

Lê Kim Kha

Con Đường Của Chúng Ta

(Dành cho những Phật tử tại gia)

- *Ai Cũng Được Lên Thiên Đàng,
Chỉ Cần “Làm Người Tốt!”*
- *Làm Thế Nào Để Có Được Một Đời Sống
Ấm No Về Vật Chất & An Lạc Về Tâm
Linh?*
- *Tài Sản Gì Chúng Ta Sẽ Mang Đi Sau
Khi Từ Giã Trần Gian?*

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG - 2012

“cho Mẹ, với Ba, anh, em đã khuất”

Sabbadanam dhammadanam jinati
Món quà về Chân Lý là món quà cao quý nhất

Quyển sách này được in để ấn tống miễn phí và không được sao in để bán, trừ một số ấn bản nếu có sự đồng ý của người viết.

Gia quyền Lê Kim Kha thành tâm ấn tống
Liên hệ: 0903753550

***“Nguyện cho công đức Pháp thí này được hồi hướng đến
những người thân quyền & tất cả chúng sinh”***

Lời Đề Tặng

Quyển sách này được cố gắng viết để vừa tự học vừa tỏ lòng biết ơn đến những người thầy ở gần ở xa.

Kính tặng quyển sách này cho các thầy:

HT. Thích Thanh Từ

TT. Thích Thông Phương

,vì những hiểu biết học được theo sách vở, luận giảng và tấm gương tu hành của các thầy.

Kính tặng thầy Thích Trúc Thông Kim & các thầy từ Thiền Viện Trúc Lâm Phụng Hoàng Đà Lạt, như những người bạn tâm linh quý báu, đang hết lòng nhiệt thành gây dựng khu Thiền Viện Trúc Lâm ở Tiền Giang để cho Phật tử ở Miền Tây về đó tu học.

Kính tặng các thầy Bảo Tú, Khế Định (Thiền viện Thường Chiếu), thầy Thái Phước (Thiền Viện Sùng Phúc) và thầy Thông Tịnh (Thiền Viện Trúc Lâm Đà Lạt). Các thầy đã luôn khích lệ tôi trên bước đường học Phật và góp công làm Phật sự.

Lời Nói Đầu

Khi là một Phật tử tại gia, thì quý vị thường có ý nghĩ đi tìm xem những cách thức và những điều nào mà chính Đức Phật đã hướng dẫn cho những người bình thường và những Phật tử tại gia về lối sống theo con đường của đạo Phật. Quý vị cũng sẽ mong muốn những lời dạy đó cũng được thu xếp lại thành một tập “hướng dẫn” để dựa vào đó mà chúng ta sống và thực hành hàng ngày cho đúng cách mà Đức Phật mong muốn chúng ta làm.

Ý tưởng về quyển sách này có từ việc tôi tình cờ đọc qua một quyển sách nhỏ có tên là “Món Quà Mang lại Bình An & Hạnh Phúc” do Hội Phật giáo Singapore phát hành để tặng cho những người đến viếng Chùa Xá Lợi Răng Phật. Tuy quyển sách chỉ lớn bằng bàn tay, loại “bỏ túi”, nhưng đã nêu ra được những điều cơ bản mà Đức Phật đã dạy cho những người tại gia. Tôi nghĩ có thể viết rộng ra những đề tài thiết thực này cho phù hợp với những người tại gia ở Việt Nam.

Quyển sách này cũng được viết bằng tiếng Việt phổ thông theo một cách đơn giản cho những người đọc. Hy vọng quyển sách sẽ làm quan tâm những người chưa biết đến con đường đạo của Phật giáo cũng như giúp cho những người Phật tử có thêm những hướng dẫn đơn giản và rõ ràng trong việc thực hành giáo lý trong cuộc sống hằng ngày.

Bạn có bao giờ tự hỏi rằng cuộc sống này của chúng ta có ý nghĩa gì?. Tại sao chúng ta được sinh ra để rồi chết đi trong một quãng đời hữu hạn?. Mà mỗi ngày lại dừng dừng trôi qua!. Vì vậy, có lẽ tất cả chúng ta đều mong cầu có được nhiều hạnh phúc trong cuộc sống này và nhiều phúc lành trong kiếp sống mai sau. Vì nếu không phải như vậy thì chúng ta đang sống trên đời này để làm gì?

*Quyển sách “**Con Đường Của Chúng Ta**” này được dựa vào những lời dạy của Đức Phật trong một số bài kinh quan trọng mà Người đã giảng dạy cho **những người sống tại gia** nhằm mục đích mang lại những hạnh phúc và phúc lành đó. Tôi cũng đã có duyên dịch các kinh này qua tiếng Việt trong những quyển sách trước đây. Đó là những phần chính và tập trung mà Đức Phật đã mong muốn khuyên dạy người tại gia. Tuy nhiên, đã từ lâu ít thấy những Phật tử tại gia ở Việt Nam được nghe giảng giải hay được hướng dẫn nhiều về những điều hay lẽ phải mà Đức Phật đã nói trong vài bài kinh thuyết giảng này.*

Nói như Hòa Thượng Wapola Rahula, vì không có bao nhiêu người trong toàn bộ những dân số có thể xuất gia tu học, cho nên Phật Giáo sẽ trở nên vô dụng nếu không giảng dạy những giáo lý tốt đẹp để mang lại hạnh phúc và lợi lạc cho những người tại gia đang sống đời sống cùng với gia đình.

Trong quyển sách này, cũng như trong kinh Phật đã nói, thì những đề tài mang lại sự tốt đẹp cho đời sống hướng thiện của hàng Phật tử tại gia thường được lặp đi lặp lại nhiều lần theo mỗi ý nghĩa và góc độ khác nhau, ví dụ như về Lòng rộng lượng (Bố thí), về việc sống giữ Đạo đức (Giới hạnh) và việc tu dưỡng Tâm (Thiền tập). Chính bản thân Đức Phật cũng đã luôn luôn nhắc đi nhắc lại nhiều lần về những điều này trong suốt 45 năm lang du miệt mài đi truyền dạy con đường Đạo của mình cho mọi người. Mục đích của Phật là làm cho chúng ta suy nghĩ, hiểu nhiều và nhớ nhiều về những điều cơ bản mà một Phật tử cần nên làm để mang lại sự tốt đẹp cho cuộc sống gia đình và đời sống tâm linh của chúng ta.

Theo lời Đức Phật dạy, quyển sách mong muốn quý vị và những người bạn lớn trẻ gần xa thứ nhất suy nghĩ về mục đích cuộc sống của mình và những điều hạnh phúc mà phần lớn chúng ta mong cầu. Thứ hai hãy nghĩ đến cách mang lại những hạnh phúc và phúc lành đó. Đó là làm theo lời Phật dạy và “Làm Người Tốt!”, vì nếu không làm được những điều đó để làm người tốt,

thì đâu còn con đường nào mang lại hạnh phúc và bình an lâu bền cho bản thân mình và mọi người thân yêu của chúng ta.

Nhiều người đã nói trong cuộc sống ngày nay làm người tốt khó hơn làm người xấu, thậm chí có người còn than rằng khó mà làm người tốt được nếu muốn có được một đời sống ấm no và hạnh phúc!. Mong rằng quý vị và các bạn hãy suy tư lại để biết rõ “hạnh phúc và bình an đích thực” nghĩa là gì. Nếu phải làm người xấu thì mình mới có được ấm no hạnh phúc, thì hạnh phúc của mình là loại hạnh phúc gì?.

Kính mong bạn sẽ tìm thấy những lời dạy của Đức Phật là hữu lý, hữu tình và hữu ích để giúp mang lại được cuộc sống vật chất ấm no mà trong khi đó bạn vẫn làm được một “người tốt”, một người đạo hạnh.

Chúng ta hiểu lời Đức Phật dạy như những “hướng dẫn mực thước”, giản dị nhưng bao trùm đời sống của chúng ta, chứ không phải lời Phật dạy là một cách thức hay một chỉ thị cứng nhắc. Chúng ta sinh ra từ nghiệp khác nhau của mỗi người chúng ta và chúng ta đang sống trong những hoàn cảnh khác nhau, vì vậy chúng ta có thể chọn cách thức hay bước chân khác nhau phù hợp cho mình. Phật chỉ ra con đường, còn mỗi chúng ta phải tự bước đi trên con đường đó theo cách thức và bước chân phù hợp với những hoàn cảnh hiện tại khác nhau trong kiếp sống này của mình. Không nhất thiết mọi người đều phải ‘rập khuôn’ giống nhau như thế phải cùng bước điểu hành trên con đường đó. Miễn sao những cách thức đều hướng thiện và những bước đi được đúng đắn để mang lại kết quả phúc lành.

Quyển sách này được làm nên nhờ vào sự khích lệ từ nhiều người. Xin ghi sâu lòng biết ơn về công đức của mọi người.

Trong đó, lời cảm tạ lớn nhất xin gửi đến thầy Thích Trúc Thông Tịnh (Thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt), thầy đã bỏ nhiều thời gian đọc và hiệu đính cho quyển sách này.

Cảm ơn Phật tử Nguyễn Thị Thu Nga đã nhiệt thành giúp đánh máy nhiều phần của bản thảo.

Cảm ơn anh Vân Nguyên & Nhà Sách Phật Học Văn Thành đã giúp hoàn thành ấn bản và những công việc gửi ấn tống kinh sách cho các chùa chiền, học viện và Phật tử gần xa.

Cầu chúc mọi người được sống ấm no, trong đời tư và trên bước đường tâm linh gặp được duyên lành. Đó là con đường hạnh phúc.

Sài Gòn, mùa Phật Đản Sinh 2556
(DL. 2012)

Lê Kim Kha

MỤC LỤC

Hồi Hương Công Đức.....	3
Lời Đề Tặng	4
Lời Nói Đầu.....	5
Mục Lục	9

PHẦN I – HÃY LÀM NGƯỜI TỐT! 17

Chương I – Ai Cũng Được Lên Thiên Đàng..... 19

1. Thiên Đàng Hay Cõi Trời	20
2. Những Chú Giải.....	22
3. Nếu Chúng Ta Bị Tái Sinh Về Cõi Thấp Xấu	23
4. Nếu Chúng Ta Được Tái Sinh Về Cõi Trời.....	24
5. Niết-bàn Là Gì?.....	26

Chương II – Chỉ Cần Làm Người Tốt! 28

1. Lòng Rộng Lượng: “Bố Thí”	28
2. Sự Tuân Giữ Đạo Đức: “Giới Hạnh”.....	29
3. Tu Dưỡng Tâm: “Thiền Tập”	33
4. Chúng Ta Có Cần Phải Thờ Phụng Đức Phật?	36
5. Về Cơ Bản, Nghiệp Là Gì?.....	38
6. Làm Thế Nào Nếu Chúng Ta Đã Làm Điều Xấu Ác?.....	41

7. Chúng ta Có Thể Vượt Qua Hay Xóa Bỏ Nghiệp	44
Chương III – Đôi Điều Căn Bản Về Đạo Phật	47
1. Đức Phật.....	47
2. Bốn Sự Thật (Tứ Diệu Đế)	49
3. Sự Thật 1: Khổ & Bất Toại Nguyên	49
4. Sự Thật 2: Nguyên Nhân Khổ & Bất Toại Nguyên.....	51
5. Sự Thật 3: Trừ Bỏ Khổ	52
6. Sự Thật 4: Cách Trừ Bỏ Khổ	53
7. Con Đường Tám Phần “Bát Chánh Đạo”	55
8. Ba Bản Chất Của Sự Sống: “Vô Thường, Khổ, Vô Ngã”	59
9. Tái Sinh.....	61
10. Kinh Điển Phật Giáo	64
11. Những Truyền Thống Phật Giáo.....	67
 Chương IV – Thêm Nhiều Câu Hỏi & Trả Lời.....	 72
1. Có Phải Nghiệp Giải Thích Tại Sao Có Quá Nhiều Khác Biệt Giữa Mọi Người Xung Quanh Ta?	73
2. Nếu Chúng Ta Không Thể Nhớ Gì Về Những Kiếp Sống Trong Quá Khứ	74
3. Nếu Có Tái Sinh, Tại Sao Con Người Không Nhớ Được Kiếp Quá Khứ Của Mình	75
4. Nếu Chúng Ta Không Thể Biết Gì Về Kiếp Sau.....	77
5. Có Bằng Chứng Khoa Học Nào Chứng Tỏ Có Sự Tái Sinh?	79
6. Phật Giáo Có Mâu Thuẫn Hay Xung Đột Với Khoa Học Hiện Đại Hay Không?	80

7. Vì Sao Phật Giáo Không Có Niềm Tin Vào Đấng Sáng Tạo Tối Cao?	83
8. Phương Pháp “Thiền” Có Tạo Những Tâm Niệm Xấu Theo Như Một Số Người Bàn Tán Hay Không?	88
9. Phải Chăng Những Câu Chuyện Về Năng Lực Thần Thông Của Đức Phật Là Có Thật?	89
10. Những Người Đồng Tình Luyến Ái Có Phải Là Phật Tử Hay Không?	90
11. Hút Thuốc Lá Là Ngược Với Đạo Phật?	91
12. Phật Giáo Dạy Mọi Người Nên Luôn Hải Lòng Với Mọi Thứ Nhưng Nhiều Người Có Tham Vọng	92
13. Việc Ăn Chay Là Bắt Buộc Với Phật Tử?	94
14. Tại Sao Có Những Tu Sĩ Phật Giáo Ăn Thịt?	97
15. Tại Sao Lại Làm Thức Ăn Chay Giả Mặn?	99
16. Những Cõi Sống Khác Nhau Là Gì?	101
17. Những Danh Nhân Thế Giới Âu Mỹ Theo Đạo Phật, Khi Đạo Phật Đã Trở Nên Phổ Biến ở Những Nước Phương Tây	106

Chương V – Thực Hành Hàng Ngày..... 109

1. Nghi Thức Quy Y & Năm Giới Hạnh	109
2. Thiền Tập Hàng Ngày	112
3. Chia Sẻ Công Đức	115
4. Sự Chú Tâm (Chánh Niệm)	116
5. Học & Chia Sẻ Giáo Pháp	122
6. Sự Từ Tế	125
7. Về Vấn Đề “Tụng Kinh” Trong Phật Giáo	127
8. Lý Do Những Phật Tử Cần Tụng Kinh	131

9. Tính Chất Của Những Bài Kinh	133
10. Thái Độ Khi Đọc tụng Kinh	140
11. Hướng Dẫn Kỹ Thuật “Thiền” Cơ Bản Dành Cho Phật Tử Tại Gia (được in trong PHẦN V ở cuối sách).....	

PHẦN II – ĐỂ CÓ MỘT ĐỜI SỐNG PHÚC LÀNH 143

Chương I – Một Đời Sống An Bình & Hạnh Phúc 150

1. Chuẩn Mực Đạo Đức	151
2. Gây Dựng & Quản Lý Của Cải.....	156
3. Bảo Vệ Tài Sản & Của Cải	160
4. Bạn Thật & Bạn Giả	167
5. Bảo Vệ Những Mối Quan Hệ Tình Cảm Gia Đình, Bạn Bè & Xã Hội.....	173
6. Những Phẩm Chất Cần Có Để Thành Đạt	191
7. Sách & Tài Liệu Tham Khảo	196

Chương II – Làm Thế Nào Để Tích Lũy Sự Giàu Có..... 197

1. ❶ Tích Lũy Sự Giàu Có về Vật Chất	198
2. Bốn Cách Để Tích Lũy Sự Giàu Có & Tiến Bộ về Vật Chất	198
3. Bốn Yếu Tố Dẫn Đến Sự Tiêu Tán Tài Sản & Sa Sút về Vật Chất	206
4. Bốn Yếu Tố Giúp Làm Ra Tài Sản & Tiến Bộ về Vật Chất	206
5. ❷ Tích Lũy Sự Giàu Có về Mặt Tâm Linh & Tinh Thần	208
6. Bốn Điều Để Bảo Đảm Có An Bình & Hạnh Phúc Trong Đời Sống Tương Lai	208

7. Sách & Tài Liệu Tham Khảo	212
------------------------------------	-----

Chương III – Làm Thế Nào Để Tránh Sự Suy Đồi & Sa Sút..... 215

1. ❶ Sự Sa Sút về Vật Chất	215
2. ❷ Sự Suy Đồi về Đạo Đức	216
3. ❸ Sự Sa Sút về Tâm Linh.....	217
4. Sách & Tài Liệu Tham Khảo	218

Chương IV – Để Có Một Đời Sống Phúc Lành 219

1. Nhóm Hạnh Phúc Căn Bản	223
2. Nhóm Hạnh Phúc Bổ Trợ	229
3. Nhóm Hạnh Phúc Cá Nhân.....	235
4. Nhóm Hạnh Phúc Cao Hơn	243
5. Nhóm Hạnh Phúc Tối Thượng.....	250
6. Sách & Tài Liệu Tham Khảo	274
7. Thay Lời Kết!	276

PHẦN III – Phụ Lục Những Chú Giải & Luận Giảng..... 281

1. Làm Thế Nào Ta Biết Điều Đây Là Đúng Hay Sai?	283
2. Năm Điều Phúc Lành Khi Giữ Giới	287
3. Những Cảnh Giới Tái Sinh & Cõi Sống	288
4. Hiểu Về “Nghịệp”	290
5. Vấn Đề Địa Ngục.....	294
6. “Niết-Bàn” Là Gì?	297
7. “Bồ Thí” Nghĩa Là Gì?	300

8. “Thiền” Là Gì?.....	303
9. Ý Nghĩa Việc Lễ Lạy & Cúng Dường Đức Phật	306
10. “Năm Uẩn” Cấu Tạo Nên Thân Thể.....	312
11. Thân Thể Của Chúng Ta.....	314
12. “Bát Chánh Đạo” Theo Cách Gọi Hiện Đại Bằng Động Từ Thực Hành.....	315
13. Tái Sinh.....	318
14. Phật Giáo Nguyên Thủy & Phật Giáo Đại Thừa	321
15. Những Nghiệp Quả Nếu Sống Không Giữ Giới.....	326
16. “Ta” Là Ai?.....	328
17. Đức Phật & Tăng Đoàn Đầu Tiên Có Ăn Thịt Không?.....	331
18. Công Nghệ Hiện Đại Nuôi Và Giết Mổ Gia súc: Những Điều Ít Ai Ngờ	337
19. “Thiền Minh Sát” Là Gì?.....	345
20. Hồi Hương Chia Sẻ Công Đức	348
21. Hơi Thở.....	353
22. Hạnh Phúc Là Khi Sống Trong Hiện Tại.....	355
23. Hãy Thôi Chờ Đợi!	356
24. Uống Rượu & Dùng Những Chất Độc Hại: Đáng Chê Trách & Đáng Tránh Bỏ	358

PHẦN IV – Phụ Lục Các “Kinh” Hướng Dẫn..... 363

1. Kinh “Lời Khuyên Dạy Sigala” (Sigàlovàda Sutta)	365
2. Kinh “Lời Khuyên Dạy Vyagghapajja” (Dighajanu Sutta)	387
3. Kinh “Nguyên Nhân Suy Đồi” (Parabhava Sutta).....	396
4. Kinh “Điềm Lành” (Mangala Sutta)	401
5. Kinh “Lòng Từ” (Metta Sutta).....	409

PHẦN V –Hướng Dẫn Kỹ Thuật Thiền 413

1. Hướng Dẫn Kỹ Thuật “Thiền” Cơ Bản
 Dành Cho Phật Tử Tại Gia413

2. Thiền Quán Chú Tâm Vào Hơi Thở Ra Vào432

3. Thiền Quán Tâm Từ.....441

PHẦN I

HÃY LÀM NGƯỜI TỐT!

Chương I

AI CŨNG ĐƯỢC LÊN THIÊN ĐÀNG !

Bất Kỳ Ai!

Khi chúng ta nói **BẤT KỲ AI** thì có nghĩa là gì?. Phật Giáo có bao giờ nói rằng chỉ những người theo Phật Giáo mới được phúc báo ở kiếp sau?

Theo Phật Giáo, chúng ta sẽ đi về đâu sau kiếp sống này là hoàn toàn **không phụ thuộc** vào tôn giáo của chúng ta. Thật ra, không cần phải cầu nguyện, thờ phụng, hay thậm chí phải tin vào Đức Phật thì mới có được kiếp sau tốt lành hay được hưởng phúc đức ở kiếp sau.

Những gì xảy ra cho chúng ta ở kiếp sống tiếp sau là phụ thuộc vào phẩm hạnh đạo đức của chúng ta trong kiếp sống này.

Con đường dẫn đến Cõi Trời (hay Thiên Đàng) không phải có được bằng đức tin hay sự thờ phụng, mà bằng cách làm những điều tốt thiện và tránh làm những điều xấu ác.

Phật chưa bao giờ nói điều gì như kiểu ‘Hãy thờ phượng ta và các người sẽ được quả báo phúc lành’ cả. Phật cũng chưa bao giờ nói mình có đủ quyền năng và cảnh báo sẽ trừng phạt bất cứ ai không tin vào Phật hay Giáo Pháp của Phật.

Trái lại, Phật nói rằng nếu bất cứ ai có điều nghi ngờ hay nghi vấn về Đức Phật thì không có gì là sai trái cả, bởi vì tất cả mọi người đều cần phải có đủ thời gian mới có được sự hiểu biết chính đáng thì không có gì là sai trái cả.

Đức Phật nhấn mạnh rằng mọi người nên **tự chính mình** tìm tòi, hiểu biết và trải nghiệm Lẽ Thật (Chân Lý), và đặc biệt không nên đặt lòng tin một cách mù quáng vào ai hay vào điều gì, ngay cả đó là Đức Phật hay Phật pháp. **(Phụ Lục 1)**

Vì vậy, tất cả những người theo những con đường đạo Thiên Chúa, đạo Hindu, đạo Hồi, đạo Do Thái, đạo Phật, đạo Lão..., và thậm chí những người theo chủ nghĩa vô thần, đều có khả năng có được một kiếp sau đầy phúc lành sau khi chết.

Tuy nhiên, chúng ta đều biết chắc một điều là những người có được phúc lành đó chắc chắn phải là những tốt thiện trong kiếp này. Những “Người Tốt”!

Vì khó có một tôn giáo nào hay một chủ thuyết nào, dù tin hay không tin vào kiếp sau, lại cho rằng những người làm những điều xấu ác lại được lên thiên đàng hay được hưởng phúc lành sau khi chết.

THIÊN ĐÀNG hay CÔI TRỜI

Cõi Trời hay Thiên Đàng chúng ta đang nói là gì?

Thứ nhất, “thiên đàng” hay “cõi trời” ở đây về mặt ngôn ngữ muốn dùng là giống nhau. “Thiên” là trời, “đàng” hay “đường” là cõi.

Bạn không nên lẫn lộn khái niệm “thiên đàng” như trong nhiều tôn giáo khác. Thiên đàng hay cõi trời ở đây chỉ những cõi hiện hữu trên cao, cao hơn & hạnh phúc hơn (hơn cõi trần gian, địa ngục...) mà chúng sinh có thể được tái sinh về sau khi mạng chung kiếp trước. Dân gian cũng hay gọi là những cõi tiên, cõi tiên bồng, cõi trời thần

Có thể nói nôm na đó là nơi hay cõi “trên trời” mà chúng ta có thể đến hay được tái sinh về sau khi chúng ta chết. Đó cũng có thể là một trạng thái hay cảnh giới “tốt đẹp”, đáng mong ước của tâm.

Chúng ta lấy ví dụ, một người tánh tình nóng nảy thì luôn luôn ở trong tâm trạng xấu và có thể luôn giận dữ bất kỳ lúc nào. Những người như vậy, luôn luôn tự làm cho xung quanh và chính bản thân mình phải khổ sở, bất hạnh. Ngược lại, những người tính khí nhẹ nhàng, luôn bình tâm, thì luôn luôn cảm thấy an bình và tạo niềm an lạc cho mọi người.

Bởi vì do trạng thái tâm của mình, cuộc sống của người nóng nảy, sân hận cứ như là “địa ngục” đối với bản thân người đó và mọi người xung quanh. Dễ thấy rằng, những người có tâm bình lặng, an lạc, luôn luôn sống đời hạnh phúc và xung quanh người ấy cũng giống như “thiên đường” vậy.

Đức Phật đã khuyên dạy chúng ta và Giáo Pháp của Phật cho phép chúng ta tìm thấy sự an lạc, “thiên đàng” ngay trong cuộc sống này, bằng cách chỉ cho chúng ta thấy được cách tìm thấy được trạng thái tâm hạnh phúc trong cuộc đời.

Bên cạnh những trạng thái của tâm, Phật Giáo cũng tin rằng có những cảnh giới hay cõi sống ở trên vũ trụ, và những cảnh giới đó có thể là phúc lành hay đầy đau khổ.

Theo niềm tin truyền thống thì những cảnh giới thấp xấu, nhiều đau khổ, bao gồm cõi Địa Ngục, Ngạ Quỷ, Súc Sanh; và còn những cảnh giới cao đẹp, nhiều phúc lành là bao gồm cõi Người và những cõi Trời (Thiên, Thần).

Chúng ta sẽ bị (hay được) tái sanh về cảnh giới nào hay cõi nào là hoàn toàn do Nghiệp (kamma) của chúng ta tạo ra và tích lũy trong kiếp sống này, và cũng có một phần do những nghiệp tích lũy trong những kiếp sống quá khứ.

Đức Phật đã tuyên dạy rằng, ngay cả những người tại gia nếu biết sống giữ Năm giới hạnh căn bản (không sát sanh, không tà dâm, trộm cắp & uống rượu, dùng chất độc hại), thì cũng chắc chắn được tái sinh về những cõi phúc lành như cõi Người hay những cõi Trời. **(Phụ Lục 2)**

Vì vậy:

“Ai cũng được lên Thiên Đàng, chỉ cần làm người tốt!”

◆ Chú giải:

“Nghiệp” là một từ Hán-Việt, có nghĩa là những “hành động”, đặc biệt là những hành động cố ý, hành động do tâm ý của mình làm ra. Nghiệp trong tiếng Pali là: “kamma”. Tiếng Phạn là “karma”.

Quy luật của Nghiệp rất dễ hiểu. Nếu bạn làm nhiều hành động xấu ác, tức là tạo Nghiệp xấu ác, thì bạn phải nhận lãnh những hậu Quả xấu. Nếu bạn làm nhiều hành động tốt thiện, tức là tạo nhiều Nghiệp tốt lành, thì bạn sẽ nhận lãnh hậu Quả phúc lành.

Tương tự, trong chừng mực căn bản, có thể nói: Nếu bạn tích lũy quá nhiều Nghiệp xấu ác hơn là những Nghiệp tốt thiện, thì có khả năng bạn sẽ bị tái sinh về những cõi thấp xấu, nhiều đau khổ. Ngược lại, nếu bạn tích lũy nhiều Nghiệp thiện tốt, nhiều hơn những Nghiệp xấu ác, thì có khả năng là bạn sẽ được tái sinh về những cõi cao đẹp, nhiều phúc lành. **(Phụ Lục 3)**

Cảnh giới hay cõi sống nào chúng ta sẽ tái sinh về là phụ thuộc vào “Nghiệp” mà mỗi chúng ta tích lũy trong đời này và những đời trước. “Nghiệp” là kết quả của những hành động tâm ý hay những hành động thói quen, lập đi, lập lại trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. **(Phụ Lục 4)**

Dân số của cõi người không phải là cố định hay theo một xu hướng nhất định nào. Bởi vì tất cả chúng sinh đều có thể tái sinh vào cõi Người hay một trong nhiều cõi khác nhau trong vũ trụ.

► Để biết thêm những cảnh giới, và những cõi sống khác, bạn có thể tham khảo “**Giáo trình Phật học**”, chương VII, của Chan Khoon San, Nxb. Phương Đông, Nhà sách Văn Thành Saigon.

Nếu chúng ta bị tái sinh vào cảnh giới Thấp Xấu, liệu chúng ta có phải bị lưu đày ở đó mãi mãi không?

Phật Giáo tin rằng thời gian mà mỗi chúng sinh phải bị lưu đày vào những cõi Thấp Xấu thì phụ thuộc vào số lượng Nghiệp xấu ác mà chúng sinh đó đã gây ra và tích lũy.

Phật giáo thì không có giáo lý theo kiểu như tôn giáo khác là ‘khi đã xuống cảnh giới Thấp xấu (như địa ngục) là phải chịu ở đó mãi mãi và không có đường quay về!’. Theo Phật giáo thì cho dù một chúng sinh có thể phải chịu đọa đày trong một cõi xấu nào đó ví dụ như Địa Ngục thì sự đọa đày đau khổ đó sẽ chấm dứt khi Nghiệp xấu ác đã hết, cho dù phải đến hàng ngàn, hàng triệu năm hay một khoảng thời gian dài không đếm được... vì đã làm quá nhiều nghiệp xấu ác.

Vì vậy, Đạo Phật không bao giờ tuyên bố những khái niệm bất công theo kiểu ‘quơ đũa cả nắm’, hay chủ trương có những hình phạt vô tận dành cho những hành động (Nghiệp) xấu ác nào đó. **(5)**

Phật Giáo cũng chưa bao giờ cảnh báo hay “hù dọa” những người không theo đạo Phật hay những người thuộc những tôn giáo khác về bất kỳ hình phạt nào cả. Tất cả đều là do Nghiệp của mỗi người tự làm. Còn tất cả mọi người thật ra đều có quyền chọn cho mình con đường (đạo) hay tín ngưỡng của mình. Bởi vì Phật Giáo, theo đúng nghĩa, không phải là một tôn giáo, mà chỉ là “con đường”, chỉ là “lối sống” để mang lại an lạc và phúc lành cho mỗi người.

Nếu được tái sinh về một cõi Trời, liệu chúng ta có được lưu lại mãi mãi? Cõi Trời (Thiên đàng) có phải là đích đến cao nhất và cuối cùng của chúng ta & Phật giáo?

Những chúng sinh đã làm nhiều việc làm thiện, tốt và đã tích lũy được nhiều Nghiệp thiện lành thì có khả năng được tái sinh về những cõi

cao đẹp, phúc lành, như là những Cõi Người, cõi của Thiên Thần & Trời. Đức Phật khuyên dạy rằng, nếu một người hay chúng sinh không tu tập chứng đạt được Niết-bàn (Nibbana), thì người đó nên theo giữ cuộc sống lương thiện và đức hạnh để chúng ta còn có cơ hội được tái sinh về những cảnh giới phúc lành đó. Điều quan trọng nhất là phải **sống thiện lành** để phòng hộ, bảo vệ bản thân tránh khỏi rớt rơi vào những cảnh giới Thấp xấu, toàn đau khổ & đọa đầy thăm thẳm, như là cảnh giới địa ngục, súc sinh...

Ngay cả khi được tái sinh và hiện hữu trên những cõi Trời trong khoảng thời gian rất dài, được cho là đại thọ, gấp hàng trăm ngàn thậm chí triệu lần so với tuổi thọ trên trái đất, nhưng cũng không là mãi mãi. Những người ở những cõi Trời đến hết tuổi thọ (thường được gọi là khi hưởng hết phước) rồi cũng phải chết và cũng phải tái sinh về cõi nào đó, tùy theo tất cả các Nghiệp của người đó.

Điều đó dễ hiểu rằng có những chúng sinh cõi Trời sau khi hết tuổi thọ có thể lại tái sinh trở lại cõi Người.

Điều đó cho thấy rằng, Phật Giáo không coi việc tái sanh vào những cõi trên cao đẹp như những cõi Trời, Thiên Thần nhiều phúc lành đó là mục đích tốt cùng, là mục tiêu cao nhất, cuối cùng. Hầu hết những người tu hành theo Phật đều nhắm tới “mục tiêu tốt cùng” là chứng ngộ Niết-bàn (Nibbana). Đó là sự “giải thoát hoàn toàn”, giải thoát viên mãn, giải thoát khỏi tất cả luân hồi, tái sinh, đau khổ...

Chuyện kinh điển kể lại rằng, Nanda, người anh em cùng cha khác mẹ với Đức Phật, đã bắt mẫn, thoái chí tu hành và nói với Đức Phật rằng ông muốn từ giã đời sống tu hành phạm hạnh. Đức Phật liền dùng năng lực thần thông đưa ông lên một trong những cõi Trời và cho ông thấy được những sự phúc lành, sung sướng và sự hưởng phúc trên cõi này. Và Đức Phật hứa với ông rằng nếu thực hành tốt Giáo Pháp, sau này ông ta có thể tái sinh về những cõi Trời phúc lành & hạnh phúc như vậy mà sống. Điều này đã thúc giục cho Nanda trở lại tu hành siêng năng và ông đã có thể hoàn toàn được tái sinh về cõi Trời sau khi chết.

Nhưng trong khi thực hành, tu tập, Nanda nhận ra rằng chính Niết-bàn (Nibbana) mới thật sự là niềm an lạc, hạnh phúc lớn lao tốt cùng, hơn là những phúc lành ở cõi Trời. Vì thế ông đã xin Đức Phật hãy bỏ lời

hứa trước đây để ông ta cố gắng tu để đạt mục tiêu chứng ngộ Niết-bàn. (Theo Kinh “Nanda Sutta”- “Udana III.2”,).

Vậy “Niết-bàn” là gì?

Nếu bạn đã chưa bao giờ thực hành theo Giáo Pháp và đi theo con đường đức hạnh của Đức Phật chỉ ra, thì từ *Niết-bàn* (Nibbana) có lẽ là một khái niệm khó hiểu đối với bạn. **(Phụ Lục 6)**

Theo giảng luận thì sự thật là một người dù có chứng ngộ hay hiểu biết được Niết-bàn là gì thì cũng khó mà giải thích cho người không biết gì về nó. Điều đó cũng như sự cố gắng giải thích những màu sắc cho những người mù hay những âm thanh cho những người bị điếc vậy. Nghe có vẻ bí ẩn quá phải không bạn?. Nhưng thật ra nó không phải bí ẩn theo nghĩa thông thường nào cả, nó chỉ giống như là nếu bạn không tự nếm nước chanh thì bạn không thể nào biết được vị chanh đó như thế nào, dù một người có cố miêu tả vị chanh bằng những lời lẽ như thế nào cho bạn.

Nói nôm na rằng, ngôn ngữ thông thường của chúng ta không đủ và không thể nào diễn tả được trạng thái Niết-bàn. Mà một người phải trải nghiệm nó, phải chứng ngộ nó, phải “biết” nó thì mới “hiểu” được nó là gì.

Tuy nhiên, có những cách diễn đạt nôm na khác là: Niết-bàn là sự vắng bật, không còn mọi dục vọng và đau khổ. Trạng thái đó chỉ đạt được bởi những người đã diệt sạch mọi căn gốc Tham, Sân, Si. Đó là một trạng thái hay một cảnh giới tốt cùng an lạc và hạnh phúc, vì ở đó không còn tái sinh nữa...v.v...

Phật đã cố gắng khuyên dạy chúng ta phải giảm bớt, và cuối cùng không còn Tham, Sân, Si dưới bất kỳ dạng nào. Và điều này chỉ thực hiện được nếu tu dưỡng những phẩm chất tốt đẹp như: Lòng rộng lượng, lòng tốt, lòng nhẫn nhục và bi mẫn (lòng thương người), đạo đức và trí tuệ.

Bằng cách thực hành một cách đúng đắn theo con đường Đạo Phật, bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể trải nghiệm được niềm an lạc và hạnh phúc của từ “Niết-bàn”, ngay cả trong kiếp sống hiện tại.

Hãy tìm hiểu (trạch pháp), xem xét và thử nghiệm việc thực hành những Lời Dạy của “Người Đã Giác Ngộ” là Đức Phật để “biết” và “thấy” niềm an lạc mang lại cho chính bản thân mình trong mỗi ngày!

Đức Phật:

***Không cần chờ đến chết
Hãy trải nghiệm “Thiên đàng”
Ngay khi ta còn sống
Thiên Đàng chính nơi đây
Chính là giây phút này
Là vị của “Niết-bàn”
Trong chính cuộc đời này.***

Chương II

CHỈ CẦN LÀM NGƯỜI TỐT!

Đức Phật:

***Không làm những điều xấu
Hãy làm những điều tốt
Giữ cho tâm trong sạch
Đó là lời Phật dạy!***

(*Kinh Pháp Cú – Kệ 183*)

Đúng nghĩa ***theo đạo Phật***, “làm người tốt” có nghĩa là trong đời sống hàng ngày chúng ta cần phải thực hành và phát huy ba (3) mảng vấn đề chính:

- **Lòng rộng lượng (Bố thí)**
- **Tuân giữ đạo đức (Giới Hạnh)**
- **Tu dưỡng tâm (Thiền Tập)**

(I) Lòng Rộng Lượng: Bố Thí (Dana)¹ nghĩa là gì?

Việc này có nghĩa là “cho”, “tặng”, “giúp đỡ” người khác. Điều này có thể được thực hiện theo rất nhiều cách khác nhau. Bạn có thể

¹Bố thí (dana) có nghĩa là cho, cho đi, tặng, hiến, góp, giúp, giúp đỡ, cứu giúp...bằng vật chất hay tinh thần. Từ “bố thí” là từ Hán-Việt thường dễ bị hiểu lầm bởi nhiều người là ‘cho’, ‘thí’ một cách khinh khi hay thương hại. Nên để tiện cho đẹp nghĩa trong tiếng Việt, chúng ta dùng từ “sự rộng lòng” hay “lòng rộng lượng” ở đây.

“cho”, “tặng” thông qua lời nói bằng những ngôn từ tử tế, động viên, tương ái, nhã nhặn (ái ngữ). Ngay cả một điều đơn giản, một nụ cười dễ thương dành cho người khác cũng làm cho họ cảm thấy một ngày mới thật đẹp và tươi sáng. **(Phụ Lục 7)**

Bạn luôn cố gắng giúp một tay cho một người cần giúp đỡ. Bạn có thể tình nguyện cứu giúp hoặc quyên góp để giúp những người bạc phận, nghèo khổ trong cuộc đời này.

Bạn có thể chia sẻ, chỉ dạy lại những lẽ thật, chân lý của đời, ví dụ như Giáo lý của Đức Phật, nếu người khác quan tâm và cần học hỏi. Chia sẻ, cho tặng Giáo Pháp là món quà *lớn nhất, nhiều phước đức nhất* trong những món quà tặng.

Dĩ nhiên, bạn sẽ nên cố gắng làm tất cả những việc tốt trên mà không hề có sự tiếc nuối, không hề có sự phân biệt, đối đãi và không vì một động cơ ích kỷ, che dấu nào hết. Chúng ta mở lòng rộng lượng và giúp đỡ với một lòng vị tha, thanh cao, lòng bi mẫn, thương người.

(II) Tuân giữ đạo đức: Giới Hạnh (Sila) là gì?

Đó là việc sống và tuân giữ theo những giới hạnh về đạo đức trong đời sống hàng ngày. Đời sống xã hội, tùy thuộc vào dân tộc, tôn giáo, tín ngưỡng và luật lệ mà đặt ra nhiều khuôn thước sống cho mọi người ở đó. Tuy vậy, Đức Phật đã khuyên dạy, dù bất cứ ở đâu hay bạn đang sống trong môi trường nào, bạn nên tuân giữ theo “Năm Giới Hạnh Đạo Đức”, còn gọi tắt là “**Năm Giới**”.

Năm Giới đối với chúng ta nghe thật là quen thuộc, vì những điều này chúng ta đã học được ít nhiều từ trong gia đình, từ những nguồn giáo dục khác. Đó là:

1. *Không sát sanh, giết hại.*
2. *Không trộm cắp, lấy của không được cho.*
3. *Không tà dâm, ngoại tình.*
4. *Không nói dối.*

5. Không uống rượu bia; không dùng chất độc hại.

Những Giới Hạnh này thật ra không phải là một mệnh lệnh tôn giáo hay giáo điều. (Xin được nhắc lại, Phật Giáo không phải là một tôn giáo bằng giáo điều), nhưng đó là những quy tắc mà những người Phật tử và mọi người nên giữ mình, tuân theo hoặc kiêng cử không phạm vào.

Chúng ta kiêng cử những giới hạnh đạo đức này không phải vì nỗi sợ hãi sẽ bị “trùng phạt” nếu vi phạm, nhưng chúng ta kiêng cử vì chúng ta đều biết rằng nếu phạm vào những hành động đó, sẽ làm nguy hại cho người khác và chính bản thân mình. Điều đó là lẽ thật!

Chẳng hạn về sát sinh, chúng ta đều mong cầu được sống và không muốn bị giết hại, thì mọi người và chúng sinh khác cũng vậy. Ai cũng muốn được sống, được sinh tồn, hạnh phúc. Vậy thì sao người ta có thể nào giết người hay tàn sát động vật & những sinh vật hữu tình?

Tương tự vậy, chúng ta đâu muốn mình bị mất mát của cải, vật chất, chúng ta đâu muốn bị ngoại tình, chúng ta đâu muốn bị nói dối, bị lừa dối; vậy thì sao ta có thể làm những việc đó cho người khác mà gọi là không sai trái, mà sao lòng dạ không xấu hổ, bất an cho được?.

Chợt nhớ một câu nói hay cho tình lý này: ***“Phạm ở trên đời những gì mình không muốn, thì đừng làm cho người khác!”***.

Đức Phật cũng khuyên dạy rất mạnh mẽ việc tránh uống rượu và những chất độc hại. (Thời buổi sau này còn có thêm bia, hàng ngàn loại rượu ‘hấp dẫn’ và hàng trăm chất độc hại, như ma túy, thuốc kích thích). Bởi vì khi bạn uống rượu, bạn sẽ bị chi phối, bị ảnh hưởng của rượu. Khi ai dùng ma túy, thuốc kích thích cũng bị như vậy. Sau khi mất kiểm soát, người dùng có thể làm bất cứ những chuyện sai trái gì mà lúc tỉnh táo không bao giờ dám làm. Hậu quả thật khó lường. Ai cũng biết rằng, những việc xấu xa, đau lòng, tương tàn ở trên đời, từ trong nhà đến ngoài xã hội, thường là hậu quả của việc rượu chè, hút chích.

Bạn có biết rằng, ngay cả việc vi phạm bốn giới hạnh đạo đức kia (tệ nạn) thì thông thường cũng do nhậu nhẹt, hút chích mà gây ra. Cho nên, “Giới hạnh thứ năm” thật sự là giới hạnh rất đáng kiêng cử và

cảnh giác. Bao nhiêu chuyện đau lòng và tệ nạn đã xảy ra là thường bắt nguồn từ những hành động phạm giới thứ năm này.

Bạn có bao giờ nhìn cảnh những người cha say xỉn về đánh đập vợ con nheo nhóc hay không? Bạn đã nhìn thấy cảnh những người con say khướt và hung hãn khi nói chuyện với những bậc mẹ cha của mình không? Bạn đã biết bao nhiêu người chết hay bị tai nạn xe cộ sau khi say xỉn hay hút chích? Ngoài những tai nạn gây ra do rượu chè, hút chích, hàng ngày họ cũng tàn phá sức khỏe và sự tươi tắn yêu đời của chính bản thân mình. Bạn có biết bao nhiêu người đang điều trị hay nhập bệnh viện mỗi ngày và bao nhiêu người đã chết vì những bệnh do rượu bia, xì ke và những chất độc hại gây ra hay không? **(Phụ Lục 24)**

Vậy chúng ta hãy cùng né tránh năm vấn đề tệ hại đó thôi. Nếu bạn đã từng vi phạm một trong năm giới hạnh đạo đức này, dù bạn là một người Phật tử hay ai cũng vậy, hãy ý thức một cách rõ ràng, biết mình đã vi phạm đạo đức và cố gắng sửa đổi, kiêng cử.

Chúng ta đều hiểu rằng, việc sửa đổi hay kiêng cử một cách sạch sẽ không phải dễ dàng làm được trong một sớm một chiều, đặc biệt là những nguy hại của việc nghiện rượu, nghiện chất độc hại. Nhưng chúng ta hãy nghĩ (quán chiếu) về những tệ nạn, tù tội, những chuyện đau lòng đã xảy ra cho chúng ta, cho cha mẹ, con cái, bạn bè..., có lẽ chúng ta sẽ có thêm nhiều nguồn động lực, chúng ta sẽ tốt đẹp hơn, lành mạnh hơn và mạnh mẽ hơn để tránh xa những điều xấu, gìn giữ những giới hạnh đạo đức cho mình và cho mọi người.

Đạo đức là nền tảng cho tất cả mọi thứ trên đời. Vì vậy, bạn nên thuộc, nhớ (niệm) trong đầu mình 5 Giới Hạnh này. Những giới hạnh sẽ nhắc nhở chúng ta từng phút, từng giờ, trong mọi hành vi của cuộc sống, từ lời ăn, tiếng nói, đến hành động của thân hay từng ý nghĩ của tâm mình.

► Và khi chúng ta đã giữ gìn giới hạnh, không làm những chuyện xấu, thì ta đã luôn có xu hướng làm những việc tốt lành.

Thật vậy, khi chúng ta chú tâm, cẩn thận, không vi phạm những giới hạnh đạo đức, thì chúng ta thường xuyên thực hành hay tu tập những việc lành thiện sau đây một cách tự nhiên và dễ dàng:

1. *Tu tập lòng Vô Hại & Bi Mẫn (thương người).*
2. *Tu tập lòng Tử Tế & Rộng Lượng.*
3. *Tu tập lòng Chân Thành & Trách Nhiệm.*
4. *Tu tập lòng Thật Thà & Lời Nói dễ chịu.*
5. *Tu tập lòng Tự chủ & sự Chú tâm (chánh niệm).*

Có nghĩa là gì? Có nghĩa là:

1. Tu tập lòng Vô Hại & Thương Người: thay vì giết hại & thù ghét.
2. Tu tập lòng Tử Tế & Rộng Lượng: thay vì xấu xa & ích kỷ.
3. Tu tập lòng Chân Thành & Trách Nhiệm: thay vì uẩn khúc & vô trách nhiệm.
4. Tu tập lòng Thật Thà & Lời Nói dễ chịu: thay vì gian dối & chửi rủa, gay gắt
5. Tu tập lòng Tự chủ & sự Chú tâm (chánh niệm): thay vì buông bỏ, sa sút & xao lãng, mù quáng.

(III) Tu dưỡng Tâm: Thiền tập (Bhavana) nghĩa là gì?

Thiền tập (Bhavana) có nghĩa là thực hành tu dưỡng tâm, làm trong sạch tâm, làm cho tâm ta an bình và lành mạnh. Đó là bước đầu giữ tâm trong sạch, phát triển Lòng Rộng Lượng và Bi Mẫn, và cuối cùng có được Trí Tuệ.

Vì vấn đề tu dưỡng tâm (hay gọi là “Thiền”) là một phạm vi quan trọng trong việc thực hành để trở thành người tốt thiện và có một cuộc sống an lạc, bên cạnh 2 phạm vi thực hành kia là “Bố Thí” và “Giới Hạnh”.

Rất cơ bản và dễ hiểu rằng: ***“Tu dưỡng tâm là làm trong sạch tâm, làm cho tâm lành mạnh, để từ đó phát triển được Trí Tuệ”.*** (Phụ Lục 8)

Vì Đạo Phật là đạo của Trí Tuệ, đề cao sự hiểu biết chân chính mọi sự vật. Kinh sách và mọi người thường hay nói về Trí Tuệ, Giác Ngộ, bậc Trí, bậc Giác Ngộ. Giác ngộ có nghĩa là đạt được sự hiểu biết, đạt được Trí Tuệ.

Trí Tuệ là phương tiện để giải thoát cho chúng ta, giải thoát từng phần khỏi nghiệp xấu ác, phòng ngừa cho ta khỏi tái sinh vào cảnh giới “địa ngục thấp xấu”..., cho đến Trí Tuệ Hoàn Toàn để giải thoát hoàn toàn khỏi mọi đau khổ, mọi luân hồi sinh tử...là nguồn gốc của khổ (dukkha). Cho nên phần Tu dưỡng tâm (Thiền) là mục tiêu quan trọng cho Phật tử và cũng rất hữu ích cho những người không phải là Phật tử.

Xin được nói với bạn một cách khác: Lý do của việc Tu dưỡng tâm hay Thiền là một trong 3 phạm vi thực hành để trở thành một “Người Tốt” như đã nói trên đây. Chúng ta không tốt & xấu ác khi chúng ta làm những hành động sai trái. Những hành động sai trái là do Tâm (Ý) của mình quyết định, điều khiển. Vậy nếu Tâm là xấu ác, là ô nhiễm, là không lành mạnh thì nó sẽ khiến ta làm điều xấu ác, không lành mạnh. Khi Tâm được “tu dưỡng” cho trong sạch, lành mạnh, thì Tâm sẽ điều khiển Thân làm những hành động tốt, thiện, lành mạnh và tạo Nghiệp tốt lành. Và bằng cách như vậy, chúng ta đã đào luyện chúng ta thành một người tốt thiện. “Hãy làm người tốt!”, hãy tu dưỡng tâm, hãy tập Thiền, là vậy! – Đơn giản vì tâm điều khiển mọi ý nghĩ và hành động của chúng ta. Đây là một sự thật dễ thấy.

Nói ngược lại, vì những hành động của chúng ta là do tâm điều khiển, nên khi chúng ta muốn làm những hành động tốt (để tạo Nghiệp tốt), thì chúng ta cần phải có được tâm tốt thiện. Muốn có tâm tốt thiện thì chúng ta phải tu dưỡng nó, làm cho nó trong sạch, lành mạnh. Đó là thực hành Thiền tập.

“Thiền Phật Giáo” thường được chia làm những loại mà bạn sẽ quan tâm, đó là:

— Thiền về Trí Tuệ bên trong thân tâm hay “Thiền Minh Sát” (*Vipassana*). Còn gọi là Thiền Quán hay Thiền Tuệ.

— Thiền định Tâm hay “Thiền Định” (*Samadhi*), mục đích là làm cho Tâm tập trung và tĩnh lặng. Có nhiều loại Thiền Định khác nhau.

— Song song đó, Thiền Quán về lòng Từ Bi cũng là một cách thực hành phổ biến.

Tuy nhiên, Thiền Minh Sát (có nghĩa là quán sát một cách sáng suốt) sẽ giúp cho người hành thiền nhận biết, hiểu rõ mọi hiện tượng bên trong Thân & Tâm của mình, giúp cho ta hiểu rõ mọi hiện tượng tâm vật lý đúng khách quan “*như chúng-là*”.

Tu dưỡng Tâm hay “Thiền” có thể được gọi là dạng thực hành cao quý nhất của Phật giáo mà Đức Phật đã khuyên dạy chúng ta. Chính Người đã giác ngộ thành Phật bằng việc hành Thiền.

Chắc bạn đang nghĩ đến Thiền như một điều gì cao siêu, bí ẩn và khó thực hiện phải không?- Không phải vậy. Cái gì cũng có bước đầu tiên, bước một của nó. Bạn có thể bắt đầu bằng việc hành Thiền đếm hơi thở trong vòng 5 phút, 10 phút mỗi ngày, rồi bạn sẽ bắt đầu thấy được nhiều cái hay kì diệu, và sau đó bạn tiếp tục thực hành những bước tiếp theo và sâu sắc hơn.

► [Phần “*Hướng Dẫn Kỹ Thuật Thiền Cơ Bản Dành Cho Phật Tử Tại Gia*” sẽ được in ở PHẦN V của quyển sách này!].

Thiền là một đề tài rất lớn rộng và ngày nay bạn dễ dàng tìm được sự hướng dẫn từ những vị thầy dạy Thiền, từ trong những sách hướng dẫn từ abc lý thuyết, triết lý cho đến từng bước thực hành.

Thiền là một việc làm, một cách thực hành **chắc chắn** mang lại **hạnh phúc** và **bình an** cho bạn. Nhưng hạnh phúc và bình an như thế nào thì không tả cho bạn được. Nó như một bát canh hay một ly chanh đường, dù có tả cho bạn bằng nhiều ngôn từ, bạn cũng không thể nào cảm nhận được chính xác. Cách tốt nhất là bạn phải “nếm” nó, bạn sẽ “thấy & biết” hương vị của nó một cách “đúng thật” nhất... “*như nó là*”.

► Nếu sau này bạn sẽ nghiên cứu nhiều để thực hành Thiền sâu xa hơn, bạn có thể tham khảo rất nhiều bài thuyết giảng của Phật trong kinh điển; nhiều sách, bài giảng, bài hướng dẫn... từ cơ bản abc cho đến sâu xa vi diệu ... của Đức Phật và những thiền sư nổi tiếng nhất qua bao đời của thế giới, đã được tuyển chọn và in trong quyển **“Thiền Phật Giáo - Tuyển Tập”** của nhà sách Phật Học Văn Thành, Nxb. Phương Đông.

Chúng ta có cần phải thờ phụng Đức Phật, có cần phải đến chùa thường xuyên, hay có cần phải cúng tế đồ vật hay không?

Những Phật tử không cần phải thờ phụng và sùng bái Đức Phật. Chúng ta nên coi Đức Phật là một người Thầy và vì vậy chúng ta tôn kính Đức Phật như vậy, chứ không sùng bái Đức Phật như một vị thần hộ mệnh hay một đấng sáng tạo theo nghĩa như trong những tôn giáo hữu thần khác.

Những Phật tử quỳ lạy (lễ bái) trước tượng Phật chỉ đơn giản là cách thể hiện sự tôn kính, sự thành kính đối với Người. Biểu hiện đó cũng giống như những người khác đứng chào lá quốc kỳ hay đứng dậy khi nghe trời dậy bài quốc ca của đất nước mà họ yêu mến vậy.

Cũng không nhất thiết hay bắt buộc những Phật tử phải đi đến viếng chùa thường xuyên. Tuy vậy, có rất nhiều Phật tử vẫn thường xuyên đến chùa với mục đích gặp gỡ những bạn tu, những Phật tử đồng đạo hoặc đến để nghe học Giáo Pháp do những Tăng Ni giảng dạy hay những diễn giả thuyết trình.

Không có yêu cầu hay quy định nào bắt buộc Phật tử phải đến cúng dường cho chùa chiền, mặc dù cúng dường thức ăn và những phương tiện cần thiết cho Tăng Ni ở đó là điều nên thực hiện. Và trong đạo Phật, chắc chắn là **không** có việc cúng tế, hiến dâng, hy sinh... bằng bất kỳ hình thức nào.

— Đức Phật đã nói rằng:

“Cách tốt nhất để thể hiện sự tôn kính đối với Đức Phật là thực hành những điều Phật đã dạy”.

Điều đó có nghĩa là sự **thực hành**, tu hành chuyên tâm và liên tục mới là quan trọng. Chứ không phải đến thăm chùa mỗi tuần một lần, ăn chay mỗi tháng hai, ba ngày, còn những lúc khác thì tiếp tục những thói quen và hành động của một đời phạm tục, vô vọng.

Ý nghĩa của việc cúng dường Đức Phật?

Theo truyền thống đạo Phật, nhang (hương), đèn và hoa là ba thứ phẩm vật cúng dường thông dụng nhất để tôn kính Phật. Những người theo Phật nên được chỉ dạy rằng tất cả những vật phẩm dâng cúng dường này không phải là đồ “dâng cúng” thật sự, mà chỉ thật sự là những thứ dễ tưởng nhớ, tưởng niệm đến Đức Phật.

Ví dụ, nhang hương được thắp lên, làm gợi nhớ “hương thơm” tinh khiết của Giáo Pháp của Đức Phật lan tỏa khắp thế gian. Đèn hay nến biểu tượng cho ánh sáng Phật Pháp soi rọi vào trong bóng tối vô minh ở thế gian. Và những bông hoa nhắc nhở chúng đến sự mong manh, vô thường của kiếp người, giống hệt những bông hoa chúng ta đang dâng cúng, dù thơm ngát, xanh tươi, nhưng rồi cũng đến lúc hoa héo tàn sau vài ngày và chết đi, cũng giống như tất cả mỗi chúng ta rồi cũng phải già đi và chết vào một ngày nào đó.

Những bông hoa được dâng cúng trang trọng, ở những nơi có hình tượng Phật, nơi bảo tháp, trong các chùa chiềng, tu viện... luôn là biểu tượng nhắc nhở chúng ta phải tranh thủ quãng thời gian ngắn ngủi của cuộc đời mà làm những điều tốt lành cho mọi người và thực hành Giáo Pháp của Đức Phật một cách chuyên cần. **(Phụ Lục 9)**

Về cơ bản, Nghiệp (kamma) là gì?

Trong tiếng Pali từ “kamma” có nghĩa gốc là “hành động”. Nhưng ý nghĩa của từ này trong Phật Giáo là những “hành động cố ý, do tâm ý”, những “hành động tạo tác”, được gọi là “Nghiệp”. Nghiệp là một từ Hán-Việt dùng để chỉ tất cả những hành động cố ý & tạo tác của con người & những chúng sinh. Tiếng Phạn là “karma”.

Những hành động không có ý thức, không cố ý, không cố tâm thì không tạo thành Nghiệp và không được gọi là Nghiệp và không dẫn đến nghiệp quả.

“Nghiệp” dùng để diễn tả niềm tin của Phật Giáo dựa vào những nguyên lý Nhân Quả. Chúng ta tin rằng mọi hành động cố ý, tức là Nghiệp, đều dẫn đến một kết quả (tức là nghiệp Quả) tương ứng, ngay trong cuộc sống hiện tại hay kiếp sống tương lai.

Thoạt đầu chúng ta nghe cứ nghĩ giống như là vấn đề “thường-phạt” vậy. Nhưng không phải vậy, Quả chỉ đơn thuần là kết quả của hành động, của Nghiệp mà thôi. Đơn giản như chúng ta quăng một hòn đá thì hòn đá bị quăng đi vậy thôi.

Những hành động tốt, tích cực thì sẽ dẫn đến những hậu quả tốt, tích cực. Những hành động xấu, tiêu cực thì sẽ dẫn đến những hậu quả xấu, tiêu cực. Đơn giản như ví dụ chúng ta siêng năng, làm việc nhiều, thì chúng ta có nhiều thu nhập. Còn chúng ta lười biếng, làm việc ít, thì chúng ta sẽ nhận ít tiền vậy thôi.

Một ví dụ, có vẻ hữu ích hơn, để diễn tả quy luật nguyên nhân và kết quả (Nhân Quả), như nếu một người hút thuốc lá, uống rượu và ăn uống vô độ mà không vận động, thể dục. Kết quả của những hành động thói quen xấu này là người đó rất dễ bị đột quỵ hay bệnh tim mạch (thông qua hàng trăm quá trình Nhân Quả khác về bệnh tật xảy ra trong cơ thể của anh ta) và rồi người đó phải chịu đau khổ, bệnh tật. Ngược lại, nếu người đó sống lành mạnh, ăn uống điều độ, thường xuyên tập thể dục, thì kết quả là người ấy tránh được nhiều bệnh tật, sống mạnh khỏe và có thể sống với tuổi thọ cao hơn. Quy luật Nhân Quả hoạt động một cách tự nhiên và khoa học như vậy.

Như vậy về vấn đề tâm linh bạn sẽ nói như thế nào?. Phải rồi, những người làm nhiều việc tốt, việc thiện thì kết quả là tạo ra nhiều Nghiệp tốt lành, và sống một cuộc đời an lạc; và nhờ vào Nghiệp tốt, sẽ có khả năng được tái sinh về những cõi Cao đẹp, phúc lành, như cõi Người và những cõi Thiên Thần & Trời. Ngược lại, những người xấu ác, tạo nhiều Nghiệp xấu ác, thì sẽ sống cuộc sống hiện tại đầy bất an và quả báo rình rập, và có khả năng bị nhiều Nghiệp xấu dẫn dắt tái sinh vào những cõi Thấp xấu, nhiều đau khổ, đọa đày, như những cõi địa ngục, súc sinh.

Nghiệp cũng được xem như là hạt giống. Bạn có quyền chọn lựa hạt giống để gieo trồng. Đó là Nhân. Bạn gieo giống nào, thì bạn sẽ được Quả giống đó. Vậy sao chúng ta không cố gắng chọn những hạt giống tốt lành, và cố gắng vun trồng, chăm sóc, để chúng ta được gặt hái nhiều quả lành, trái ngọt?.

“Sự thật quan trọng” về “Nghiệp”:

Thật ra chúng ta chẳng có gì như chúng ta vẫn nghĩ. Khi nhắm mắt xuôi tay, tài sản duy nhất ta từng sở hữu chính là Nghiệp của chúng ta.

Nghiệp đi theo ta qua bao kiếp này kiếp khác.

***Mỗi nghiệp của Hành động, Lời nói & Suy nghĩ
Cũng giống như hạt giống ta gieo (nhân),***

***Cùng với những điều kiện vun trồng (duyên), nó sẽ lớn lên.
Ta gieo trồng thứ gì, ta thu gặt thứ đó (quả).***

**Làm thế nào nếu chúng ta đã làm nhiều điều xấu ác?
Hay chỉ còn cách xin Phật tha thứ chăng, như rất nhiều
người vẫn làm vậy?**

Trước hết, nghĩ đến việc tha thứ hay “xin cho” thì chúng ta đã hiểu lầm về Đạo Phật rồi. Đức Phật được coi như là một người Thầy, một đấng từ phụ, vì lòng từ bi sâu thẳm mà giảng dạy, mà chỉ ra con đường để chúng ta đi đến nơi phúc lành. Chỉ là người Thầy, không phải là một đấng sáng tạo, đấng phán xét, Đức Phật không phải là người để chúng ta đến thờ cúng, cầu nguyện, để xin được phán xét, tha thứ hay cứu rỗi điều gì hết.

Đức Phật không phải là người mà chúng ta xin được tha thứ cho những hành động xấu ác mà chúng ta gây ra. Nếu có xin được tha thứ, có lẽ chúng ta nên xin những người hay đối tượng bị chúng ta gây ra những việc xấu ác, chứ không phải là người thứ ba như Đức Phật. Và nếu người hay đối tượng bị chúng ta làm điều xấu ác đó không tha thứ cho chúng ta, chỉ còn cách ta hãy để yên những vấn đề (lỗi lầm, tội lỗi...) đó “như chúng là”, học cách tha thứ cho bản thân mình và hãy cố gắng học hỏi từ những lỗi lầm đó, sửa đổi bản thân, tu dưỡng lại bản tính một cách chân thật.

Thường có câu: “*Kẻ nào bắn tên thì kẻ đó phải gỡ tên ra*”. Chỉ có chúng ta mới “gỡ” được những rắc rối, những đau khổ mà chúng ta đã gây ra. Đó là con đường duy nhất để tu tập và chuyển nghiệp. Chuyển thói quen của những nghiệp xấu ác thành thói quen làm những nghiệp thiện lành. Nghiệp hình thành do có những “hành động tạo tác” lâu ngày trở thành thói quen, và thói quen xấu này dẫn đến những thói quen xấu khác. Sửa đổi những thói quen xấu là tu dưỡng tâm tính và kiểm soát những nghiệp xấu ác của mình.

Đức Phật:

*Tự mình làm điều ác
Và tự mình ô nhiễm
Thật ra cũng chính mình
Mới trừ bỏ điều ác
Mới thanh lọc được mình.*

*Trong sạch không trong sạch
Thật ra cũng chính mình.
Không ai làm cho mình
Trở nên trong sạch được.*

(Kinh Pháp Cú - 165)

Đức Phật đã khuyên dạy nhiều lần rằng mỗi chúng ta phải tự chịu trách nhiệm cho chính những hành động của mình. **“Mỗi người là chủ của nghiệp mình!”**. Và chúng ta hoàn toàn tự mình quyết định sự tốt đẹp hay đen tối cho ‘số phận’ của mình.

Vì vậy hãy bắt đầu suy nghiệm về những giá trị đạo đức hàng ngày và bắt đầu tập nghĩ và làm những việc tốt lành.

Hãy suy nghĩ về con đường sẽ dẫn dắt chúng ta đi tiếp trong kiếp này và cả kiếp sống tương lai.

Hãy suy nghiệm về quy luật tự nhiên “Nhân & Quả”. Trích lời của bậc thánh nhân ngày xưa: **“Phàm ở đời trước khi làm việc gì cũng nên nghĩ về kết quả của nó!”**. Để tránh tạo nghiệp xấu ác và đau khổ, bất an cho bản thân mình và mọi người, trước khi làm việc gì, dù rất lớn, dù rất nhỏ, cũng nên suy nghĩ về hậu quả của nó.

Có như vậy, chúng ta mới tránh né được tội lỗi và những phiền não kéo theo sau đó cho cuộc đời mình. Và đó chính là sửa nghiệp. Đó chính là tu hành. Đó chính là tìm con đường an lạc & phúc lành cho chúng ta. Sự an lạc, an toàn hay phúc lành là do ta tạo nên, chứ không thể nhờ vào cầu nguyện hay thờ cúng hay “xin cho” mà có.

Bạn sẽ hỏi một câu thật hay: “Giữa cuộc đời đầy mông lung như vậy, với tâm trí lo toan cho cơm áo gạo tiền hàng ngày, làm sao mình luôn luôn tỉnh táo để biết được việc mình làm là xấu hay tốt được?”.

Đúng là đời sống hiện đại đang lôi cuốn con người quá nhanh và trôi giạt xa bờ hàng ngày, chúng ta thậm chí không còn nhiều thời gian để thờ. Tuy vậy, có một điều sẽ giúp bạn biết được hành động của mình là tốt hay xấu, theo như lời Phật dạy đó là:

“Hành động nào nếu làm sẽ gây hại (không tốt, không có lợi) cho bản thân mình hay người khác, hay cả hai, thì ta đừng nên làm. Còn việc gì nếu làm sẽ tốt & có lợi cho mình và hay người khác, hay cả hai, thì ta nên chọn làm”.!

Tổng thống Mỹ Abraham Lincoln :

***“Khi tôi làm điều tốt, tôi cảm thấy tốt.
làm điều xấu, tôi cảm thấy xấu.
Đó là đạo của tôi”.***

Khi tôi

Chúng ta có thể vượt qua hay xóa bỏ nghiệp xấu đã làm được không?

Theo nguyên lý của luật Nhân Quả, những nghiệp xấu ác mà chúng ta đã gây ra rồi thì không thể đơn giản được xóa bỏ hay bù trừ bằng những nghiệp thiện lành mà chúng ta đã, đang và sẽ tạo ra. Mỗi hành động cố ý, mỗi hành vi tạo tác, tức là nghiệp, đều kéo theo những hệ quả hay chuỗi kết quả sau đó, đôi khi thấy được ngay lập tức (nhân tiền), đôi khi xảy ra sau này, hay thậm chí có những nghiệp xấu ác vẫn tạo ra kết quả xấu cho kiếp sau.

Cũng giống như bạn chơi một môn thể thao vậy. Trong vòng chơi, bạn phải đánh nhiều lần trái banh. Nhưng mỗi lần bạn đánh hư hay sai trái banh đó, thì lần đánh banh hư đó phải bị “trừ điểm”, chứ không thể được bù trừ bằng lần đánh tốt khác. Một lần đánh banh hư sẽ ảnh hưởng đến kết quả sau đó của cả vòng chơi. Và điểm “xấu” của lần đánh hư đó vẫn còn lưu. Nghiệp xấu cũng vậy, nghiệp xấu tạo ra kết quả hay “quả báo” xấu, chứ không đơn giản lấy nghiệp tốt bù trừ hay xóa đi nghiệp xấu. Một người giết người thì mang tội giết người, chứ không thể lấy công vì đã cứu 100 người khỏi chết đuối để rửa sạch tội giết một người được.

Tuy nhiên, khi nói về nghiệp báo, Đức Phật đã dùng một ví dụ để giải thích như vậy:

“Một muống muối nếu pha vào một ly nước, thì ly nước đó sẽ mặn ngay, nhưng nếu lấy muống muối đó pha vào một con sông, thì không thể làm con sông mặn được”.

Có nghĩa là gì? Bạn đang đối diện với ba vấn đề, ba “sự thật” thuộc về quy luật nhân quả:

Thứ nhất, (i) hành động (nghiệp) xấu thì sẽ dẫn đến kết quả (quả báo) xấu.

Thứ hai, (ii) nghiệp xấu không thể đơn giản được bù trừ hay xóa bỏ bằng một hay nhiều nghiệp tốt.

Thứ ba, (iii) nhưng nếu bạn làm “ít” nghiệp xấu ác; bạn “ngưng” không làm nghiệp xấu ác, bạn nỗ lực làm “rất nhiều” nghiệp tốt lành, tích lũy nhiều nghiệp tốt lành (nhiều như nước sông so với nước trong ly!), thì tổng nghiệp tốt sẽ lấn lướt tổng nghiệp ác, như vị ngọt của nước cả con sông sẽ lấn át vị mặn trong một ly nước vậy.

— Hình như đây là “**ánh sáng ở cuối đường hầm**” cho chúng ta, nếu chúng ta đã từng lạc vào những đường hầm tăm tối, đã làm những hành động xấu ác. Bây giờ, hãy tích lũy nghiệp tốt lành, hãy làm những điều tốt. **“Hãy làm người tốt!”**. Nhiều nghiệp tốt mới có khả năng lấn lướt phần nào những nghiệp xấu mà chúng ta đã tạo ra trong kiếp này và những kiếp trước.

Và noi theo hướng dẫn tu dưỡng thân tâm hàng ngày, thì nghiệp tốt sẽ được tạo ra và tích lũy chỉ bằng việc thực hiện liên tục Lòng Rộng Lượng (**Bố Thí**), tuân giữ liên tục những giới hạnh đạo đức (**Giới Hạnh**) và liên tục tu dưỡng tâm, làm trong sạch tâm (**Thiền tập**)

Đức Phật:

***Chớ coi thường điều ác
Nói: “Nó không đến mình”
Ngay cả từng giọt nhỏ
Nhỏ lâu cũng đầy bình.***

***Đừng như kẻ ngu dại,
Tích dần từng giọt ác,
Đến khi ác đầy mình.***

(Kinh Pháp Cú – kệ 121)

***Chớ coi thường điều thiện
Nói: “Nó không đến mình”.
Ngay cả từng giọt nhỏ
Nhỏ lâu cũng đầy bình.***

***Do vậy người có trí,
Tích góp từng giọt thiện
Đến khi thiện đầy mình.***

(Kinh Pháp Cú – kệ 121)

Chương III

ĐÔI ĐIỀU CĂN BẢN VỀ ĐẠO PHẬT

Đức Phật (Buddha)

Đức Phật, tên Người là Siddhatha (Tất-Đạt-Đa) và họ là Gotama (Cồ-Đàm) sinh trưởng ở vùng Bắc Ấn Độ vào thế kỷ thứ 6 trước Công Nguyên. Cha của người là vua Suddhodana (vua Tịnh Phạn) là người trị vì vương quốc của dòng họ Thích Ca (Sakya, thuộc nước Nepal ngày nay). Mẹ của Người là Hoàng Hậu Maya. Theo phong tục truyền thống thời bấy giờ, Người kết hôn lúc còn rất trẻ, năm 16 tuổi, với công chúa Yasodhara (Da Du Đà La) xinh đẹp và tiết hạnh. Chàng thái tử sống trong cung điện khuôn vàng, thước ngọc.

Nhưng bỗng một ngày, sau khi chứng kiến sự thật của cuộc sống và những nỗi khổ của kiếp người, người quyết định đi tìm giải pháp - Con đường giải thoát nào để giải thoát khỏi sự Khổ đau của thế gian. Vào tuổi 29, ngay sau khi người con trai Rahula (La-Hầu-La) ra đời, Người rời khỏi hoàng cung và trở thành một tu sĩ khổ hạnh với hy vọng tìm ra con đường giải thoát.

Sáu năm trời, tu sĩ khổ hạnh Cồ-Đàm (Gotama) lang thang khắp các thung lũng sông Hằng, gặp gỡ tất cả các vị đạo sư, học tập và tu tập theo phương pháp hành xác khổ hạnh của họ. Nhưng những sự tu khổ hạnh đó không làm hài lòng mục đích của Người. Vì vậy, người từ bỏ tất cả tôn giáo và những cách tu tập truyền thống đó và tự đi tìm con đường riêng cho mình.

Vào một buổi tối, ngồi dưới một gốc cây Bồ-Đề bên bờ sông Niranjara (Ni-liên-kiền) ở gần Buddha-Gaya (tức Bồ-Đề Đạo Tràng, gần Gaya, bang Bihar ngày nay, Ấn Độ), năm ấy được 35 tuổi, Người giác ngộ thành đạo. Kể từ sau đó, người được gọi là Phật, chữ “Phật” có nghĩa là “Người Giác Ngộ”.

Sau khi giác ngộ, Đức Phật Cồ-Đàm nói bài thuyết giảng đầu tiên cho nhóm 5 anh em người bạn tu khổ hạnh xưa kia ở Vườn Nai ở Isipatana (thuộc Sarnath ngày nay), gần Benares (Ba-la-nại). Từ lúc đó cho đến 45 năm sau, Đức Phật đã thuyết giảng cho tất cả mọi người, nam nữ, từ các vua chúa cho đến bần nông, từ các Bà-la-môn cho đến kẻ vô lại, từ những tài phiệt giàu có cho đến kẻ ăn mày, từ thánh nhân cho đến bọn cướp bóc - mà không hề có một chút phân biệt nào đối với bất cứ ai. Người nhận ra rằng không có bất kì sự khác nhau giữa tầng lớp hoặc những nhóm người nào, và *Con Đường Chánh Đạo* Người mở ra cho tất cả mọi người, bất kỳ ai muốn tìm hiểu và tu tập theo con đường đó.

Đến năm 80 tuổi, Đức Phật từ giã trần gian tại Kusinaga, thuộc tỉnh Utta Pradesh, Ấn Độ ngày nay.

Ngày nay, đạo Phật có mặt ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Cam-pu-chia, Lào, Việt Nam, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Mông Cổ, Đài Loan và một số vùng thuộc Ấn Độ, Pakistan và Nepal, và một số vùng thuộc Liên-Xô cũ.

(Trích trong “Những Điều Phật Đã Dạy” của Hòa Thượng Tiến sĩ W. Rahula).

► Sự thật là Phật giáo ngày nay cũng được phát triển và thực hành trong một phần dân chúng ở rất nhiều nước phương Tây như Hoa Kỳ, Úc và nhiều nước ở Châu Âu.

Những sự phát triển Phật giáo và Phật học (như số lượng và chất lượng tu viện, thiền viện, chùa chiền, kinh sách, luận giảng, thực hành, thiền tập, thiền khóa, thiền luận, nghiên cứu bậc đại học, cao học...) ở những nước này là vô cùng đáng ngưỡng mộ & đáng khích lệ.

Giống như thiền sư Ajahn Chah của Thái Lan đã từng nói gần đây:

“Phật giáo Đông phương ngày nay chẳng khác nào một cội cây to lớn nhưng chỉ trổ những trái nhỏ, không hương vị. Phật giáo Tây phương chẳng khác nào một cây non nớt, chưa ra hoa kết trái nhưng có khả năng trổ những trái to và ngọt”.

Bốn Sự Thật (Tứ Diệu Đế)

Khi Đức Phật giác ngộ thành Đạo, Người đã nhận thấy được Bốn (04) “Sự Thật” vô cùng quý giá và cao thượng. Bốn sự thật đó thường được gọi bằng tiếng Hán-Việt là: “Tứ Diệu Đế” hay “Tứ Thánh Đế”. Bốn sự thật về cái gì? Bốn “Sự thật” này có nghĩa là “Lẽ Thật”, là “Chân lý”, là những điều không thể chối cãi được, về cuộc đời, về con người và về thế giới của chúng ta và tất cả mọi chúng sinh hữu tình.

Bốn sự thật căn nguyên này là gì:

(1) Sự Thật 1: Khổ & Bất Toại Nguyện (Dukkha)

“Mọi chúng sinh đều bị chi phối bởi Khổ”.

“Dukkha” trong tiếng Pali thường được dịch là “Khổ”, đau khổ, nhưng thật ra nó bao hàm một phạm vi ý nghĩa thật sâu & rộng, bao gồm cả đau khổ về thể xác, tinh thần.

Nói chung, dù cho về mặt thể xác hay tinh thần, thì “Khổ” là thứ mình không muốn thì lại xảy ra, thứ mình không thích thì lại có mặt, thứ mình muốn có lại không có, thứ mình cần thì không có, thứ mình ghét thì lại có, thứ mình ao ước thì không được, thứ mình được rồi lại chán, thứ mình có rồi lại mất... thứ gì làm mình khổ, đau, khó chịu, bức tức, buồn, chán, thất vọng... đều là “Khổ”. Thứ gì làm thay đổi mình, làm mất niềm vui sướng, sự bình an, sự khỏe mạnh, hy vọng, sự yêu đời của mình... đều là “Khổ”.

Theo phân loại, có tất cả 12 bản chất & tâm trạng được gọi là “Khổ”. Và 12 đó là gì?

“Sinh, già, chết, buồn rầu, khóc than, đau đớn (thể xác), phiền não, thất vọng & tuyệt vọng, gặp gỡ người (hay thứ) mình ghét, rời xa & mất mát người (thứ) mình yêu quý, không đạt điều mình muốn (bất toại nguyện) và tấm thân “năm uẩn”- Tất cả 12 sự thật hay hiện thực trên chính là những điều “Khổ” trong đời sống của một con người.

Bạn có thấy cái nào trong 12 cái được nói trên là ‘sướng’ hay đáng được mong ước không?

Hình như hầu hết chúng ta đều phải đi qua những điều “Khổ” này. Chúng ta không thoát khỏi chúng, dù trong tâm tưởng, dù có chui vô hang động hay trốn chạy đến phương nào,

Ngay cả tấm thân “năm uẩn” (**Phụ Lục 10**) của ta cũng chứa đầy những thứ Khổ. Nó được cấu thành bằng những yếu tố vật chất & tinh thần tự nhiên, phụ thuộc vào những quy luật tự nhiên, biến đổi & sinh diệt không ngừng, không có một ngày hay một phút giây nào thật sự yên ả, là thật sự ổn định cả. Nên bản thân nó cũng là khổ hay một gánh nặng của ta. (**Phụ Lục 11**)

— Rồi do những nguyên nhân nào mà có Khổ?

(2) Sự Thật 2: Nguyên nhân Khổ & Bất Toại Nguyện

“Nguyên nhân của Khổ là từ Tham Muốn & Dục Vọng”.

Mọi người và tất cả chúng sinh đều mưu cầu, đều muốn có được những (cảm giác) sung sướng, và cũng muốn tránh được những (cảm giác) khổ, không sung sướng. Ai cũng thích sướng chứ không thích khổ, đó là bản năng của mọi loài. Ở đây đang nói về tất cả những cảm giác hay tình trạng Sướng hay Khổ về mặt vật chất cũng như về mặt tâm lý, tinh thần.

Và như một cách tự nhiên, Khổ (dukkha) sẽ xuất hiện hay sinh ra khi những tham muốn và dục vọng đó không được thoả mãn. Lẽ thật này rất đơn giản như khi chúng ta đói, chúng ta có “tham muốn” được ăn,

nhưng chúng ta không được ăn hay không có gì để ăn, thì chúng ta bị đói, chúng ta sẽ ‘cảm thấy’ khổ, ‘cảm thấy’ không sung sướng như khi chúng ta được ăn no.

Tương tự như nỗi khổ khi ta khát mà không được uống nước..., cho đến những tham muốn vật chất như giàu có, quần áo đẹp, vợ (chồng) đẹp, con ngoan, xe cộ, nhà cửa,... và những dục vọng về tinh thần như quyền lực, được thương yêu, sống lâu, bất tử... mà không được thỏa mãn.

Nói nôm na, nếu không có tham muốn, không có dục vọng, thì không có đau khổ. Đó là “bản chất hai mặt” của cuộc sống này!. Bạn không muốn có được chiếc xe đạp đỏ hay một chiếc xe hơi đa dụng Previa, thì bạn sẽ không bao giờ buồn, thất vọng hay khổ vì không mua được nó.

— Vậy làm thế nào để hết Khổ? Có phải rằng nếu không Tham muốn, không Dục vọng là không bị hay phụ thuộc vào Khổ phải không?

(3) Sự Thật 3: Trừ bỏ Khổ

“Khổ (Dukkha) có thể được xóa bỏ hay vượt qua bằng cách dẹp bỏ Tham muốn & Dục vọng”.

Rõ ràng chúng ta đau khổ, chịu Khổ là vì chúng ta luôn có những Tham muốn, Dục vọng. Vậy nếu chúng ta dẹp bỏ, từ bỏ, buông bỏ, hay diệt trừ Tham Muốn và Dục vọng, thì chúng ta diệt bỏ hết được Khổ, giải thoát khỏi Khổ.

Về triết lý thì đơn giản vậy thôi. Về thực hành thì cơ bản chúng ta phải loại bỏ được Tham, Sân, Si thì chúng ta sẽ hết đau Khổ và sẽ có được hạnh phúc, an lạc. “Niết-bàn” theo ý nghĩa cứu cánh, cao tột nhất hay theo ý nghĩa đơn giản nhất trong cuộc sống hàng ngày, thì cũng chỉ là sự dẹp bỏ, diệt bỏ Tham, Sân, Si và cũng có nghĩa là sự bình an, tĩnh lặng, an lạc không còn dục vọng, không có mặt tham muốn & dục vọng nữa mà thôi.

Toàn bộ những lời dạy, những giảng giải của Đức Phật dành cho mọi tầng lớp dân chúng đều xoay quanh vấn đề giả quyết căn nguyên này. Đó gọi là “Pháp học”. “Pháp học” hay *Những lời dạy của Phật* chỉ ra con đường để sống, để thực hành. Những lời dạy, hướng dẫn để tu sửa, để áp dụng tu tập là “Pháp tu”. Việc tu tập để làm trong sạch thân tâm, để mang lại những niềm an lạc & hạnh phúc dài lâu & cùng dẫn dắt những người khác trên bước đường tu hành là “Pháp giải thoát” hay “Niết-bàn”.

— Vậy Con đường đó là gì?

(4) Sự Thật 4: Cách trừ bỏ Khổ

“Có một con đường để rời xa khỏi Khổ, đó là Con Đường Tám Phần (Bát Chánh Đạo)”²

Con đường Bát Chánh Đạo này có khả năng giúp chúng ta làm giảm bớt Khổ, làm suy yếu nguyên nhân và mầm mống của Khổ và cuối cùng có thể trừ bỏ, nhổ sạch tận gốc mọi đau Khổ (Dukkha). Con đường này là do chính Đức Phật tìm ra và chính Người đã dành trọn 45 năm của phần đời còn lại của mình, trên đôi chân trần lang thang khắp mọi nẻo đường cỏ xưa, để giảng dạy cho mọi người.

Nhiều người cho rằng Phật giáo là bi quan, chỉ chú tâm vào vấn đề Khổ và giải quyết Khổ, mà không hề để ý đến Hạnh phúc. Điều đó là không phải. Đạo Phật mặc dù không lạc quan hay “chủ quan”, nhưng cũng không bi quan. Thật ra quan điểm Đạo Phật là “khách quan” & “thực tiễn”, tìm thấy căn nguyên của Khổ và diệt trừ, loại bỏ Khổ để mang lại niềm an lạc & hạnh phúc lâu bền.

² Đây là con đường gồm 8 phần, có thể thực hành những phần cùng lúc hay lúc này lúc khác, chứ không phải là con đường 8 bước, thực hành từng bước như cách diễn dịch trước kia. Có thể viết đúng là “Bát Chi Chánh Đạo” hay “Bát Chi Thánh Đạo”, nhưng tên gọi “Bát Chánh Đạo”, mặc dù có thể bị hiểu nhầm là “8 con đường chánh đạo”, đã được quen dùng trong giới Phật tử Việt Nam.

Thật ra, những hạnh phúc và thụ hưởng của đời sống con người trong trần gian cũng thuộc về khái niệm & phạm vi của “Khổ”, bởi vì những hạnh phúc phàm tục đó cũng thay đổi (vô thường), cũng chấm dứt hoặc luôn luôn dẫn đến sự thất vọng, bất toại nguyện. Vì vậy, tất cả con người và mỗi chúng sinh đều là Khổ, đều phụ thuộc vào Khổ (dukkha).

Bạn không thấy sao, những niềm vui thường qua rất nhanh, mà những nỗi buồn, những sầu Khổ thì kéo dài vô tận. Những thất vọng hay bất toại nguyện thì luôn luôn xuất hiện ngay sau khi vừa thụ hưởng một điều sung sướng hay khoái lạc.

Bạn sung sướng ăn một bữa ăn lúc đói, uống một ly nước mát lúc khát, những cảm giác thỏa mãn đó cũng liền biến mất sau khi bạn ăn hay uống. Bạn mơ ước mua một chiếc xe đẹp, khi bạn không thể mua được, bạn cũng buồn, bạn thấy Khổ. Nhưng sau khi bạn mua được rồi, sau một thời gian ngắn, bạn bắt đầu thấy chán chiếc xe, niềm sung sướng khi có được chiếc xe cũng sẽ phai nhạt theo từng ngày. Đó là mặt trái của hạnh phúc, mặt trái của hạnh phúc cũng chính là Khổ, chính là bất toại nguyện như vậy.

Thật ra cũng không phi lý khi nhiều người trong chúng ta đều ngạc nhiên rằng: “Ừa, vậy cuộc đời hay bản chất của cuộc sống này toàn là Khổ, không bao giờ có được niềm hạnh phúc nào không bị mai một, không bị phai nhạt, không bị thay đổi, không làm cho người ta nhàm chán”. Thật vậy, không có sung sướng về vật chất hay tinh thần nào là trường tồn và không dẫn đến bất toại nguyện, dẫn đến đau Khổ sau đó. Vì vậy, Thái Tử Thích Ca (Siddhatta) mới rời bỏ tất cả những niềm sung sướng vật chất và tinh thần đó, rời bỏ cung vàng, điện ngọc để đi tìm cho được niềm vui, niềm hạnh phúc lâu dài, không thay đổi, không vô thường, không còn phụ thuộc vào Khổ nữa.

Và Đức Phật đã tìm ra niềm hạnh phúc & an lạc đó. Và Người đã tìm ra con đường để dẫn đến niềm hạnh phúc & an lạc không còn đáng dấp của Khổ (dukkha) trong đó. Đó là Bát Chánh Đạo. Và Đức Phật dạy rằng, nếu đi theo con đường này, một người có thể tìm thấy niềm an lạc & hạnh phúc cao quý đó hay những “tâm trạng” Niết-bàn ngay cả trong cuộc sống này.

Có lẽ bạn chợt thấy vui mừng trong bụng!. Có lẽ đây là mặt lạc quan, là mục tiêu cao quý nhất mà Đạo Phật theo đuổi và khuyên dạy mọi người hãy bước theo hướng đi này. Để làm gì? Để quay lại vấn đề đặt ra ban đầu của chúng ta: Để làm cho mọi người tốt đẹp hơn, trở thành người có ích cho chính bản thân mình và mọi người, để giữ mình khỏi những mối nguy hại, những hành động, lời nói, suy nghĩ hay nghiệp xấu ác; và để tránh xa những cõi xấu ác, đau khổ trong đời này và trong những chuyến đi tiếp theo sau khi từ giã trần gian xinh đẹp này.

Và để không còn Khổ nữa.

Bát Chánh Đạo

1. Chánh Kiến: Sự hiểu biết đúng đắn

Chánh kiến bao gồm những sự hiểu biết đúng đắn trong cuộc đời về thế gian, về con người, về đạo đức...Tuy nhiên, nếu nói trong phạm vi Đạo Phật, vừa ngắn gọn, vừa đầy đủ, đó là sự hiểu biết đúng đắn về “Tứ Diệu Đế” đã nói trên, bốn chân lý mà Đức Phật đã tìm ra như một cách đặt vấn đề “Tại sao Phật giáo?”, và Phật đã dùng bốn chân lý đó để bắt đầu khai giảng giáo lý Phật giáo.

Ngoài ra, chánh kiến cũng bao gồm thấy rõ ba bản chất của sự sống là : “Khổ, Vô thường & Vô ngã”.

Nói ngắn gọn, khi bạn hiểu đúng về “bốn sự thật Tứ Diệu Đế”, về “ba bản chất sự sống”, thì bạn sẽ có được sự hiểu biết đúng đắn về cuộc đời.

2. Chánh Tư Duy: Sự suy nghĩ đúng đắn

Đó là sự thực hành những cách suy nghĩ đúng đắn dựa trên ý thức về Lòng Rộng Lượng, Lòng Từ Ái và Bi Mẫn dành cho mọi con người và chúng sinh.

3. Chánh ngữ: Lời nói, ngôn từ đúng đắn

Là không nói dối; không nói sai sự thật, không nói lời vu khống, thêu dệt; không nói lời phi báng, mắng chửi; và không nói chuyện tầm phào, nói chuyện vô nghĩa, vô tích sự.

Đó là thực hành luôn luôn nói lời chân thật, nói đúng sự thật; nói lời êm dịu, nhẹ nhàng; nói lời tử tế và có ích, có ý nghĩa.

4. Chánh nghiệp: Hành động đúng đắn

Là không sát sanh, giết hại; Không ăn cắp, và Không tà dâm, ngoại tình.

Đó là tu dưỡng đạo đức và làm những hành động vô hại, chân chính và chân thành.

5. Chánh Mạng: Công việc, nghề nghiệp đúng đắn, chân chính

Tránh bỏ những công việc, nghề nghiệp liên quan đến giết hại, sát sinh, tiêu diệt sự sống (con người lẫn loài vật, sinh vật), cũng không làm nghề mua bán thịt; Không buôn bán người, vũ khí, chất độc hại, ma túy.

Nói chung, tất cả những công việc, nghề nghiệp nào trái với đạo đức, không nhân đạo, trái đạo làm người và trái pháp luật thì phải nên tránh bỏ.

6. Chánh Tinh Tấn: Nỗ lực đúng đắn, nỗ lực đúng mực

Đó là sự nỗ lực thực hành những nguyên tắc tu dưỡng tâm để ngăn chặn, phòng tránh những tâm ý, suy nghĩ không thiện lành khởi sinh lên trong tâm;

Và những nỗ lực tương tự để loại bỏ, trừ bỏ những tâm ý không thiện lành đã khởi sinh ở trong tâm rồi.

Cùng lúc đó, nỗ lực phát triển và nuôi dưỡng những tâm niệm thiện lành đã có trong tâm mình.

Nói ngắn gọn: Nỗ lực tránh điều xấu ác, Nỗ lực trừ bỏ điều xấu ác trong tâm, và Nỗ lực phát triển tâm thiện lành và nuôi dưỡng chúng.

7. Chánh Niệm: Sự chú tâm, sự quán sát đúng đắn

a) Đó là sự chú tâm, chánh niệm vào cơ thể, tức Thân, cho đến những tư thế của thân và những cảm giác của thân mình trong mọi hành động, sinh hoạt hàng ngày hoặc trong lúc hành thiền.

b) Đó là sự chú tâm, chánh niệm vào Tâm, và những suy nghĩ của tâm như ý, tình cảm và ‘cảm giác’ của tâm mình trong mọi hành động, sinh hoạt hàng ngày hoặc trong lúc hành thiền.

c) Đó là sự chú tâm, chánh niệm, suy niệm về những đối tượng của Tâm, như những hiện tượng, sự vật xung quanh, hay về Pháp (Dhamma), về những chân lý, về những lẽ thật... trong mọi hành động, sinh hoạt hàng ngày hoặc trong lúc hành thiền. Tất cả những đối tượng của Tâm này được gọi chung là Pháp.

8. Chánh Định: Sự tập trung đúng đắn, sự định tâm đúng đắn

Là việc thực hành thiền tập, tu dưỡng tâm, huấn luyện tâm đạt được sự tập trung (Định) thuần thực, với mục đích tìm ra Trí Tuệ.

► ***Phần “Bát Chánh Đạo” quan trọng này sẽ được nói thêm, giảng rộng thêm bởi các sư thầy của bạn. Bạn nên tham khảo thêm những quyển sách và những giảng luận chuyên đề hơn về “Bát Chánh Đạo”. (Phụ Lục 12)***

Ba Bản Chất của Sự Sống

Đức Phật đã khám phá ra ba “bản chất” chính yếu của sự sống, hay mọi sự hiện hữu. Ba điều này hay được gọi là ba “dấu hiệu”, ba điều ấn chứng của triết học Phật Giáo. Đó là: Vô thường, Khổ và Vô Ngã.

● Vô Thường (Anicca)

Mọi sự vật đều vô thường, tức là không thường hằng, không cố định, và mọi thứ đều mang bản chất biến đổi, thay đổi liên tục. Không có gì là không “đang trong quá trình” thay đổi liên tục, từ con người và sự sống của con người cho đến ngay cả những vì sao, vũ trụ...cũng luôn luôn biến đổi từng giây phút.

Vì sao vậy? Vì mọi sự vật, kể cả con người và tất cả những yếu tố tạo thành thân tâm của con người, đều có được nhờ sự kết hợp của những yếu tố khác nhau (HV: các pháp hữu vi). Nói cách khác, mọi sự vật tồn tại nhờ vào những điều kiện khác nhau, do hội đủ những điều kiện nhất định nào đó mà có được. Khi một, hai hay tất cả những điều kiện

đó thay đổi, thì sự vật đó cũng biến đổi theo, khác đi hay không còn nữa. Hợp rồi tan, sinh rồi diệt tùy theo những điều kiện (duyên) thay đổi, nên gọi là vô thường, tức là không thường trụ, không thường hằng, không cố định, không chắc chắn.

● Khổ (Dukkha)

Bởi vì mọi sự vật đều vô thường, đều biến đổi, cho nên mọi sự vật hay sự hiện hữu của chúng đều là Khổ. Bản chất có đây, mất mai, thay đổi liên tục thì gọi là Khổ.

Hạnh phúc hay niềm vui sướng cũng luôn luôn thay đổi, phai nhạt, nên bản chất của nó cũng là Khổ, vì thay đổi.

Bản chất đời sống là một chuỗi dài và liên tục những tham muốn để có được sung sướng, hạnh phúc, sự dễ chịu; song song liên tục là những sự khó chịu không muốn có, những điều khổ sở, gây bất hạnh, làm thất vọng... chúng là kết quả liên tục của mọi sự liên tục thay đổi không ngừng. Tất cả đều là Khổ.

● Vô Ngã (Anatta)

Không bao giờ có thứ gì trường tồn, bất biến, không thay đổi, vì vậy cũng không bao giờ có một ‘linh hồn’ hay ‘bản ngã’ bất biến, không thay đổi. Bản ngã hay cái “Tôi” của mỗi chúng ta là do chúng ta nghĩ là có như vậy, thật ra nó chỉ là sự kết hợp của những thành tố vật chất và tinh thần mà thôi. Và tất cả những yếu tố đó luôn luôn thay đổi trong từng khoảng khắc, và vì vậy cái “Tôi” đó cũng thay đổi liên tục, không cố định, biến đổi theo quy luật tự nhiên Nhân Quả.

Thật ra “danh tánh” của chúng ta (giống như người tên A trong ví dụ dưới đây) là sự liên tục của những thay đổi, biến đổi trong từng khoảng khắc (sát-na), chứ không có một anh A nào thật sự tồn tại cố định, không thay đổi hết. Không có một danh tánh, bản thể, linh hồn

hay bản ngã nào cố định, như là một cái “Tôi” cả. Đức Phật đã nói **tất cả** mọi sự vật trên thế gian đều vô ngã.

Hiểu được bản chất vô ngã này, con người sẽ không còn tự cao, không còn tự ngã và không còn bám víu & chấp trước những “cái tôi”, những gì là của tôi như tài sản của tôi, danh dự của tôi, trình độ của tôi... Đến khi nào không còn tự ngã nữa thì sẽ được giải thoát, vì đâu còn vì cái “tôi” hiện hữu nào mà phải “tham, sân, si” để làm gì!.

► Đây là **03** điều ẩn chứng của Phật giáo. Nếu những triết lý hay giảng luận nào không dựa trên căn bản hay ý nghĩa đúng với 03 điều sự thật này, thì đó không phải là những triết lý của Phật giáo.

Tái Sinh

Đến đây, chúng ta đã bắt đầu dẫn dắt sự tìm hiểu và hiểu biết của chúng ta theo trình tự có trước có sau, một cách có lý, có suy, cũng theo nguyên tắc của luật (nguyên) Nhân & (kết) Quả vậy. Tức là có cái này tác động thì sẽ có cái kia.

Bởi vì không có bất cứ điều gì, sự vật gì mà không liên tục thay đổi, cho nên không thể có một ‘linh hồn’, cái ‘Tôi’ hay một ‘bản ngã’ nào của chúng ta là bất biến, cố định, thường hằng, bất diệt được. Vì vậy, Phật Giáo từ chối, không chấp nhận có một ‘linh hồn’ bất tử, ‘một linh hồn bất diệt’ di chuyển từ cuộc sống này qua kiếp sống tiếp theo.

Theo Phật Giáo thì chỉ có “tâm thức” di chuyển từ sự sống hay cuộc sống này qua sự sống hay kiếp sống tiếp theo mà thôi. Mà “tâm” hay “thức” thì rõ ràng thay đổi liên tục trong từng khoảng khắc, trong từng “*một cái Tích-chưa-đến-Tắc*” (trong từng “sát-na”), cho nên không có cái gì như kiểu một dạng ‘linh hồn’ cố hữu, một ‘linh hồn người A bất biến’ di chuyển từ sự sống này qua sự sống khác.

Đơn giản như vậy, bạn hãy lấy ví dụ của một đoạn phim nhựa. Khi đoạn phim được chiếu lên màn ảnh thì tạo ra những sự vật, con người, cảnh vật chuyển động nối tiếp nhau. Đó là sự nối tiếp nhau của những ô phim nhựa. Thật ra, mỗi ô phim là một hình ảnh khác nhau. Sự sống trong mỗi một khoảng khắc cũng giống tương tự như những ô phim vậy. Nghĩa là không bao giờ có một ô phim hay một hình ảnh cố định nào di chuyển tiếp nối trong cùng một bộ phim đó, mà là những ô phim khác nhau nối tiếp nhau. Mỗi ô phim khác nhau là mỗi “cảnh”, là tình trạng, là “sự sống” khác nhau của một thời khắc khác nhau.

Có rất nhiều ví dụ của Đức Phật về bản chất của “sự sống là vô ngã” này.

Hãy lấy một ví dụ khác, một người A 10 tuổi, khi lớn lên thành một người A 70 tuổi. Hai người này không phải khác nhau, cùng là A, nhưng cũng không phải giống nhau. Sự giống nhau và khác nhau về cả hai phần sinh vật lý và tâm lý. Tương tự như vậy, thức cũng di chuyển từ sự sống này sang sự sống khác cũng không phải là khác mà cũng không còn là giống nhau với thức trước đó.

Ví dụ tương tự như lửa của ngọn nến. Khi bạn dùng lửa ngọn nến này để thắp sáng cây nến thứ hai, thì lửa của cây nến thứ hai cũng chẳng khác nhau, mà cũng chẳng giống nhau với ngọn lửa của cây nến ban đầu, mặc dù cho ngọn lửa thứ hai là bắt nguồn từ ngọn lửa đầu tiên.

Sự tái sinh hay sự sống và chết đi, hay còn gọi là sự sinh diệt, cũng xảy ra theo tiến trình như vậy. **(Phụ Lục 13)**

► ***Nghiệp (kamma) của mỗi người thì do Thức mang đi qua kiếp sống tiếp theo.***

► Ngay từ ban đầu cho đến lúc này, một số khái niệm về tâm linh hay thuật ngữ Phật học ví dụ như Nghiệp, Chết, Tái Sinh...có thể hơi khó để bạn nắm bắt ngay. Nhưng bạn hãy bỏ qua sự phân vân này và tiếp tục đi tiếp đến những khái niệm và giáo lý cơ bản khác của đạo Phật.

Bạn có thể muốn hiểu biết thêm ít nhiều về những khái niệm này, xin mời bạn đọc thêm những phần “Phụ Lục Những Chú Giải & Luận Giảng” được đánh số **(Phụ Lục 1)**, **(Phụ Lục 2)**... và được in ở PHẦN III của quyển sách này.

Kinh Điển Phật Giáo

Những Lời Dạy của Đức Phật, còn được gọi là Giáo Pháp, được ghi chép và kết tập thành những bộ sách. Những (3) bộ sách này được gọi chung là “Ba Rõ Kinh” hay “Tam Tạng Kinh” (Tipitaka). Toàn bộ Tam Tạng Kinh là rất đồ sộ, ước lượng lớn gấp 2 lần so với Bách Khoa Toàn Thư “Encyclopaedia Britannica” và gấp gần 2 lần so với toàn bộ Kinh Thánh của Thiên Chúa Giáo.

Mặc dù có những thay đổi không thể tránh được do việc truyền miệng và ghi chép trong suốt 2.550 năm qua, nhưng theo giới Phật giáo hơn 90% của những lời dạy của Đức Phật được ghi chép bằng tiếng Pali đã không bị thay đổi. Bởi vì mỗi lời dạy khi được truyền tụng hàng ngày thường phải được đọc tụng bởi hàng nhiều trăm tu sĩ trong một lần. Khi tất cả kinh điển được chép thành chữ viết vào khoảng năm 80 trước CN, thì rất đông những đoàn thể tu sĩ cùng đảm nhiệm công việc công phu này. Vì thế, rất khó có một ai thay đổi hay đọc sai về những bài kinh. Tất cả kinh điển bằng tiếng Pali đó vẫn còn được lưu giữ cho đến ngày hôm nay ở Tích Lan.

“Ba rõ kinh hay tạng kinh bao gồm Kinh tạng, Luật tạng và Vi Diệu Pháp tạng.

(1) Kinh Tạng (Sutta Pitaka)

Kinh Tạng bao gồm 05 tuyển tập gọi là 05 Bộ Kinh (Nikaya). Kinh Tạng chứa tất cả những bài thuyết giảng của Đức Phật và trong đó cũng có một số bài thuyết giảng của những Đại Đệ Tử của Đức Phật. Đức Phật đã thành công trong việc truyền bá Giáo Pháp và Người đã chọn ngôn ngữ phổ thông là tiếng Magadhi (Ma-kiệt-đà), nguồn gốc của tiếng Pali, để giảng dạy cho mọi thành phần dân chúng về Giáo Pháp của Phật.

Đức Phật đã đi thuyết giảng giáo lý của mình từ những người nông dân cho đến những bậc vua chúa. Với những bài thuyết giảng, Đức Phật dùng nhiều cách khác nhau, từ những cách giảng dạy đơn giản dễ hiểu cho những người bình thường hay những cách giảng dạy giàu tính trí tuệ cho những người có căn cơ cao hơn.

Đức Phật thường sử dụng ngôn từ rất chính xác, không thiếu không thừa, rất hợp lý và dễ hiểu, đơn giản mà rất sâu sắc. Nổi bật nhất, chúng ta sẽ tìm thấy Đức Phật là một “bậc thầy vô song” trong cách dùng những ví dụ và ẩn dụ so sánh rất tài tình để giảng dạy cho mọi người, khi những lúc ý nghĩa khó mà giải thích được ngay bằng ngôn ngữ thông thường. Về những phương pháp truyền dạy và giáo huấn, Đức Phật có lẽ là một nhà sư phạm lỗi lạc nhất.

Kinh Tạng hay Pháp Tạng chứa đựng những lời thuyết giảng, những hướng dẫn chi tiết từng đề tài giáo lý và tu tập cho đến những vấn đề về thế giới, xã hội, chính trị, gia đình. Tất cả những điều Phật đã dạy đều rõ ràng và khoa học để áp dụng trong đời sống hàng ngày.

Vì vậy, mặc dù những giáo lý của Người đã được giảng dạy hơn 2550 năm, những giáo lý đó vẫn còn nguyên giá trị khoa học, để áp dụng vào cuộc sống hàng ngày và đời sống tinh thần cho đến tận hôm nay.

Bạn hãy bước vào tìm hiểu và sẽ biết rằng những lời dạy của Phật thật sự mang lại những giá trị thực tiễn và khách quan như vậy.

(2) Luật Tạng (Vinaya Pitaka)

Luật Tạng cũng bao gồm 05 tuyền tập hay 05 bộ. Luật Tạng ghi chép lại toàn bộ những lời Phật đã dạy về những giới luật và khuôn phép áp dụng trong Tăng đoàn và Ni đoàn.

Đó là những giới luật và giới hạnh áp dụng cho Tăng đoàn để nương theo đó một cách tự giác để mà giữ mình, tu hành theo đúng giáo pháp. Thật ra trong Tăng Đoàn, tất cả Tăng, Ni đều bình đẳng với nhau về quyền hạn và quyền lợi, không ai chỉ huy ai, kỷ luật ai, mà tất cả đều bình đẳng nương theo Giới Luật để sống và tu hành.

Có thể nói Tăng Đoàn Phật Giáo là một ‘tổ chức’ dân chủ, bình đẳng ra đời sớm nhất trong lịch sử loài người cho đến tận hôm nay.

Trong Luật Tạng cũng có những giới luật dành cho hàng Phật tử tại gia. Tuy nhiên, những bài thuyết giảng như “giới luật” cho những người tại gia cũng được tìm thấy rất đầy đủ trong nhiều kinh thuộc Kinh Tạng.

(3) Vi Diệu Pháp Tạng (Abhidhamma Pitaka)

Vi Diệu Pháp Tạng, như tên được gọi, là rõ kinh ghi chép lại những thuyết giảng bậc cao, là phần “cao học Phật giáo” của Đức Phật”. Vi Diệu Pháp Tạng bao gồm 07 bộ.

Mặc dù truyền thống đã ghi lại là “Vi Diệu Pháp” tạng là do Đức Phật giảng dạy cho Mẹ của Người ở cõi Trời Đao Lợi (Tavatimsa) và cho ngài Xá-Lợi-Phất (Sariputta) ở trần gian, nhưng nhiều nguồn truyền thừa vẫn cho rằng có nhiều bài thuyết giảng, giảng luận trong Vi Diệu Pháp tạng cũng do những vị Đại Đệ Tử, bậc A-la-hán, những tu sĩ, luận sư sau này kết giảng từ những giáo lý của Đức Phật thành những giảng luận cao sâu như vậy.

Phần lớn Vi Diệu Pháp tạng giảng thuyết về những khái niệm cao học như tiến trình tâm, những chân lý tốt cùng, những vấn đề chi tiết như tâm, những khái niệm về vật chất & tâm linh (danh sắc) như uẩn, tâm sở, xứ (đối tượng), giới (môi trường)... khó hiểu biết được một cách nhanh chóng cho người mới bắt đầu.

Ví như Kinh tạng nói về đối tượng là con người, trong khi đó Vi Diệu Pháp tạng thì phân tích như y học về lâm sàng, về thần kinh, huyết học, cơ chế bên trong của tế bào, tim, não...

Bạn nên bắt đầu học Phật qua những lời dạy trong Kinh tạng về con người & những quy luật thế gian, chứ không cần đi ngay vào phần siêu xuất, mang tính chất nghiên cứu này.

Những Truyền Thống Phật Giáo

Tại sao lại có những truyền thống Phật Giáo khác nhau?

Phật Giáo đã ra đời hơn 2550 năm, vào thời Đức Phật khai giảng và phát triển. Một quãng thời gian dài như vậy đã trôi qua, trong đó có 03 truyền thống Phật Giáo nổi bật đã tồn tại.

Sự phát triển thành những truyền thống hay trường phái là do quá trình phát triển của Phật Giáo đáp ứng theo những điều kiện xã hội và văn hóa khác nhau qua nhiều xứ sở, quốc gia mà Phật giáo đã được truyền bá đến.

Tuy Những Lời Dạy Của Đức Phật đã được truyền thừa, tô điểm, thêm bớt khác nhau từ bên ngoài, những cốt lõi của giáo lý bên trong hầu như là giống nhau ở tất cả những truyền thống.

Ví dụ, việc chấp nhận những giáo lý nền tảng chung đã được thông qua vào năm 1966 bởi Hội Đồng Tăng Đoàn Thế Giới tại Tích Lan, bởi hai trường phái Phật Giáo lớn nhất còn tồn tại đến ngày hôm nay là Phật Giáo Nguyên Thủy (Theravada) và Đại Thừa (Mahayana).

(Phụ Lục 14)

Những Phật tử thường tôn trọng những truyền thống Phật giáo khác nhau và coi đó là những cách thức, những đường đi khác nhau, nhưng đều hướng về một mục tiêu.

So sánh với những tôn giáo khác, mặc dù có nhiều phân biệt đối đãi, thậm chí phê phán một số cách thực hành giữa hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, nhưng nói chung, hai truyền thống vẫn đi song song bên nhau, thậm chí giao lưu và quan hệ, giúp đỡ lẫn nhau để cùng phát triển. Trong lịch sử Phật giáo, thật sự chưa bao giờ có cuộc tranh đấu tương tàn hay xô xát giữa những truyền thống hay trường phái khác nhau. Vì bản chất chủ trương của Phật giáo là lòng bao dung, hiểu biết và từ bi.

Hãy thử so sánh với một tính cách trung dung, Thiên Chúa Giáo được thành lập cách đây 2012 năm, theo Dữ Liệu Công Giáo Thế Giới (worldchristiandatabase.org/wcd), có đến 09 trường phái công giáo chính và hơn 9.000 bộ phái, chi phái nhỏ. Nhiều trường phái, giáo phái khác nhau cũng khác biệt nhau về giáo lý và kinh điển.

Những truyền thống Phật giáo khác nhau đó là gì?

Trường phái nguyên thủy Trường Lão Bộ Theravada là trường phái cổ xưa nhất và bảo thủ nhất. Sau khi Đức Phật Bát-Niết-bàn, trường phái này bao gồm những Tỳ-kheo trưởng lão đã bảo thủ việc bảo lưu và giữ gìn toàn bộ những giáo lý theo đúng những ngôn từ do chính Đức Phật đã nói ra, không cho thêm bớt.

Truyền thống này đơn giản về mặt hình thức hơn các trường phái khác, rất ít những lễ nghi và cúng bái, mà chủ yếu nhấn mạnh vào việc thực hành Giáo pháp, sống giữ theo giới hạnh Đạo đức và hành Thiền để tu dưỡng tâm.

Truyền thống Đại Thừa (Mahayana) bắt đầu phát triển ở Ấn Độ vào giữa năm 200 trước Công Nguyên cho đến 100 năm sau Công Nguyên, tức là khoảng 250-600 năm sau khi Đức Phật từ giã trần gian. Trường phái này đưa vào nhiều yếu tố văn hóa Á Đông, như đạo Hindu của Ấn Độ và đạo Lão của Trung Quốc.

Đại Thừa nhấn mạnh lòng Bi mẫn và trung thành với hạnh nguyện giúp đỡ mọi người cùng giác ngộ. Tông phái Thiền Zen, Liên Hoa Tông (Nichiren) và Tịnh Độ Tông cũng đều thuộc về Phật giáo Đại Thừa.

Một trường phái thứ ba cũng thiên về Đại Thừa là Kim Cương Thừa (Vajrayana) hay Phật Giáo Tây Tạng xuất hiện vào giữa năm 700 sau CN khi những tu sĩ Ấn Độ truyền bá qua Tây Tạng những cách tu tập được gọi là Tantra (Mật Tông). Trường phái này kết hợp với những yếu tố của truyền thống tín ngưỡng đạo Bon ở đó, tạo thành những cách tu tập riêng của Kim Cương Thừa, phụ thuộc vào những lễ nghi và thần chú (mantra). Dalai Lama (Đạt-lai Lạt-ma) là người đứng đầu trường phái Phật Giáo Tây Tạng này.

Trong Phật giáo, những sự khác biệt về cách tu tập và một số niềm tin và văn hoá tôn giáo cũng khá nhiều giữa 03 trường phái còn tồn tại đến hôm nay, mà bạn muốn nghiên cứu cũng phải mất nhiều thời gian đèn sách. Tuy nhiên, hãy hình dung những truyền thống Phật giáo giống như những vị kem. Ly kem được làm từ những chất liệu ban đầu như nhau, nhưng mỗi vị kem quyến rũ và thích hợp với những loại người khác nhau.

Tại sao cũng là những Lời Dạy của Đức Phật nói ra mà lại trở thành những truyền thống khác nhau?

Như đã nói ban đầu, *sự phát triển thành những truyền thống hay trường phái là do quá trình phát triển của Phật giáo đáp ứng theo những điều kiện xã hội và văn hóa khác nhau qua nhiều xứ sở mà Phật giáo đã được truyền bá đến.*

Vào thời Đức Phật, ngôn ngữ thông dụng, bình dân là tiếng Magadha (Ma-kiệt-đà), gần như là tiền thân của ngôn ngữ Pali, ngược lại với tiếng Phạn (Sanskrit) vốn là ngôn ngữ của giai cấp quý tộc và Bà-la-môn của Ấn Độ giáo (Hindu). Đức Phật đã chọn tiếng Magadha (Ma-kiệt-đà) để nói và giảng dạy giáo pháp của mình, bởi vì Người muốn rằng giáo lý của Người sẽ được truyền dạy cho tất cả mọi thành phần dân chúng, từ nghèo nàn, ngu dốt cho đến giàu sang, tinh thông, từ

những kẻ trộm cướp cho đến những vua chúa cao sang. Phật mong muốn bất cứ ai cũng được quyền hiểu biết và mang lại lợi ích từ những giáo pháp của Người.

Trường phái Phật giáo Nguyên thủy “Trường Lão Bộ” (Theravada) đã dùng tiếng Pali để truyền thừa kinh điển. Nhưng những người chủ trương triết lý Đại Thừa (và Kim Cương Thừa sau này) từ ban đầu đã sử dụng tiếng Phạn để ghi chép và truyền bá kinh điển. Ví dụ chữ Giáo Pháp, Nghiệp, Niết-Bàn trong tiếng Pali là Dhamma, kamma, nibbana, trong khi đó tiếng Phạn viết là Dharma, karma, nirvana.

Trong quyển sách này, những danh từ Phật giáo được viết theo tiếng Pali, ngôn ngữ được dùng bởi Phật Giáo Nguyên Thủy (Theravada) để bảo tồn những lời dạy của Đức Phật nói ra.

Bên cạnh những giải thích bên trên, sở dĩ có sự phân ly và hình thành những trường phái Phật giáo khác nhau là do những người Đại Thừa đã bổ sung thêm nhiều chủ thuyết và kinh điển ngoài những giáo lý cổ điển nguyên thủy mà chính Đức Phật đã giảng dạy.

Sự khác nhau là bên Phật Giáo Nguyên Thủy thì bảo thủ, giữ nguyên chủ thuyết và những lời dạy của Đức Phật. Và Phật giáo Nguyên thủy theo đuổi mục tiêu tu hành để giải thoát là quả vị A-la-hán (bậc giải thoát, không còn tái sanh).

Bên Phật giáo Đại Thừa thì lại đưa ra những luận giảng mới và mục tiêu tu hành mới là nhắm đến quả vị Bồ-tát và quả vị Phật, dựa vào lòng vị tha, Bi mẫn cứu giúp chúng sinh cùng giải thoát.

Chương IV

THÊM NHIỀU CÂU HỎI & TRẢ LỜI

Nghiệp, Tái Sinh & Những Khác Biệt Của Mỗi Người
Khi Được Sinh Ra

Phật Giáo & Khoa Học Hiện Đại

Phật Giáo & Những Thần Thoại

Thiên Có Tạo ra Những Tâm Niệm Xấu Ác Như Một
Số Người Bàn Tán?

Đức Phật & Năng Lực Thần Thông

Vấn Đề Đồng Tính Luyến Ái

Hút Thuốc Lá & Phật Giáo

Tham Vọng & Sự Bằng Lòng

Việc Ăn Chay và Thức Ăn Chay Giả Mặn

Những Cảnh Giới & Cõi Sống Khác Nhau

Những Danh Nhân Phương Tây Là Phật Tử

Có phải Nghiệp giải thích tại sao có quá nhiều sự khác biệt giữa mọi người xung quanh ta?

Mọi người luôn luôn thắc mắc vì sao mọi người luôn khác nhau khi sinh ra, vậy đâu là lẽ công bằng trong cuộc sống? Tại sao mọi người sinh ra không giống nhau, không đồng đẳng với nhau? **(Phụ Lục 15)**

Người đời thường ca thán và phân bua với những câu hỏi như tại sao một người sinh ra khỏe mạnh, người khác lại sinh ra ốm yếu? Tại sao có người lại sống vui sướng hay có tuổi thọ rất cao, trong khi người khác thì sống khổ cực hay chết yểu vì tai nạn?

Những người theo Phật không tin những điều trên là do sự sắp xếp của một đấng tạo hóa siêu nhiên. Phật Giáo tin rằng những sự việc xảy ra cho mỗi người chính là do Nghiệp và quy luật Nhân Quả chi phối một cách tự nhiên. Chính vì mọi người đã tạo những Nghiệp khác nhau, nên mọi người khác nhau rất nhiều từ khi sinh ra cho đến khi sống trong kiếp sống này.

Đức Phật đã tìm ra quy luật Nghiệp hoạt động theo nguyên lý nhân quả. Tức là mọi sự việc xảy ra trong đời chúng ta đều là do tác động của những hành động hay Nghiệp trước đó, có thể trước đó vài giây, vài giờ, vài ngày, vài năm, vài chục năm hay là từ kiếp trước. Đến khi gặp đủ điều kiện (duyên) thì Nghiệp quả xảy ra. Trên thế gin, mọi sự đều có nguyên nhân của nó.

Vì cách đây vài phút anh chạy xe ngược chiều, nên bây giờ anh đang bị tạm giam bởi cảnh sát giao thông. Cũng có thể vì cách đây vài chục năm anh đã tông chết người rồi bỏ chạy, nên ngày hôm nay anh đang bị cảnh sát bắt giam vì họ mới điều tra ra anh. Nghiệp anh gây ra, thì bây giờ anh nhận lãnh hậu quả. Đó là quy luật Nghiệp. Vì anh gây ra những hành động đó, nên tác động của nó dẫn đến hậu quả là đang bị giam lúc này. Đó là nguyên tắc của quy luật nhân quả.

Đức Phật đã nêu ra những ví dụ theo quy tắc nhân quả về Nghiệp và Nghiệp quả. Nhưng Đức Phật cũng khuyên không nên truy tìm Nghiệp quá khứ, vì có những Nghiệp có thể thấy được (nhân tiền) và có những Nghiệp có thể không thấy được. Vì sao? Vì Nghiệp thì trùng trùng, quá nhiều, bởi vì mỗi một giây trong quá khứ hay trong hiện tại

chúng ta suy nghĩ, chúng ta hành động, chúng ta nói ra điều gì thì tạo ra chừng ấy Nghiệp. Vì vậy Đức Phật đã nói: “*Nghiệp là một trong những vấn đề không thể nghĩ bàn*”.

Vậy chúng ta phải làm sao? Một khi Nghiệp của chúng ta là “không thể nghĩ bàn”? Chúng ta chỉ cần biết trong cuộc sống hiện tại, chúng ta hãy cố gắng làm toàn những điều tốt đẹp, tạo toàn những Nghiệp tốt lành. Hãy làm người tốt! để có những hậu quả tốt lành, để có được cuộc sống tốt lành trong hiện tại và tương lai, theo quy luật của Nghiệp và nguyên lý nhân quả.

Nếu chúng ta không thể nhớ gì về những kiếp sống trong quá khứ, thì tại sao trong kiếp sống này chúng ta phải chịu nhận lãnh những điều sai trái mà chúng ta đã làm trong quá khứ? Như vậy có công bằng không?

Chúng ta phải luôn ghi nhớ rằng Nghiệp (kamma) không phải là một hệ thống thưởng phạt. Đơn giản Nghiệp là một nguyên lý tự nhiên, những hành động cố ý của chúng ta (nguyên nhân) sẽ tạo ra những tác động (kết quả) nào đó trong những điều kiện (duyên) nào đó.

Một người uống rượu say, bước đi và té ngã xuống mương nước. Bị gãy chân. Cho dù ngày sau đó anh ta không nhớ gì về việc mình bị té, bị thương như thế nào, nhưng anh ta vẫn phải chịu hậu quả là gãy chân, đau đớn...vì hành động uống rượu, té ngã của mình.

Cũng giống như ví dụ trước đây. Nghiệp cũng giống như hạt giống. Nếu bạn trồng giống cây táo, thì nó sẽ lớn lên là cây táo. Nếu bạn trồng cây xoài, thì nó sẽ lớn lên là cây xoài. Đó chỉ là nguyên lý của quy luật Nhân & Quả.

Vì vậy, “sự công bằng” và “sự không nhớ” trong câu hỏi trên đây không phải là những yếu tố của Nghiệp. Quy luật Nghiệp theo nguyên tắc nhân quả thể hiện cho tất cả mọi con người và sự vật.

Nếu có tái sinh, tại sao con người không nhớ lại được kiếp sống quá khứ của mình?

Đây là một câu hỏi hay, tuy nhiên câu trả lời cũng thật là đơn giản. Những trí nhớ hay ký ức về kiếp sống quá khứ của chúng ta nằm rất sâu trong tầng thức của chúng ta. Trong khi bản thân chúng ta thường không thể nhớ nổi những gì mình đã làm trong ngày này của tháng trước, bởi vì tâm của chúng ta không được trong sạch, không được tu dưỡng và tĩnh lặng. Đầu óc của chúng ta không bao giờ đủ minh mẫn để nhớ, mặc dù chúng ta hay dùng từ ‘minh mẫn’ để chỉ sự sáng suốt và thông minh của chúng ta.

Ví dụ lặp lại là: Rất ít trong chúng ta có thể nhớ chính xác những gì mình đã làm vào cùng ngày của tháng trước. Tuy nhiên, những nghiên cứu khoa học cho thấy rõ ràng, trẻ em với bản tâm vẫn còn ít vẩn đục, còn trong sạch có thể nhớ được rất nhiều, thậm chí một số có thể nhớ kiếp trước của mình.

Nếu bạn nghĩ được như vậy thì bạn sẽ hiểu tại sao có rất nhiều đứa trẻ chưa bao giờ nghe nhạc, nhưng sau khi lọt lòng một thời gian đã trở thành thần đồng về âm nhạc. Có những đứa trẻ chưa bao giờ học môn toán cao cấp đó, nhưng vẫn giải được những bài toán đó. Đó là thức nhớ lại kiếp sống quá khứ theo Nghiệp dẫn. Hai đứa trẻ có thể là một nhạc sư và một giáo sư trong kiếp quá khứ.

Những nhà bác học phương Tây thường dùng phương pháp thôi miên để trị liệu tâm lý cho rất nhiều bệnh nhân và nhiều bệnh nhân đã có thể hồi nhớ lại những kiếp trước của mình trong quá trình thôi miên, khi tâm không bị can thiệp bằng những đối tượng trần cảnh bên ngoài.

Tương tự vậy, nhiều thiền sư có tâm được tu dưỡng nhờ vào việc thiền tập đến mức độ đạt định thâm cao được cho là cũng có khả năng hồi tưởng lại kiếp sống quá khứ. Người nổi bật nhất có khả năng này bằng quá trình hành thiền chính là Đức Phật. Đức Phật có thể nhớ và thấy

lại tất cả kiếp sống trong quá khứ của mình và của người khác, khi tâm đã hoàn toàn trong sạch và không còn bất kỳ ô nhiễm nào.

Vì vậy, câu hỏi này được đặt ra thì đã như câu trả lời. Vì sao? Vì muốn tập trung, muốn nhớ thì tâm trí chúng ta phải trong sạch, thanh tịnh. Tâm chúng ta bị vô minh che mờ, bị cảnh trần và “tham sân si” vẫn đục che lấp, bị những vấn đề “cơm áo gạo tiền” hàng ngày làm rối trí. Thậm chí đa số trong chúng ta còn chưa bao giờ dành thời gian để nghĩ đến những điều thiện tốt, chưa một lần ngồi xuống để tâm an nghỉ và hành thiền.

Nếu chúng ta không thể biết gì về kiếp sau, vậy cần gì phải lo lắng về nó?

Người Anh nói rằng: “Ngày mai không bao giờ đến”. Thật vậy, cái “ngày mai” làm sao ai biết được chắc chắn nó sẽ chính xác như thế nào, cho dù những tính toán, hoạch định và quy luật Nghiệp có thể dự đoán phần nào, nhưng không ai trong chúng ta biết được chính xác điều gì sẽ xảy ra cho “ngày mai” đó, vì còn rất nhiều điều kiện (duyên) tác động đến.

Tuy nhiên hoạch định, phòng tránh cho một “ngày mai” khả dĩ như vậy là điều mang tính “trách nhiệm” cần phải làm. Chúng ta không thể cứ ngồi nhìn coi ngày mai sẽ ra sao. Đó là thái độ hơi ích kỷ, vô tâm và thiếu trách nhiệm.

Cứ giống như những bậc cha mẹ ích kỷ, tiêu xài tất cả những gì có được mà không hề nghĩ đến việc để lại một chút gì cho ngày mai của những đứa con thơ dại. Họ không cần biết ngày mai của những đứa trẻ sẽ như thế nào. Cha mẹ có trách nhiệm thường làm mọi cách để chuẩn bị, để hoạch định cho tương lai tốt đẹp nhất có thể được của con mình, cho dù họ có thể không còn sống đến lúc đó để chứng kiến tương lai của con mình. Chúng ta cũng cần phải nghĩ về tương lai, về kiếp sau của chúng ta ***theo cách nghĩ như vậy***.

Trong những kinh điển Phật Giáo có ghi lại chuyện những chúng sinh ở cõi Trời, và cả một số chúng sinh bị tái sinh vào cõi Thấp xấu, có khả năng nhớ lại những kiếp quá khứ của mình, nhớ lại những hành động, những Nghiệp họ đã tạo ra, và “chính chúng đã dẫn dắt họ đến những cảnh tái sinh đó”. Điều đó là một trong những dấu hiệu mang lại cho chúng ta một ý nghĩa động viên tích cực, đó là chúng ta hãy cố gắng làm những điều tốt nhất trong kiếp sống hiện tại!.

Phật giáo khuyên mọi người hãy làm điều tốt nhất, ***“Hãy làm người tốt!”***, để mang lại kết quả tốt nhất cho kiếp sống tiếp theo, cho dù ở kiếp sau chúng ta có thể biết hay không biết đến hậu quả tốt đẹp tạo ra kiếp sau tốt đẹp đó là do kiếp này tạo tác mà thành. Việc có biết hay không biết về kiếp sống quá khứ hay kiếp sống tương lai không giải quyết vấn đề ở đây. **(Phụ Lục 16)**

Vấn đề là thuộc về ý thức trách nhiệm của chúng ta. Cũng như chúng ta không cần phải được biết rõ trước là con cái chúng ta sẽ sung sướng an lành ra sao trong tương lai thì chúng ta mới dành giùm và lo chu toàn cho tương lai của chúng.

Vì ý nghĩa cứu cánh theo quy luật nhân quả này có thể làm an ủi lòng người hiện tại như vậy, nên những người theo Phật thường hay nói với nhau rằng:

“Nếu bạn muốn biết kiếp sống trước đây của mình, hãy nhìn vào kiếp này của bạn. Nếu bạn muốn biết kiếp sau của mình, hãy nhìn vào kiếp này của bạn”.

Kiếp này là kết quả của những gì trong kiếp trước bạn đã làm. Kiếp sau là kết quả của những gì bạn đã làm trong kiếp này.

Hiện tại là con của quá khứ và là mẹ của tương lai. Nếu có những bậc cha mẹ tốt trong hiện tại thì có thể hứa hẹn cho đời sống tinh thần & vật chất của con cái trong tương lai. Đời sống của chính chúng ta ở kiếp nào, ở giây phút nào, ở nơi đâu cũng mang bản chất tương tự như vậy.

Có bằng chứng khoa học nào chứng tỏ có sự tái sinh?

Có rất nhiều trường hợp nghiên cứu đã chứng minh và ghi lại nhiều người lớn, và trẻ em, đều nhớ lại kiếp trước của mình. Rất nhiều trường hợp, tuy không thông qua nghiên cứu khoa học, nhưng mang tính giai thoại, được thuật lại bởi rất nhiều người và nguồn tin đáng tôn trọng và tin cậy ở những nước phương Đông.

Phương Đông và phương Tây ngày nay vẫn liên tục nghiên cứu về sự hồi nhớ kiếp quá khứ, như bằng chứng của việc tái sinh đến kiếp này.

Ví dụ, **Carol Bowman**, người chủ xưởng một trung tâm khoa học và diễn đàn rất lớn mang tên “Trung Tâm Kiếp Trước” (www.childpastlives.org) đã viết một quyển sách về nhiều đứa trẻ đã có khả năng nhớ lại kiếp quá khứ của mình. Đó không phải là những quyển sách về đề tài tôn giáo hay tâm linh, mà là sách về nghiên cứu khoa học, dựa vào những công trình nghiên cứu công phu trên hàng trăm đứa trẻ.

Giáo sư **Ian Stevenson** (www.medicine.virginia.Edu/clinical) là giám đốc Khoa Nghiên Cứu Cảm Nhận đại học University of Virginia, Hoa Kỳ đã thực hiện rất nhiều nghiên cứu hàn lâm và khoa học hơn 3.000 người có khả năng nhớ lại kiếp trước của mình.

Một số khác những nhà khoa học rất nổi tiếng trong việc nghiên cứu đề tài con người hồi nhớ lại kiếp sống quá khứ mà bạn có thể tham khảo như là:

Tiến sĩ Jim Tucker (www.enlightennext.org/magazine/bios /jim-tucker),

Tiến sĩ Raymond Moody (www.lifeafterlife.com),

Thomas Shroder (www.books.simonandschuster.com).

Đó là những công trình nghiên cứu đầy thú vị và những bằng chứng đầy thuyết phục mà ai cũng nên quan tâm. Hàng ngàn kết quả hiện đại và khoa học như vậy, chứ không tính hàng ngàn giai thoại và hiện

tượng chứng kiến được ở những xứ sở khác, đã chứng minh cho việc hiện hữu của những kiếp sống trước của những người đang sống trong hiện tại. Như vậy có nghĩa là có tái sinh theo chứng minh của khoa học.

Henry Ford, người sáng lập Hãng xe hơi Ford:

"Công việc là vô dụng nếu chúng ta không thể dùng kinh nghiệm đó trong kiếp sống khác."

"Thiên tài là kết quả của những kinh nghiệm lâu dài trong nhiều kiếp quá khứ."

"Về điều này tôi luôn chắc chắn, chúng ta đang ở đây vì một mục đích."

"Chúng ta sẽ liên tục. Tâm trí và ký ức, chúng là bất diệt".

Phật Giáo & Khoa học Hiện Đại

Phật Giáo có mâu thuẫn & xung đột với khoa học hiện đại không?

Trong tất cả những tôn giáo thì giáo lý Phật giáo dường như không có những xung đột đáng kể nào với những khám phá và phát minh của khoa học. Phật giáo cũng không tạo ra những thần thánh bí ẩn hay những thế lực siêu nhiên nào để giải thích những trật tự và nguyên lý vận hành của thế giới.

Khoa học chứng minh và chủ trương theo học thuyết Tiến Hóa, thì cũng hoàn toàn giống như học thuyết Vô Thường của Phật Giáo. Tương tự vậy, cùng với những bằng chứng hóa thạch, tính tuổi carbon

về địa chất học, khảo cổ học hiện đại đã có thể tính được tuổi của trái đất khoảng 4.5 tỷ năm ([http://vi.wikipedia.org/Tuổi trái đất](http://vi.wikipedia.org/Tuổi%20trái%20đất)). Khám phá này cũng giống với những lời giảng của Đức Phật về tuổi trái đất là một đại kiếp (eon), tức là một khoảng thời gian gần như không thể đếm được như vậy.

Đặc biệt, cách tính và khái niệm thời gian của Đức Phật trong mối tương quan với vũ trụ hầu như rất đúng với khoa học hiện đại. Phật giáo đưa ra cách tính thời gian của vũ trụ theo đại kiếp (kappa), tức những khoảng thời gian không thể nào đếm được. Để giải thích những quãng thời gian đó, Đức Phật đã dùng ví dụ là nếu lấy một miếng vải lụa, rồi mỗi một trăm năm (100 năm) đến lau chùi một trái núi một lần. Cho đến khi nào trái núi đó bị chùi mòn hết, thì khoảng thời gian đó có thể gọi là một đại kiếp (kappa). Thuyết vũ trụ này của Phật Giáo gần giống với cách tính của khoa học. Khoa học tính rằng, tuổi của vũ trụ là vào khoảng 13.7 tỷ năm, một khoảng thời gian chúng ta không bao giờ ngồi đếm được. Nếu chúng ta cố ngồi đếm liên tục từ 1 cho đến con số 13.7 tỷ đó thì chắc cuộc đời của chúng ta cũng đã đi qua rồi. ([http://vi.Wikipedia.org/Tuổi vũ trụ](http://vi.Wikipedia.org/Tuổi%20vũ%20trụ)).

Đức Phật cũng đã nói nhiều về vũ trụ, chẳng hạn, vũ trụ bao gồm vô vàn những vì sao và hệ Thiên hà và thế giới của chúng ta chỉ là một hạt bụi so với vũ trụ vô biên đó. Vào thời hiện đại, nhờ vào khoa học vũ trụ, thiên văn học, vệ tinh và những kính viễn vọng, chúng ta hoàn toàn có thể quan sát hàng tỷ tỷ vì sao và hàng tỷ hệ Ngân hà trong vũ trụ.

Đức Phật cũng không bao giờ nói trái đất hay thế giới của chúng ta được tạo ra bởi một thánh thần hay một đấng sáng tạo nào hay con người cũng được tạo ra bởi đấng sáng tạo đó. Điều đó cho thấy rằng, cách đây hơn 2550 năm, Đức Phật đã quan sát và miêu tả đúng đắn về vũ trụ cũng như vị trí của trái đất trong vũ trụ.

Một điều thú vị hơn là Đức Phật đã mô tả vũ trụ luôn co giãn và những chu kỳ co giãn kéo dài trong khoảng thời gian dài bằng cả một đại kiếp. Điều này đúng như lời tiên đoán cho Học Thuyết Vũ Trụ Dao Động đã được chứng minh sau 2500 năm.

Một ví dụ khác, trong một bài thuyết giảng (kinh), Đức Phật cầm ly nước trong tay và bảo rằng có vô số chúng sinh vi trùng đang ở trong ly nước. Là một khoảng thời gian thật dài kể từ lúc đó, dường như không mấy ai hiểu gì về lời dạy đó của Phật, cho đến sau này và hôm nay, chúng ta có thể nhìn qua kính hiển vi và thấy được vô số vi trùng trong bất kỳ ly nước lã tự nhiên nào.

Ví dụ, mới cách đây khoảng một thế kỷ, khi con người đã tìm được cách nói chuyện với nhau được qua những ống nghe điện thoại khi ở cách xa nhau hàng ngàn dặm; rồi cách đây vài chục năm chúng ta có thể chuyển qua không gian vô tận nguyên vẹn chữ viết và ký tên hay gửi hình ảnh của chúng ta từ một cái máy fax, cho đến hơn mười năm nay; và chúng ta đã có thể nhìn thấy nhau khi nói chuyện, gửi tất cả hình ảnh của một buổi sinh nhật trong vòng vài chục giây qua không gian để đến nửa vòng trái đất bên kia..., là những điều mà thời xa xưa không ai thậm chí có thể tưởng tượng ra nổi.

Vì vậy, còn rất nhiều điều Đức Phật đã nói mà cho đến hôm nay khoa học vẫn chưa khám phá và kiểm chứng hết. Không biết chúng ta có may mắn còn sống đến khi nào hay có may mắn được tái sinh trở lại cõi người đáng yêu này để tiếp tục được chứng kiến những phát minh, khám phá mới mà con người có thể làm được là không có gì là ngoài những nguyên tắc vận hành và quy luật mà Đức Phật đã từng thuyết giảng.

Vậy thì tại sao ngày xưa cho đến tận bây giờ vẫn còn nhiều người không tin được những câu chuyện của Đức Phật về thế giới và vũ trụ, về những cõi tái sinh hiện hữu khác của chúng sinh, mà cứ mãi đi theo dết những chuyện hoang đường, thần thoại đầy màu sắc thần thánh và phi khoa học về Đức Phật.

William Shakespeare, trong tác phẩm "Hamlet" :

"Này Horatio, còn nhiều thứ trên cõi trời và trái đất hơn những điều ông mơ thấy trong triết học của ông".

Phật Giáo & Những Đấng Sáng Tạo Bí Ẩn

Vì sao Phật Giáo không có niềm tin vào Đấng Sáng Tạo tối cao sáng tạo ra thế giới vũ trụ?

Phật Giáo có xu hướng khá “thực tiễn” trong những vấn đề đó và không tin vào những bí ẩn sáng tạo, chẳng hạn như thuyết vũ trụ đều bắt nguồn từ “trứng vũ trụ” hay được tạo ra bởi một ‘vị thần có chòm râu dài trắng’.

Nếu bạn nghĩ rằng có một đấng sáng tạo tài tình tạo ra cả vũ trụ và thế giới, vậy ai tạo ra đấng sáng tạo tài tình đó? Và nếu đấng sáng tạo đó đã luôn luôn tồn tại, vậy liệu vũ trụ cũng đã luôn luôn tồn tại hay không?

Nói chung, Phật Giáo chắc chắn không tin vào những đấng sáng tạo toàn năng, toàn trí như vậy. Chẳng hạn như nếu một đấng sáng tạo đã tạo ra vũ trụ, đã tạo ra con người, vậy tại sao không tạo ra những con người giống nhau, cùng hạnh phúc như nhau, mà lại tạo ra người ác, người hiền, người làm ra tội lỗi và phải bị hình phạt xuống địa ngục vĩnh viễn trong cảnh đau roi máu chảy như vậy?

Cứ cho nếu con người không được đấng sáng tạo tạo ra thì cũng chẳng là gì cả. Những đấng sáng tạo, theo quan điểm tôn giáo của nhiều tôn giáo, thì là đấng sáng tạo với đầy lòng bác ái, thương yêu muôn loài. Đấng sáng tạo đã tạo ra và biết trước có thiên đường hạnh phúc và địa ngục kinh khủng. Vậy sao đấng sáng tạo lại tạo ra những con người làm nên tội lỗi để rồi bị đọa đầy xuống địa ngục kinh khủng đó? - Để làm gì?. Tại sao đấng sáng tạo có lúc lại đầy lòng bác ái, thương yêu muôn loài, có lúc lại tạo ra địa ngục, rồi tạo ra con người gây nên tội lỗi và bị hình phạt một cách bất công, không thương xót ở địa ngục đó.

Đức Phật đã khuyên dạy không nên tin theo những điều do giáo điều, do kinh kệ, do truyền thống hay do những suy đoán, tưởng tượng mà có, vì nếu tin như vậy sẽ chẳng mang lại lợi ích gì.

Đức Phật khuyên rằng đừng bao giờ cố gắng tìm hiểu những câu hỏi siêu hình như vậy, chẳng hạn như: Ai tạo ra thế giới này? Thế giới này có tồn tại mãi mãi hay không? Trong câu chuyện về một người bị dính mũi tên độc, không lo việc rút mũi tên ra để cứu lấy mạng sống của mình, mà cứ lo hỏi những câu hỏi vô ích như: Ai đã bắn mũi tên đó? Tên họ hấn là gì? Hấn làm nghề gì? Vì sao và vì sao?... thì người đó có thể chết trước khi nghe được câu trả lời. Cách tốt nhất là hãy để thầy thuốc rút mũi tên ra và băng bó thuốc thang và cứu lấy mạng sống của mình. Những câu hỏi đó không giúp ích gì cho việc cứu ngay mạng sống của mình.

Ý Đức Phật khuyên dạy rằng, cuộc sống trên thế gian thật là vô thường và ngắn ngủi, nên chúng ta hãy tập trung vào những vấn đề “thực tế” và cách sống “thực tế” để làm cho bớt Khổ, để giải thoát khỏi Khổ... trước khi những vô thường đến vào một ngày không hẹn trước.

Vậy Phật Giáo có bao giờ ‘thù ghét’ hay ‘đe dọa’ những người không theo đạo Phật sẽ bị dọa vào địa ngục hay không?

Chắc chắn là không phải rồi! Đạo Phật không chủ trương theo kiểu cơ chế thưởng phạt và địa ngục vĩnh viễn.

Phật Giáo chủ trương rằng những quy luật về Nghiệp, Nhân Quả cũng đều áp dụng cho tất cả mọi người, không phải là Phật tử thì được ưu ái, giảm khinh. Không phải vậy, mọi người đều phải lãnh mọi kết quả theo Nghiệp của mình.

Phật Giáo không phải giống những tôn giáo khác là sẽ trừng phạt con người khi họ chọn theo tôn giáo khác. Thời nay, những hình phạt dành

cho những người gọi là ‘ngoại đạo’ hay dùng để trừng trị những kẻ bỏ đạo đi theo tôn giáo khác đã bị nghiêm cấm. Tất cả mọi người trên trái đất đều được bảo vệ, được tôn trọng để lựa chọn tín ngưỡng cho mình. Đó là nhân quyền, như đã được ghi rõ trong Hiến chương của Liên Hiệp Quốc (Điều 18). Việc trừng phạt tôn giáo đã bị cấm ở hầu hết những nước văn minh trên thế giới này. Những người soạn thảo và quyết định Hiến chương tiến bộ này cũng là những người từ những tôn giáo “hữu thần” khác nhau. Vậy không lẽ có đảng sáng tạo nào mà lại thiếu văn minh như vậy? Còn trừng phạt hay đày đoạ tín đồ của mình chỉ vì họ không còn theo tôn giáo đó hay hay chuyển qua tôn giáo khác?

Phật Giáo thì chưa bao giờ liên quan đến ý tưởng này. Đạo Phật không có chủ trương ích kỷ hay trừng phạt bất kỳ ai vì **bất kỳ** lý do tôn giáo, ngay cả việc không tin vào Đức Phật.

Nếu đảng sáng tạo là một người tạo ra muôn loài và loài người. Sao đảng sáng tạo có thể giáng một người xuống địa ngục để bị đày đoạ, nấu chảy mãi mãi ở đó? Bạn có bao giờ đốt một diêm quẹt dưới lòng bàn tay và chịu được nóng cháy của ngọn lửa không? Vậy sao bạn có thể đốt bàn tay của người khác mãi mãi để người ta kêu rống trong đau đớn như vậy?

Và giả sử bạn là đảng sáng tạo có đầy đủ quyền năng để dừng lại việc thiêu đốt đó, liệu bạn có nên dừng lại không hay vẫn tiếp tục nhìn người khác đau đớn như vậy?

Đức Phật chủ trương tự do tư tưởng. Người đã chưa bao giờ yêu cầu bất cứ ai phải tin theo giáo lý của Người. Đức Phật còn cho rằng không phải bất cứ ai cũng hiểu được giáo lý của Phật, vì những căn cơ khác nhau của mọi người, cho nên mọi người đều có thể chọn con đường thích hợp nhất cho mình.

Phật giáo không phải là một tôn giáo của giáo điều & thưởng phạt, mà Phật Giáo mong muốn đưa đến cho mọi người sự hiểu biết và “thấy” rõ những lẽ thật, chân lý của cuộc đời và thế giới, rồi tự mọi người chọn cách sống thích hợp cho mình để tránh bỏ những đau khổ trong cuộc đời.

Nhà bác học Albert Einstein :

“Tôi không thể tưởng tượng một Thượng đế, kẻ tưởng thưởng và trừng phạt những tạo vật của mình...”

“Tôn giáo của tương lai sẽ là tôn giáo về vũ trụ. Nó phải vượt quá một đẳng thượng cá nhân để và tránh bỏ giáo điều cùng lý thuyết thần học. Bao trùm cả hai mặt tự nhiên và tâm linh, nó phải được dựa trên cảm quan tôn giáo có được từ kinh nghiệm về mọi sự vật tự nhiên và tâm linh như là cách kết hợp đúng nghĩa nhất. Phật Giáo sẽ trả lời được ý nghĩa này.

“Nếu có một tôn giáo nào có thể đương đầu với những nhu cầu khoa học hiện đại thì đó là Phật Giáo. Phật giáo không cần xét lại quan điểm của mình để cập nhật hóa với những khám phá mới của khoa học. Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình để xu hướng theo khoa học vì Phật giáo bao trùm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học”.

Thiền & Những Tâm Niệm Xấu Ác

Phương pháp “Thiền” có tạo những tâm niệm tà ma, xấu ác nhập trong tâm hay không, theo như một số người vẫn bàn tán mà không giải thích?

Thiền hay việc tu dưỡng tâm đã được thực hành và phát triển bằng nhiều hình thức khác nhau và nhiều nền văn hóa khác nhau trong suốt

mấy ngàn năm qua. Ngày nay, Thiền tập được thực hiện trên khắp thế giới, đặc biệt phát triển mạnh ở những nước phương Tây.

Rất nhiều công ty, doanh nghiệp đã gửi nhân viên của mình đến thiền tập ở những khóa thiền. Họ nhận ra rằng, Thiền mang lại rất nhiều lợi ích làm cho tâm an định và tâm trong sạch, và giúp cho việc kiểm soát những áp lực công việc, stress, nỗi đau, bức xúc và những cơn giận.

Những nhà thần kinh học thuộc Trường Y Khoa của đại học University of Massachusetts, bằng cách nghiên cứu sóng não của những người hành thiền, cho thấy kết luận rằng não của họ an bình và tĩnh lặng hơn não của những người không hành thiền. (www.psychologytoday.com/articles/200304/the-benefits-meditation).

Những nhà nghiên cứu của Trung Tâm Y Khoa San Francisco thuộc đại học University of California, cũng đã kết luận rằng nhờ vào thiền tập, những người theo Phật giáo thật sự hạnh phúc và bình tĩnh hơn những người khác!.

(www.news.bbc.co.uk/2/hi/health/3047291.stm)

Một số người không tán đồng việc hành thiền vì những nỗi sợ vô lý. Điều đó là hoàn toàn sai trái, ngay cả đơn thuần về mặt khoa học, y học.

Đức Phật & Những Năng Lực Thần Thông

Phải chăng những câu chuyện về những điều thần diệu & năng lực thần thông của Đức Phật là có thật?

Theo Phật Giáo, mọi điều đều có thể xảy ra, theo tiến trình khoa học và nhân quả.

Một số năng lực của Tâm có thể tạo ra những kỳ công hay những điều thần diệu *khó mà giải thích được bằng tri kiến bình thường của người phàm tục* còn đầy vô minh và ô nhiễm như chúng ta.

Đúng là trong kinh điển có ghi lại một số điều thần diệu và năng lực thần thông mà Đức Phật đã thể hiện trong một vài lần để chinh phục đạo đức của những người ngoại đạo quá khích. Tuy nhiên, Đức Phật chưa bao giờ nói nhiều về những năng lực này hay chỉ dạy cho ai về điều này như là một giáo lý cần thiết.

Còn một số câu chuyện khác về năng lực thần thông của Đức Phật lịch sử có lẽ do một số tu sĩ cổ xưa phóng đại, thêm thắt thêm ít nhiều, vì sự sùng kính cao độ dành cho Đức Phật và vì mục đích tạo ra những hình ảnh cao siêu của Đức Phật để sánh với những hình ảnh huyền thoại bí ẩn của tôn giáo hữu thần khác vào thời cổ xưa đó.

Phật Giáo không khuyến khích sự đề cao và niềm tin mù quáng vào những điều thần diệu, bùa phép và một Đức Phật đầy huyền thuật, thần thông bí ẩn như vậy. Đức Phật không chủ trương phép thuật, thần thông, biến hóa là một trong những cách thức tu hành nào cả.

Chính Đức Phật đã dạy rằng, bất kỳ thần thông biến hóa nào, cho dù có thật đi nữa, thì cũng không hề quan trọng. Điều quan trọng là thực hành con đường hiểu biết & tu tập mà Đức Phật đã hướng dẫn, vì chỉ có con đường đó mới giải thoát con người khỏi đau khổ, phiền não mà thôi.

Vấn đề Đồng Tính Luyến Ái

Những người đồng tính luyến ái có thể là Phật tử hay không?

Xu hướng tình dục của mọi người không liên quan hay là yếu tố quan trọng trong Phật giáo. Đồng tính luyến ái là xu hướng tình dục tự nhiên của một người, và có lẽ đó không phải là một dạng phạm giới về đạo đức như là một hành động tà dâm.

Nếu bạn thắc mắc, những người theo đạo Phật có thể sẽ hỏi lại như vậy: “Ai tốt hơn ai, một người đồng tính nam hay đồng tính nữ ngay thẳng, hiền hòa hay một người tình dục khác phái mà vô lương tâm, gian trá?”.

Theo Đức Phật, đạo đức và phẩm hạnh của một người không phụ thuộc vào tôn giáo của họ. Dù những người có đang theo đạo Phật hay không, thì họ vẫn là người tốt khi họ là người tốt. Và tất cả mọi người đều có thể tham gia vào Phật giáo, nếu họ tìm hiểu và thấy đạo Phật là có lý và thích hợp cho việc tu tập để đem lại sự bình an và giải thoát cho họ. Dù cho họ không theo đạo Phật một cách chính thức, nhưng nếu họ sống một đời với đạo đức tốt đẹp, họ cũng đã là những Phật tử rồi, theo ý nghĩa của Phật giáo.

Hút Thuốc Lá & Đạo Phật

Hút thuốc lá là ngược với đạo Phật?

Nói một cách chính thức thì Phật Giáo không xem việc hút thuốc lá là sai trái về mặt đạo đức.

Tuy nhiên, rất nhiều những Phật tử và tu sĩ Phật giáo nghiêm túc và gương mẫu đều không hút thuốc lá và thường khuyến khích việc từ bỏ thuốc lá.

Bởi vì hút thuốc lá có rất nhiều điều nguy hại cho bản thân. Những người tu thiền không nên hút thuốc lá, vì hút thuốc lá là làm cho thân kinh và tâm trí luôn luôn bị hồi hộp, kích thích, trong khi việc thiền

định là làm cho tâm an tịnh và tập trung. Hơn nữa, hút thuốc lá là làm cho hệ hô hấp hoạt động không tốt, hơi thở sẽ khó khăn, ngắn dài, ngộp thở vì thuốc lá làm hại phổi và hệ tim mạch, làm sức khỏe không tốt, tất cả đều cản trở cho việc hành thiền.

Một vấn đề nữa của hút thuốc lá cũng giống như việc uống rượu và dùng chất độc hại, do là gây nghiện. Hút thuốc có thể biến thành một dạng ham muốn liên tục hàng ngày vì tính chất gây nghiện và làm cho người hút thuốc luôn luôn phụ thuộc vào nó.

Một vấn đề quan trọng nữa, là việc hút thuốc lá vừa gây hại cho bản thân mình, vừa ảnh hưởng, gây hại đến những người hít thở xung quanh, họ trở thành những người hút thuốc lá “bị động”. Mà như Đức Phật đã nói, những việc gì mình làm mà gây hại cho bản thân mình và những người khác thì đó không phải là một hành động tốt thiện, và cần nên tránh bỏ.

Chính vì ý nghĩa làm nguy hại cho mình và mọi người, ở nhiều nước văn minh trên thế giới đã hạn chế việc hút thuốc và việc hút thuốc cũng bị nghiêm cấm ở những nơi công cộng.

Từ những điều này, chúng ta có thể hiểu rằng Phật giáo có lẽ không tán đồng và có lẽ không xem việc hút thuốc là thái độ hay hành động tích cực hay tốt lành trong cuộc sống.

Tham Vọng & Sự Bằng Lòng

Phật giáo dạy nên luôn hài lòng với mọi thứ, nhưng nhiều người có tham vọng làm việc nhiều hơn và cũng có tham vọng tạo cuộc sống sung túc hơn cho gia đình. Vậy làm sao hòa giải vấn đề này?

Đây là một câu hỏi hay. Đúng là Đạo Phật khuyên dạy mọi người hãy biết hài lòng, biết hạnh phúc với những gì mình có được, đừng quá tham lam, tham muốn mà dẫn đến thất vọng, bất hạnh.

Tuy nhiên, Đạo Phật vẫn mở ra cho mọi người sự tự do chọn lựa phương cách và con đường nào đem lại nhiều an lành và hạnh phúc nhất cho mình, miễn sao bạn đừng quá đi về cực đoan. Vì vậy, Đạo Phật đã chủ trương và khuyến khích Con Đường Trung Đạo. Nghĩa là sao trong câu hỏi này?

Nghĩa là bạn đừng quá tham vọng đến nỗi có khả năng gây phương hại hay làm tổn hại đến quyền lợi của người khác trong khi nỗ lực để đạt được mục đích nhiều tham vọng đó của mình. Và bạn cũng không nên quá hài lòng với hoàn cảnh của mình, nếu còn phấn đấu được để cải thiện đời sống tinh thần và vật chất cho chính mình và gia đình, thì hãy cố gắng nỗ lực trong phạm vi khả năng của mình, đừng quá rụt rè một cách tiêu cực, nhưng cũng đừng quá tham vọng một cách quá đáng.

Ví dụ, vì tham muốn được thăng cấp, tăng lương mà mình phải dùng nhiều cách không tốt như thủ đoạn để đạt được mục đích, làm phương hại đến đồng nghiệp hay người khác, thì điều đó là không đúng với Đạo Phật.

(Những thực tại “không đẹp” trong ví dụ này là rất phổ biến trong nhiều nơi công sở hiện nay. Một số đồng nghiệp và đối tác của tôi trước đây từ Trung Quốc, Triều Tiên và nhiều nước Âu Mỹ cũng tâm sự rằng việc này cũng khá phổ biến ở đất nước họ. Ý họ thì ở Âu Mỹ tình trạng này có vẻ ít hơn).

Hay vì muốn có thật nhiều tiền, nên bạn dành hết thời gian làm thêm ngoài giờ, coi nhẹ những thời gian hay những việc dành cho gia đình, cha mẹ..., điều đó về lâu về dài sẽ làm tổn hại tình cảm của gia đình đối với mình, điều đó là không có lợi cho mình và gia đình.

Nói cho cùng, những tham vọng và sự bằng lòng phải nên được cân bằng, theo đúng hoàn cảnh, năng lực và những nhu cầu được ưu tiên theo thứ tự của mình. Ví dụ thời gian đi chăm sóc cha mẹ ở bệnh viện sau giờ làm việc sẽ nên được ưu tiên hơn là thời gian dành cho việc đi

làm thêm, nghiên cứu ngoài giờ thêm cho một công việc của công ty để tăng thêm mức độ thu nhập. Nguyên tắc vẫn vậy. Dù bạn có tham vọng tích cực đến đâu, thì luôn luôn suy nghĩ chính chắn rằng: “Những gì làm mà không có lợi cho mình hay người khác, hay cả hai, thì mình nên tránh. Những gì (hay tham vọng) nếu mình làm thì mang lại lợi ích cho mình và cũng không làm tổn hại cho người khác, thì mình nên làm”.

Sự chấp nhận, bằng lòng với mọi điều, mọi hoàn cảnh cũng nên dựa vào nguyên tắc này.

Việc Ăn Chay, Tu Sĩ Phật Giáo & Đồ Chay Giả Mặn

Việc ăn chay là bắt buộc đối với những Phật tử?

Theo Đạo Phật, đặc biệt là Phật giáo nguyên thủy, thì việc ăn chay hay không là hoàn toàn phụ thuộc vào cá nhân của mỗi người. Phật giáo không nhấn mạnh vào sự thanh tịnh và thanh khiết của thức ăn, mà nhấn mạnh vào sự thanh tịnh và trong sạch của Tâm.

Đây là một trong những vấn đề hay, bạn cần tìm hiểu kỹ tại sao Phật Giáo Nguyên Thủy thì nói như vậy, trong khi phần lớn những người theo Phật giáo Đại Thừa thì chủ trương việc ăn chay là bắt buộc đối với mọi Phật tử xuất gia và khuyến khích mọi Phật tử tại gia cũng nên ăn chay.

Phật Giáo Nguyên Thủy hay Nam Tông đến ngày nay vẫn chủ trương việc “khất thực” thức ăn theo đúng như thời Đức Phật còn tại thế. Mà đã đi khất thực thức ăn, thì người đi khất thực (xin đồ ăn) không nên yêu cầu người cho (thí chủ, Phật tử cúng dường thức ăn) phải làm đồ ăn đúng theo yêu cầu của mình. Vì vậy, từ thời Đức Phật cho đến nay, trường phái bảo thủ này vẫn giữ nguyên truyền thống khất thực và người ta cho gì ăn nấy.

Điều thứ hai, Phật giáo Nguyên Thủy chủ trương ăn chay theo cách ‘Tam tịnh nhục’, có nghĩa là những loại thịt nào mà không thấy người ta giết, không nghe tiếng kêu la của loài thú bị giết, hay không có sự nghi ngờ nào về người khác vì mình mà giết, những loại thịt đó các Tỷ kheo được ăn, không phạm giới, theo sự cho phép trong Giới Luật mà Đức Phật đưa ra. **(Phụ Lục 17)**

Trong khi đó, Phật giáo Đại Thừa, đặc biệt ở Trung Quốc sau này, thì không chấp nhận cách ăn chay này, họ quan niệm rằng ăn chay là không được ăn thịt, cá, mà chỉ ăn các loại rau, quả, đậu...

Bất luận Phật giáo Nguyên Thủy hay Đại Thừa, mục đích của sự ăn chay là làm tăng trưởng lòng từ bi, giảm bớt lòng sân hận, bằng cách tu tập “không sát sinh”, biết thương yêu người đồng loại và ngay cả các loài vật khác. Khi đã có lòng từ bi, không nỡ giết loài cầm thú, thì người ấy khó có thể giết người. Đó là lý do tại sao Đức Phật đưa ra giới cấm: ‘Không được sát sinh’. Chính Giới hạnh này là nhân tố để hình thành quan điểm ăn chay trong đạo Phật. **(Phụ Lục 18)**

Nhiều người suy nghiệm về sự tàn bạo khi giết hại súc vật, nên đã từ bỏ sự thèm muốn ăn thịt cá và trở thành những người ăn chay, không riêng những người theo đạo Phật. Rất nhiều người phương Tây bây giờ ăn chay vì quan điểm từ bi này.

Ở đây, rất mong bạn đọc nên đọc thêm những giảng luận hay bài viết dưới nhiều góc cạnh về đề tài “nhạy cảm” & quan trọng này trong bài phụ lục ở cuối sách.

► Do vấn đề này là quan trọng và bạn là người Phật tử tại gia cần phải suy nghĩ và tự quyết định cho mình như thế nào là đúng sai, như thế nào là hợp đạo lý và hợp với lời Phật dạy, bởi vì vấn đề này được hiểu và thực hành khác nhau bởi nhiều trường phái Phật giáo khác nhau. Bạn cần nên đọc và tham khảo thêm nhiều nguồn kinh, sách & luận giảng khác nhau!.

Tuy nhiên, trong hạn hẹp của quyển sách nhỏ bé này, chỉ mong muốn nói nôm na lại như sau:

Một, (1) theo quan điểm của Phật giáo Nguyên thủy, thì bạn có thể ăn chay hoặc nếu việc ăn chay là bất tiện, khó khăn thì bạn có thể tiếp tục ăn mặn, trong khi vẫn là một Phật tử đạo hạnh.

Hai, (2) theo quan điểm của Đại Thừa, người xuất gia thì bắt buộc phải ăn chay (rau cải, thực vật...). Còn Phật tử tại gia nếu ăn chay được, hợp với sức khỏe và tiện lợi của mình, thì nên ăn chay, là rất đáng khen ngợi. Còn nếu không, Phật tử tại gia được khuyến khích ăn chay vào các ngày lễ như Rằm, Mồng Một, hay những ngày giữ Tám giới..., để tăng trưởng lòng Từ Bi đối với con người và vạn vật.

Tại đây có hai vấn đề bạn nên suy nghĩ:

Một, (1) ăn chay chắc chắn là tốt đẹp đối với một Phật Tử và ăn chay chắc chắn nuôi dưỡng lòng từ bi, lòng tránh sát sanh và gây tổn hại cho bất cứ ai hay chúng sinh nào.

Hai, (2) tuy nhiên, đừng nên cho rằng chỉ việc ăn chay là hoàn toàn trở thành một Phật tử tốt theo Đạo Phật. Việc ăn chay không phải là thay thế được cho những việc thực hành, tu tập và giữ giới hạnh đạo đức khác. Như đã nói trên, Phật Giáo nhấn mạnh sự tu tập và sống theo giới hạnh và tu dưỡng Tâm để có Tâm trong sạch, tốt lành, và chính điều này mới tạo ra Nghiệp tốt lành, cuộc sống tốt lành.

Tại sao có những tu sĩ vẫn ăn thịt trong khi rau cải thì rất dễ dàng có được khắp nơi?

Khi có người trong Tăng Đoàn (ngài Devadatta hay Đề-bà-đạt-đa) đã đề xuất Phật về việc ăn chay và cấm việc ăn thịt cá. Đức Phật đã từ chối đề xuất này. Có lẽ Đức Phật có nhiều lý do thiết thực vào hoàn cảnh xã hội thời đó, bởi vì rau cải không được gieo trồng một cách trù phú ở những vùng miền Bắc Ấn Độ vào thời xưa đó, đặc biệt là rau cải, ngũ cốc là rất khan hiếm vào những mùa khô hạn.

Ví dụ sau này, nếu chỉ ăn chay bằng rau cải thì sẽ rất khó khăn cho những vùng Phật giáo như Tây Tạng, vì ở đó gia súc thì rất nhiều, mà những rau cải, trái cây thì cực kỳ khan hiếm.

Vào thời Đức Phật cho đến tận ngày nay, những tu sĩ (theo Phật giáo Nguyên Thủy) vẫn sống nhờ vào thức ăn khát thực. Và thức ăn khát thực là tùy theo lòng bố thí, cúng dường của thí chủ, Phật tử. Nếu những tu sĩ yêu cầu chỉ giới hạn cúng dường bằng thức ăn toàn chay, thực vật, thì điều đó có thể là tạo gánh nặng cho những thí chủ cúng dường thức ăn hàng ngày cho Tăng sĩ. Thực tế là đa số mọi người trong cuộc sống ở những xứ sở này đều tranh thủ “một lần” thời gian trong ngày để nấu thức ăn, trước cúng dường các sư thầy, sau phần còn lại để gia đình ăn. Mà đa số những gia đình Phật tử này cũng ăn mặn như truyền thống từ thời Đức Phật. Vì vậy, những thầy tu của Nam Tông nhận và ăn bất cứ thứ gì được cho, ngay cả là thịt, miễn sao những loại thịt đó nằm trong giới hạnh của “tam tịnh nhục”, như đã nói trên, là được.

■ Nói thêm một chút về Giới Luật của Tăng Đoàn. Vì Phật giáo Nguyên Thủy cấm, không cho các tu sĩ nhận sự cúng dường bố thí bằng tiền bạc. Nên họ không có cơ hội đi mua thức ăn để mà chọn thức ăn, giả sử ngay cả khi muốn ăn chay. Họ hoàn toàn phụ thuộc vào thức ăn khát thực của dân làng, của thí chủ bố thí cho họ hàng ngày. Ngay cả khi họ nấu ăn trong thiền viện, tịnh xá, thì những nguyên liệu thực phẩm cũng là do những Phật tử cúng dường hằng ngày mang tới.

Ngày nay, thực tế rất nhiều tu sĩ và chùa chiền cũng ưu tiên ăn chay như ở Thái Lan, ở Miến Điện..., khi điều kiện cho phép.

Tuy nhiên, những thầy tu “nghiêm túc” theo truyền thống Đại Thừa chắc chắn là ăn chay tuyệt đối.

Việc ăn những đồ chay giả mặn có là nguy hiểm hay đạo đức giả hay không? Tại sao lại làm thức ăn chay giả mặn?

Đồ ăn chay giả mặn là những thức ăn làm từ bột, đậu nành và nấm, thực vật. Nhiều nơi những người nấu và ăn những đồ ăn kiểu này bị cho là đạo đức giả. Cái lý là: Đã ăn chay để quên đi thịt cá, quên đi việc sát sinh, vậy mà khi ăn chay, lại chế biến “rau cải” giống hệt như mùi vị của thịt cá để ‘gợi nhớ’ đến thức ăn từ thịt cá (và có thể để ăn được ngon miệng hơn!).

Một số người thì giải thích rằng việc làm thức ăn chay giả mặn là cách làm cho những người chưa ăn chay bước qua ăn chay được dễ dàng hơn, không bị bỡ ngỡ, bị khó ăn khi chuyển từ ăn mặn qua ăn chay. Điều này dù có đúng đối với một số người, nhưng có lẽ chỉ là tự nguy hiểm. Rõ ràng là trong tất cả những quán ăn chay, ở những chùa chiền ở Việt Nam chúng ta và những nước theo Phật Giáo Đại Thừa, hầu hết thức ăn chay đều được chế biến và trình bày với hình dạng, hình thức và hương vị y hệt thức ăn mặn, và được dùng bởi tất cả mọi người và cả Tăng Ni.

Có hai vấn đề hay “hai lý lẽ” cần suy nghiệm, và bạn cần chọn cho mình quan điểm nào bạn thấy đúng đắn, hợp với giáo lý Phật và với lòng từ bi của chính mình:

Một, (1) khi đồ chay giả mặn được chế biến và trình bày cho số đông Phật tử là những người bình thường đang ăn mặn, thì họ nói là chế biến như vậy để những người đang ăn thịt cá chuyển qua ăn chay được dễ dàng, vì hình thức và mùi vị cũng gần giống món mặn !. Cho nên tất cả nhà hàng chay, quán ăn chay và những chỗ cúng Trai tăng cũng đều làm như vậy. Đó cách khuyến khích mọi người ăn chay!.

Hai, (2) khi làm đồ chay giả mặn và cúng dường cho Tăng Ni, thì họ lại nói Tăng Ni thọ dụng thức ăn chay giả mặn nhưng Tâm không hề khởi sinh điều gì về đồ ăn mặn như thịt, cá. Điều này rất khó nói. Đức Phật nói khi có đối tượng tiếp xúc, như mùi, vị, đối tượng hình ảnh...thì cảm thọ và “tâm khởi” sẽ khởi sinh.

Cho dù theo Phật Giáo Nguyên Thủy thì việc ăn mặn là không bị cấm, nhưng nếu đã tránh ăn đồ mặn thật sự vì lý do không muốn hình thù, mùi vị của thịt cá làm động lòng từ bi, làm suy nghĩ về việc sát sinh, giết hại sinh mạng, thì việc làm đồ ăn chay giả mặn với hình thù, mùi vị của thịt, cá thật (thịt gi, cá gi) chắc sẽ làm khởi sinh trong tâm những nhận biết (tưởng) về loại thịt hay cá đó. Và như vậy lại đi ngược lại ý nghĩa của việc ăn chay!. Như vậy, ý nghĩa của việc ăn chay vì lòng từ bi, để quên đi hình ảnh, mùi vị của thịt cá thật, cũng không còn ở đây!.

Bạn có thể tự hỏi rằng, nếu ăn chay vì lòng từ bi và sự thanh tịnh của thân & tâm, thì rau cải, nấm rơm, đậu nành... được cắt thành từng miếng nhỏ vuông vức ăn không thấy ngon miệng một cách tự nhiên hay sao mà cần phải công phu cắt tỉa, gán ghép, tạo hình và cho vào những gia vị, mùi vị để thức ăn phải giống như chả lụa, cá kho, heo xào... thì mới ăn thấy ngon miệng được?.

Tuy nhiên, dù tốt hay xấu, thì việc ăn chay hay ăn đồ chay giả mặn vẫn tốt hơn nhiều so với việc “cố ý” ăn thịt cá thật trong khi “vẫn ý thức” được những hành động sát sanh đã xảy ra.

Đức Phật:

***Tất cả mọi chúng sinh
Đều mưu cầu được sống
Đều mưu cầu hạnh phúc***

.....

***Mình run sợ đao kiếm
Mình cũng sợ chết chóc
Vậy lấy người là mình
Thì không nên giết hại
Không gây ra giết hại.***

(Kinh Pháp Cú – kệ 129)

Những Cảnh Giới Tái Sinh (Những cõi tái sinh)

Những cảnh giới³ hiện hữu (những cõi sống) khác nhau là gì? Chúng là những nơi thực hay ảo?

Theo truyền thống Phật giáo, có năm (5) cảnh giới hiện hữu mà tất cả các loài chúng sinh “sống” ở đó. Năm cảnh giới đó là:

Địa Ngục
Súc Sinh
Nga Quỷ
Con Người
Thiên Thần & Trời

Những cảnh giới Thấp xấu, đầy đau khổ là: Địa ngục, súc sinh, nga quỷ.

Địa ngục theo kinh điển bao gồm 08 đại địa ngục và 160 tiểu địa ngục bao bọc xung quanh những đại địa ngục đó.

Súc sinh là cảnh giới sống của tất cả loài động vật từ nhỏ bé cho đến to lớn.

Nga quỷ (peta) có nghĩa là “quỷ đói” hay ta hay gọi là những ‘hồn ma’ hay “những người khuất mặt” xung quanh ta. Nga quỷ sống trong cõi vô cùng đầy đau và đau khổ, luôn luôn thiếu thốn, luôn luôn đói khát mà không được ăn uống. Và có những loài nga quỷ luôn luôn ở gần những người thân quyến còn sống của mình và có thể thấy được tất cả những gì họ hàng, thân quyến của mình đang làm, và luôn luôn khao

³“Cảnh giới” là hoàn cảnh, là phân giới cao thấp, ví dụ cảnh giới súc sinh, cảnh giới địa ngục, cảnh giới trên trời. Trong mỗi loại cảnh giới cao thấp đó có thể có nhiều “cõi” sống khác nhau, ví dụ địa ngục có 168 tầng hay cõi khác nhau, cảnh giới trên trời thì có đến 28 “cõi” sống khác nhau.

khát những người thân làm những việc công đức và hồi hướng cho họ, để họ hưởng được công đức đó là cách duy nhất được tái sinh về cõi lành khác.

Cõi Súc sinh và Ngạ quỷ là ở cùng nơi với cõi Người, cùng ở trên bề mặt trái đất.

[Xin đề ý thêm, loài Quỷ thần A-tu-la (*asuras*) là loài quỷ thần dị dạng to lớn ở cõi trời của Nam Thiên Vương (thuộc Tứ Đại Thiên Vương), nhưng do nghiệp xấu, luôn sống trong sân hận và hung hãn, nên cũng thuộc về cảnh giới Thập xấu đau khổ mặc dù thuộc về cõi trời. Cho nên, nhiều truyền thống khác tính riêng cõi quỷ thần dị dạng A-tu-la một cảnh giới đau khổ riêng, và tổng cộng có 06 cảnh giới mà chúng sinh đang hiện hữu.]

Những cảnh giới cao đẹp là cõi Người và những cõi Trời của các thiên thần & Trời.

Kinh điển cũng ghi rằng có nhiều “tầng” hay nhiều cõi “cao thấp” khác nhau trong cảnh giới Địa Ngục và cảnh giới Thiên Thần & Trời.

Nếu loài quỷ thần A-tu-la (*asuras*) được tách riêng ra thành một (đơn vị) cõi hiện hữu riêng biệt, và các tầng địa ngục được gom chung thành một cõi, thì tổng cộng có 4 cõi thuộc Cảnh Giới Xấu (địa ngục, súc sinh, ngạ quỷ và A-tu-la), 7 cõi Dục Giới phúc lành (gồm 1 cõi dục giới là cõi người và 6 cõi dục giới của thiên thần), 16 cõi Trời Sắc Giới và 4 cõi Trời Vô Sắc Giới.

Tổng cộng: Có 31 Cõi sống mà con người chúng ta (& chúng sinh) có thể bị hay được tái sinh về ngay sau khi từ già kiếp sống này.

Chẳng hạn ở cảnh giới địa ngục có đến 168 “tầng” đại địa ngục và tiểu địa ngục khác nhau, tùy theo mức độ Nghiệp ác nặng nề mà chúng sinh bị rơi rớt, đầy đọa vào đó.

Còn trên cảnh giới Thiên thần & Trời có rất nhiều cõi Trời khác nhau, tùy theo mức độ do Nghiệp thiện lành mà chúng sinh được tái sinh về

đó, gồm có 06 Cõi Trời Dục Giới, 16 Cõi Trời Sắc Giới và 04 Cõi Trời Vô Sắc Giới.

Để dễ hình dung, bạn có thể liên tưởng đến một cõi là “cõi Người” trên trái đất mà chúng ta đang sống, gồm 193 nước trải dài trên 7 đại lục địa. Nếu chúng ta may mắn được sống trong những đất nước văn minh, thanh bình và khí hậu ôn hòa, thì đó là một điều phúc lành so với việc phải sống trong những đất nước lạc hậu, đầy chiến tranh và khí hậu khắc nghiệt, đói nghèo và bệnh tật. Mọi quốc gia trên trái đất và mức độ dễ sống và khó sống khác nhau, thậm chí quá chênh lệch nhau, cũng giống như những “cõi” khác nhau trên cảnh Trời hay những “tầng” hay “cõi” khác nhau trong cảnh địa ngục vậy.

Vì vậy, có thể gọi bất kỳ một cõi Trời nào đó (trong 26 cõi của cảnh giới Thiên thần & Trời) thì chắc chắn sẽ tốt đẹp hơn và đầy phúc lành hơn bất cứ quốc gia nào trên trái đất cõi người.

Và ngược lại, có thể hiểu bất kỳ một “tầng” hay “cõi” nào đó (trong 168 “tầng” hay “cõi”) của cảnh giới địa ngục cũng chắc chắn là kinh khủng hơn, đầy đọa hơn và toàn là đau khổ hơn bất kỳ xứ sở nào trên trái đất.

Vì vậy, ở nơi đâu đời sống hay môi trường sống có sự tàn bạo, độc tài, áp bức và đầy đọa quá khốc liệt với con người thì người ta hay gọi là “địa ngục trần gian”.

Khi nói về đời sống Thân Tâm của con người, Đức Phật thường nói một cách ẩn dụ về những “cảnh giới”, có nghĩa là tình trạng khác nhau của con người tùy theo hoàn cảnh của mỗi người.

Ví dụ một người đang phải chịu tật nguyên, đau đớn hoặc tinh thần khủng hoảng, thì người đó đã giống như đang chịu cảnh địa ngục.

Những người không còn lẽ sống gì, chỉ biết nằm chờ đến bữa ăn và sống để ăn, thì chẳng khác nào sống như cảnh súc sinh.

Những người quá tham lam, luôn luôn tham muốn, thèm khát mà chẳng bao giờ được thỏa mãn dù đã có đầy đủ, thì được cho là giống

như loài ngựa quý, luôn luôn cảm thấy đói, thiếu và đau khổ vì thèm khát.

Người luôn luôn có máu ghen tị, chiến tranh, tranh dành quyền lực, ảnh hưởng và của cải thì tâm cũng chẳng khác nào loài quỷ thần dị dạng A-tu-la, luôn luôn sống trong Tâm sân hận, thù hằn và hiếu chiến.

Và những ai được sinh ra đẹp đẽ và giàu sang có thể được gọi là đang sống sung sướng như ở cõi Tiên hay Thiên đàng. Ví dụ những ngôi sao thể thao hay những tài tử điện ảnh nổi tiếng, sống trong nhà cao cửa đẹp và luôn có hàng triệu người hâm mộ hay ‘tôn thờ’ thì thường được các fan hâm mộ đó mô tả là ‘thiên thần’!

Rõ ràng là những cõi Thấp xấu như Địa Ngục, Ngạ Quỷ, Súc Sinh, Quỷ Thần dị dạng là đầy đau khổ và hành hạ. Và những cõi trời trên tiên cảnh là đầy sung sướng và hưởng thụ.

Tuy nhiên, Đức Phật nói rằng ở những cõi đó, chúng sinh khó mà làm được một việc công đức nào để tích lũy Nghiệp tốt được, bởi vì chúng sinh ở trong những cõi Thấp xấu, đọa đày thì chỉ lo chịu đựng mọi đau khổ, hành hạ, không còn thời gian hay cơ hội làm chuyện phúc đức nào.

Trong khi những chúng sinh ở những cõi Trời bổng lai thì chỉ lo hưởng thụ sung sướng, không còn bị đau khổ, ít thấy được những vô thường & biến đổi nhanh chóng như trong cõi người, cho nên cũng chẳng rảnh rang để suy tư hay nghĩ nhiều đến những việc công đức.

Như vậy, chỉ còn ở cõi Người vốn có đủ hai bản chất là đau Khổ và hạnh phúc, là thích hợp để học tập và thực hành giáo pháp của Đức Phật. Hơn nữa, chỉ có ở cõi Người, thì tất cả chúng sinh mới có cơ hội làm những hành động công đức, những việc tốt, ***làm người tốt!*** và tích lũy Nghiệp tốt, thành những hành trang cho những chuyến đi sau này và như vậy mới mong có ngày giải thoát hoàn toàn.

Tuy nhiên, Đức Phật có kể rằng có những chúng sinh là thiên thần ở những cõi Trời cũng cố gắng thực hành giáo pháp của Đức Phật và đã có thể chứng ngộ Niết-bàn. Vì vậy, Đức Phật đã cố gắng khuyên dạy

mọi người hãy nỗ lực tu tập, làm những điều tốt lành, để tích lũy Nghiệp tốt, là cơ hội để được tái sinh về những cõi lành đó như những cõi Trời và Người.

Cho dù những cảnh giới hay 31 cõi có thật sự tồn tại trong vũ trụ hay chỉ là trạng thái tâm của từng chúng sinh, thì vấn đề đó cũng không quan trọng. Điều quan trọng là chúng ta theo nguyên lý khoa học của Phật giáo, đó là sống tốt, sẽ tạo Nghiệp tốt và có hy vọng được tái sinh về cõi phúc lành.

Mục đích là phải được về cõi lành, tránh được những cõi đau khổ, đọa đầy kinh khủng như Địa ngục, Súc sinh...

Còn mục tiêu tốt cùng là chỉ ở những cõi lành mới tiếp tục làm việc tốt lành và thực hành Phật Pháp mới mong có ngày giác ngộ Niết-bàn và giải thoát hoàn toàn khỏi luân hồi, sinh tử.

Những Danh Nhân Thế Giới Theo Đạo Phật

Khi Đạo Phật trở nên phổ biến ở những nước phương Tây, rất nhiều người phương Tây đã chuyển đạo hoặc tự nguyện đi theo Đạo Phật.

Riêng ở Mỹ, con số người thật sự thực hành theo Phật Giáo vẫn còn ít. Giáo sư Seymour Lachman, đồng tác giả của quyển sách nổi tiếng “*Một quốc gia Bên Dưới Chúa*” (One Nation Under God) ước lượng khoảng 800.000 người. Tuy nhiên, những nhà nghiên cứu Phật giáo thì cho rằng con số có thể gấp 4-5 lần hơn, nếu tính cả con số những người theo Đạo Phật nhập cư liên tục từ những nước Đông Nam Á.

Số người theo Phật ở châu Âu khoảng 4 triệu người, chủ yếu ở các nước Đức, Pháp, Anh, Ý.

Có rất nhiều danh nhân rất nổi tiếng ở những nước Âu Mỹ đã chuyên qua theo Đạo Phật. Trong số đó có nhiều người nổi tiếng nhất trong ngành của mình mà bạn có thể đã dễ dàng biết đến từ lâu. Ví dụ như:

William Ford Jr.	Chủ hãng xe hơi Ford Auto
Steve Jobs	Hãng máy tính Apple Inc.
Tiger Woods	Nhà vô địch Gôn thế giới
Richard Gere	Tài tử điện ảnh
Harrison Ford	Tài tử điện ảnh
Orlando Bloom	Tài tử điện ảnh
Keanu Reeves	Tài tử điện ảnh
Uma Thurman	Tài tử điện ảnh
Oliver Stone	Đạo diễn điện ảnh
Tina Turner	Ca sĩ nhạc Pop
Adam Yauch	Ca sĩ nhạc Pop
Herbie Hancock	Nhạc sĩ nhạc Jazz
Roberto Baggio	Cầu thủ bóng đá Ý
Phil Jackson	Cầu thủ bóng rổ NBA
Marshall Goldsmith	Cty Marshall Goldsmith Partners

.....

Bạn cũng có thể đọc thêm một bài viết rất hay về Phật Giáo ở Hollywood và Hoa Kỳ với tựa đề “Những Ngôi Sao Phật Tử” (unbound.intrasun.tcnj.edu/archives/lifestyle/old/buddha).

Bạn vẫn còn nhiều câu hỏi muốn được trả lời!

► Nếu bạn vẫn còn rất nhiều câu hỏi hay, những thắc mắc về ý nghĩa và giáo lý Phật Pháp, xin bạn hãy tìm đọc một quyển sách về vấn đáp theo từng đề mục rất hay có tên là “Những Hỏi Đáp Hay” (*Good Question, Good Answer*) của ngài S. Dhammika. Quyển sách này đã được dịch ra mấy chục ngôn ngữ và cũng có bản dịch ra tiếng Việt của cư sĩ Phạm Kim Khánh & Bình Anson mang tên “Phật Pháp Vấn Đáp”.

([www. goodquestiongoodanswer.net/downloads /GQ GA_Viet. pdf](http://www.goodquestiongoodanswer.net/downloads/GQ_GA_Viet.pdf)).

► Tham khảo thêm quyển “Vấn Đáp về Phật Giáo” do Nxb. Phương Đông & Nhà sách Văn Thành ấn hành, biên soạn bởi cùng người viết.

Chương V

THỰC HÀNH HÀNG NGÀY

❶ Nghi Thức Quy Y & Năm Giới Hạnh

Những tôn giáo khác thì nghi thức để một người trở thành tín đồ của tôn giáo đó là rất phức tạp, thậm chí rất khó khăn. Tuy nhiên, nếu bạn muốn trở thành một người theo Đạo Phật thì ‘thủ tục’ rất đơn giản, vì thật ra không có những nguyên tắc gấp gáp hay cứng nhắc nào.

Tất cả được bắt đầu bằng 3 hành động tự giác của mình là:

Lễ Lạy Đức Phật

Chấp Nhận Quy Y Tam Bảo

Chấp Nhận Theo Năm Giới Hạnh

Lễ Phật hay Lạy Phật là sự kính chào, là sự thể hiện lòng tôn kính đối với Đức Phật, tưởng nhớ đến Đức Phật và hướng về giáo lý của Đức Phật.

Quy Y Tam Bảo hay còn gọi là Tam Quy, có nghĩa bạn tâm nguyện chấp nhận Đức Phật, Giáo Pháp & Tăng Đoàn là nơi nương tựa cho đời sống tinh thần của mình ngay khi trở thành một Phật tử.

Năm Giới Hạnh hay còn gọi là Năm Giới, có nghĩa là bạn tâm nguyện chấp nhận tuân theo 5 giới hạnh về đạo đức như một quy tắc sống cho mình, bao gồm việc kiêng cử, Không sát sanh, Không Trộm Cắp, Không nói dối, Không tà dâm & Không uống rượu & dùng chất độc hại.

Bạn có thể thực hiện những điều tâm nguyện này trong một buổi lễ Quy Y ở một ngôi chùa hay thiền viện trước một vị Tăng hay Ni, cùng với nhiều người cùng tham gia quy y Tam Bảo như bạn.

Tuy nhiên, Đạo Phật quan trọng về phần “Tâm” hay lòng thành hơn là những hình thức. Vì vậy, bạn có thể thực hiện điều tâm nguyện này một mình trước một bức ảnh hay tượng Phật, mà nếu không có ảnh hay tượng trước mặt thì cũng không ảnh hưởng gì đến việc bạn đã trở thành một Phật tử.

Bạn chỉ cần thành kính chấp tay tôn kính lạy Đức Phật và thể hiện lòng biết ơn đối với những Lời Dạy của Phật và đọc tụng một cách thành tâm như sau:

(1) Sau khi tụng câu “Đảnh Lễ” 3 lần:

“Cúi đầu đảnh lễ Đức Thế Tôn, Bạc A-la-hán, Bạc Toàn Giác”.

(2) Thì việc Quy y nương tựa Tam Bảo được thực hiện bằng cách tụng đọc tiếp những câu bên dưới đây 3 lần:

***Con xin Nương tựa vào Phật
Con xin Nương tựa vào Pháp
Con xin Nương tựa vào Tăng***

***Lần thứ hai, Con xin Nương tựa vào Phật
Con xin Nương tựa vào Pháp
Con xin Nương tựa vào Tăng***

***Lần thứ ba, Con xin Nương tựa vào Phật
Con xin Nương tựa vào Pháp
Con xin Nương tựa vào Tăng***

(3) Sau đó, bước thứ ba, là bước bạn thành tâm chấp nhận Năm Giới Hạnh làm quy tắc sống và thực hành trong cuộc sống hàng ngày. Bạn chỉ cần thành tâm đọc lên những lời tâm nguyện này như sau:

1. “Đối với việc sát sanh, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.”

2. “Đối với việc trộm cắp, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.”

3. “Đối với việc tà dâm, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.”

4. “Đối với việc nói dối, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.”

5. “Đối với việc uống rượu bia và dùng những chất độc hại, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.”

Như vậy là bạn đã thực hiện xong việc quy y vào Tam Bảo: Đức Phật, Giáo Pháp & Tăng Đoàn và bạn đã trở thành một Phật tử tại gia, sống dựa vào sự vững chắc của Tam Bảo và thực hành lối sống tuân theo những giới hạnh đạo đức đáng quý đó.

Đức Phật:

***Ai quy y nương tựa
Vào Phật, Pháp và Tăng
Với chánh kiến của mình
Thấy rõ Bốn Diệu Đế***

***Nương tựa này an toàn
Nương tựa này cao nhất
Khi nương tựa như vậy
Thoát khỏi mọi nỗi phiền.***

(Kinh Pháp Cú – Kệ 190-192)

② Thiền Tập

Như vậy chúng ta đã đi qua từng bước. Từ việc tìm hiểu những giáo lý căn bản của Phật giáo, chúng ta bắt đầu hiểu được nguyên nhân vì sao chúng ta phải sống tốt, phải làm những điều tốt và phải làm người tốt

để đem lại bình an và phúc lành cho bản thân chúng ta và những người xung quanh, và để tạo Nghiệp tốt cho tương lai tốt đẹp.

Sau đó chúng ta thực hiện tâm nguyện trở thành một Phật tử, bằng cách nguyện sống tuân theo Năm Giới Hạnh đạo đức.

Sau cùng là đến việc “*tu dưỡng Tâm*” của mình, làm cho Tâm trong sạch, lành mạnh để dẫn dắt mọi việc thực hành khác tốt đẹp hơn. Đó gọi là Thiền.

Nếu có thời gian biểu dành riêng cho việc hành Thiền (sau khi đã thành thực những thao tác Thiền tập căn bản), một số người đi dần vào hình thức “**Thiền Minh Sát**” (*Vipassana*), trong khi một số người khác thì chọn giữ hình thức “**Thiền Quán Tâm Từ**” (Metta) trước tiên.

Bên cạnh đó, phương pháp (hay kỹ thuật) “**Thiền Quán Chú Tâm Vào Hơi Thở**” là cách thiền cơ bản đi song hành với những hình thức thiền kia, dùng để làm cho tâm an ổn & tập trung trở lại bất cứ khi nào tâm bị xao lãng & chạy nhảy khi đang thực hành hai phương pháp thiền quan trọng kia.

Một số người thích loại Thiền Quán Tâm Từ này hơn, vì dễ dễ hướng tâm vào tĩnh lặng và tập trung. Xin nhắc lại, mọi người đều có quyền lựa chọn cho mình hình thức và thời khóa Thiền sao cho thích hợp với mình.

Tuy nhiên, phần lớn mọi người đều thống nhất rằng, người mới bắt đầu nên bắt đầu bằng những thời khóa Thiền Quán Tâm Từ, để làm tăng trưởng và tu dưỡng lòng từ bi dành cho mọi người và tất cả mọi loài chúng sinh. Lòng từ bi là một trong những phẩm chất đạo đức nền tảng nhất để thực hành những việc tu tập khác trong Phật Giáo.

Thông thường, những người nghiêm túc thực hành việc hành Thiền thường chọn những khóa Thiền ở những nơi gần nơi mình ở, hoặc ở trong nước hoặc thậm chí ở ngoài nước. Bạn nên cần có những khóa Thiền, vì sao? Vì bước đầu bạn cần có những thiền sư và những bạn thiền giúp đỡ, hướng dẫn những thao tác, quy tắc của việc thiền tập. Vì bạn cũng cần có những khóa thiền để “khép” mình vào một số quy

định về thời gian, nội dung, kỹ thuật thiền, để bạn có được những bước đầu đúng đắn, không sai lạc và mang lại hiệu quả tốt và niềm an lạc cho mình.

► Những khóa thiền ở những trung tâm thiền đó là gì? Có rất nhiều những khóa thiền, Trung Tâm Thiền ở khắp nơi ở những quốc gia Phật Giáo, có thể là gần nhà của bạn, có thể ở gần vùng bờ biển hay rừng núi hay trong một làng quê yên tĩnh.

Nhưng để có một khái niệm về một “môi trường thiền” như trung tâm thiền, những thời khóa thiền, nội dung các bước hành thiền là ra sao...?, bạn có thể tham khảo vào một trang web điển hình, như trang web của một trung tâm thiền khá nổi tiếng như Trung Tâm Thiền “Ngôi Nhà Giáo Pháp” (House of Dhamma) ở miền Bắc Thái Lan (www.houseofdhamma.com).

Hầu hết các trung tâm thiền hay những thiền viện khác ở các nước trên thế giới như Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Campuchia, Việt Nam, Hoa Kỳ, Châu Âu, Châu Úc...cũng tổ chức những khóa thiền học một cách tương tự.

► Thiền Minh Sát là một pháp môn thiền quan trọng nhất của Thiền Phật Giáo (19). Bạn chắc chắn sẽ bước vào tu tập môn thiền này, từ bước đầu abc cho đến những bước cao sâu, để mang lại niềm an lạc tốt nhất. Bạn có thể đọc qua những hướng dẫn cơ bản về môn thiền này. Một trong những quyển sách hướng dẫn căn bản nhất là quyển “Cẩm nang Hướng dẫn Thiền Minh Sát cho người bắt đầu”, mà bạn có thể tìm đọc hay in ra từ trang web (justbegood.net/Downloads/e-books/vipassana-meditation-handbook.pdf).

► Như đã nói trước đây, nếu sau này bạn mong muốn tìm hiểu và nghiên cứu sâu rộng hơn, bạn có thể tìm đọc tất cả những sách, bài giảng, hướng dẫn, giải đáp... được cho là hiệu quả, thiết thực nhất về những dạng Thiền Phật Giáo được in trong quyển “**Thiền Phật Giáo - Tuyển Tập**” của Nxb. Phương Đông & Nhà sách Văn Thành Sài Gòn đang phát hành tại Việt nam.

③ Chia Sẻ Công Đức

Thiền tập là một hành động tốt thiện. Bạn càng nỗ lực hành thiền đúng đắn, bạn càng có thêm nhiều niềm an lạc và sự lành mạnh của Tâm, và sẽ tích thêm nhiều Nghiệp tốt lành.

Cách hay nhất mà những người tu Thiền hay thực hiện khi kết thúc một buổi thiền hay khóa thiền là nguyện trong tâm chia sẻ công đức (công đức có được từ hành động tốt lành: đó là việc hành Thiền) cho những người khác. Việc chia sẻ công đức thường được gọi là hồi hướng công đức. **(Phụ Lục 20)**

Nguyện chia sẻ những công đức hay thiện nghiệp cho tất cả mọi chúng sinh và những người thân quyến thuộc đã mất. Điều này làm tăng trưởng lòng Rộng Lượng, tức lòng Bồ Thái của bạn, và giúp cho mọi chúng sinh và thân nhân chia sẻ được những công đức đó với bạn.

Thật ra việc chia sẻ công đức thường được thực hiện sau khi thực hiện bất kỳ hành động công đức tốt đẹp nào, chứ không phải chỉ là những hành động hành Thiền.

Ví dụ những hành động công đức là những hành động bồ thái, làm từ thiện, giúp đỡ tài vật những người nghèo khổ, người già, người bệnh tật, hay dành cho người khác thái độ lễ phép, cúng dường cho những bậc chân tu, tặng cho mọi người một nụ cười khi gặp, dành lòng trắc ẩn cho người thiếu may mắn, không khinh khi, rẻ rúng người nghèo hèn...cho đến những việc chia sẻ tốt đẹp khác trong đời, ngay cả việc nhường một chỗ ngồi trên xe buýt hay một chỗ xếp hàng cho một người lớn tuổi... Nói chung, từng hành động, thái độ của chúng ta từ trong nhà cho đến bên ngoài, liên tục từng giây phút, nếu đều tốt lành, thì tất cả những hành động, thái độ đó đều trở thành những hành động công đức.

Và việc giảng dạy hay nói về Phật Pháp cho những người khác nghe thì cũng được cho là “hành động công đức”, và đó là hành động công

đức **cao quý nhất**, nhiều công đức nhất, bởi vì món quà bạn tặng là “Giáo Pháp” (Dhamma), là những chân lý, lẽ thật.

Mọi người đều trải qua những lúc lên xuống, thăng trầm trong kiếp sống của mình. Vào những lúc bị stress hay khốn khó, nên ngồi lại thiền quán Tâm Từ và chia sẻ công đức với mọi người. Nếu khi bạn cần sự giúp đỡ, chắc chắn sẽ có nhiều người giúp đỡ, chia sẻ với bạn.

Tùy thuộc vào những Nghiệp tốt xấu trong quá khứ của bạn, mọi việc sẽ nhanh hay chậm trở nên tốt đẹp hơn, an lạc hơn đối với bạn. Và chắc chắn, hướng tốt đẹp hơn là hướng sẽ đến với chúng ta, nhờ vào những hành động tốt lành. Và khi niềm an lạc, phúc lành sẽ đến với chúng ta, nên biết ơn và nói lời cảm ơn vì tất cả mọi điều, mọi duyên lành xung quanh ta!

④ Sự Chú Tâm (Chánh Niệm)

Chương sau sẽ giới thiệu cho bạn những giới thiệu, hướng dẫn, phương pháp hành Thiền một cách căn bản và cụ thể.

Vì thiền là một trong ba (3) phần quan trọng trong “**công thức**” thực hành hàng ngày để chúng ta trở thành người tốt trong mục tiêu đầy ý nghĩa “Hãy Làm Người Tốt!”, nên ở đây chỉ giới thiệu **công cụ** rất quan trọng trong mọi phương pháp hành Thiền: Đó là sự “**Chú Tâm**”, hay còn gọi là **Chánh Niệm**. Tiếng Pali là “*sati*”.

► Sự “Chú Tâm” hay khả năng “Chú Tâm” dường như sẽ quyết định phần lớn kết quả thiền tập của chúng ta, như các thiền sư đã luôn nhấn mạnh.

Chú Tâm ở đây là sự quan sát, nhìn, theo dõi...một cách chú ý và có ý thức.

Không riêng về Phật giáo, sự “chú tâm” hay chánh niệm cũng được dùng chủ yếu trong phương pháp thiền tập để giữ gìn sức khỏe, thân tâm, để chống lại tất cả những stress và những phiền muộn, đau khổ đời thường trong cuộc sống. Nếu bạn chỉ đơn thuần là một người đến với thiền tập vì mục đích sức khỏe, mang lại sự thư giãn trong thân tâm, thì bạn cũng sẽ thấy được những kết quả kì diệu mà sự “Chú Tâm” sẽ mang lại trong những bài tập thể dục đó.

Ở đây đang nói về sự “Chú Tâm” được áp dụng trong “Thiền Phật giáo”, như Thiền Quán Tâm Từ, Thiền quán Minh Sát (Vipassana). Bạn thực hành sự chú tâm, bạn sẽ dần dà tăng khả năng chú ý, khả năng quan sát, luôn luôn thấy biết hay hằng biết về những sự vật đang diễn ra. Mục tiêu là đến một lúc nào đó bạn sẽ thấy được những hiện tượng thân tâm xảy ra “như chúng là”, tức là thấy được sự thật.

► Sự chú tâm ở đây là chú ý quan sát mọi sự việc diễn ra, và không can thiệp gì vào những sự việc đó. Chỉ quan sát, chú ý những việc đang xảy ra.

Sự chú tâm (*sati*) không phải chỉ được thực hành trong lúc hành thiền, mà có thể thực hành trong mọi lúc, mọi nơi, bất kể ngày, đêm, bất kể lúc bạn đang làm gì, nghĩ gì.

Chẳng hạn, bạn chỉ cần quan sát, chú ý vào những cử động hay ***Tư thế của cơ thể mình***, lúc mình đang đi, đang ngồi, đang đứng, đang nằm. Nghĩa là khi mình đang đi, mình biết rõ mình đang đi; khi đang đứng, mình chú ý mình đang đứng; khi đang ngồi, mình ý thức rõ ràng mình đang ngồi. Cứ chú tâm như vậy vào cử động cơ thể.

Đặc biệt, còn nếu bạn bắt đầu chú tâm, quán sát hơi thở vào ra của mình vào một thời điểm nào đó, thì bạn đã bắt đầu có tiến bộ rồi, bắt đầu hoàn toàn có ý thức về mình, về cơ thể của mình rồi. Nếu bạn có ý thức và luôn có khả năng chú tâm vào hơi thở của mình như là một “kỹ thuật” Thiền quán, hoặc như là thói quen chú tâm vào hơi thở của mình trong mọi hoạt động hàng ngày của mình (Thở Chánh Niệm), thì bạn đang “thực sự sống” với thân tâm của mình. **(Phụ Lục 21)**

Bạn sẽ tập chú tâm đến những **Cảm giác** (còn gọi là cảm thọ) của mình. Mọi lúc mọi nơi thân, tâm đều có cảm giác, đó là phản ứng của thân tâm mình về một đối tượng của bên ngoài tiếp xúc vào thân tâm bạn. Những cảm giác có được thông qua năm (5) cơ quan cảm giác hay giác quan (căn), tạo thành những suy nghĩ, cảm giác và tình cảm của bạn. Bạn chỉ cần quan sát cảm giác của mình ra sao, dù nó là khó chịu, dễ chịu hay trơ, bạn cũng không cần phải can thiệp. Chỉ cần quan sát chúng. Chỉ cần “nhìn” những cảm giác của mình mà không cần phải “đụng” đến chúng. Như vậy là quán sát cảm giác hay Chú Tâm đến cảm giác.

Trong sinh hoạt hàng ngày, bạn chỉ cần “chùng xuống” hay “ngồi lại”, theo nghĩa bóng, và quan sát một cách có ý thức mọi chuyện đang diễn ra. Ví dụ, khi điện thoại reo, bạn chỉ cần ý thức là mình đang nghe chuông điện thoại, biết mình đang có ý định nghe điện thoại, và hành động bốc điện thoại lên... Nghe có vẻ như bạn chỉ lo chú tâm vào những việc xảy ra, những hành động như vậy rồi sẽ không biết nói gì khi bắt điện thoại lên. Không phải vậy. Bạn nói chuyện trên điện thoại nội dung gì không ảnh hưởng gì đến việc chú tâm vào những việc xảy ra vào lúc nó xảy ra đó. Bạn chỉ cần chú tâm biết mình đang nói điện thoại, còn nội dung thì do phần khác của tâm trí bạn làm việc. Vậy thôi. Có nghĩa là khi nói chuyện điện thoại, bạn ý thức và chú tâm vào việc mình đang nói điện thoại, chứ không phải vừa cầm điện thoại nói, vừa chồm lên chồm xuống xem người hàng xóm đang cho gà ăn hay đang làm gì. Mục đích là tập cho được khả năng chú tâm của mình. Thậm chí khi bạn bước đi từ phòng này sang phòng khác trong nhà bạn, bạn cũng ý thức được rằng mình đang đi bộ, đi từ phòng này sang phòng khác.

Một ví dụ khác, như khi bạn đang giận. Bạn chỉ cần “chùng lại” và quan sát cơn giận (một loại cảm giác) của mình. Bạn không còn chú tâm đến đối tượng mà bạn giận hay đối tượng đang làm bạn giận, mà chỉ chú tâm, “nhìn” cơn giận của mình thôi. Nhiều người còn quan sát để “nhìn” nguồn gốc và lý do tại sao ‘tâm’ bạn khởi sinh cảm giác giận dữ đó. Ngay lúc đó, bạn hãy thử tập làm xem, “cơn giận tự nhiên giảm xuống hay biến mất, cứ nó ‘mắc cỡ’ khi bạn nhìn nó vậy”, nói như Hòa thượng TS. W. Rahula vậy. Vì mình chỉ “chú tâm” đến cơn giận, thì mình đâu còn “lo” việc giận dữ nữa, thì cơn giận cũng đâu còn. Vì vậy, những người hành thiền lâu ngày, bằng khả năng “chú tâm” (chánh niệm) như vậy, họ có khả năng kiểm soát cảm giác và

tình cảm của mình, và đa số họ có thần kinh bình lặng, êm đềm hơn những người khác, theo kết luận của khoa học.

Sự “chú tâm” là một công cụ, một phương pháp đơn sơ, nhưng vô cùng màu nhiệm, do chính Đức Phật chỉ dạy cho những đệ tử của người khi người còn tại thế. Phật khuyên dạy rằng Chú Tâm (chánh niệm) là phương pháp quan trọng nhất trong thiền tập để chứng đạt niềm an lạc và trí tuệ giác ngộ.

Phật còn tuyên giảng rằng, chỉ cần thực hành chuyên chú, “chú tâm” hay quán niệm vào những hành vi của *Thân* (cơ thể), của *Tâm*, của những *Đối tượng của Tâm*, thì có nghĩa bạn đang tập thiền đúng đắn và đang thực sự “sống” với mình trong hiện tại. Và những phương cách đó là:

“Đây là con đường duy nhất, này các Tỳ kheo, để làm thanh tịnh chúng sinh, để vượt qua sự buồn đau và sầu não, để tiêu trừ sự khổ và phiền não, để bước đến được con đường Chánh Đạo, để chứng đạt Niết-bàn, được gọi là “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm”.

*(Trích Kinh “**Bốn Nền Tảng Chánh Niệm**”).*

Sự chú tâm là chú tâm vào “ngay” lúc những sự việc đang diễn ra. Tức là bạn luôn luôn chú ý, “nhìn”, “quán sát”, “hằng biết” vào những gì đang diễn ra “ngay lúc nó đang diễn ra”. Khi nó không còn diễn ra thì thôi. Thì ta bắt đầu chú tâm vào những cái đang diễn ra tiếp theo. Bạn chú tâm vào “**hiện tại**”, những gì đang diễn ra ngay trong “giây phút hiện tại”. Là bạn đang tỉnh thức, là bạn đang “**sống trong hiện tại**”.

Nếu bạn tu tập được sự chú tâm tốt, thì trong cuộc sống, bạn sẽ có khả năng chú tâm, tập trung vào những công việc, những hành động và cảm giác **hiện tại** của bạn, chứ không bị trôi giạt, nhìn ngó trước sau & xa xôi; bạn luôn biết rõ & ‘cảm nhận’ những gì đang xảy ra một

cách “thực sự”, ngay cả những niềm hạnh phúc và khổ đau trong thân tâm của mình.

Thiền tập là nâng cao khả năng chú tâm và quán sát vào sự sống hiện tại của mình. Thiền sư Nhất Hạnh cũng đã từng dạy rằng, ***những người sống trong giờ phút hiện tại là những người hạnh phúc nhất.*** (Phụ Lục 22).

Vì sao? Vì những gì đã xảy ra là quá khứ, dù mới cách đây một phút, là đã qua rồi, đã “chết” rồi. Và những gì sau đó hay tương lai thì chưa đến, chưa diễn ra, biết đâu mà “nhìn” hay suy tư về chúng. Hãy trở nên thiết thực!. Hãy quán sát, hãy “nhìn” vào khoảnh khắc hiện tại, sống trong mỗi giây phút hiện tại!. Chỉ có như vậy bạn mới đang sống thực sự, và thấy rõ được cuộc sống diễn ra “như nó là”. Không ai “thực sự” sống với quá khứ và tương lai, vì cả hai đều là “ảo”. Vì vậy, hạnh phúc thật sự chỉ có được, cảm nhận được trong hiện tại mà thôi. (Phụ Lục 23)

► Bạn không nên lẫn lộn sự “***chú tâm***” này với hành động “***cố định tâm***” vào một chỗ, vào một đối tượng cố định nào đó. Sự “tập trung” hay “cố định tâm” vào một đối tượng cố định là phương pháp của “thiền định” nhằm mục đích tạo sự tập trung cao độ của tâm vào một đối tượng *duy nhất*, gọi là “nhất điểm”.

Việc “***định tâm***” hay Thiền định là “dán” tâm vào đối tượng cố định, một cách liên tục, không rời bỏ. Còn sự “***chú tâm***” (chánh niệm) trong các loại Thiền Quán là dùng sự chú tâm để “quán sát”, để “nhìn” vào những đối tượng hay sự việc đang diễn ra, hết đối tượng này đến đối tượng khác, chứ không phải chỉ một đối tượng.

Một người chỉ ngồi tập trung tâm trí vào một điểm hay một điều duy nhất nào đó, là “định tâm”. Còn một người thì chú tâm “quán sát” mọi sự đang diễn ra và kết thúc, như việc mình đang rửa cái chén, mình đang nấu tô mì, chuông điện thoại đang reo, mình đang có cảm giác buồn chán...(chánh niệm). Sự chú tâm trong Thiền Quán cũng giống như kiểu một người bảo vệ đang theo dõi trên màn hình của camera an ninh mọi sự diễn ra, kẻ đến, người đi trong một toà nhà vậy. Nhưng không can thiệp vào sự đến đi của mọi người (nếu không có xảy ra chuyện gì về an ninh).

⑤ Học & Chia Sẻ Giáo Pháp (Dhamma)

Nếu bạn có thời gian, mỗi ngày bạn nên cố gắng học ít nhất vài điều giáo lý trong Phật Pháp.

Nếu bạn có thời gian nhiều và hiểu rằng không nên tiêu tốn thời gian vào những việc vô ích hay những việc giải trí thoáng qua và vô bổ, bạn nên chuyên tâm đọc nhiều kinh sách Phật giáo, như là một cách đi tìm chân lý và trả lời nhiều câu hỏi quan trọng cho cuộc đời mình.

Nếu bạn đọc được nhiều và học được nhiều điều hay, lẽ thật trong Phật pháp, bạn có thể sau đó thảo luận và chia sẻ với những người khác để họ cũng hiểu biết như bạn. Việc chia sẻ đó được cho là một công việc công đức và cao quý nhất trong tất cả mọi hành động chia sẻ, bổ thí, hiến tặng trên thế gian. Nếu bạn chưa là một diễn giả, thì bạn có thể thảo luận, chia sẻ những kiến thức đó với bạn bè, anh em, họ hàng xung quanh hoặc cả cha mẹ của mình.

Đức Phật đã nói rằng, chỉ có một cách mà chúng ta có thể trả hiếu và đền đáp hết công ơn sinh thành của cha mẹ là mang Phật Pháp đến với cha mẹ hay mang cha mẹ đến với Phật Pháp. Việc thảo luận, bàn bạc về giáo pháp với cha mẹ, khuyến khích cha mẹ quy y vào Tam Bảo, hiểu được những chân lý của Đức Phật và thực hành những trách phận của người Phật tử tại gia là vô cùng quý giá và đầy công đức. Còn những sự chăm sóc khác dành cho cha mẹ, theo Phật, ngay cả “đặt cha mẹ lên vai mình suốt một trăm năm”, cũng không thể nào đền đáp hết công ơn đáng sinh thành, hơn là việc giúp cho cha mẹ mình được biết và gần gũi với giáo pháp của Đức Phật.

Tôi đã thường gặp một số sư thầy thuộc những thiền viện Trúc Lâm, Thường Chiếu... đã thực hiện được những tâm nguyện này theo lời Phật dạy. Các thầy vừa tu hành vừa hướng dẫn cha mẹ về Phật Pháp

và sau một thời gian, một số bậc cha mẹ của các thầy cũng xuất gia đi tu ở những thiền viện, chùa chiềng khác.

Nếu bạn là người đã có gia đình và con cái, ngoài việc dạy dỗ những điều cần thiết cho học hành và cuộc sống, bạn cũng có thể xen vào chỉ dạy về những chân lý giáo pháp cho con mình, giúp cho những đức trẻ hay con lớn có được những cách suy nghĩ nền tảng về đạo đức và Phật giáo. Những chân lý và chỉ dạy về đạo đức cá nhân & gia đình của Đức Phật luôn luôn có giá trị và vẫn luôn đúng với mọi hoàn cảnh con người cho đến tận hôm nay.

Khi bạn chia sẻ kiến thức Phật pháp cho người khác, điều đó sẽ trở thành những món quà cao quý nhất. Những món quà mà bạn và những người đó sẽ mang theo suốt cả cuộc đời này, cho đến tận những kiếp sống mai sau, bởi vì, như đã nói trên, món quà bạn tặng chính là “Giáo Pháp” (Dhamma), là những chân lý, lẽ thật.

Hành động chia sẻ, bố thí giáo pháp là hành động công đức bậc nhất trong các hành động và tâm nguyện bố thí !.

Việc chia sẻ kiến thức Phật Pháp có thể được thực hành bằng những việc cụ thể như:

- (1) Bạn sẽ nói, diễn đạt, dạy lại cho người khác nghe những giáo pháp bạn đã học được;
- (2) Bạn có thể cùng đến thảo luận, trao đổi những kiến thức Phật pháp với một người khác;
- (3) Bạn có thể mua hay quyên tiền mua, in ấn kinh sách, giảng luận bằng sách hay băng đĩa CD, MP3, DVD để ấn tống hay tặng cho những nơi mà bà con Phật tử thiếu thốn những điều kiện vật chất, đặc biệt những nơi mà các sư thầy, vì những hoàn cảnh nào đó, ít bao giờ giảng dạy giáo pháp cho bà con, Phật tử.
- (4) Bạn có thể tham gia vào các “đạo tràng” (tức những nhóm tự nguyện tập trung ở các chùa để nghe giảng giáo pháp) để cùng mọi

người học tập giáo lý; giúp mỗi người một tay vào những việc Phật sự để cho đạo tràng ngày một ổn định và chất lượng.

(5) Bạn có thể tổ chức những khóa giảng Phật pháp ở địa phương nào đó, như làng quê có bà con của mình, và đến mời những sư thầy đáng kính đến giảng dạy cho những bà con nơi đó.

(6) Bạn có thể quyên góp in những bài giảng hay, những điều Phật nhắc nhở, những gì đáng tôn trọng & kỷ niệm rồi cùng đến phát cho mọi người trong những buổi lễ ở các chùa vào các dịp Lễ Phật Đản Sinh, Mùa Báo Hiếu cho Mẹ, Cha (Vu Lan), Những Ngày Vía Phật quan trọng, những ngày Rằm, những ngày Tết đầu năm tươi đẹp...

► Đó là cơ hội để khi có nhiều Phật tử và khách đến viếng chùa và họ có cơ duyên nhận & đọc những lời dạy đó. Dần dần trong số họ sẽ có cơ hội tìm hiểu những chân lý Phật đã dạy và hướng vào con đường đạo một cách tốt đẹp, đầy phúc lành.

Sau khi đọc được những điều hay lẽ thật, họ sẽ thâm cảm ơn bạn rất nhiều.

“Món quà về chân lý (giáo pháp) là món quà cao quý nhất!”

“Bồ thí Pháp là sự bồ thí cao quý nhất trong tất cả bồ thí”

⑦ Sự Tử Tế

Có nghĩa là Lòng Tốt, có nghĩa là bạn luôn luôn nên sống một cách tử tế, thái độ tử tế, hành động tử tế đối với mọi người xung quanh. Hãy luôn luôn mở rộng tấm lòng, luôn luôn nhẫn nhục và nhún nhường.

Đối xử với mọi người bằng sự tôn trọng và đối xử với mọi thứ bằng lòng tế nhị, lòng tốt.

Sự thật thì thường những người hướng thiện, những người bắt đầu tập sống theo con đường đạo đức thì biểu hiện và thái độ trước mọi người là luôn luôn tử tế và tốt bụng.

Còn những người đã bước vào thực hành con đường đạo, thường xuyên tu dưỡng tâm tánh thì luôn biểu hiện và hành xử một cách tử tế và tôn trọng mọi người xung quanh.

Sự tử tế và lòng tốt bụng sẽ giúp chúng ta tăng thêm tâm trạng đẹp đẽ, vinh dự và thêm niềm nhiệt thành vào việc tu tập hàng ngày.

Đạt-lai Lạt-ma 14 (Dalai Lama):

“Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là lòng tử tế.”

“Hãy làm người tốt!”

— Với ba (3) phần thiết thực cần thực hành là:

1— Lòng Rộng Lượng (*Bố Thí, Công Đức*)

2— Giữ Giới Hạnh (*Đạo đức*)

3— Thiền Tập (*Tu dưỡng Tâm*)

Đức Phật đã hướng dẫn cho chúng ta cách sống để có được niềm an lạc và hạnh phúc ngay trong kiếp sống này, cách sống để tạo ra nền tảng tốt lành cho kiếp sống tiếp theo. Cách sống như vậy mỗi ngày

cũng tạo nền tảng cho việc tu tập tiếp theo để tiến đến niềm an lạc cao hơn và viên mãn.

— Những “*hướng dẫn*” này cũng thật sự không quá khó khăn, nặng nề để làm theo và thực hành trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Nhân vô thập toàn!. Nếu bạn có bị mắc lỗi lầm hay không thực hành được điều gì, đừng quá lo lắng về điều đó. Ai cũng vậy. Hãy cố gắng làm lại. Việc thực hành là vậy.

— Hãy tự mình thực hành con đường của Đức Phật để chính mình trở thành “**Người Tốt!**”, để mang lại cho chính mình & mọi người sự an tâm và những niềm an lạc trong cuộc đời ngắn ngủi này!.

⑧ Về Vấn Đề “Tụng Kinh” Trong Phật Giáo

Đây là một vấn đề tuy không phải là vấn đề quan trọng bậc nhất (như sự thực hành giáo pháp & thiền tập) trong đạo Phật, nhưng cũng rất cần thiết & quan trọng để giải thích cho các bạn ở đây, vì nhiều sự hiểu biết khác nhau trong giới Phật tử trong những thập niên gần đây.

Đa số những quan niệm sơ cơ là cứ xem đạo Phật chính là việc cạo đầu & tụng kinh. Một số đông khác thì lại quan niệm rằng tụng kinh là việc bắt buộc phải làm trong các nghi lễ như đám chết, cúng sao... Một số đông khác lại quan niệm rằng việc tụng đọc kinh là phải do thầy chùa, thầy tụng đọc, chứ dân thường không cần tụng, không cần phải học và hiểu biết về những kinh đó. Một số đông khác thì lại quả quyết rằng việc tụng kinh có ‘kết quả’ như ý đồ ‘cầu nguyện’ hay không là tùy thuộc do nơi ông thầy tụng, chẳng hạn người tụng phải là thượng tọa, hòa thượng nổi tiếng, phải có giọng tụng hay, mang chất ‘cải lương’, bi ai, nghe là cảm động, nghe muốn khóc thì mới đúng là tụng kinh. Còn những người tụng với giọng không truyền cảm, không bi ai thì sẽ làm hỏng những đám cúng, đám chết...

Vậy đọc tụng kinh là gì? Và tại sao phải đọc tụng kinh?

Theo thiền sư Bhikkhu Dhammasami:⁴

“Việc tụng kinh hầu như là phổ biến trong tất cả mọi tôn giáo. Phật giáo cũng không ngoại lệ trong vấn đề này. Tuy nhiên, mục đích và công dụng của việc tụng kinh trong Phật giáo là khác với những tôn giáo khác. ***Quan điểm của Phật giáo từ trong nguyên thủy là không xem việc tụng kinh như là sự ‘cầu nguyện’.*** Tụng kinh trong đạo Phật không phải là hình thức hay ý nghĩ cầu nguyện!”

Đức Phật đã luôn luôn nhắc nhở chúng ta rằng mình phải chịu trách nhiệm vào những hành động mình làm và hậu quả của chúng. Và vì

⁴ Tham khảo theo bài giảng “The Practice of Chanting in Buddhism” (*Việc Thực Hành Tụng Kinh Trong Phật Giáo*) của thiền sư Bhikkhu Dhammasami, Miên Điện.

vậy Phật đã nhấn mạnh nhiều lần rằng trong đời sống tâm linh, mỗi người hãy tự là nơi nương tựa của chính mình, chứ không nương tựa vào ai khác hay van xin ai. Điều này đã được kinh điển ghi lại như là những **lời cuối cùng** của Phật trước khi Người từ giả trần gian & mọi người. Trong Kinh “*Đại Bát-Niết-bàn*”, Đức Phật đã nói:

“*Này Ananda, phải dựa vào chính mình, hãy là nơi nương tựa của chính mình, chứ không phải người khác, tức là phải dựa vào Giáo Pháp, nương tựa vào Giáo Pháp*” – đó là những nguyên lý, những quy luật đúng đắn.

Khi một người Phật tử tụng kinh một cách đúng đắn thì không phải người đó đang cầu nguyện ơn trên hay người nào đó (như chư Phật hay Bồ-tát) cứu mình khỏi hiểm nguy & bất hạnh, cũng không phải hy vọng hay cầu mong mình được những ‘bạc bẽ trên’ gia hộ hay ban phước cho mình được lên ‘thiên đàng’ sau khi chết.

Thay vì vậy, việc đọc tụng kinh trong đạo Phật chỉ là để **học, dạy, triết giảng** hoặc để **ôn, nhớ, thuộc** những lời kinh, những bài kinh là lời dạy của Đức Phật.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikaya) có một số bài kinh thuyết giảng về những “mục đích” của việc đọc kinh, tụng kinh, ví dụ như Kinh “*Dhammavibhāṅga Sutta*” (Kinh “Người Sống Trong Giáo Pháp”). Kinh “*Người Sống Trong Giáo Pháp*” đã phân rõ năm dạng người đọc tụng kinh, đó là:

1. Thứ nhất, dạng người đọc kinh chỉ để học (*pariyatti bahulo*), chứ thật ra không có thực hành theo kinh;
2. Thứ hai là dạng người đọc kinh chỉ để dạy hay truyền dạy, thuyết pháp (*pariyatti bahulo*), nhưng không thực hành gì cả. Dạng này có thể giống như nhiều giáo viên, những người nghiên cứu & giảng dạy Phật giáo...ngày nay, chỉ nghiên cứu đạo để dạy chứ không theo đạo.
3. Thứ ba là những người đọc kinh chỉ quan tâm đến “tính triết học”, sự triết giảng của lời kinh (*vitakka bahulo*). Dạng này có thể giống như những người chỉ đơn thuần nghiên cứu tôn giáo & triết học chỉ để thỏa mãn nhu cầu hiểu biết về các triết học mà thôi. Thường những người này cũng không theo đạo.

4. Thứ tư là những Phật tử tụng đọc một cách chú tâm & nhiệt thành với mục đích ôn, nhớ & thuộc lòng kinh (*Sajjahayaka-bahulo*) và đôi khi cũng mong cầu một số những sự mầu nhiệm của việc tụng kinh.
5. Cuối cùng là những người đọc tụng kinh & thực hành theo lời dạy trong kinh trong cuộc sống hàng ngày, tức “hiện trú” (*vihari*) hay sống trong giáo pháp (*Dhammavihari*), là tụng kinh & thực hành Giáo Pháp của kinh cùng lúc, lý thuyết & thực hành song song.

Như vậy từ trong Kinh “*Người Sống Trong Giáo Pháp*” này, chúng ta thấy rằng chủ trương & truyền thống vừa tụng đọc kinh vừa thực hành Giáo Pháp đã xuất hiện vào thời của Đức Phật, hoặc tối thiểu là những lời khuyên dạy hay tiên liệu của Đức Phật.

► Sau khi hiểu rõ sự phân loại những dạng người đọc kinh, tụng kinh được Đức Phật nói trong kinh này, chúng ta hãy tự xem lại mình thuộc dạng người nào trên đây và lý do tại sao chúng ta đọc kinh, tụng kinh!

Thật ra việc chịu đọc kinh, tụng kinh hay học kinh là những việc làm rất đáng quý và đáng khen ngợi. Tuy nhiên, với tinh thần khuyến khích đề lợi ích hơn, chúng ta cũng phải thừa nhận rằng ở Việt Nam dạng người tụng kinh thứ nhất và thứ tư là rất nhiều.

Có rất nhiều người ở nhà hoặc đến đạo tràng để đọc tụng kinh nhưng thật sự ít được giảng giải và hiểu biết được hết ý nghĩa của những lời kinh. Hoặc rất nhiều người thường xuyên đến tụng kinh theo ý nghĩa là ‘cầu xin’ và hy vọng vào điều mầu nhiệm, phước báu sẽ đến với mình. Họ đọc kinh cứ như là đọc lại cho Phật nghe và chứng công cho họ vậy.

Lý do những Phật tử cần tụng kinh?

Trong những ngày cổ xưa, trước khi có những phương tiện học hành như sách vở, dịch thuật chuyển ngữ và máy vi tính như ngày nay, thì mọi người đều phải học nhớ thuộc những bài kinh.

Và sau khi học thuộc những bài kinh, mọi người phải thường xuyên đọc tụng lại để khỏi quên, để đối chiếu lẫn nhau để giữ đúng nội dung nguyên thủy và truyền tụng cho những thế hệ sau đó. Nếu họ không đọc tụng kinh thường xuyên hàng ngày, thì khả năng là sẽ bị quên, bị rơi rớt những câu, chữ hay phần của bài kinh.

Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikaya) đã ghi rõ rằng:

“Nếu những bài kinh không được bảo tồn một cách đúng đắn thì có ngày Phật Pháp (Sasana) sẽ bị biến mất”.⁵

Vì vậy, việc đọc tụng để nhớ thuộc những bài kinh hàng ngày vào những ngày đó là việc làm vô cùng quan trọng.

Chính vì lý do này đã triển khai và huy động việc thực hành đọc kinh, tụng kinh thường xuyên. Việc đọc tụng kinh là sự sống còn của Giáo Pháp (Dhamma).

Và bây giờ, chúng ta đã có đầy đủ những phương tiện ghi chép, lưu trữ hiện đại, vậy chúng ta vẫn còn đọc tụng kinh để làm gì? Có những lý do nào khác nữa phải không?

Thiền sư Bhikkhu Dhammasami:

“Thật ra cũng còn có những lý do khác cũng hữu lý để mọi người tiếp tục đọc tụng các bài kinh. Việc tụng kinh đều đặn giúp người tụng có ***(1) được sự tự tin, yên tâm & thanh tịnh và làm tăng thêm lòng nhiệt thành theo đạo của mình***. Lòng nhiệt thành ở đây thật sự là một nguồn lực. Nó được gọi là năng lực của niềm tin thành tín hay tín lực

⁵ Nguyên văn tiếng Pali: "Dve 'me bhikkhave dhamma saddhammassa sammōsaya antaradhaṇaya samvattanti. Katame dve. Dunnikkhittam ca pada-byāncanam attho ca dunnito".

(*saddha-bala*). Tín lực nói chung sẽ làm tăng thêm năng lượng cho đời sống của chúng ta. Bản thân tôi không còn biết có những lý do nào khác nữa. Đối với tôi, đơn giản là tôi cảm thấy hoan hỷ, dễ chịu & thanh tịnh khi mình tụng đúng đắn một bài kinh. Tôi cảm thấy tự tin về mình hơn. Tôi cảm thấy nó có một phần làm cho sự nhiệt thành về đạo của mình tăng lên. Ngoài ra, không còn lý do nào mà tôi phải tụng kinh cả”.

Trong những truyền thống dạy & học Phật Pháp chính quy ở các tu viện, Tăng đoàn, thì việc đọc để học kinh, việc học thuộc lòng những bài kinh vẫn còn là một phần phải làm. Vì sao? Vì việc này cũng **(2) giúp cho những người xuất gia thuộc biết nhiều kinh để sau này đi giảng dạy cho những Phật tử khác nhau. Việc giảng dạy Giáo Pháp là một việc làm quan trọng bậc nhất đối với mọi người mà một tu sĩ Phật giáo phải làm!** Nói như Hòa thượng Thích Thanh Từ, những sư thầy hàng ngày sống được để tu hành là nhờ vào công của cúng dường của đàn-na, thí chủ & Phật tử khắp nơi. Vậy chỉ có một cách tốt nhất để trả ơn họ là chỉ dạy Giáo Pháp cho họ, ngoài việc tinh tấn tu hành để khỏi phụ lòng cúng dường của họ.

Còn những khi một người tại gia hay xuất gia muốn tìm hiểu rõ về tính chất & ý nghĩa của bài kinh, thì việc đọc đi đọc lại hay tụng cả kinh là có lý do chính đáng hơn bao giờ hết.

“TÍNH CHẤT” CỦA NHỮNG BÀI KINH

Cũng theo thiền sư Bhikkhu Dhammasami:

Một bài kinh (*sutta*), tức là một bài thuyết giảng của Đức Phật, ví dụ như Kinh “Điềm Lành” (*Mangala Sutta*) là một lời giải đáp cho một Thiên Thần đang thỉnh cầu Đức Phật giải đáp và chỉ dạy về những điều sẽ mang lại những phúc lành và sự tiến bộ về đời sống gia đình, xã hội, kinh tế và tâm linh của mọi người. Sự giải đáp trong kinh này cũng mang ý nghĩa là Đức Phật đang “*khuyến dạy & hướng dẫn*” mọi người, vì con người trong bản năng ai mà chẳng luôn luôn suy tư & mưu cầu có được một đời sống hạnh phúc về vật chất & tâm linh. Đó là tầm nhìn của Phật, là những nguyên tắc và bước đi mà chúng ta cần

phải thực hành từ lúc còn niên thiếu cho đến lúc bỏ thân ra đi, để có được một đời sống yên tâm và nhiều phúc lành. Thì bài kinh này mang “tính chất” khuyên dạy & hướng dẫn lối sống và tu tập.

Hầu hết các kinh khác cũng mang tính chất là những **(1) lời khuyên dạy & hướng dẫn** cho con người như vậy. Đa phần số kinh cũng xoay quanh những đề tài về những căn bệnh ‘bản năng’ khó trị của con người là Tham, Sân, Si (*Lobha, Dosa, Moha*) và khuyên dạy cách thức để vượt qua nó để đem lại sự giải thoát & bình an cho mình.

Một tính chất khác của những bài kinh là **(2) mang ý nghĩa phòng hộ, cầu mong an lành**, làm vơi đi những khó khăn, chữa lành đau khổ. Ví dụ như Kinh Châu Báu (*Ratana Sutta*) là một trong những điển hình rõ nhất trong ý nghĩa “*phòng hộ & cầu mong an lành*” vừa nói ở đây. Kinh này do Đức Phật nói ra vì mục đích này và ngài Ananda đã đi & tụng kinh vòng quanh trong thành Vaisali (Tỳ-xá-ly) nhằm mục đích an ủi, phòng hộ, xua tan những điềm xấu ác và nạn chết đói đang hoành hành với người dân ở đó lúc Đức Phật và Tăng đoàn đang ở đó.

Kinh “*Angulimala Sutta*” cũng thuộc dạng kinh mang ý nghĩa này, vì lịch sử kinh được tụng đầy cảm động bởi Tỳ kheo Angulimala (trước kia là một tướng cướp hung ác) để làm xoa dịu những nỗi đau đớn và lo sợ của một người mẹ đang sinh con một cách khó khăn.

Còn những kinh như Kinh “*Mahasamaya Sutta*” (Kinh Đại Hội) và Kinh “*Atanatiya Sutta*” cũng là những kinh mang ý nghĩa phòng hộ, bảo vệ và xoa dịu những khó khăn, đau khổ. Chúng ta nhớ lại theo kinh điển rằng chính ngài Ananda và ngài Angulimala đã quán tưởng & giác ngộ về lòng Từ Bi rất sâu sắc trước khi đọc tụng những kinh mang ý nghĩa phòng hộ và cầu mong an lành này cho những người dân vào thời Đức Phật còn tại thế.

Ba bài Kinh “*Bojjhanga Sutta*” (Kinh “*Thất Giác Chi*”)⁶ (được đọc 3 lần khi 3 đại đệ tử của Phật là ngài Đại Ca-diếp, Mục-kiền-liên &

⁶ Trong Kinh “*Mahakassapa Sutta*” (Kinh “*Đại Ca-diếp*”) thuộc Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta Nikaya*), Đức Phật đã đọc kinh này để giúp chữa lành bệnh cho ngài Đại Ca-diếp (*Maha Kassapa*), và lần thứ hai là Phật đọc để chữa lành bệnh cho ngài Đại Mục-kiền-liên (*Maha Moggallana*). Còn trong Kinh “*Mahacunda-bojjhanga Sutta*” (Kinh “*Thất Giác Chi – Ngài Đại*

Cunda bị bệnh) là kinh được Phật nói ra và dùng để **(3) đọc khi có người bị bệnh, nhằm xoa dịu những cơn đau và giúp chữa lành bệnh đau**. Cũng theo hòa thượng Bhikkhu Dhammasami thì: “*Đây là tính chất thứ ba của các kinh mà chúng ta có thể nhìn ra*”.

Đầu tiên, Đức Phật nói ra kinh này cho ngài Đại Ca-diếp và ngài Mục-kiền-liên khi hai vị này đang nằm bệnh. Sau đó, Đức Phật bảo ngài Cunda tụng kinh này khi ngài Cunda đang bị bệnh. Những loại kinh này mang cả hai ý nghĩa khuyên dạy hướng dẫn và an ủi, xoa dịu chữa lành sự đau bệnh.

Tương tự, Kinh “*Karaniya-metta Sutta*” cũng có những tính chất tương tự: hướng dẫn những việc tu tập hàng ngày để tiến bộ về trình độ tâm linh và để phòng tránh những tâm xấu, điều ác.

Nói một cách khác nếu áp dụng theo tinh thần nguyên thủy của đạo Phật thì:

Thứ nhất, **(1)** việc đọc tụng kinh trong đạo Phật chỉ được làm để học ý nghĩa kinh và nhắc nhở việc thực hành theo kinh mà chúng ta cần phải nhớ thực hiện hàng ngày. Nếu chúng ta đã hiểu được & học được cách thực hành một cách đúng đắn & thuần thực, thì lúc đó việc tụng kinh cũng như là một động tác hỗ trợ cho việc “thiền tập” vậy.

Thứ hai, **(2)** việc đọc tụng kinh vào những lúc, những dịp cần thiết để phòng hộ, để xoa dịu, an ủi và cầu mong an lành.

(Bạn có thể gọi những loại kinh dùng cho ý nghĩa này là “phòng hộ & cầu an”, như mọi người thường gọi, nhưng nghĩa “cầu an” ở đây không có nghĩa như ‘cầu nguyện’ của những tôn giáo khác. Chúng ta có lý do chính đáng để cầu mong an lành, chứ không phải tụng để xin trời đất ban phép mầu hay lập tức giúp đỡ, ban cho gạo lúa khi chết đói, xua tan ngay hết bệnh tật. Vì kinh là do Đức Phật nói ra, và nếu có tụng để xin phép mầu theo nghĩa đó thì có lẽ tốt hơn hãy đến xin

Cunda”) thì Đức Phật bảo ngài Cunda đọc kinh này khi ngài bị bệnh. Kinh diễn chép lại rằng, ngay sau khi mỗi lần kinh này được đọc xong, thì ba người đó cũng hết bệnh.

trực tiếp Đức Phật. Mục đích “cầu an” là làm cho “năng lực tâm linh” trong thân tâm mạnh mẽ hơn để phòng hộ những điều xấu ác, xua tan điềm gở, an ủi & xua đi những hồn ma, quỷ thần, hắc ám và làm an lành những tâm trạng đang đau khổ, khó khăn).

Cuối cùng, như vừa nói trên, thì (3) lợi ích của việc tụng kinh là về mục đích về ‘Thiền’ tập. Tụng kinh để luyện tập sự tập trung và không xao lãng của tâm. Khi một người đọc tụng kinh, thì người đó tập trung vào lời của bài kinh, vào “sự tụng đọc” bài kinh, thì tâm sẽ tập trung, không lăng xăng đây đó, không khởi sinh những tâm ý bất thiện.

Điều này cũng được áp dụng trong Tịnh Độ tông của Phật giáo Đại Thừa. Phật tử tụng kinh với ý nghĩa hướng thiện tâm & lòng tin về Đức Phật A-di-đà, đúng theo tinh thần triết lý của tông môn này, nhưng họ cũng lấy việc tụng kinh đó như một việc thiền tập, ví dụ như khi tụng kinh một cách đúng đắn & miên mật đến ‘nhất tâm bất loạn’, thì tâm cũng đạt được trạng thái tập trung cao độ. (xem thêm bài giảng “*Thiền Tông & Tịnh Độ Tông*” của HT. Thích Thanh Từ).

Hòa thượng Tiến sĩ H. Saddhatissa Mahanayaka Thero, người sáng lập trung tâm thiền SIBC⁷, nay đã quá cố, đã nói về điều này trong tác phẩm⁸ của ngài là: “*Hầu hết những Phật tử tụng kinh là không có lý do gì nhiều ngoài lý do là những lợi ích giúp ích thêm việc hành thiền, giúp tập trung Tâm*”.

Như vậy chúng ta nên hiểu rõ được lý do, (1) mục đích & ý nghĩa của việc đọc tụng kinh trong thời cổ xưa; và (2) mục đích & công dụng của việc đọc tụng kinh thời hiện tại, cũng như (3) hiểu rõ những tính chất, ý nghĩa của những bài kinh là lý do để những Phật tử chọn đọc tụng vào những lúc thích hợp cho mục đích thích hợp.

⁷ Saddhatissa International Buddhist Centre (Trung Tâm Phật Giáo Quốc Tế ở London).

⁸ Quyền “Facets of Buddhism” (*Những Khía Cạnh Khác Nhau Của Phật Giáo*), tác giả HT. H. Saddhatissa; Nxb. “World Buddhist Foundation, London”, 1991; trang 267.

Việc tụng kinh trong Đạo Phật, trước sau như một, không phải là đọc để van vái với Phật và Bồ-tát để cầu xin hay để được chứng minh điều gì. Việc tụng kinh chỉ mang lại lợi ích về tâm, như giúp (i) phòng hộ và an ủi cho tâm để vượt qua những nghịch cảnh, (ii) giúp làm cho tâm tập trung, tĩnh lặng và cuối cùng là giúp làm tăng thêm lòng nhiệt thành về con đường đạo có được từ sự hoan hỷ, sự hài lòng và an lạc sau khi đọc tụng lại những lời Phật dạy và thực hành cùng lúc.

► Xin được nói thêm, ở những xứ theo Phật giáo Nguyên thủy, thì những kinh mang tính chất “*phòng hộ & cầu mong an lành*” thường được đọc tụng. Đa số Phật tử xuất gia và tại gia đều có trong tay quyển sách gồm những kinh phòng hộ để tụng đọc hàng ngày hay vào những lúc cần thiết thích hợp. Đó là quyển “**Sách Kinh Phòng Hộ**” (Parita) bao gồm 11 bài kinh mang ý nghĩa này do chính Đức Phật nói và chọn ra để tụng đọc cho những ý nghĩa này.

Còn cho ý nghĩa “*khuyến dạy & hướng dẫn*” tu tập hàng ngày cho tất cả Phật tử, thì có lẽ “**Kinh Diễm Lành**” (*Mangala Sutta*) là được đọc tụng nhiều nhất và thường xuyên nhất, vì những chủ đề thực hành & tu tập được Đức Phật tóm lược trong bài kinh gọn gàng & dễ tụng đọc này.

Đây là một đề tài được luận giải theo nhiều ý nghĩa và phương pháp tụng niệm đơn giản và phức hợp khác nhau bởi rất nhiều tông môn, trường phái. Tuy nhiên, ở đây chỉ xin dẫn ra những mục đích & ý nghĩa thiết thực nhất của việc tụng đọc kinh theo nguyên thủy Phật giáo và nhu cầu trong thời hiện đại. Ngoài ra những mục đích tụng kinh khác không được ghi nhận là thiết thực và đúng hướng tu tập theo hướng dẫn của kinh điển nguyên thủy của Đức Phật.

Điều chúng ta cần làm là chú ý vào mục đích & ý nghĩa của việc đọc tụng kinh thông qua tìm hiểu tính chất kinh, để mang lại ích lợi cho mình. Ví dụ chúng ta đọc một kinh này là để học, để hiểu cách thực hành làm cho tâm mình bi mẫn & thương người. Còn chúng ta đọc các kinh mang tính chất “phòng hộ & cầu mong an lành” vì mục đích đó và vào những dịp hay hoàn cảnh cần thiết. Chẳng hạn bạn đọc **Kinh “Lòng Từ”** ở những nơi bạn mới đến ở hay tập thiền, mục đích là

chia sẻ tâm từ với những chúng sinh khuất mặt ở đó và tạo sự thanh tịnh & an bình cho tâm mình trước khi hành thiền.

Điều không nên làm là cứ tụng kinh một cách (1) như thể tụng lại cho Phật nghe, để cầu xin Phật & Bồ-tát ban ơn hay chứng minh cho ‘lòng trung thành’ của mình, và (2) tụng kinh mà không hề hiểu được kinh đó nói cái gì, ý nghĩa gì. Như vậy gọi là tụng ‘mù’. Nhiều Phật tử sơ cơ tham gia vào việc tụng kinh hàng ngày nhưng kỳ thực là không hiểu kinh nói gì, chưa nói đến những kinh ‘cao siêu’ khác và đặc biệt những kinh được tụng đọc bằng tiếng Hán-Việt vốn đòi hỏi một trình độ ngôn từ nhất định mới hiểu được. Buồn thay là ngày nay vẫn còn quá đông những sư thầy vẫn liên tục tổ chức và tụng kinh bằng tiếng Hán-Việt mà người nghe chắc không bao giờ hiểu một câu nào. Sự thật này thật là đáng buồn.

Với thiện ý mang lại điều thiết thực và lợi ích chính đáng cho hàng triệu Phật tử vô cùng kính đạo nhưng còn quá sơ cơ, xin nói đó là cách tụng niệm tại những lễ nghi cúng bái. Đa phần những kinh tụng ở đám chết, đám giỗ, cúng cầu an, cầu siêu, cúng sao, giải hạn...đều được tụng phần lớn bằng tiếng Hán-Việt.

Thiết nghĩ mọi người nên cố gắng & quyết tâm học thuộc và tụng đọc các kinh bằng tiếng Việt trong sáng mà mình nói & tư duy hàng ngày, để người tụng và người nghe đều có thể nghe và hiểu rõ nghĩa từng câu kinh, đúng theo lời khuyên dạy của Phật pháp.

Nói tóm lại một lần nữa về đề tài quan trọng và nhạy cảm này, Đức Phật & Phật giáo không chủ trương việc tụng kinh là phần **quan trọng NHẤT** của việc tu tập và tiến bộ tâm linh. Việc đọc tụng kinh là có một số lý do chính đáng và những giá trị quý giá cần phải làm.

(1) Vào thời Đức Phật, Phật có dạy đọc tụng một số bài kinh vì mục đích làm mạnh mẽ và giúp tăng lên năng lực của thân tâm & lòng nhiệt thành về đạo. Để làm gì? Để có thêm năng lực & tín lực vượt qua sự đau bệnh, bất an và để an ủi, làm an lòng người dân cũng như giúp có thêm năng lực về tâm để phòng hộ những điềm xấu, hồn ma, quỷ thần hay hắc ám phá rối người tu & dân chúng.

(2) Thời cổ xưa sau khi Phật *Bát-Niết-bàn*, thì việc tụng đọc kinh bởi đại đa số Tỳ-kheo, để thuộc nhớ và truyền tụng, là cần thiết & là vấn đề “*sống còn*” để bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật. Ngoài việc đọc kinh để giảng dạy kinh hay để tu học theo lời kinh, thì Tăng Ni lúc đó cũng phải học thuộc lòng, ôn tập, đối chứng và truyền tụng những bài kinh cho lẫn nhau để bảo tồn chính xác từng câu chữ mà Đức Phật đã nói ra.

(3) Vào thời đại ngày nay, việc đọc kinh để học hiểu giáo lý và những hướng dẫn tu tập trong lời kinh là điều không thể bỏ qua, ở thời nào cũng vậy.

(4) Việc học thuộc hay học nhớ các kinh, những câu kinh hay những ý nghĩa của các bài kinh để truyền dạy, thuyết giảng cho những người khác là điều đáng quý không thể bỏ qua, ở thời nào cũng vậy.

Còn việc tụng kinh một cách chính thức theo nghi thức tụng niệm thì tùy vào mục đích thiết thực của mình mà tụng. Ví dụ: tụng những câu thành kinh về những đức hạnh của Phật khi đến viếng chùa chiềng, Phật tích hay trước một hình tượng Phật. Tụng “Kinh Châu Báu” khi đến thăm cảnh đau khổ, thiên tai. Tụng “Kinh Lòng Từ” khi chuẩn bị hành thiện để tâm mình an ổn & khởi sinh lòng từ bi cần thiết...vv...

Không nên mang kinh ra tụng ở những lễ nghi mang tính chất mê tín dị đoan như chỗ xem bói số, cúng sao, cúng giải hạn, cúng mở cửa mã, cúng để con thi đậu, cúng để chồng giữ chức thăng quan, cúng cho vợ sinh con trai, cúng để làm ăn phát đạt, cúng cầu khách vô quán đông thêm, người bệnh đến tiệm nhà mua thuốc nhiều..., vì những việc ‘cúng bái’ kiểu như vậy cũng đã không đúng theo đạo Phật rồi.

Thái độ khi đọc tụng kinh như thế nào?

(1) Khi tụng kinh niệm Phật, đánh lễ Phật ở nơi chùa chiềng, trước hình tượng Phật thì phải có thái độ trang nghiêm và lòng thành kính. Giống như thái độ chào một vị thầy đáng kính nhất của mình.

(2) Khi đọc tụng kinh để học & hiểu, thì đọc tụng kỹ lưỡng, không bỏ sót một chữ nào, vì ngôn từ của Phật trong các kinh thường không dư

không thiếu, dù đơn giản, nhưng đều có mục đích truyền dạy rất cao sâu.

(3) Khi đọc kinh mang ý nghĩ phòng hộ & cầu an, thì tụng một cách rõ ràng, đầy đủ & trôi chảy. Tụng với đầy lòng thành nguyện, với lòng từ bi thực sự và sâu sắc nhất. Tụng như lòng quán chiếu và giác ngộ về Từ Bi như cách của các ngài Ananda và ngài Angulimala đã thực hành như đã nói trên.

Đọc tụng kinh là một phần thực hành và nghi thức đẹp đẽ trong đạo Phật. Nhưng vì Phật giáo đã truyền qua nhiều xứ sở và đất nước khác nhau và biến thể theo những tông phái khác nhau, cho nên những nghi thức này cũng được thực hành một cách khác nhau. Vì thế, ngày nay mới còn rất nhiều nghi thức và ý nghĩa tụng niệm phức tạp và sai mục đích ý nghĩa ban đầu của Đức Phật & Tăng Đoàn ngày xưa.

Cho nên phần này muốn nói lại rõ để cho các bạn dễ dàng hình dung và nắm bắt cho đúng đắn khi thực hành.

Còn việc thực hành đọc tụng kinh cụ thể, khi bạn đã sẵn sàng & quan tâm, bạn có thể đến những chùa, tịnh xá, tu viện, trung tâm học Phật & gặp những sư thầy, những bậc chân tu để được hướng dẫn về cách thức tụng niệm và những loại kinh nào, dùng cho mục đích tụng niệm nào.

Thường ở nhiều nước và nhiều trung tâm Phật giáo luôn có những khóa học tu giáo lý & tụng kinh ngoài những khóa thiền tập.