

## **To Study Buddhism is to evolve**

Page | 1 Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso.

During the Sui Dynasty in China (581-618), there was no clear system for Buddhism. Many other religions including Taoism were also in chaos, and so were books and writings. This period was 500 years A.D., or about 1,000 years after the start of Buddhism in India.

During this period of confusion, there was a very special person named Zhiyi. He was a monk with an unusually clear and organized mind. He was not content with Buddhist teachings being scattered, loosely organized, and confused with different interpretations, so he gathered together different practice methods from different sources and translations. His main focus was not on translation but on how to cultivate seriously with teaching documents. Later on, he became a great Zen master and founded the Tiantai School. Tiantai School doctrines were very complete. Although Zen Buddhism in China became very strong later and denied Tiantai's contributions, the Tiantai School was great at that time. To this day, a descendant or a branch of the Tiantai School called Tendai still exists in Japan.

Master Zhiyi was an outstanding Zen master of his time. His meditation was very deep. He wrote a book about Prajna Paramita with annotations and footnotes to teach people how to meditate. That was my bedside book. I remember when I was very young, in my twenties, I really enjoyed reading it because it taught me Zen meditation methods and explained Dharma word meanings as well as different altered states while meditating.

It was very significant that Master Zhiyi founded the Tiantai's classification of Dharma teachings in which he wrote most interestingly about the Buddha's life, not his legendary life but his very important evolvments.

### 1. The Period of Avatamsaka - 21 days:

After his enlightenment, the Buddha immediately entered into deep concentration for 21 days. He went up to the heavenly realms to teach the Dharma, not by words coming out of his mouth, but by emitting light. Thus, it's called the Period of Avatamsaka,

### 2. The Deer Park Period - 12 years:

Next, the Buddha opened his eyes and went to Deer Park to teach the five Kaundinya brothers. He taught the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path continuously for 12 years.

We see clearly that he went from the highest realm to the lowest realm, being close to all humans. The world reality is full of sufferings. To understand this is to be free. We know that the true motive for cultivation is to liberate ourselves from suffering, and we should always keep that in mind. The definition for liberation may change, but we must remember that our main motive for cultivation is to be free from suffering, and to enter Nirvana. We will talk about how to do that later.

3. The Vaipulya (Broad and Equal) Period - 8 years:

Page | 2

After 12 years of teaching sentient beings how to be free from suffering, the Buddha said that people needed to open their hearts and minds. Hence, he delivered the very important Vaipulya teachings. In Deer Park, his teachings talked about suffering and facts of life, reflecting each cultural aspect, and about our fear of birth and death. During the Vaipulya Period, he did not mention fear for 8 years. Instead, he said, "You see, there are so many people suffering. You are not the only ones. When you suffer, you feel and become aware of your suffering, and then you realize that others suffer even more than you. So you should open your heart and help them. Help them to cultivate so they can reduce their pain." Thus, the Buddha taught us how to open up and spread out our loving kindness and compassion. Hence, that period was called the Vaipulya Period.

4. The Prajna (Wisdom) Period - 22 years:

After teaching us to open our hearts and minds, which is the culture of openness and compassion, the Buddha moved to a much higher culture called the Prajna culture. He taught this culture for 22 years. During these years, he continuously explained the Non-Dualistic Nature of all things and about Emptiness. That was why it took him 22 years instead of just a few days.

5. The Lotus and Nirvana Period - 7 years:

After talking about Prajna and the empty nature of all things, the Buddha said, "Everyone has Buddha nature and they can become enlightened right here and now. Nirvana is not far away." He taught the Lotus and Nirvana teachings for 7 continuous years. His mission was to enlighten living beings, to help them open the path of self-awakening. Our responsibility is to be aware of our true nature, or the Buddha nature. We don't need to go anywhere to look for it, since it is inherent within us, but we can't recognize it yet due to our ignorance. Once we do, we are in Nirvana. Therefore, the Lotus Dharma and Nirvana go together. After this teaching, the Buddha entered Nirvana.

So you can see that the Dharma teachings have evolved.

What does evolve mean?

It means changing from one level to another, from one stage to another. This shows us that our life also needs to change. We should often ask ourselves whether we have changed our views about something. Some things or events happened 10 or 20 years ago but we haven't changed our views about them, about some people. We thought they stayed the same. Maybe. But why don't we change ourselves and look at them from the viewpoint of a bodhisattva instead of a sentient being? Our viewpoint is very important.

Therefore, the level of vision should be constantly raised in a cultivator's inner life. We should have the kind of vision that won't make us get stuck. From seeing everyone as an enemy to seeing everyone as a friend, then as a teacher following Lao Tzu's wisdom, we should finally see everyone as equal. Everyone gives us opportunities to become enlightened and to enlighten them.

## **To Study Buddhism is to evolve – Học Phật pháp là không ngừng tiến hoá**

Thus, our viewpoint should change with time, with different stages in our life. In summary, from the Buddha's teachings through the 5 periods above, we also should constantly change our level of vision instead of being obstinate. Oftentimes, our views are very inflexible.

Page | 3

Here's an interesting story. Eight or nine years ago, one disciple told me, "Cutting my hair off for home leaving is very weird. My husband won't let me." That was her reasoning eight years ago. Eight years later, she still said the same thing, never changing her perspective about her hair and always afraid of her husband. She made us think that her husband is a bad guy, even if he's a really nice person. Oftentimes, people never change their thinking or their viewpoint, making it very difficult for them to understand the Dharma.

What is the Dharma?

It's the method of changing our vision so we can constantly evolve and improve ourselves. The more we learn Buddhism, the wider, higher, and deeper our vision becomes. A person will be different after 10 years of practicing the Buddha's teachings.

Thus, how do we study Buddhism?

We constantly improve our views, elevate our level of vision, broaden our scope of vision, and always evolve ourselves.

Thank you for listening to today's Dharma Espresso.

I hope you enjoyed it to have a happy and awakening day.

**Dharma Master Heng Chang**

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

## Học Phật pháp là không ngừng tiến hoá

Page | 4 Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso.

*Phật thuyết pháp 49 năm, được Ngài Trí Khải (đời nhà Tùy 581-618) chia làm 5 thời kỳ:*

*1- Thời Hoa Nghiêm - 21 ngày*

*2- Thời Lộc Uyển - 12 năm*

*3- Thời Phương Đẳng - 8 năm*

*4- Thời Bát Nhã - 22 năm*

*5- Thời Pháp hoa Niết Bàn - 7 năm*

Thưa các bác, vào đời nhà Tùy, tức là khoảng từ năm 581 đến 618, trong khoảng thời gian đó, Phật Giáo cũng chưa hoàn thành hệ thống hóa. Nếu các bác ở bên Tàu vào thời đó thì các bác sẽ thấy là thời kỳ đó có Phật giáo, Đạo giáo và còn nhiều tôn giáo khác nữa, hỗn tạp vô cùng. Trong sự hỗn tạp đó, sách vở cũng hỗn tạp lắm. Mà đây là 500 năm sau Thiên Chúa, tức là khoảng chừng trên dưới 1000 năm sau khi Phật giáo ra đời bên Ấn Độ.

Trong thời đó, vẫn còn lộn xộn lắm, thì có một người rất đặc biệt, tên là Trí Khải. Trí Khải là một vị tăng, lúc nào óc của Ngài cũng tổng hợp và sáng suốt cực kỳ. Ngài không bằng lòng với kiểu mà Phật pháp mỗi nơi nói một kiểu, rời rạc, có những chi tiết, cho nên Ngài mới gom lại nhất là những phương pháp tu hành. Không biết làm sao để mà tu hành cho đúng đắn là bởi vì có nhiều nguồn (sources) khác nhau và sự phiên dịch cũng khác nhau nữa. Nhưng mà Ngài không lấy phiên dịch làm chính. Ngài chỉ lấy tài liệu làm sao mà tu hành. Cho nên, Ngài sau này trở thành một Đại Thiên Sư và Ngài sáng lập ra Tông Thiên Thai. Tông Thiên Thai này, giáo nghĩa của nó rất là hoàn chỉnh. Tuy là sau này, Phật Giáo Thiên Tông của Trung Hoa quá mạnh và phủ nhận sự cống hiến của Thiên Thai. Chứ thật sự ra, vào thời đó, Thiên Thai Tông là một giáo phái rất là hay. Cho tới ngày hôm nay, vẫn còn một Tendai, là một phương nhánh hay là một tông, vẫn còn sống bên Nhật Bản.

Thời đó, Ngài Trí Khải đại sư rất giỏi. Ngài thiên định rất sâu sắc. Ngài viết một cuốn sách về Bát Nhã Ba La Mật, có chú giải, chú thích dạy cho mình thiền.

Đó là cái cuốn gói đầu giường của thầy. Thầy có nhớ lúc thầy còn rất trẻ, mới hai mươi mấy tuổi, thầy đọc cuốn đó và thích thú vô cùng là bởi vì dạy cho mình những phương pháp, những định nghĩa cũng như những danh từ, những cảnh giới trong thiền.

Một chuyện rất hay là Ngài Trí Khải Đại Sư lập ra Thiên Thai Giáo Khóa. Trong đó, Ngài nói cuộc đời của Đức Phật rất là hay. Không phải cuộc đời thần thoại mà cuộc đời với những tiến hóa rất là quan trọng.

*1/ Thời Hoa Nghiêm - 21 ngày*

Lúc Ngài mới thành đạo, Ngài lập tức ở trong định 21 ngày. Ngài lên cõi trời để giảng pháp. Pháp của Ngài là quang minh giáo, bởi vì Ngài phóng quang chứ Ngài không mở miệng nói. Thành ra đây gọi là Thời Hoa Nghiêm.

*2/ Thời Lộc Uyển - 12 năm*

Sau đó, Ngài mở mắt ra và Ngài đi vào trong vườn Lộc Uyển và Ngài dạy năm anh em Kiều Trần Như. Ngài dạy pháp Tứ Diệu Đế, pháp Bát Chánh Đạo. Ngài dạy liên tục trong vòng 12 năm.

Các bác thấy rõ ràng là Ngài từ trong cảnh giới cao nhất mà Ngài đi xuống cảnh giới thấp nhất, gần gũi với tất cả mọi người. Thực trạng của vũ trụ lúc đó chỉ là khổ thôi. Mình hiểu là để cho mình thoát khổ. Mình biết là động cơ tu chân chính là để cho mình thoát khổ. Cho đến ngày hôm nay, động cơ đó mình phải giữ, chứ nếu mình tu mà mình không nghĩ là để cho mình thoát khổ là nguy hiểm. Chuyện mà mình thoát khổ, định nghĩa có thể thay đổi nhưng mình phải nên nhớ cái động cơ chính mình tu là để cho mình thoát khổ, nhập Niết Bàn. Phương cách như thế nào thì từ từ mình sẽ nói.

*3/ Thời Phương Đẳng - 8 năm*

Sau 12 năm Ngài nói về thoát khổ thì bây giờ Ngài mới nói là chúng sinh cần mở tâm. Cho nên, Ngài mới nói pháp Phương Đẳng. Pháp Phương Đẳng rất quan trọng. Trong lúc Lộc Uyển, pháp đó nói tới cái khổ, nói tới thực trạng của người nhìn về cuộc sống của mình. Cho nên, nó có phảng phất từng màu sắc văn hóa, là mình có sợ, sợ sinh tử luân hồi. Nhưng tới thời Phương Đẳng, trong vòng 8 năm liên tục thì Ngài không nói tới chuyện sợ. Mà Ngài nói 'Các con thấy không, có nhiều người khổ quá, có nhiều người rất là đau khổ. Không những là con khổ mà thôi, con thấy con khổ tâm thế nào thì con cảm nghiệm, con mới thấy là người ta còn khổ hơn con kia. Nên con phải mở tâm, đi giúp đi. Trợ lực cho họ tu đi, làm sao để họ vui bớt nạn khổ một chút. Và Ngài mở tâm lượng từ bi ra. Cho nên thời đó gọi là thời Phương Đẳng.

Thời Lộc Uyển là chỗ, nơi chốn mà Ngài gặp 5 anh em Kiều Trần Như (vườn nai). Sau, gọi là Phương Đẳng là vì Ngài dạy tâm lượng mở rộng ra.

*4/ Thời Bát Nhã - 22 năm*

Sau khi tâm lượng mở rộng rồi, là văn hóa vừa khai mở, vừa tình thương thì Ngài tới văn hóa cực cao hơn nữa, gọi là văn hóa Bát Nhã. Văn hóa Bát Nhã này, Ngài nói tới 22 năm. Trong 22 năm liên tục, Ngài giải thích thế nào là bản tánh Bất Nhị của vạn sự, thế nào là Chân Không. Cho nên, đó không thể nào là chuyện của một hai ba ngày được mà phải 22 năm liên tục.

*5/ Thời Pháp Hoa Niết Bàn - 7 năm*

Sau khi nói Bát Nhã và bản tánh Không của vạn sự rồi, Ngài mới nói 'Ồ, thì ra người nào cũng có phật tánh cả và mình có thể giác ngộ phật tánh ngay bây giờ. Niết Bàn không có gì xa xôi đâu. Ngài giảng 7 năm liên tục về pháp môn Pháp Hoa Niết Bàn. Sứ mạng của Ngài là sứ mạng làm cho chúng sinh khai ngộ, gọi là khai thị ngộ nhập. Làm cho chúng sinh khai ngộ, mở ra con đường, chỉ tới con đường gọi là giác ngộ, đó là nhiệm vụ của Ngài. Còn nhiệm vụ của chúng ta là nhận tri được bản tánh. Mình thấy là mình không cần đi đâu xa là vì bản tánh phật đã có ngay đây rồi. Không phải là mình sở hữu, chiếm hữu bản thân phật. Không. Trạng thái gọi là phật tánh, lúc nào cũng tồn tại cả. Có điều là mình đây vô minh nên

## To Study Buddhism is to evolve – Học Phật pháp là không ngừng tiến hoá

mình chưa nhận thấy thôi. Mình nhìn được phật tánh ngay lúc này thì tức là xong. Cho nên Pháp Hoa và Niết Bàn đi với nhau liền. Sau đó thì Ngài nhập diệt.

Page | 6

Nhưng cái điều hay là khi các bác ngồi, các bác suy nghĩ. Thì ra, giáo pháp là có tiến hóa. Tiến hóa có nghĩa là gì? - Nó thay đổi từng tầng, từng tầng, từng giai đoạn, từng giai đoạn. Điều đó làm cho mình thấy rằng cuộc sống của mình nhiều khi cũng phải thay đổi phương pháp. Mình nên thường đặt câu hỏi coi thử cái nhìn của mình về câu chuyện bây giờ đã thay đổi chưa? Là vì nhiều khi có những chuyện mà 10 năm trước, 10 năm sau, 20 năm trước, 20 năm sau mà mình không thay đổi cái nhìn về chuyện đó. Nhất là mình không thay đổi cái nhìn về một người nào đó. Mình nghĩ là họ đơn giản như thế mãi mãi, cũng có thể lắm. Nhưng mà tại sao mình không thay đổi, mình không nhìn theo quan điểm của một vị bồ tát, mình cứ nhìn phàm phu hoai vậy? Quan điểm nhìn của mình là quan trọng lắm.

Cho nên trong cuộc sống nội tâm của những người tu hành là mình không ngừng nâng cao tầng nhìn. Mình nhìn như thế nào mà mình không bị kẹt. Nhìn từ chỗ là mình thấy người nào cũng là kẻ thù của mình, mà mình thấy người nào cũng là bạn, cho tới mình thấy người nào cũng là đối tượng cho mình giáo dục theo kiểu gọi là Lão Tử, và cuối cùng, là thấy mọi người đều bình đẳng cả. Mình thấy tất cả mọi người đều cho mình cơ hội để cho mình giác ngộ và mình giác ngộ mọi người.

Cho nên cái nhìn phải thay đổi theo từng thời gian của cuộc sống. Do đó, nói tóm lại, dưới giáo pháp của Đức Phật, trải qua 5 thời kỳ Hoa Nghiêm, Lộc Uyển, Phương Đẳng, Bát Nhã và Pháp Hoa Niết Bàn, con người mình cũng nên không ngừng thay đổi tầng nhìn của mình, không nên quá cố chấp. Nhiều khi cái nhìn của mình nó cứ cố chấp hoài.

Cũng vui lắm các bác. Có người đã 8, 9 năm trước nói 'Thưa Thầy, con xuất gia, cắt tóc nó kỳ cục lắm, chồng của con không cho đâu'. Đó là 7, 8, 9 năm trước. 7, 8, 9 năm sau cũng vẫn một luận điệu như vậy thôi, không hề thay đổi cái nhìn về mái tóc của mình và lúc nào cũng sợ hãi ông chồng cả. Cho dù ông chồng rất là một người rất dễ thương đi nữa, mà mình cũng làm cho người ta có cảm nhận ông chồng là người xấu lắm hay sao không hiểu. Cho nên là nhiều khi kiến giải, cách nhìn của mình không bao giờ chịu thay đổi cả. Do mình không chịu thay đổi cái nhìn của mình, do đó mình cũng sẽ khó mà hiểu được phật pháp.

Phật pháp là gì? - Phật pháp là phương thức thay đổi cái nhìn để mình không ngừng tiến hóa, không ngừng cải thiện. Càng học phật thì cái nhìn của mình càng lúc rộng rãi, càng cao hơn và càng sâu sắc hơn. Con người mình, sau 10 năm học đạo, là sẽ khác với 10 năm trước.

Như thế, rõ ràng, thế nào là học Phật? - Là không ngừng cải thiện cái nhìn, nâng cao tầng nhìn, mở rộng tầm nhìn, và không ngừng tiến hóa cả bản thân mình.

Cám ơn các bác đã lắng nghe bài cà phê pháp sáng hôm nay, hy vọng các bác thường thức để có một ngày vui và tỉnh.

**Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

*Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.*