: There are three foundations that we should understand to avoid self-deception (flattering ourselves):

- **The Noble Foundation:** Individuals born with this quality possess the attributes of a saint, even before practicing meditation. When they meditate, they naturally attain enlightenment. Even if their minds momentarily wander, their fundamental nature remains that of a saint. It's like a mansion; even if it gets a little dirty, it's still a mansion.
- **The Ordinary Foundation:** People born with this quality possess the characteristics of ordinary beings, and tenuous connection to Buddhism. Through diligent meditation, they may achieve certain meditative states, but they remain ordinary. It's like a thatched hut; no matter how clean it is, it can't become a mansion. To transform into a mansion requires accumulating countless good deeds and cultivating profound virtue. Many meditators fall into this category, achieving meditative states but remaining ordinary beings.

- **The Inferior Foundation:** These individuals were destined for lower realms such as those of animals, hungry ghosts, or hell but were able to maintain a human form due to past good deeds. However, their spiritual potential is quite limited. Even upon encountering the Dharma, they have developed a sincere intention to practice meditation, they may struggle to enter deep meditative states and may only be able to maintain a state of mindfulness. This is like living in a dilapidated hut where rain and wind can easily penetrate, despite any efforts to repair it. If such individuals persevere in meditation and diligently practice repentance, they may improve their spiritual condition in future lives hopefully.

We must assess our own foundation to understand our potential and limitations.

Question 63

WHY MIGHT A SUCCESSFUL MEDITATOR (SUCH AS A MEDITATION MASTER) STILL GIVE INCORRECT MEDITATION INSTRUCTIONS?

Answer: People often teach based on their personal experiences, which can lead to misleading advice. For example, someone who's made a fortune in the stock market, real estate, new coffee shops, high-yield durian trees, karaoke restaurants, etc, might encourage others to invest heavily, without considering the unique circumstances that led to their success. Correspondingly, a successful meditator may recommend techniques that worked for them, but these methods might not be suitable for everyone because of merit fluctuation.

When a meditator successfully enters a meditative state, it's often due to a combination of their accumulated merit and the specific meditation technique they're using. Everyone's karmic circumstances are unlike, and what works for one person may not work for another. Every method has its strengths and weaknesses. A person with abundant merit can often avoid a method's drawbacks, while someone with less merit might experience negative effects.

For instance, a person with good karma might find that focusing on the breath quickly leads to a calm mind. However, someone else trying the same technique might develop insomnia. The first person, unaware of this potential side effect, might struggle to explain why the second person is having difficulties.

Furthermore, many meditation teachers focus on describing their own enlightened experiences rather than providing clear instructions. This can be misleading, as it encourages others to try to replicate their experiences without understanding the underlying principles, and end up depleting their merit.

The Buddha, in contrast, taught a universal method that could be adapted to suit different individuals' needs. He didn't teach based solely on His own unique experiences. This is the Buddha's Great Wisdom.

While it's important to respect successful meditators, we should be cautious about blindly following their instructions. It's better to seek out a comprehensive and systematic approach to Meditation that covers all aspects of the practice. This will enable us to make informed decisions about our own practice and, if necessary, to guide others effectively.

Question 64

WHY DOES ONE GAIN A DEEPER UNDERSTANDING OF THINGS WHEN THE MIND ENTERS A MEDITATIVE STATE AND CEASES TO THINK?

Answer: There are two types of wisdom. Wisdom acquired through thinking, gained through observation, reasoning, experimentation, and learning, leads to the development of science and technology. Wisdom acquired through meditation arises from a calm and focused mind, allowing us to see beyond the surface of things and understand the universal nature.

The path to comprehending the world through learning orients us as far as we can, with a specific and practical approach, and scientists have opted to seek knowledge this way. This path has been accumulated over thousands of years, through many generations, and has led the world to its present civilization.

The path to cultivate wisdom through meditation bearing a distinguished perspective on life allows us to bypass the limitations of our senses and intellect and connect with a deeper level of understanding. Meditation demands morality, principles, purity, inner peace, and the release of

worldly attachments. Those who walk this path may not be interested in building a powerful and technologically advanced civilization, as they may see the potential for such civilizations to become corrupt and destructive. Instead, they may focus on helping others achieve supreme spiritual awakening, inner peace and noble sustainability.

Our mind could be on track to obtain wisdom if it is tranquil. The mind is not merely a void; it is a vast and complex landscape. When it is agitated, it can lead us astray. Otherwise, it can reveal universal truths and morality.

Question 65

THE BRAIN'S NATURAL TENDENCY IS TO THINK CONSTANTLY. IT'S EXTREMELY CHALLENGING TO COMPLETELY STOP THE MIND FROM THINKING THROUGH MEDITATION. IF PRACTICED INCORRECTLY, COULD THIS SEVERELY DAMAGE THE BRAIN WITH DEVASTATING CONSEQUENCES?

Answer: It's true that the brain's default state is one of constant thought. If forced or improperly suppressed, the brain can indeed be harmed, potentially leading to conditions like mental instability or psychosis.

A key principle to remember is that we shouldn't directly confront or try to eliminate our thoughts. Instead, we should use skillful and appropriate methods to indirectly allow WANDERING THOUGHTS TO SUBSIDE. For example, focusing on the breath is an indirect method that can naturally lead to a reduction in thoughts.

The entire Buddhist tradition doesn't teach direct confrontation with wandering thoughts. It emphasizes various methods of true contemplation and moral insight that ultimately result in the natural cessation of thinking.

While it's possible to directly face and quieten thoughts when one has a high level of awareness and inner strength, prolonged use of this method can harm both the body and mind. Excessive focus on the head can weaken the kidneys, deplete true yin, and damage the brain. Practitioners should avoid concentrating too much on the head area, regardless of the reason, whether it's for opening chakras, activating the crown chakra, or directly observing thoughts.

Question 66

WHAT IS A BRIEF OVERVIEW OF YIN AND YANG, WITH SPECIAL EMPHASIS ON THE CONCEPT OF "TRUE YIN"?

Answer: The philosophy of YIN YANG suggests that everything in the universe consists of two opposing but complementary forces: Yin and Yang. Yin represents the obscure, while Yang does the obvious. For instance, the visible part of a house is Yang, while the foundation buried underground is Yin. The architecture of a house is Yang, while the interior design is Yin.

The visible part of a tree rising from the ground is Yang, while the roots running underground are Yin.

The outer appearance of a person is Yang, the inner mind is Yin. The front of a person is Yang, the back of a person is Yin. From the navel up is Yang, from the navel down is Yin. Facial expressions are Yang, voice is Yin. Talent is Yang, morality is Yin. Physical strength is Yang, inner potential is Yin. Speech is Yang, thought is Yin, etc.

Upon examining these examples, it becomes clear that Yin is often the more fundamental and crucial aspect. A wise person pays more attention to Yin, as a strong foundation

(Yin) is necessary for the growth and development of the visible aspects (Yang).

True Yin is an invisible energy source located deep in the abdomen. It is responsible for maintaining the stability and health of the entire body, including the internal organs and the brain. The more abundant True Yin is, the healthier a person will be. There are several ways to cultivate True Yin:

- Practicing humility: Consistently viewing oneself as humble and respecting others.
- Limiting sexual desire: Sexual pleasure can drain True Yin.
- Practicing meditation with a focus on the lower abdomen.
- Strengthening the legs.
- Consuming foods with favorable medicinal properties, such as root vegetables.

Meditation practitioners should strive for a thorough understanding of True Yin to cultivate it effectively and promote optimal health.

Question 67

SHOULD WE ENCOURAGE GROUP MEDITATION PRACTICES? WOULDN'T THIS MOTIVATE EVERYONE TO PRACTICE MORE DILIGENTLY?

Answer: Meditation is often viewed as an advanced spiritual practice. When someone discloses that they meditate, it can be perceived as boasting about their spiritual achievements. This may lead to a loss of merit and create obstacles on one's spiritual journey. Meditation requires humility and discretion; the fewer people who know about our practice, the better.

However, the principle of altruism suggests that we should share beneficial practices with others, and Meditation is no exception. We shouldn't keep it to ourselves.

This creates a dilemma. On one hand, keeping meditation private might seem selfish. On the other hand, openly promoting it could be seen as bragging.

Therefore, a lay practitioner must strive to balance these two conflicting tendencies: maintaining discretion while also encouraging others to practice. How can we achieve both

One approach is to present the benefits of Meditation in a way that appears to praise the Buddha, the Arahants, or other enlightened beings, rather than ourselves. This way, people will be more inclined to practice without feeling that we are boasting about our own accomplishments.

Question 68

WHY IS IT NECESSARY TO SIT IN THE FULL LOTUS POSITION?

Answer: Sitting in the full lotus position often leads to quick numbness in the legs, followed by intense pain. This pain can make concentration during meditation challenging. One might assume that a different, more comfortable position would be better for meditation. However, this is a misconception stemming from lack of experience on the meditative path. The Buddhas of the ten directions and three times all meditated in the full lotus position due to its unique benefits. When the mind is calm, the full lotus position provides the most stable posture for both body and mind. As meditation deepens, the pain diminishes and becomes less significant.

Use a meditation cushion or thin pad wide enough to support our legs without them hanging over the edge.

Cross our left leg over our right thigh, then our right leg over our left thigh. Some find it easier to cross the right leg first, then the left.

Place our hands, palms up, one on top of the other and altogether on our soles. This aligns the palms of the hands

and soles of our feet, directing our focus toward the True Yin. Keep our back straight, but avoid over-arching, as this can cause tension and headaches.

Keep our elbows slightly away from our sides.

Initially, look at a point in front of us, but don't focus on anything external as our attention should be inward. Keep our eyes open at first to maintain alertness, but once we develop inner awareness, we can close them.

Rest our tongue on the roof of our mouth.

Keep our shoulders level but relaxed.

Our entire body should be relaxed and soft, yet still and motionless.

While in the full lotus, scan our body to check for any tension or misalignment.

If our muscles are too tight for the full lotus, practice the half lotus position. Gently press down on our knees with our hands to help lower them. After a few days of practice, we should be able to sit in the full lotus.

If our back slumps, it indicates low internal energy. Attend to our sacrum and breathe evenly and gently. Our inner energy will strengthen and support our back.

We may initially experience facial itching. Don't scratch; it will subside on its own.

Leg numbness is common at first. Don't change our position; endure the numbness until it passes. Pain will follow, varying in intensity from person to person. Pain is a measure of our meditation effort and can help reduce past negative karma.

Even when just starting with the full lotus position, try to sit for at least 30 minutes. Gradually increase our practice duration.

Question 69

WHAT INTENTION SHOULD ONE HAVE WHEN BEGINNING MEDITATION?

Answer: When starting meditation, one should begin by folding their hands and reciting a mantra, such as a Buddha's name, to confess past wrongdoings, seek merit for spiritual growth, and pray for the enlightenment of all sentient beings. After lowering the hands, the practitioner should cultivate the following three fundamental virtues:

- Absolute obeisance to the Buddha
- Infinite compassion for all beings
- Utmost humility

These three fundamental virtues serve as the foundation for developing countless others.

Each quality can be explored more deeply depending on the practitioner's specific needs. For example: When cultivating complete reverence for the Buddha, one can contemplate the Buddha's infinite wisdom and compassion for seconds. When cultivating boundless compassion for all beings, one can reflect on the suffering of animals, humans, and even inanimate objects. When cultivating infinite humility, one can view oneself as insignificant as a speck of dust or a blade of grass, and aspiring to respect all beings. By cultivating these qualities during each meditation session, one's mind will gradually become more refined.

Question 70

THE MIND IS CONSTANTLY THINKING. HOW CAN WE STOP THINKING WITHOUT HARMING OUR BRAIN?

Answer: The brain is always active, processing necessary thoughts. When there's nothing specific to focus on, the mind wanders, and we call these random thoughts **WANDERING THOUGHTS**. To stop thinking, we must actively choose 'suitable thoughts' for the mind to concentrate on. By dwelling on these Suitable Thoughts, the mind will gradually cease its wandering. This is the **GOLDEN FORMULA** for stilling the mind.

Imagine a plot of land overgrown with weeds. To clear the land, we plant suitable plants that grow strong and tall, shading the entire area. The weeds, unable to thrive in the shade, will wither and stop growing.

Originally, these suitable thoughts will create mindfulness but not immediately stop wandering thoughts. As mindfulness deepens, it's like a shadow covering the entire area, and the wandering thoughts gradually cease, just as the weeds no longer grow. This is called entering a meditative state.

Different Meditation traditions offer various Subjects for contemplation, reflection, and inquiry to stimulate mindfulness. Unlike schools, unlike Subjects. While all approaches have their merits, it is safer and more authentic to focus on the subjects taught by the Buddha.

Remember, there are three stages to pass through: Virtuous Mind, Mindful Mind, Tranquil Mind.

Those who rush into seeking a meditative state without cultivating these stages are mistaken. The Virtuous Mind is rooted in abyssal morality. The Mindful Mind is a state of present-moment awareness. The Tranquil Mind is of the meditative state. Each stage requires a long period of practice. Only after passing through the Tranquil Mind stage can one enter the Enlightened Mind one.

Question 71

WHAT ABOUT THE IDEA THAT EACH OF US HAS AN INHERENT BUDDHA-NATURE OR TRUE NATURE, AND THAT BY SIMPLY REDISCOVERING THIS TRUE NATURE, WE CAN BECOME ENLIGHTENED?

Answer: Let's revisit the three invisible foundations of beings:

- **The Noble foundation:** Individuals born with this foundation possess exceptional qualities. With brief practice, they can easily attain Meditative Accomplishments, Sainthoods. These individuals often feel their minds are inherently pure, as if they've always been this way. They simply need to rediscover this purity. Such people spend their lives proclaiming the existence of an inherent, pure Buddha-nature, encouraging others to seek Enlightenment. Their claims, based on personal experiences, sound convincing and instill great confidence. However, whether others believe them is a personal choice.
- **The Ordinary foundation:** People born with this foundation are average. However, due to some positive karma, they may develop an interest in meditation and

experience moments of mental tranquility. But their minds are still subject to fluctuations, like a house that can be both clean and dirty. While the house remains, it's still a modest dwelling, not a mansion (not of the Noble foundation). Similarly, whether their minds are calm or agitated, they remain ordinary beings, not saints. If an ordinary person believes they possess a sublime and pure Buddha-nature, it can hinder their spiritual progress. They may waste thousands of years in practice without results of existence due to excessive pride, or even fall into the inferior foundation.

- **The Inferior foundation:** These individuals were destined for lower realms, but due to some merit, they have retained a human body and have the opportunity to practice the Dharma. It's vital to comprehend that these individuals can't easily enter deep states of meditation. They struggle with maintaining mindfulness and are often distracted by wandering thoughts. With diligent practice, they can avoid falling into lower realms, but they can't expect to quickly ascend to a higher foundation. If such a person believes they possess a sublime and pure Buddha-nature, they risk mental illness, personality disorders, and causing fear among those around them.

Therefore, the premise, the belief, the thought in an inherent, pure Buddha-nature is plainly true of Those with the *Noble foundation*. If we assess ourselves as having the *ordinary* or *inferior foundation*, we must immediately shun such thought.

Question 72

WHAT THOUGHTS OR MEDITATION OBJECTS CAN HELP GRADUALLY STOP WANDERING THOUGHTS?

Answer: As we've discussed before, when we plant a new plant in a garden full of weeds, the weeds don't disappear immediately. They gradually diminish as the new plant grows and casts its shade. Using suitable thoughts for meditation can bring about mindfulness alike, but it won't eliminate wandering thoughts right away. It takes sustained mindfulness to gradually calm the mind.

For a thought to induce mindfulness, it should have the following characteristics:

- It should state a fact about oneself or the external world.
- This fact should inspire humility, generosity, and morality.
- This fact should help one let go of attachments and delusions.

For example, the Buddha taught us to contemplate the impermanence of the body of the four elements – that it will age, become ill, and eventually die, decaying into dust. This

thought highlights the inevitable nature of death, promoting humility, reducing greed, and fostering detachment.

Another example is the Buddha's teaching on the impermanence of all phenomena. He taught us that everything in the world is conditioned, impermanent, and without a permanent, unchanging essence. This understanding helps us to let go of attachments to worldly things and cultivate an inner peace.

The Buddha also taught us to contemplate the suffering inherent in existence. Life is full of pain, and pleasures are temporary. This realization can motivate us to wholeheartedly seek liberation from suffering.

We can also meditate on the non-existence of a fixed self. The sense of a separate self is merely an illusion created by the mind in turmoil.

Practicing non-self and letting go of ego-centeredness can also enhance mindfulness.

Contemplating the body and mind as a collection of impurities can foster humility and repentance.

All of these contemplations cultivate mindfulness, and sustained mindfulness leads to concentration. However, arrogance can be a stumbling block on the path to mindfulness, even during moments of insight.

Question 73

THUS, WHEN STARTING MEDITATION, WHICH SPECIFIC SUBJECTS SHOULD WE FOCUS ON?

Answer: Initially, it's advisable to practice fundamental contemplations such as the impermanence of the body and the world to eradicate deep-rooted misconceptions. When we truly enter meditation, we should focus on the fact that our mind is currently wandering. This is the bare truth.

After assuming the full lotus position and cultivating the fundamental virtues, the practitioners should contemplate the fact that their mind is wandering. That's all. There's no need to fight against, suppress, or eliminate these wandering thoughts. This is the first step of the Six Mindfulness Stages in Meditation.

Recognizing that our mind is wandering is the beginning of awakening. We're no longer being dragged around by our thoughts. However, this initial mindfulness isn't strong enough to last indefinitely. Soon, wandering thoughts will again cloud our mind, and we'll find ourselves lost in them again and again.

Some individuals with exceptionally high spiritual potential (comparable to those with the *Noble foundation*) may find that simply acknowledging the wandering mind is sufficient to maintain prolonged mindfulness. However, most practitioners don't possess such extraordinary abilities. For them, merely contemplating that *the mind is wandering* isn't enough to sustain continuous mindfulness.

Question 74

IF CONTEMPLATING THE FACT THAT 'MY MIND IS WANDERING' ISN'T ENOUGH TO SUSTAIN MINDFULNESS, WHAT'S THE SECOND STEP OF THE SIX MINDFULNESS STAGES?

Answer: The second step of the Six Mindfulness Stages isn't about contemplating a philosophical concept (or truth) but rather a practical technique.

Many people assume that Wandering thoughts originate from the brain and thus focus their attention on the head to stop them. However, the root cause of wandering thoughts often lies in the body. This second step involves paying attention to the chest and abdomen. Be aware of and sense the sensations in our chest and abdomen.

The nervous system is extensive, and by directing our attention to the lower part of our body, we activate a larger part of this system, creating a stronger sense of mindfulness. This, in particular, effectively calms wandering thoughts. The Buddha's teaching of 'sense the whole body breathing in, sense the whole body breathing out' is a unique method that leverages this physiological mechanism.

Individuals with deep-rooted spiritual potentials may find that simply being aware of their entire body is enough to sustain mindfulness and enter a meditative state. However, for those with weaker foundations, while being aware of the chest and abdomen can increase mindfulness, it may not be sufficient to completely eliminate wandering thoughts. Occasional distractions may still occur.

Question 75

IF THE SECOND STEP OF FOCUSING ON THE CHEST AND ABDOMEN ISN'T SUFFICIENT TO MAINTAIN PROLONGED MINDFULNESS, WHAT IS THE THIRD STEP OF THE SIX MINDFULNESS STAGES?

Answer: While concentrating on the chest and abdomen can extend mindfulness and soothe the mind, it may also subtly increase the Attachment to the body. Thus, the third step of the Six Mindfulness Stages involves returning to contemplate the body's impermanence. We should acknowledge the body's complexity: its intricate cellular network, delicate balance, and susceptibility to disease and injury. The body is simultaneously clean and unclean. While blood must remain sterile, the body also expels waste.

Even celestial beings' bodies are better than human ones. If ours are left unwashed, they become foul, and the same is true for our pets, even if they are bathed daily. The upper body parts, which we often adorn, are generally considered cleaner, while the lower parts, closer to excretory organs, are viewed as more impure.

The body's nervous system seeks pleasure, potentially leading to overindulgence and diminishing merit. Practitioners must learn to moderate sensual pleasures to preserve merit for spiritual practice and enlightenment.

The body is subject to the law of impermanence: birth, growth, aging, illness, and death. Death can occur prematurely due to disease or accidents.

Within the body lies a powerful survival instinct. This instinct drives us to preserve our lives and reproduce. However, it also causes suffering, leading to fear, control, and humiliation.

By understanding and contemplating the body in this way, we can deepen our mindfulness. This understanding can also foster a more balanced and mindful life every day. We are less infatuated with others, more sober-minded. When faced with life-threatening situations, we are less likely to do wrong things or react out of fear.

Question 76

WHAT IS THE FOURTH STEP OF THE SIX MINDFULNESS STAGES?

Answer: The fourth step of mindfulness focuses on working with the breath. Nearly all forms of meditation, qigong, internal martial arts, and yoga incorporate breathing techniques. Breathing is indeed a remarkable phenomenon.

From a medical perspective, we inhale to bring oxygen into our lungs and exhale to expel carbon dioxide. The lungs transfer oxygen to the blood, which then carries it throughout the body. Similarly, the lungs remove carbon dioxide from the blood and expel it through exhalation. If we stop breathing for even a few minutes, we risk death due to lack of oxygen to the brain. During physical exertion, our metabolic rate increases, demanding more oxygen, which causes us to breathe faster.

Eastern martial arts traditions hold that proper breathing can generate an internal energy distinct from muscular one. This internal energy is believed to be more powerful and enduring than muscular one. While muscular strength tends to decline with age, internal energy can be maintained for longer. The key to cultivating this internal

energy lies in the exhalation process, which we'll explore in more detail later.

Psychophysiology shows that our breathing speeds up when we're doing mentally demanding tasks. This principle forms the key of Meditation regarding the breathing practice. Breath is viewed as the bridge between mind and body. In numerous scriptures, the Buddha emphasized the importance of breath in Meditation.

In this fourth step of the Six Mindfulness Stages, we practice breathing according to these guidelines:

- Maintain awareness of the breath. This keeps us mindful and prevents our attention from wandering.
- Allow the breath to naturally become stronger, but avoid intentionally intensifying it. Doing so can stimulate mental activity and wandering thoughts due to the mind-body connection.
- Be aware of the breath without deliberately controlling it. Consciously manipulating the breath can also stimulate mental activity.
- Maintain a SLOW–LITTLE–GENTLE breath. Avoid rapid, deep, and forceful breathing.

As the mind calms, the breath will naturally slow down. However, it's crucial to maintain awareness of the breath without losing focus.

Avoid directing the breath up or down. Simply observe the natural inhalation and exhalation while keeping our attention on the abdomen. Many practitioners find their minds become calm at this stage, though others may still experience distractions.

Question 77

THE MEDITATION TECHNIQUE SEEMS QUITE COMPREHENSIVE ALREADY. WHY ARE THERE TWO MORE STEPS OF THE SIX MINDFULNESS STAGES?

Answer: The Buddha taught us to be mindful of our entire body, leaving no part unattended.

The fifth step of the Six Mindfulness Stages involves directing our attention to our lower abdomen, specifically to the Dan Tian and Hui Yin acupuncture points. We can google to find these two exact locations.

Why focus so deeply in the lower abdomen? These two points have an abject impact on the brain. The Dan Tian point enhances mindfulness but may occasionally induce hallucinations. The Hui Yin point promotes calmness and can help treat various brain disorders. Everyone, regardless of outward appearance, has some imbalances in their brain. By meditating with our focus on the Hui Yin point, these imbalances can gradually be addressed.

Residing in the Hui Yin point also helps build internal energy, improving overall health and endurance, and allowing for longer meditation sessions. It also strengthens the body's root energy. From a philosophical perspective, focusing on this point cultivates Humility.

During this step, the practitioner maintains a Slow–Little–Gentle breath while keeping their focus on the lower abdomen. However, it's important to periodically review the previous steps of the Six Mindfulness Stages.

Question 78

WHAT IS THE SIXTH STEP OF THE SIX MINDFULNESS STAGES?

Answer: After practicing the first five steps of the Six Mindfulness Stages, the mind often becomes more focused and calm. At this point, practitioners may become overconfident and develop a sense of pride. This is why the sixth step is needed.

Even when experiencing tranquility, practitioners should remind themselves of the “deeply-ingrained ignorance and shortcomings”. This self-awareness helps prevent arrogance from arising and disrupting the long-made progress.

The specific self-reminder (also known as contemplative attention) can vary depending on an individual's spiritual foundation. For instance, when experiencing calm, one might think, "This tranquility is simply of the ordinary foundation, nothing extraordinary," or "This level of mindfulness is still of the inferior foundation." By accurately acknowledging one's foundation, practitioners can avoid losing their merit. As for those who consider themselves to be of the Noble foundation, we could not help nor guide them anymore.

It's important to distinguish between the tranquility of an Noble One, which is rooted in profound virtue, and that of an ordinary person, which is less stable and less assured.

The tranquility experienced by an ordinary person is often fragile due to unresolved negative karma and a lack of deep-rooted virtue. It's challenging to accurately assess one's spiritual level without making mistakes. Those with the inferior foundation face a difficult situation: their practice may not yield significant results, but giving up can lead to negative consequences. Therefore, they must persevere in the hope of accumulating sufficient merit to improve their condition.

Question 79

GIVEN THE HIGH PERCENTAGE OF PEOPLE WHO DON'T SEE RESULTS FROM MEDITATION PRACTICE, DOESN'T THIS MEAN THAT MOST PEOPLE HAVE THE INFERIOR FOUNDATION?

Answer: The percentage of people with the inferior foundation is not necessarily high. However, the percentage of people practicing meditation incorrectly is remarkably high. Incorrect practice leads to a lack of results, regardless of how long one meditates.

This is why we emphasize the importance of finding a qualified teacher when beginning one's meditation practice. It's also worth noting that even experienced meditators who have achieved their own results may not be effective teachers. They may simply teach based on their own experiences, spiritual foundation, and methods, without considering the unique needs of their students. Many people follow these teachers because they have seen the teacher's results, but they don't realize that personal achievements and effective teaching are two entirely dissimilar stories.

While we should continue to respect those who have achieved results in their meditation practice, we must be cautious when choosing a meditation path. Meditation is a complex system that involves Psychology, Moralogy, Physiology, Karmalogy, Enlightenmentlogy, Medicalogy, and even divine intervention. It's not something that can be explained in a few simple words.

Question 80

WHY DO SOME PEOPLE EXPERIENCE VARIOUS VISIONS AFTER REACHING A CERTAIN LEVEL OF MINDFULNESS?

Answer: When the mind becomes mindful, any visions that appear are actually illusions. These illusions can be categorized as follows:

- **illusions stemming from residual thoughts:** These are often images or thoughts that have appeared before.
- **illusions arising from past karma:** These can manifest as strange, sometimes frightening images.
- **illusions generated by negative forces:** These can cause practitioners to become arrogant or agitated.
- **illusions produced by internal energy:** These may appear as lights, colors, or other visual phenomena.

To dispel these illusions, practitioners should maintain their focus on the lower abdomen. It's crucial not to indulge curiosity or pursue any delusions, as doing so can lead to insanity. Instead, one should consistently remind oneself of the impure nature of both body and mind.

Question 81

WHAT IS WALKING MEDITATION, OR MOVING MEDITATION, I.E. MEDITATION IN WALKING?

Answer: After the sedentary meditation, practitioners should walk back and forth to stretch the legs. While walking, maintain mindfulness in the following way:

- walk slowly and gently within a suitable space; there's no need to cover a long distance, even pacing within a room is sufficient
- relax our entire body, ensuring there's no tension
- attend to the sensation of our feet touching the ground, there's no need to concentrate on our breath
- remind ourselves of our impermanent nature and the underlying ignorance and mistakes
- use this breathing technique if we wish to do qigong simultaneously: inhale quickly through our nose and exhale slowly through our mouth.

Remember to stay safe when practicing walking meditation outside. Secluded areas can be risky, we could become easy targets, hence be aware of our surroundings. This will help protect ourselves and contribute to the peace of our family and neighborhood.

Question 82

EVERYONE NEEDS TO WORK TO MAKE A LIVING. WORK CAN OFTEN BE STRESSFUL AND EXHAUSTING. HOW CAN WE MEDITATE WHILE WORKING, AS THE THEORY SUGGESTS?

Answer: Only those who have reached an advanced level of meditation can maintain a calm mind while working. For most people, work is a major source of distraction.

Some jobs are less onerous, allowing practitioners to maintain a degree of mindfulness of their body while working. This can help prevent the mind from wandering. Some practitioners find that using qigong breathing techniques while working with hands can reduce fatigue and keep their minds focused.

However, for physically demanding or mentally taxing jobs, maintaining mindfulness can be tough. At the beginning, one might be able to focus on bodily sensations, but as fatigue sets in, the mind becomes absorbed in the task at hand.

Jobs that require intense concentration, such as driving, accounting, or making critical decisions, demand our full attention. In these situations, we must prioritize our work responsibilities and may not even be able to meditate. However, if these tasks are morally beneficial, completing them with a sense of duty can lead to a state of calm and mindfulness afterward, almost as a reward.

Question 83

WHY DO SOME PEOPLE WHO HAVE ACHIEVED CERTAIN RESULTS IN MEDITATION EVENTUALLY DEVELOP AGE-RELATED ILLNESSES AND SUFFER GREATLY?

Answer: When individuals achieve results in meditation, their minds become calm, clear, empty, peaceful, ecstatic, insightful, etc. At this point, they may feel no need to exert much effort and can simply dwell in this state, enjoying a carefree existence. Sometimes, they may even experience bursts of inspiration or a sense of tranquility. However, they often make three fundamental mistakes:

- firstly, forgetting the ‘deeply-ingrained ignorance and mistakes’, they may forget that they have not yet attained full enlightenment and that even a clean house is still made of perishable materials, a calm mind is still that of an ordinary person.
- secondly, neglecting virtuous actions, they may become less focused on helping others.
- thirdly, disregarding the lower abdomen, by focusing their attention on the upper part of the body, they gradually lose their True Yin, leading to the weakening of their internal organs.

Accomplished meditation masters have warned their disciples that the most dangerous period is when one begins to see results from their meditation practice. This is when various misconceptions may arise, accompanied by complacency, arrogance, negligence. When experiencing any success in meditation, practitioners have to bitterly repent to overcome these negative states of mind, such as arrogance, laziness, smugness, self-flattering, thought of being free from the Law of Karma, etc. They should also avoid focusing exclusively on the upper part of the body and instead cultivate the True Yin by focusing on the lower abdomen.

Question 84

WHAT IS A NEGATIVE TRAIT, AND CAN MEDITATION ELIMINATE IT?

Answer: A negative trait is an unwholesome inclination that resides within the mind, leading us to think, speak, and act negatively.

There are three levels of negative traits: Habits (*vāsanā*), Hindrances (*pañca nīvaraṇa*), Fetters (*saṃyojanāni*). Habits are formed over many lifetimes through repeated actions and become almost immutable inclinations, such as swearing, indulging in delicious food, or being overly inquisitive about others' affairs, etc.

Hindrances are negative traits created by wandering thoughts, similar to stains on a piece of cloth. The main hindrances are Greed, Anger, Doubt (uncertainty about one's practice), Drowsiness (sleepiness during meditation), and Restlessness (constant bodily fidget). These Hindrances disappear when one develops sustained mindfulness, just as stains on a cloth disappear when burned.

Fetters are instincts deeply rooted in the Subconscious mind and are quite difficult to eradicate. Even meditative accomplishments can't completely eliminate them, but Sainthoods. There are numerous Fetters; generally speaking, there are ten main ones that practitioners must overcome on the path to absolute enlightenment, including Belief in a self (selfishness), Uncertainty (morality confusion), Attachment to rites and rituals (stubbornness on the trivial issues), Avarice, Outrage, Obsession with Form Realms, Obsession with Formless Realms, Sloth (laziness in creating merit), Conceit (looking down upon others), Ignorance (the last delusion).

Practitioners must repent and seek protection from the Buddha to eliminate negative traits, as it is laborious to do so on one's own.

Question 85

IS IT TRUE THAT PEOPLE WHO ACHIEVE A CALM MIND THROUGH MEDITATION WILL BECOME INDIFFERENT TO EVERYTHING IN LIFE?

Answer: This is indeed a common side effect, so typical that practitioners often mistake it for the right path. When the mind becomes calm, individuals may lose interest in worldly affairs and view everything as illusory and detached.

This state of indifference has both positive and negative aspects. On the positive side, it helps purify the practitioner's greed and attachment. However, it can also lead to an attitude of irresponsibility toward others.

At this stage, it's crucial for practitioners to seek guidance from an experienced teacher with a correct comprehension. They should maintain the beneficial aspects of their practice such as letting go of attachment while developing compassion and a desire to help others.

When actively contributing to society, even those with a strong meditative practice can be tempted by fame and recognition. Therefore, practitioners must remain vigilant. They should diligently serve others while maintaining a detached view of the world and avoiding any sense of pride or ownership in their good deeds.

Many scriptures and commentaries emphasize the importance of, during contemplative stages, viewing everything as illusory and turning their back on everyone. This can lead people to become disillusioned with the world and ultimately contribute to the decline of Buddhism. Buddhists have to accumulate merit to strengthen the Dharma. Thus, Buddhists have to be even more dedicated to serving others than those who are not familiar with the teachings.

Question 86

WHEN THE MIND BECOMES CALM AND ENTERS A MEDITATIVE STATE, DOES IT MEAN THERE'S NOTHING LEFT TO THINK ABOUT OR PERCEIVE?

Answer: It's a common misconception that when the mind becomes mindful and calm during meditation, it becomes completely empty, devoid of thoughts or perceptions. In reality, the opposite is true. As one progresses in meditation, numerous new states of consciousness emerge, often inspiring practitioners to express their experiences through poetry and profound discussions. This initial eagerness to share one's experiences is typically a sign of immaturity. With time, practitioners tend to become more reserved and cautious about discussing their experiences.

Meditation unveils a new realm of wisdom that can feel paradoxically empty yet full of wonder. This newfound insight often relates to philosophical, psychological, and principal concepts, which practitioners can articulate eloquently when prompted. If a practitioner develops psychic abilities, they may encounter even more extraordinary phenomena.

However, without a strong emphasis on the concept of Non-self, practitioners may develop a meditation sickness characterized by an overwhelming urge to talk, which can potentially lead to mental health issues. Therefore, it's crucial for practitioners to cultivate the most thorough humility virtue to counterbalance any excessive excitement and maintain a composed demeanor as they progress on their spiritual journey.

Question 87

WHY DO SOME MEDITATION MASTERS EXPRESS CONTEMPT FOR THE BUDDHA, WHEN THEY SHOULD RESPECT THE BUDDHA MORE THAN ORDINARY PEOPLE?

Answer: This phenomenon is a side effect that can occur when individuals achieve certain results in meditation. Historically, the ancient Venerable Arahants held the Buddha in the highest regard and would not dare to move while in His presence. However, some meditation masters have been misunderstood. As their minds become purified, they may develop an inflated sense of self-importance, believing they have attained enlightenment equal to the Buddha's. This can lead them to express arrogance and disrespect. Such prideful words can diminish the merit of other beings and weaken the Dharma.

This issue stems from a lack of proper guidance regarding the absolute respect that should be shown to the Buddha. When people make progress in meditation, they may unfortunately develop a rebellious attitude. True freedom is not about disrespecting the Buddha but about being liberated from afflictions when faced with adversity or temptation.

In the Anguttara Nikaya, the Buddha taught that loyalty is a great virtue. As one properly progresses on the spiritual path, they should become more perfectly virtuous and loyal. Those who achieve results in meditation should feel eternal gratitude toward the Buddha. This attitude will prevent us from falling into wrong views. Individuals who attain the First Stage of Enlightenment (or First Level of Sainthood) which is known as Stream-entry (Sotapanna) develop the utmost respect for the Buddha and are assured of eventually attaining the Fourth Stage of Enlightenment aka Full Enlightenment (Arahant).

In conclusion, regardless of one's progress, it is essential to maintain unwavering respect for the Buddha throughout countless lifetimes.

Question 88

WHAT SHOULD WE DO IF WE FIND OURSELVES SLOUCHING WHILE MEDITATING?

Answer: If we find ourselves slouching during meditation, it's a sign that our internal energy is weak. Forcing ourselves to straighten up won't solve the problem; we'll likely slouch again soon and find it difficult to sit for extended periods.

When we notice we're slouching, we should shift our attention to the triangular tailbone at the base of our spine. This will naturally cause internal energy to rise, straightening our back without any conscious effort. Once our posture is stable, we can return to our usual meditation practice, focusing on the lower abdomen and maintaining slow, little and gentle breathing.

The sacrum* is a remarkable part of the body. It subtly governs all other bones and serves as a source of internal energy when we focus our mind on it. Whenever we feel tired or weak, we can simply sit quietly, concentrate on the sacrum, and breathe smoothly. This practice will soon leave us feeling refreshed.

(*) The **sacrum** is a wedge-shaped triangular bone located at the base of the vertebral column, above the caudal (tail) vertebrae or coccyx. It articulates with the pelvic girdle and is typically composed of five fused vertebrae in humans, which merge in early adulthood.

Citation: <https://www.britannica.com/science/sacrum>

Question 89

WHAT SHOULD WE DO WHEN WE FEEL DROWSY DURING MEDITATION?

Answer: Feeling drowsy or sleepy during initial meditation sessions is quite common. This can significantly reduce the quality of our practice, and overcoming it requires considerable effort.

Drowsiness can be attributed to one of two reasons:

- Lack of sleep: If we're not getting enough rest, our brain may demand sleep during meditation to meet its required quota. This can be resolved by ensuring we get adequate sleep. As our meditation practice progresses, we may find that we need less sleep overall.
- Past negative karma: Drowsiness during meditation could result from negative karma accumulated in past lives, acting as an obstacle to our practice. In such cases, the only solution is to practice deep repentance and seek forgiveness from the Buddha.

To determine the root cause of our drowsiness, we must carefully observe our own sensations. Once we identify the cause, we can take appropriate action. If we suspect our drowsiness is due to negative karma, we should make a conscious effort to resist sleep during meditation and practice perpetual repentance and deferential bows to the Buddha.

Question 90

WHAT IS THE DIFFERENCE BETWEEN THE PRINCIPAL AND TECHNICAL ASPECTS OF MEDITATION PRACTICE?

Answer: Meditation practice encompasses both principal and technical aspects. mPrincipal aspect: We engage in part of this aspect when we deliberately contemplate concepts to cultivate mindfulness. This might include reflecting on life's impermanence, the illusory nature of the self, or the flawed nature of the body and mind, etc.

Technical aspect: We engage in part of this aspect when we subtly keep our breath Slow–Little–Gentle, and focus our attention on particular areas like the chest, abdomen, or lower abdomen

By integrating both principal and technical aspects, along with the invisible merit, we aim to develop and maintain mindfulness, ultimately leading to true concentration.

Typically, beginners often rely on contemplative means to stimulate mindfulness, while more experienced practitioners (solely) use them to maintain a calm state. However, even when the mind is tranquil, it's crucial to continue reflecting on our 'deep-seated ignorance and impurities' to counteract pride

Question 91

HOW CAN WE MAINTAIN UNWAVERING DILIGENCE IN OUR SPIRITUAL PRACTICE AND AVOID LAZINESS AND INCONSISTENCY?

Answer: Each day, we should pay our respects to the Buddha and make a commitment to practice diligently and consistently. We can plead with the Buddha to bless us with boundless diligence. By maintaining this practice for many years, we will develop a strong and steadfast practice. However, this diligence is also supported by several other virtues:

- Absolutely profound obeisance for the Buddha
- Always ready to assist others when they need it, without making excuses
- Persistently willing to take on difficult tasks to lighten the burden for others
- Consistently motivating and inspiring others to persevere in their practice and good deeds
- Steadily nurturing deep, vast, and enduring compassion
- Sustainably maintaining unwavering loyalty and never betraying others.

Those who possess boundless diligence and overcome numerous obstacles will find that their words carry great persuasive power due to an inexplicable, invisible force.

Question 92

IS IT OKAY TO SKIP MEDITATION SESSIONS WHEN WE'RE TIRED, SICK, OR OVERWORKED?

Answer: The Buddha addressed this question by stating that one should meditate even more diligently when tired, sick, or traveling.

We should view daily meditation as being as essential as breathing or life itself. It should be treated as sacred and never interrupted, regardless of the obstacles we face. Skipping even once may lead to a habit of skipping more often, making it challenging to regain our unwavering dedication.

In reality, even with diligent practice, we may not see immediate results before accumulating sufficient merit. However, we must persist in our daily practice. When we've accumulated enough merit, the reward will be spiritual awakening, not worldly fame or fortune. While fame and fortune aren't inherently negative, they can be double-edged swords. Their allure can be so tempting that we might lose sight of our goal of enlightenment.

Question 93

WHAT SHOULD WE DO WHEN WE EXPERIENCE MINDFULNESS IN OUR DAILY LIFE?

Answer: When we experience mindfulness, it indicates that we haven't yet reached a state of complete concentration where all thoughts cease. Many subtle thoughts still run in the background, even though our mind appears clear, spacious, and calm. The first thought that often arises when the mind becomes mindful is self-congratulation, a belief that we've achieved a high level of spiritual attainment. Some people might even equate this state of mindfulness with the enlightened mind of a Buddha.

However, if we understand the three types of foundations (Noble, ordinary, and inferior), we'll feel fear rather than joy when experiencing mindfulness. Even those with the inferior foundation can experience mindfulness; people of the ordinary foundation can also experience it; and the Noble foundation experience a very high level of mindfulness. There's a risk that the mindfulness we experience belongs to the inferior foundation which is unstable and uncertain. It may come and go, and we might spend our whole life struggling to avoid falling into lower realms without necessarily attaining enlightenment.

Therefore, we should use this mindfulness to remind ourselves that we're still an ordinary or inferior being. If we don't firmly remind ourselves of this, the thought of self-congratulation will destroy all the good deeds we've accumulated.

Question 94

WHAT IS THE ENTRY INTO RIGHT ECSTASY?

Answer: There are four levels of Right Ecstasy: First Jhana, Second Jhana, Third Jhana, and Fourth Jhana.

After a long period of cultivating Right Mindfulness, and with sufficient merit, a practitioner can enter the first level of Right Ecstasy, known as First Jhana. 'So' (Sơ thiền) doesn't mean 'superficial' in this context; this Sino-Vietnamese word simply means 'first' or 'initial.' At this stage, practitioners will realize that during the previous stage of mindfulness, they were still making a conscious effort to maintain their focus, even though the mind seemed relatively calm. However, in First Jhana, there's no longer any effort involved. The mind becomes completely still and effortless, without any intentional actions. Yet, subtle thoughts or vague ideas related to the practice may still arise slightly and harmlessly.

A characteristic of First Jhana is the absence of unwholesome states of mind and sensual desires (release of sensual desires, release of unwholesome states). Upon death, practitioners who attain the First Jhana are reborn in the Form Realm (corresponding to the state of release from sensual desires). Nevertheless, practitioners must continue to intentionally contemplate ‘the deep-seated ignorance and defilements within’ to prevent unnecessary pride.

Second, Third, and Fourth Jhanas are even higher states that we admire and aspire to attain through our practice.

Question 95

WHAT ARE THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS?

Answer: The Buddha taught the practice of the Four Foundations of Mindfulness, which are four areas of focus or levels of contemplation: contemplation of the Body, Feelings, the Mind, and Truths.

Through the Six Mindfulness Stages, practitioners develop sustained mindfulness. From this state, they become acutely aware of their body, observing and experiencing it as impermanent, impure, and subject to suffering. They can perceive the constant activity and tension within every cell of their body.

As the mind deepens in stillness, right with such the body, practitioners perceive an intangible field of sensations within the body, called a mass of Feelings, aka a mass of awareness. Practitioners no longer see the physical body but realize this intangible mass of Feelings, appreciating the fleeting nature of pleasant and unpleasant variations.

In deeper states of meditation, practitioners observe the abyss Mind within this mass of awareness. This is the source of all perceptions and actions. Without vigilance and constant reminders of ignorance and defilements, one may mistakenly identify this Mind as the enlightened one of the Buddha.

At the ultimate level of meditation, practitioners recognize there is not a self within. They perceive the ultimate truth, or Dharma, which encompasses the universe, the Law of Karma, rebirth, the three realms and the six paths, the Four Noble Truths, etc., all at once, all in one.

Question 96

HOW CAN WE DIFFERENTIATE BETWEEN SOMEONE WHO HAS ATTAINED BOTH MEDITATION AND ENLIGHTENMENT AND SOMEONE WHO HAS ONLY ATTAINED MEDITATION?

Answer: Both individuals have achieved results in meditation, but they follow distinct paths:

- Those who have only attained meditative states, not Sainthood, tend to focus on supernatural powers and personal freedom, while those who have attained both prioritize morality, especially perfect compassion for all beings.
- Those who have only attained meditative states are more likely to be self-satisfied with their achievements and may express themselves through meditative phrases or poetry. In contrast, those who have attained Sainthood are more discreet and less likely to exhibit their attainments.
- Those who have attained meditative states have broken free from the Hindrances but may not have eradicated the stubborn Fetters as thoroughly as those who have attained Sainthood. Therefore, the morality of those

who have only attained meditative states may not be secured.

We can only truly discern the difference by spending time with these individuals. When we are near someone who has attained Enlightenment, we will experience a greater sense of inner peace.

Question 97

WHAT SHOULD WE DO IF WE UNEXPECTEDLY DEVELOP PSYCHIC ABILITIES OR STRONG INTUITION AFTER ACHIEVING RESULTS IN MEDITATION?

Answer: If we happen to develop psychic abilities, it's important to keep them to ourselves and not make them public. Sharing such information can reduce our spiritual growth and potentially hinder our practice. Highly accomplished meditation masters never brag about their psychic abilities, even if they have them. They only reveal these abilities when absolutely necessary. Many have had to leave their physical bodies behind to avoid the problems that come with displaying such abilities.

When we're around someone with psychic abilities, we often feel uncomfortable because we worry they can read our minds. For this reason, meditation masters often pretend not to be aware of their abilities to help others feel more at ease. Their peaceful minds also make them less likely to show off, unlike ordinary people who frequently try to impress others with their accomplishments. We should follow their example and develop the qualities of humility and discretion.

Question 98

WHAT WOULD HAPPEN TO THE WORLD IF EVERYONE KNEW HOW TO PRACTICE SPIRITUAL CULTIVATION?

Answer: The physical world is a convergence of many beings, including Those Who are Saints. Beings from lower realms are reborn into higher ones, and beings from higher realms can be reborn into lower ones. It's an incredibly sophisticated one.

If a large number of people were to cultivate spiritually and be reborn into higher realms, beings from the animal realm would quickly take their place. As we know, beings from the animal realm carry many negative habits, which would spread negativity into the human realm, making it more inclined toward evil. This realm is, in fact, a challenging testing ground for human morality. Whether we like it or not, we must face the evils that surround us. We can either be corrupted by these evils, escape them by being reborn into another realm, or strive to improve this realm.

- If we choose to give in to evil for survival, we will be reborn into realms of suffering after death.
- If we choose to cultivate merit and be reborn into higher realms to escape the suffering and injustice of the human realm, that is also a valid choice.
- If we wish to transform this human realm into a great school where all beings who are reborn here can learn the Dharma, we must endure great hardships and dedicate ourselves to teaching and spreading the Dharma widely. In this way, we can ensure that most humans become virtuous, and all beings who are reborn here can be transformed. As a result, the Earth will not be overwhelmed by evil and will remain a suitable place for beings to live for a long time. The choice is ultimately ours.

Question 99

HOW CAN WE CONTRIBUTE TO BUILDING A BETTER WORLD, MEANING HELPING MANY PEOPLE BECOME MORE VIRTUOUS?

Answer: People are unvirtuous for the following reasons:

- Innate wickedness; without needing to be taught, their minds already contain seeds of evil, growing up to do things that harm others and benefit themselves.
- Because of seeking fame and fortune, they accept doing evil to gain them
- To protect fame and fortune, they accept doing evil to keep them
- In the name of protecting something noble, they accept doing evil
- Not deeply understanding the Law of Karma, they keep misbehaving without considering the consequences
- Large ego, easily offended, quick to anger, then do evil
- For personal grudges or relationships, they can accept doing evil
- Personal ambitions are too great, disregarding sin
- Getting involved in criminal organizations and then being trained to become evil...

They must see virtuous examples before them to admire; they must be persuaded to believe in the Law of Karma; they must have effective methods to eliminate thoughts of ambition, anger, selfishness, self-centeredness, and craving for fame and fortune; they must be trained in compassion, selflessness, and sacrifice to help others; they must practice meditation to tranquilize their minds to become virtuous,

In general, transforming one person to become virtuous is quite exhausting, transforming many people to become virtuous is even more demanding, but if we give up and don't try, what will become of this world? If each person tries to reform themselves throughout their life to influence five people to become virtuous, it would already be a great help for this planet.

Question 100

WHAT IS THE PRIMARY ROLE OF LAY PRACTITIONERS?

Answer: Lay practitioners are supposed to be a good citizens, devoted Buddhists, useful neighbors considerably contributing to their community, exemplary role models in spiritual practice without ostentation, undisclosed beacons to promote moral values to those around them, sagacious guardians of the Three Noble Jewels (Buddha, Dharma, and Sangha), etc.

These numerous responsibilities are indeed demanding, especially when considering additional family obligations.

However, the nature of life is suffering. To overcome suffering, we must be willing to endure even greater current challenges. We must diligently accumulate good deeds to build a robust launcher for supreme spiritual attainments and complete liberation.