

H. T. THÍCH THANH TỪ

**CHÂN
HẠNH PHÚC**

TRUE HAPPINESS

Biên dịch: **Ngọc Bảo**

2000

CHÂN HẠNH PHÚC

Tất cả chúng ta có mặt trên trần gian này, ai cũng mơ ước sống một cuộc đời hạnh phúc. Thế nên mỗi năm vào ngày mùng một Tết gặp nhau đều chúc nhau một năm hạnh phúc. Hạnh phúc là điều mình mơ ước, vậy quý vị sống có được hoàn toàn hạnh phúc không? Hạnh phúc là gì mà ai cũng mơ ước chúc tụng cho nhau?

1. Hạnh phúc là cái mà người đời thấy khi đói được ăn no, khi lạnh được sưởi ấm... Tóm lại, hạnh phúc không ngoài mắt thấy được sắc đẹp, tai nghe được âm thanh, hay mũi ngửi được mùi hương thơm, lưỡi nếm được vị ngon, thân xúc chạm được vật êm ấm.

Kiểm lại thì con người bắt hạnh nhiều hơn là hạnh phúc, nên ai cũng tự than là khổ. Tại sao vậy? Cái mà mình cho là hạnh phúc đó là do căn tiếp xúc với trần sanh cảm thọ vui là tướng vô thường; âm thanh êm dịu tai nghe thoáng qua rồi mất, vị ngon lưỡi vừa nếm nuốt qua khỏi cổ cũng không còn... Tất cả cái mà con người thọ hưởng đó bản chất nó là vô thường, hễ vô thường thì tạm bợ, nên vừa thấy hạnh phúc đó liền mất, muốn giữ lại mà không được, vì vậy mà cảm thấy khổ.

Xưa có một vị vua và hoàng hậu lớn tuổi mới sanh được một nàng công chúa, nên hết mực cưng chiều. Vì quá cưng

chiều nên công chúa rất nhõng nhẽo. Một hôm trời mưa nước đọng lại trên mái nhà, rơi xuống hồ nước, khiến cho bong bóng nước nổi lên mặt hồ, ánh nắng mặt trời chiếu rọi bong bóng nước óng ánh rất đẹp. Công chúa nhìn thấy bong bóng nước óng ánh, cô thích quá, bèn nghĩ: Nếu được một xâu chuỗi bằng bong bóng nước như thế để đeo thì tuyệt đẹp.

Nghĩ vậy, rồi cô vô phòng nằm trùm chăn từ sáng đến chiều.

TRUE HAPPINESS

In this world we all wish to be happy. That's why at Lunar New Year we always wish each other a "Happy New Year". We constantly dream of and long for happiness, but do we find it? Are we really happy and contented with our lives most of the time? What is this "happiness" of which we dream, for which we long?

1. One kind of happiness is "Mundane happiness", the happiness of eating when we're hungry, warming up when we're cold, seeing beautiful things, hearing amusing sounds, smelling lovely aromas, tasting savory foods, and touching agreeable tactile objects.

Mundane happiness, however is very fleeting, and we are never perfectly happy, and are therefore full of complaints! Why is this so? Because what we think is happiness is really our feelings of pleasure that originate from the contact of our five senses with objects. These feelings of pleasure are quite fleeting; the amusing sound arises and disappears, and the delicious taste passes away as soon as we swallow our food. All worldly things that we sense and enjoy are impermanent. And all things impermanent are temporary, and so our happiness comes and goes. We cannot hold on permanently to worldly things, and we cannot hold on permanently to the pleasures that our senses provide us in response to worldly things. Thus our happiness is temporary; and so we suffer.

A long time ago, there was a princess who was born to an aging king and queen. Because the princess was their only child, they treated her with great kindness and consideration, and they gave her whatever she wanted. Thus the princess became quite spoiled. One day, after a light and long rain, water overflowed from the roof of the palace and dripped down into the lake below, forming beautiful sparkling bubbles that glistened in the sunlight. The princess was fascinated by these bubbles. She thought to herself, "If only I could have a necklace made of those beautiful bubbles!"

Then she went back to her room, and lay in bed sulking for days, without eating, drinking, or speaking to anyone.

Hoàng hậu thấy vắng, đi tìm, thấy cô nằm im trùm chẵn, bà nghĩ cô bệnh, cuống quýt hỏi han đủ điều, hỏi mãi mà cô vẫn làm thinh không trả lời. Hoàng hậu báo tin cho vua hay, vua đến thăm hỏi, cô cũng không trả lời. Năm nĩ tới chiều cô mới nói nhỏ rằng:

- Nếu có râu chuối bong bóng nước để đeo thì con sẽ mạnh, nếu không có râu chuối ấy chắc là con chết.

Vua nghe hoảng hốt, nếu công chúa chết thì nhà vua sẽ khốn khổ vô cùng. Vua bèn ra lệnh cho bá quan tìm người râu bong bóng nước thành chuối, cho công chúa đeo và hứa sẽ thăng quan trọng thưởng cho người râu. Có một ông già tới xin nhận trách nhiệm đó.

Nhà vua và hoàng hậu đưa ông già râu chuối và công chúa cùng ra trước thềm, trên mặt hồ vẫn có những hạt bong bóng nước nổi lóng lánh. Ông già bèn than:

- Tôi chuyên nghề râu bong bóng nước làm chuối, song rất tiếc, tôi già cả, hai mắt sờ sệt e thấy không rõ. Vậy công chúa hãy lựa bong bóng nào thực đẹp vừa ý đưa tôi râu cho.

Công chúa mừng rỡ, chờ giọt nước rơi xuống, bong bóng nước nổi lên, liền đưa tay vớt, nhưng bong bóng nước vừa lên khỏi mặt nước là bể tan. Từ sáng tới trưa vớt không được cái bong bóng nào hết. Công chúa mệt mỏi chán nản xoay qua nhà vua nói:

- Thưa cha, thôi bây giờ con không thềm râu chuối bong bóng nước nữa.

Nhà vua gật đầu:

- À, thì cha sẽ cho con khâu chuỗi kim cương.

Bong bóng nước dụ cho hạnh phúc ở trần gian, xa nhìn thì thấy nó đẹp lắm nhưng vừa nắm bắt được là nó tan mất, vì nó vô thường. Thế nên người tìm hạnh phúc trong ngũ dục, suốt đời không bao giờ được thỏa mãn. Công chúa dụ cho mọi người chúng ta. Cả cuộc đời đuổi theo hạnh phúc rồi cuộc lại tay không, không ai là người tự hào rằng mình hưởng hạnh phúc trọn vẹn, vì cái mà con người mơ ước trông chờ là cái vô thường không chân thật.

The king and the queen were very worried about her. They asked her what was wrong, but the princess would not speak. Finally she whispered,

'If I can't have a necklace made with those bubbles, I may die.'

Seeing the princess in such a state the king was deeply worried. He ordered the court to find someone who could make a necklace of bubbles for the princess, and he promised to reward such the person generously. No one dared to accept the king's challenge, except an old man.

The king and the queen took the old man and the princess to the lake where the bubbles sparkled, and there the old man spoke slowly to the princess, with these words,

' I am indeed an expert in making bubble necklaces, but now I am too old and my eyes can not see very well. However, Your Highness, if you will bring me the most beautiful bubbles from the lake. I'll surely make a necklace for you.'

The princess was overjoyed and tried to catch the bubbles floating in the lake, but as soon as she picked them up, they broke. All morning she tried in vain to capture the bubbles, until she was exhausted. Finally she said to her father,

' Father, I don't want a bubble necklace anymore.'

The king was pleased,

' Good, then I'll give you a necklace made of real diamonds!'

In this story the bubbles symbolize worldly happiness which mesmerizes and enchants us from afar, but when we attempt to seize and hold happiness we lose it, because it is impermanent and can not be held. When we look for permanent happiness through the desires of five senses, we are never permanently satisfied. The princess symbolizes each of us, each ordinary person. All our life we search for happiness but in the end it slips through our fingers and is gone. No one can claim to be perfectly happy, because happiness is a dream that disappears as quickly as it is realized. What we dream of and long for is impermanent and illusory.

2. Nói đến hạnh phúc của đạo Phật, tôi xin nhắc qua hình ảnh Bồ Tát Di Lạc. Ngài ngồi với sáu đũa bé, đũa thì móc lỗ tai, đũa thì móc lỗ mũi, đũa thì móc mắt, đũa thì chọc lét... Chúng nó làm gì mặc nó, Ngài vẫn cười. Trong khi chúng ta đối với những thứ đẹp mắt, vui tai, vừa miệng... thì vui mừng cho là hạnh phúc, ngược lại thì khó chịu bức bối cho là bất hạnh phúc. Bồ Tát Di Lạc lúc nào cũng vui cười, vì mọi thuận nghịch đối với sáu căn của Ngài đều không trở ngại, không buồn khổ.

Vậy chúng ta nên nhìn đời bằng cách nào để không buồn chán, để không muốn tự tử, để vui sống?

Đa số chúng ta với cặp mắt quen nhìn ra ngoài, ít nhớ ngó lại mình. Bởi vậy, lúc nào cũng thấy người này có khuyết điểm này, người kia có khuyết điểm kia. Ngược lại, cái xấu của mình thì mau quên, cái tốt của mình thì nhớ mãi. Cho nên giúp ai việc gì thì nhớ hoài, còn ai giúp mình thì không nhớ. Do đó mà sinh ra cái bệnh kể công mình và quên ơn người. Cái ơn lớn nhất là ơn sinh dưỡng của cha mẹ mà cũng muốn quên nữa. Hằng ngày chúng ta không nghĩ đến chuyện hiếu thảo với cha mẹ, mà cứ dạy con phải có hiếu với mình.

Muốn có quan niệm sống phù hợp với đạo lý và hữu ích cho đời, thì chúng ta phải có thái độ nhìn đời cho thấu đáo. Như Khuất Nguyên thấy người đời đục cả, chỉ một mình ông trong; người đời mê cả chỉ một mình ông tỉnh. Như vậy, “cái ta” của ông to cỡ nào? Do “cái ta” to quá nên không thông cảm được ai và cũng không chịu nổi với mọi người, phải trốn mọi người bằng cách trầm mình xuống sông Mịch La để chết. Vậy chúng ta muốn sống với mọi người cho vui thì phải làm sao?

Phải nhìn thấy cái dở và quên cái hay của mình thì tự nhiên “cái ta” tự hạ thấp. “Cái ta” mà thấp thì đâu còn cách biệt với ai. Ai ai mình cũng có thể sống được.

2. Another kind of happiness is True Happiness. An example of true happiness in Buddhism is the image of Buddha Matriya as the fat Buddha sitting with six children. One of the children pulls on his ears, another pokes him in his eyes, and another plays with his nose etc... Whatever the children do, Matriya smiles and is happy. If only we could be like Matriya! Instead, we so easily become upset when we are disturbed. This constantly limits and diminishes our happiness, and we spend more time being unhappy than happy. Matriya always smiles, and always feels happy because he is not attached to any of the pleasant or unpleasant objects (phenomena) of the six senses, and he is thereby free of all sadness and frustration.

So how can we experience our life in ways that will not create depression and suffering, so that we will not want to end our life, and so that we can live joyously?

Most of us always look outward, rarely looking inward into ourselves. Instead, we scrutinize others and find fault with them, but rarely see our own failings. Avoiding self-scrutinize, we look outward and see the negative qualities of other people, and, focusing on their faults, we fail to see or remember their goodness. We prefer to remember our own goodness, and how we helped other people. Meanwhile, we have forgotten how others helped us. The people to whom we are most indebted are our parents. However we rarely think about our filial obligation to them, at the same time that we teach our children to feel filial responsibility toward us.

To live life in accordance with the truth and to be useful to society, we must have a realistic view of life. Khat Nguyen saw everyone as dirty and only himself as clean; everybody as deluded, and only himself as awake. What an immense ego he had! In fact his ego was so big that he could not accept or understand other people at all, which caused him great suffering. He found a way out of his suffering by killing himself in the Mich La river.

What should we do if we want to live happily with others? We should reflect on our own defects, and not focus on our own virtues. If we can do that, our ego will diminish, and the gap will lessen between other people and ourselves, and we can feel at home with everyone.

Thấy mình dở nhiều nên gần ai cũng có cái để mình học hỏi. Nhờ vậy mà mình cảm thông với người.

Bài tụng Vô Tướng trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ có dạy:

Dịch:

*Nếu người thật chơn tu
Không thấy người đời lỗi
Nếu thấy lỗi của mình
Lỗi mình đến bên trái
Người sai ta không sai
Ta sai tự có lỗi
Chỉ dẹp tâm mình sai
Dứt trừ phiền não sạch
Yêu ghét chẳng bận lòng
Duỗi thẳng hai chân nghĩ.*

Kinh A Hàm cũng như kinh Hoa Nghiêm có đoạn kể: “Sau khi Phật thành đạo dưới cội Bồ Đề, Ngài nhìn xuống đầm sen, thấy có những hoa đang trở tỏa hương thơm, có hoa đang còn búp, có hoa mới ngoi lên khỏi mặt nước, có hoa còn ở trong nước, có cái còn là ngó sen ở dưới bùn... Nhưng Phật kết luận rằng tất cả những hoa sen đó cái nào rồi cũng trở hoa thơm đẹp như nhau.” Chúng ta thấy Phật nhìn đời hết sức lạc quan. Dầu là hoa sen, đang là cái ngó còn vùi dưới bùn hôi, mà Ngài cũng thấy nó sẽ lên khỏi nước, trở hoa đẹp và có hương thơm. Cũng vậy, chúng sanh người đã tu hành tiến bộ khá ví như hoa

sen vừa lên khỏi nước, người đang tu hành nửa chừng ví như hoa sen còn nằm trong nước, người mới phát tâm tu ví như hoa sen vừa ra khỏi bùn, người chưa phát tâm tu ví như hoa sen còn ở dưới bùn.

Nếu tu tất cả đều sẽ thành Phật, do thấy như vậy nên đức Phật đem hết khả năng ra giáo hóa cho tất cả. Ngài giáo hóa rồi, còn dặn dò đệ tử sau này phải luôn luôn truyền bá đừng để cho ngọn đèn chánh pháp lu tắt.

By seeing ourselves as imperfect and in need of learning from others, we can better understand others.

The sixth patriarch Hui-Neng said in the poem “Non-Form” from the Platform Sutra:

*The one who really purifies himself
Sees no fault in others
If we see fault in others
We are at fault ourselves
If we say that we're right, and others are wrong
Then we ourselves are wrong
When we dissolve our judging, erroneous mind
We dissolve our sorrow and pain
Being carefree, unaffected by love and hatred
We can stretch our legs and sleep peacefully.*

The Agama Sutra, and the Avatamsaka Sutra tell the following story. When Buddha attained enlightenment under the Bodhi tree, he looked out over the lotus pond and saw many kinds of lotus. He saw the blooming, fragrant flowers that rose high above the water; the buds that were flowering, the lotus blossoms that floated on the water, and the undeveloped bulbs below the water surface. Buddha realized that all these lotuses, each in a different stage of its life, would eventually bloom into beautiful fragrant lotus flowers. This reflects Buddha's positive view of life. Human beings are in different stages of development, like those lotuses. The more realized people are like the tall, fully bloomed flowers. In the intermediate stage, people are like flowers on the water's surface, and beginners

are like flowers that have just arisen above the surface of water; and the ordinary (un-awakened) people who have not yet opened to the spiritual teachings are like lotus seeds in the mud below the water.

If we aspire to perfect ourselves, we will all become Buddhas, symbolized by the fully blooming lotus. Since everyone has the potential to become Buddha. Buddha did all he could to enlighten us by teaching the dharma, and he called on his followers to keep the dharma light forever bright.

3. Sau đây tôi nêu lên những cái vui của người tỉnh.

a/ Người biết tu tỉnh, khi tâm hồn bình thản thanh tịnh thì vui. Lúc ngồi dưới gốc cây, bên sườn núi, cảnh vắng vẻ, nhìn trời mây, nhìn cây cỏ hoa lá, tâm hồn thanh thản an định, cảm nhận một niềm vui tràn khắp thân tâm cảnh vật. Vui trên sự thanh bình của vạn vật, không làm tổn hại bất cứ loài vật nào, không tổn hại sức khỏe, cũng không hao tiền tốn của. Trong khi người đời ở chỗ vắng vẻ thì buồn chán, thường vui ở nơi nhộn nhịp ồn náo.

b/ Người tỉnh tu, vui khi phá được vô minh phiền não. Giả sử có người gièm pha chỉ trích, nói lời nhạo báng Phật Pháp, người tu nghe qua khởi niệm bực bội, muốn nói lại cho hả giận, liền khi đó tỉnh giác, biết giận là phiền não mê mờ, có thể nói lời xúc phạm gây buồn đau cho người gây tội lỗi. Ngay đó liền thôi, cơn giận từ từ lắng xuống. Sau đó tâm được bình an, lòng vui sướng thấy mình chiến thắng được phiền não sân giận.

c/ Người tỉnh tu, vui khi làm lợi ích cho người. Ví dụ người làm việc từ thiện xã hội đem được gạo tiền, thuốc men, quần áo... đến tận vùng bão lụt, đưa tận tay cho người mắc nạn, giúp cho họ được no lòng, ấm thân... thì thấy lòng mình vui sướng, vì đã làm được điều lợi ích cho người. Hoặc một ông thầy giảng dạy hướng dẫn cho học trò học hành thông suốt

giáo lý Phật, biết sống đời lương thiện, ít khổ đau thì vui, vì đã giúp cho người sáng suốt tránh được nhân đau khổ.

d/ Người tỉnh tu, vui khi biết bỏ bóng nhận đầu. Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm đức Phật có kể cho ngài A Nan nghe một ví dụ:

Có một anh chàng tên Diễn Nhã Đạt Đa, vào một buổi sáng nọ anh cầm gương soi mặt thấy đầu mặt hiện bóng trong gương rõ ràng. Sau đó anh úp gương lại, anh thấy đầu mặt trong gương không còn nữa. Anh hoảng kinh chạy cùng làng xóm la: “Tôi mất đầu rồi! Tôi mất đầu rồi!”

3. I will now describe some of the pleasures enjoyed by the Buddhist practitioner.

a/ The practitioner is happy when his mind is pure and peaceful. Imagine sitting under a tree on a mountainside in a place of solitude, gazing at the sky, surrounded by nature's greenery and the calming sounds of nature, with clouds drifting by. The practitioner's mind will be at peace with the whole world, and a feeling of pure joy will spread throughout his body and mind. The practitioner gets pleasure from a peaceful, natural environment, where no harm is done to any living being, where there is no danger to his own health, and waste of money for entertainment. Un-awakened people get bored when they are in place of solitude; they are always attracted to the crowd and places full of noise and activity.

b/ The awakened practitioner is happy when he is free from ignorance and defilements. For example, if he begins to lose his temper, but at that moment, he is mindful of his anger, his anger gradually vanishes. His mind is at peace, and he will celebrate his victory over anger and suffering.

c/ The awakened practitioner gets pleasure from doing beneficial work. For example, those who do charitable work will feel happy when they deliver clothes, food, or money to the poor, or to victims of catastrophes like hurricanes or floods etc... By being compassionate, they bring joy to other people and in turn feel joyous, knowing they are helping to make a better life for other beings. When a master teaches his students the Dharma, his purpose is to help them lead an honest life

and overcome their suffering, and he feels happy because he has helped others to become enlightened.

d/ The awakened practitioner gets pleasure from letting go his head reflections (thoughts) and accepting his head (Buddha Mind). In the Suramgama sutra, Buddha told the following story to Ananda:

Once there was a young man named Yanadatta. One morning he looked in the mirror and saw in it the reflection of his face and head. He put down the mirror, and could no longer see his face or his head. Terrified, he rushed out of the house, screaming: "My head! I lost my head! I have lost my head!"

Đó là cái điên của người nhận bóng quên đầu. Cái bóng trong gương mất chứ cái đầu của anh đâu có mất. Vì mê, chấp bóng là đầu nên anh khổ sở điên cuồng la lối.

Từ xưa đến nay, mỗi người chúng ta ai cũng có sẵn ông Phật nơi mình (cái đầu) mà quên đi, cứ chạy theo vọng tưởng (cái bóng) rồi tạo nghiệp dẫn đi trong luân hồi sanh tử, từ đời này đến kiếp nọ, khổ đau không cùng tận. Giờ đây biết vọng tưởng là vô thường không thật, dẫn mình đi trong luân hồi sanh tử khổ đau, chúng ta quyết định phải trở lại sống với ông Phật của mình, thì được cái vui bất diệt.

4. Một niềm hạnh phúc khác cao siêu hơn tất cả, đó là khi còn sống lúc nào ta cũng được an vui, khi chết thì chết một cách tự tại, không yếu đau oằn oại, không sợ hãi. Hạnh phúc này người đời không ai không mơ ước.

a/ Thuở xưa, Huệ Trung quốc sư ngộ đạo ở Lục Tổ rồi lên núi Bạch Nhai ở 42 năm. Sau xuống núi làm quốc sư. Có thiền khách tới hỏi:

- Bốn mươi hai năm ở núi Ngài làm gì?

- Đói ăn mệt ngủ.

- Đói ăn mệt ngủ ai làm chẳng được, có khó gì đâu mà ông nói như thế là tu?

This illustrates the insanity of a man who mistook his reflection for himself. His reflection in the mirror disappeared, but not his head! Being ignorant and deluded, he mistook the reflection of his head for his true head, and as a result he caused himself fear and suffering.

From time immemorial, there has been a Buddha Mind within every person (symbolized by Yanadatta's head). But not realizing this reality, we have been attracted ceaselessly to deluded feelings and thoughts (symbolized by the reflections of Yanadatta's head in the mirror). Not realizing this, we create karma endlessly which causes suffering for ourselves, imprisoning us life after life in an unending cycle of birth and death. Once we know that deluded thoughts are unreal and impermanent, we will not let them lead us astray. We will always remind ourselves to return to our Buddha Mind, to the original, real person that we are. Then we will have unending, everlasting joy.

4. True and supreme happiness is the happiness that arises from an untroubled mind, a mind always at peace, notwithstanding the ups and downs of life. A truly happy person is free of mental suffering during his lifetime, and when the time comes for him to die, he will die with serenity and dignity, without fear. We all want to attain True Happiness.

a/ In ancient times, after Nan-yang Hui-Chung (690 - 775) was enlightened by the Sixth Patriarch, he went to the mountain Bach Nhai and stayed there for forty two years. Then he went to

the capital and became a National Master. One day a Dharma visitor came to him and asked,

'Master, what have you been doing all these forty two years?'

Hui-chung replied,

'I have eaten when I was hungry, and slept when I was tired.'

'But everybody can eat when hungry, sleep when tired! It's not that hard at all. How can you say you practice the Dharma just by doing that?'

- Khác chớ.

- Khác chỗ nào?

- Người đời đời không chịu ăn mà đòi trăm thứ. Mẹ không chịu ngủ mà nghĩ trăm việc.

b/ Gia đình ông Bàn Uẩn đều đi tu. Một hôm, ông thấy duyên mẫn, mới bảo cô Linh Chiếu ra sân coi đứng ngộ chưa cho ông hay. Ông leo lên bộ ngựa giữa ngòi kiết già, chờ đứng ngộ để tịch. Cô Linh Chiếu nhìn trời xong trở vào thưa: “Gần đứng ngộ, nhưng có nguyệt thực.” Ông bước xuống bộ ngựa ra sân coi. Cô Linh Chiếu leo lên bộ ngựa ngòi kiết-già thị tịch. Bấy ngày sau, chôn cất con gái xong ông liền tịch. Cậu con trai đang cày ruộng, bà má ra đồng báo tin, cậu đứng giữa ruộng thị tịch.

Bà chôn cất con trai xong, từ giả mọi người biệt tịch luôn.

Cả gia đình ông Bàn Uẩn muốn sống thì sống, muốn chết thì chết, tự do tự tại.

Ai cũng mơ ước cái hạnh phúc đó. Trên đời này có gì khổ hơn là chết, ai nghe chết cũng đều sợ. Thế mà người tu muốn chết là chết, muốn sống là sống. Sanh tử tự tại. Đó mới là chân

hạnh phúc, còn cái hạnh phúc do thỏa mãn sáu căn chưa phải là cứu cánh.

Trích quyển *Đâu Là Chân Hạnh Phúc* các chương:

- Nguồn Gốc Yêu Đòi và Chán Đòi
- Khổ Vui Qua Mắt Kẻ Mê Người Tỉnh
- Đâu Là Chân Hạnh Phúc

*

‘ I do it differently from most people.’

‘ How differently?’

‘ Ordinary people don’t eat anything if they are hungry, they ask for hundreds of things to please their taste sense. When they are tired, they have trouble sleeping and their minds are restless with ceaseless thoughts.’

b/ Pang-yun (740 - 808) and his family all practiced Zen Dharma. One day, knowing that the karma that bound him to his life was ending, he told his daughter Lingzhao (762 - 808) to go outside and see if it was noon. Meanwhile, he climbed onto the plank-bed, sat in the lotus position, and prepared himself to die at noon. His daughter Lingzhao went outside, looked at the sun’s position, and came in to report to her father, “Father, it is almost noon, but there is an eclipse today.” He went out to see for himself. Lingzhao climbed onto the plank-bed, assumed the sitting lotus position, and died. One week, after the funeral of his daughter, he passed away. Mrs. Pang-yun went looking for her son who was working in the field, to tell him the news. Thereupon the son stood in the middle of the field and also passed away too.

After the funeral of her son and husband, Mrs. Pang-yun went away and was never heard of again.

Pang-yun’s family was an example of those who are not trapped in the binding cycle of birth and death. They live freely and die freely.

This is the freedom and happiness that everyone wants in this life. Nothing causes us more suffering than the thought of our death. Confronted with death, most of us are terrified. But the practitioner is unmoved whether in life or death; he chooses when he lives and when he dies. This is the supreme happiness, not the happiness of the gratification of the six senses.

This is excerpted from the book, *Where Is True Happiness*, from the following chapters:

Source of Joy and Unhappiness / Sufferings and Happiness through the Eyes of the Unenlightened and the Awakened / -
Where is True Happiness?