

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
Âm No Về Vật Chất & An Lạc Về Tâm
Linh?*
- *Tài Sản Gì Chúng Ta Sẽ Mang Di 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 ân tống miễn phí và không được sao in để bán, trừ một số ân bản nếu có sự đồng ý của người viết.

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

*“Nguyện cho công đức Pháp thí này được hồi hướng đến
những người thân quyến & 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 đê 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 (Bồ 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 ám 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 ám 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 ám 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 mục 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 cung nhảc. 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 nhò 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 thày Thích Trúc Thông Tịnh (Thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt), thày 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 Văn Nguyên & Nhà Sách Phật Học Văn Thành đã giúp hoàn thành án bản và những công việc gửi án tống kinh sách cho các chùa chiềng, 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 Hướng 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 Lênh Thiên Đàng.....	19
1. Thiên Đàng Hay Cõi Trời	20
2. Những Chú Giải.....	22
3. Nếu Chúng Ta Bị Tái Sinh Về Cõi Tháp 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: “Bó 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: Khô & Bất Toại Nguyên	49
4. Sự Thật 2: Nguyên Nhân Khô & Bất Toại Nguyên	51
5. Sự Thật 3: Trừ BỎ Khô	52
6. Sự Thật 4: Cách Trừ BỎ Khô	53
7. Con Đường Tám Phần “Bát Chánh Đạo”	55
8. Ba Bản Chất Của Sự Sống: “Vô Thường, Khô, Vô Ngã”	59
9. Tái Sinh.....	61
10. Kinh Điển Phật Giáo	64
11. Những Truyền Thông 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 Đẳng 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 Hài 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 Nhiều Tu Sĩ Phật Giáo Ăn Thịt?	97
15. Tại Sao Lại Làm Thức Ăn Chay Giả Mặn?	99
16. Nhiều Cõi Sống Khác Nhau Là Gì?	101
17. Nhiều Danh Nhân Thế Giới Âu Mỹ Theo Đạo Phật, Khi Đạo Phật Đã Trở Nên Phổ Biến Ở Nhiều 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 Tử Tế	125
7. Về Văn Đề “Tụng Kinh” Trong Phật Giáo.....	127
8. Lý Do Nhiều 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 (<i>được in trong PHẦN V ở cuối sách</i>).....	

PHẦN II – ĐỀ 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.	❶Tích 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.	❷Tích 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. ❶Sự Sa Sút về Vật Chất	215
2. ❷Sự Suy Đồi về Đạo Đức	216
3. ❸Sự 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 Này 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 “Nghiệp”	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 Hướng 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 Đòi” (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 Gia	413
2. Thiền Quán Chú Tâm Vào Hơi Thở Ra Vào	432
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 phượng, 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 phượng, mà bằng cách làm những điều tốt thiêng 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 nhân 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 thiêng 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 CỐI 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 lẩn 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. Để 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, Thân).

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 thiêng, 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 thiêng, 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 thiêng 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 đưa cả năm’, 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 roi vào những cảnh giới Thấp xấu, toàn đau khổ & đọa đày 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 bất mãn, 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 tột 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”-“Udāna 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 ném 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 bặt, 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 (Bồ thí)**
 - **Tuân giữ đạo đức (Giới Hạnh)**
 - **Tu dưỡng tâm (Thiền Tập)**
-

(I) Lòng Rộng Lượng: Bồ 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

¹Bồ thí (dana) có nghĩa là cho, cho đi, tặng, hiến, góp, giúp, giúp đỡ, cứu giúp...bằng vật chất hay tinh thần. Từ “bồ 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 cữ không phạm vào.

Chúng ta kiêng cữ những giới hạnh đạo đức này không phải vì nỗi sợ hãi sẽ bị “trùng phạt” nếu vi phạm, nhưng chúng ta kiêng cữ 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: “**Phàm 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 cữ 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 khuất và hung hăng 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 vân đê 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 chiêu) 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 lâng, 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 thiêng 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 thiênen. “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 thiênen. Muốn có tâm tốt thiênen 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.

- Thiên 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, Thiên 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 “ném” 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 trỗi 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 chièng, mặc dù cúng dường thức ăn và những phuơng 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 phàm 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 để 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 chung 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 mọi 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, noi 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 có 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 có ý & tạo tác của con người & những chúng sinh. Tiếng Phạn là “karma”.

Những hành động không có ý thức, không có ý, không có 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 có 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 “thưởng-phật” 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 quy 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 Tháp 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 làm 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: **“Phạm 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 tinh 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 giật xa bờ hàng ngày, chúng ta thậm chí không còn nhiều thời gian để thở. 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”.*

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 (nhận 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 đói 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 muỗng muối nếu pha vào một ly nước, thì ly nước đó sẽ mặn ngay, nhưng nếu lấy muỗng 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 (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. Nay 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 (**Bồ Thí**), tuân giữ liên tục những giới hạnh đạo đức (**Giới Hạnh**) và liên tục tu dưỡng tâm, làm trong sạch tâm (**Thiện 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 kop 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 (Tát-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 Niranjarà (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 chièng, 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 Nguyên (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, gắp gỡ người (hay thứ) mình ghét, rời xa & mất mát người (thứ) mình yêu quý, không đạt điều mình muốn (bất toại nguyện) và tâm thân “năm uẩn”- Tất cả 12 sự thật hay hiện thực trên chính là những điều “Khô” 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 “Khô” 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 tâm thân “năm uẩn” (**Phụ Lục 10**) của ta cũng chưa đầy những thứ Khô. 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 khô hay một gánh nặng của ta. (**Phụ Lục 11**)

— Rồi do những nguyên nhân nào mà có Khô?

(2) Sự Thật 2: Nguyên nhân Khô & Bất Toại Nguyệt

“Nguyên nhân của Khô 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) khô, không sung sướng. Ai cũng thích sướng chứ không thích khô, đó là bản năng của mọi loài. Ở đây đang nói về tất cả những cảm giác hay tình trạng Sướng hay Khô về mặt vật chất cũng như về mặt tâm lý, tinh thần.

Và như một cách tự nhiên, Khô (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 thoả 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 đẹp đó 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 dần 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 Phản (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 móng 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 cổ 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: “Üa, 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 nhảm 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 (Siddhatha) 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 dính 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 măt 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 Khô 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 : “Khô, 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 Tự 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 phỉ 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 Nghệp: 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, huân luyện tâm đạt được sự tập trung (Định) thuần thục, 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 ẩn chứng của triết học Phật Giáo. Đó là: Vô thường, Khô 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 trú, không thường hằng, không cố định, không chắn chắn.

• Khô (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 Khô. Bản chất có đây, mất mai, thay đổi liên tục thì gọi là Khô.

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

Bản chất đời sống là một chuỗi dài và liên tục những tham muôn để có được sung sướng, hạnh phúc, sự dễ chịu; song song liên tục là những sự khó chịu không muôn 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 Khô.

• 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 khoảnh 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 khoảnh 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 ánh 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-chura-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 khoảnh 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 Rỗ 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 nghìn trăm tu sĩ trong một lân. 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 rỗ 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-dà), 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 tuyển tập hay 05 bộ. Luật Tang 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 Dao Lợi (Tavatimsa) và cho ngài Xá-Lợi-Phát (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 thận 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 Trưởng 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 nhân 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 hóa 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 Đạo 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 xí sở mà Phật giáo đã được truyền bá đến.*

Vào thời Đức Phật, ngôn ngữ thông dụng, bình dân là tiếng Magadha (Ma-kiết-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-kiết-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 bát cú ai cũng được quyền hiểu biết và mang lại lợi ích từ những giáo pháp của Người.

Trường phái Phật giáo Nguyên thủy “Trưởng 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

Thiền 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 bùa 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 gian, 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 (nhận tiên) 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 thường phạt. Đơn giản Nghiệp là một nguyên lý tự nhiên, những hành động có 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 tàng 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 vẫn 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 nhò 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” khá dễ 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 Tháp 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 giüm 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 xướng 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

tương 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 Tiên Hỏa, 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). 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).

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 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 thêu dệt 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 Đáng Sáng Tạo Bí Ân

Vì sao Phật Giáo không có niềm tin vào Đáng 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 đáng sáng tạo tài tình tạo ra cả vũ trụ và thế giới, vậy ai tạo ra đáng sáng tạo tài tình đó? Và nếu đáng 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 đáng sáng tạo toàn năng, toàn trí như vậy. Chẳng hạn như nếu một đáng 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 đầu rơi máu chảy như vậy?

Cứ cho nếu con người không được đáng sáng tạo tạo ra thì cũng chẳng là gì cả. Những đáng sáng tạo, theo quan điểm tôn giáo của nhiều tôn giáo, thì là đáng sáng tạo với đầy lòng bác ái, thương yêu muôn loài. Đáng sáng tạo đã tạo ra và biết trước có thiên đường hạnh phúc và địa ngục kinh khủng. Vậy sao đáng sáng tạo lại tạo ra những con người làm nên tội lỗi để rồi bị đọa đày xuống địa ngục kinh khủng đó? - Đề làm gì?. Tại sao đáng 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 đính 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 hắn là gì? Hắn 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 đọa vào địa ngục hay không?

Chắc chắn là không phải rồi! Đạo Phật không chủ trương theo kiểu cưỡng chế thường 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 trừu 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 trùng 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 đáng sáng tạo nào mà lại thiếu văn minh như vậy? Còn trừng phạt hay đày đọa 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 đáng sáng tạo là một người tạo ra muôn loài và loài người. Sao đáng sáng tạo có thể giáng một người xuống địa ngục để bị đọa đày, náu 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 đáng 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 & thường 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天堂 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, thêu dệt 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 đè 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 tĩnh 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, ngập 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 ghiền. Hút thuốc có thể biến thành một dạng ham muốn liên tục hàng ngày vì tính chất gây ghiền 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 thiênen, 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 muộn 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 ph枉 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 phần đâu 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 muộn được thăng cấp, tăng lương mà mình phải dùng nhiều cách không tốt như thủ đoạn để đạt được mục đích, làm ph枉 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 bἀng 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 “khát thực” thức ăn theo đúng như thời Đức Phật còn tại thế. Mà đã đi khát thực thức ăn, thì người đi khát 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 khát 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 Tỳ 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 Thuỷ 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 bồ 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 bồ 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 bồ 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 chiêng 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 biện 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 kiều 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 biện. Rõ ràng là trong tất cả những quán ăn chay, ở những chùa chiêng 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 gì, cá gì) 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 rom, 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
Ngạ Quỷ
Con Người
Thiên Thần & Trời**

Những cảnh giới Thấp xấu, dày đau khổ là: Địa ngục, súc sinh, ngạ 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.

Ngạ quỷ (peta) có nghĩa là “quỷ đói” hay ta hay gọi là những ‘hồn ma’ hay “những người khuất mặt” xung quanh ta. Ngạ quỷ sống trong cõi vô cùng dày dọa và đau khổ, luôn luôn thiêu thốn, luôn luôn đói khát mà không được ăn uống. Và có những loài ngạ quỷ luôn luôn ở gần những người thân yêu còn sống của mình và có thể thấy được tất cả những gì họ hàng, thân yêu 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 bờ mặt trái đất.

[Xin để 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 hăn, nên cũng thuộc về cảnh giới Thấp 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 giã 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, đày 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 nguyền, 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 ngạ quỷ, luôn luôn cảm thấy đói, thiêu và đau khổ vì thèm khát.

Người luôn luôn có máu ganh tị, chiến tranh, tranh dành quyền lực, ánh 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 hận và hiếu chiên.

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 Tháp xáu 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 Tháp xáu, đọa đày thì chỉ 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 bồng 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 nghĩa 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 có 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 đày 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 chuyển 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. Dhammadika. 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

① 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 cữ, 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 Thέ Tôn, Bậc A-la-hán, Bậc 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 cữ.”
4. “Đối với việc nói dối, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cữ.”
5. “Đối với việc uống rượu bia và dùng những chất độc hại, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cữ.”

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 dàng 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.

► Thiên Minh Sát là một pháp môn thiền quan trọng nhất của Thiên 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 Thiên 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 Thiên 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 thiêng. 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 Thí 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 bố thí, 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 thiểu 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 khổn 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 Sụ 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 đây 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 sụ “**Chú Tâm**”, hay còn gọi là **Chánh Niệm**. Tiếng Pali là “*sati*”.

► Sụ “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 đờn 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 dần tăng khả năng chú ý, khả năng quan sát, luôn luôn thấy biết hay hăng 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, quan sát hơi thở vào 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 Chủ 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 cở’ 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 thân 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 mầu 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”, “hàng 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 lẩn 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 thoảng qua và vô bổ, bạn nên chuyên tâm đọc nhiều kinh sách Phật giáo, như là một cách để 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, bố 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 đấng 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 bằng 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 đền 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 thầm 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 tể 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 tính 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 (Bồ Thị, Công Đức)

2— Giữ Giới Hạn (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, nỗ lực để làm theo và thực hành trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Nhân vô thập toàn!. Nếu bạn có bị mắc lỗi làm 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!.

❸ 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 chêt, 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 chêt...

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, Miền 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 khống 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 giã 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 ‘bậc bè 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 “*Dhammadvihari 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...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 (*Sajjahayakahabulo*) và đôi khi cũng mong cầu một số những sự màu 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 để 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 màu 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 chuyên 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 đổi chiếu lẩn 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 ràng:

“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 sammosaya antaradhanaya samvattanti. Katame dve. Dunnkikkhittam ca pada-byancanam 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 khôi phục lòng cúng dường của họ.

Còn những khi một người tại gia hay xuất gia muôn 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 “khuyên 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 voi 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 điều 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 vê 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 “*Bojjhangga Sutta*” (Kinh “*Thát 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-bojjhangga Sutta*” (Kinh “*Thát 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-kien-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 xâu, 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 thục, 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 màu 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 màu 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 điển 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 lảng 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-dà, 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 Tiên 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 Quyển “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 “khuyên dạy & hướng dẫn” tu tập hàng ngày cho tất cả Phật tử, thì có lẽ “**Kinh Diêm 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 lợi ích 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 cúng 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 kính về những đức hạnh của Phật khi đến viếng chùa chièng, 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 thiền để tâm minh 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 chõ xem bói số, cúng sao, cúng giải hạn, cúng mở cửa mã, cúng để con thi đậu, cúng để chống 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, đảnh lễ Phật ở nơi chùa chièng, 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 dù

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.

PHẦN II

**ĐỂ CÓ ĐƯỢC
MỘT ĐỜI SỐNG PHÚC LÀNH!**

Lời Hướng Dẫn Của Đức Phật

Từ đây, chúng ta sẽ cùng bàn về những Phần quan trọng trong việc giữ gìn & thực hành những giới hạnh và quy tắc đạo đức cần thiết để có được một đời sống An Bình & Hạnh Phúc.

Những hướng dẫn thực hành chi tiết về mọi mặt: (1) Cách sống, (2) Việc gầy dựng và giữ gìn của cải, (3) Giữ gìn những giá trị đạo đức, những mối quan hệ tình cảm trong gia đình (từ cha mẹ, vợ chồng...) cho đến những quan hệ xã hội (bạn bè, họ hàng, những người kính đạo, bậc tu hành...).

Mọi người xưa nay cứ nghĩ đến Đạo Phật là một đạo giải thoát, chỉ lo đến vấn đề xuất gia và tu tập để giải thoát như một mục tiêu cứu cánh tột cùng. Điều này là đúng, tuy nhiên Đạo Phật, hay chính Đức Phật, đã luôn luôn khuyên dạy, nhắc nhở, hướng dẫn mọi người tại gia một cách rất chi tiết về mọi cách sống đúng đắn trong tất cả mọi quan hệ công việc, gia đình và xã hội.

Học giả lối lạc, thiền sư **Bhikkhu Bodhi**, đã từng viết với đại ý rằng:

“Ban đầu tôi đọc những giáo lý Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo... tôi nghĩ rằng Đức Phật chỉ là một nhà phát minh tài tình..., nhưng sau khi tôi đọc những bài thuyết giảng của Đức Phật về những vấn đề tình cảm, gia đình và xã hội..., ví dụ như trong “Kinh Lời Khuyên Dạy Sigala”..., thì tôi mới nhận ra rằng Đức Phật chính là một “bậc Giác ngộ”.

Ngoài những mảng thuyết giảng về Giáo lý và Tu tập cho việc thực hành của các tu sĩ, Đức Phật đã bàn về những Quy Tắc, Giới Hạnh & việc Thực Hành dành cho những người dân thường, cũng như những Phật tử tại gia. Theo lời viết của Hòa Thượng Tiên sĩ W. Rahula:

“Có một số người cho rằng Phật Giáo là một hệ thống triết lý thật là cao vời và siêu phàm mà mọi người nam nữ đều không thể thực hành được trong thế giới hiện tại đây áp những công việc của chúng ta, và rằng chỉ có những người từ bỏ thế giới hiện tại này để rút lui vào chùa chiêng, tu viện, hoặc một nơi vắng vẻ nếu người ấy muốn trở thành Phật tử thật sự.

Đây là một ngộ nhận đáng buồn vì lẽ do thiếu hiểu biết về những điều dạy của Đức Phật. Người ta thường có những kết luận sai trái, vội vã từ những gì do nghe được hoặc do thỉnh thoảng đọc được đâu đó, hoặc do những điều được viết bởi vài người thiếu hiểu biết về tất cả các khía cạnh của Phật giáo mà chỉ đưa ra những quan điểm thiên lệch và chủ quan. Thật ra những lời dạy của Đức Phật không chỉ dành riêng cho giới Tăng Ni, tu sĩ xuất gia ở trong các tu viện, mà cũng dành cho mọi người nam nữ bình thường đang sống ở nhà với gia đình của họ. “Bát Chánh Đạo” là lối sống của người theo Phật, được dạy cho tất cả mọi người mà không hề có phân biệt xuất gia hay tại gia.

Hầu hết mọi người trên thế gian này không thể xuất gia thành tu sĩ hoặc cũng không thể tránh vào hang động hay rùng sâu để tu hành. Vì thế, Đạo Phật dù cao cả và tinh hoa đến đâu, cũng sẽ vô dụng đối với nhân loại nếu đại đa số mọi người không thể thực hành được trong đời sống hằng ngày, trong gia đình. Nhưng nếu hiểu đúng tinh thần Phật giáo (chứ không phải chỉ hiểu bằng chữ nghĩa, ngôn từ), chắc chắn chúng ta có thể thực hành lời Phật dạy trong khi vẫn sống cuộc đời bình thường của mỗi người.”

(Trích trong quyển “Những Điều Phật Đã Dạy”, Chương VIII, của TS. Hòa Thượng W. Rahula).

Phần này sẽ trích dẫn và diễn tả những lời khuyên dạy đó của Đức Phật từ trong bốn (4) bài kinh căn bản là:

- (1) Kinh “*Lời Khuyên Dạy Sigala*” (Sigalovada Sutta):
Những giới luật về đạo đức cần thiết cho những người thường và Phật tử tại gia.
- (2) Kinh “*Lời Khuyên Dạy Vyagghapajja*” (Vyagghapajja Sutta):
Những điều kiện giúp tạo nên và duy trì những phúc lợi về vật chất của người tại gia.
- (3) Kinh “*Nguyên Nhân Suy Đồi*” (Parabhava Sutta):
Những nguyên nhân tạo nên những sa sút về vật chất và suy đồi về tinh thần trong đời sống của người tại gia.
- (4) Kinh “*Điềm Lành*” (Mangala Sutta):
Bài Thuyết giảng về những điều tu tập để mang lại sự an sinh và hạnh phúc trong đời này và đời sau.

Tất cả nội dung của 4 kinh này là gồm khá đầy đủ những “**Hướng Dẫn**” cho mọi người trong đời sống kinh tế, gia đình, xã hội. Đó là những nền tảng căn bản về đạo đức và tâm linh để dẫn đến những trí tuệ (và hạnh phúc) cao sâu hơn của Phật giáo.

Tuy nhiên, bạn cần phải hiểu rõ rằng, những hướng dẫn hay quy tắc này không phải là những mệnh lệnh hay giáo điều để bắt buộc phải thi hành. Đạo Phật không chủ trương những giáo điều do một đấng siêu nhiên nào tạo ra và bắt con người phải thực hiện, ‘bằng không sẽ phải bị hình phạt hay đọa đày vĩnh viễn trong cõi địa ngục’.

Đạo Phật không dựa vào những cơ sở thường phật, mà dựa vào sự hiểu biết và trí tuệ. Chỉ có cách là bạn phải tìm hiểu, nghi vấn,

và sau đó chính bản thân mình hiểu rõ giáo lý Phật giáo, thì lúc đó bạn sẽ yên tâm thực hành theo.

Đạo Phật không đề cao những đức tin mù quáng và những sự thờ phụng một cách thiếu hiểu biết, mê tín và sùng bái. Những việc đó không liên quan gì đến trí tuệ và không mang lại niềm an lạc và hạnh phúc cho mọi người. Việc thờ cúng kiều cúng sao, cúng giải hạn, cúng bói, xin xăm, cúng chùa chiềng Tăng Ni không đúng cách, những lễ nghi mang màu sắc bí ẩn...đều không được khen ngợi hay tán đồng bởi Phật Giáo chân chính.

► Xin đọc thêm các quyển “*Mê Tín Hay Chánh Tín*”, “*Chúng ta đi chùa là để cầu xin hay để tu theo Phật*” của Hòa thượng Thích Thanh Từ, Thiền Viện Trúc Lâm.

Chỉ có việc thực hành những giới hạnh đạo đức, thực hiện những việc làm công đức như Bồ Thí, tuân giữ Giới Hạnh & Thiền Tập, thực hành Bát Chánh Đạo thì mới mang lại sự tiến bộ và đời sống an lạc, phúc lành cho kiếp sống hiện tại và tương lai.

Những lời khuyên dạy, hướng dẫn chi tiết của Đức Phật là không có gì quá cao siêu, bí hiểm, mà rất đơn giản, mộc mạc, rõ ràng và rất dễ dàng thực hiện trong đời sống gia đình và xã hội bởi bất cứ ai, dù là Phật tử hay không là Phật tử.

Hãy đọc những giáo lý, lời khuyên dạy của Phật, rồi quán sát và thực hành trong đời sống hàng ngày, chắc chắn các bạn sẽ thấy được những ích lợi tức thì và lâu dài của việc thực hành đó. Ích lợi cho một đời sống an bình và hạnh phúc!.

Chương I

ĐÊ CÓ MỘT ĐỜI SỐNG AN BÌNH & HẠNH PHÚC

“Giới Hạnh của Phật Tử Tại Gia”.

Phần thuyết giảng này được ghi lại trong Kinh “*Lời Khuyên Dạy Sigala*”.¹ Kinh này chỉ dạy về những:

- (1) Chuẩn mực đạo đức
- (2) Việc gầy dựng & giữ gìn tài sản vật chất
- (3) Việc giữ gìn quan hệ gia đình & xã hội, và
- (4) Những phẩm chất cần có của một người thành đạt đúng nghĩa.

Những lời dạy này mang lại lợi ích cho cá nhân gia đình và xã hội cùng lúc.

Chuyện kinh kể rằng có một chàng trai trẻ tên là Sigala sống vào thời Đức Phật. Sigala ban đầu rất buông bỉnh và mang tư tưởng theo vật chất, không tôn trọng hay tin vào Đức Phật, ngược lại với cha mẹ của mình là những người tôn trọng Đức Phật. Cha của Sigala là một người giàu có và ông rất lo lắng cho tương lai của Sigala và cả gia đình, dòng tộc khi sau này con trai ông sẽ kế thừa cai quản gia đình và sản nghiệp.

Sau một cơn bệnh, người cha hấp hối trên giường bệnh và đã khuyên Sigala sau này mỗi sáng sớm phải thờ cúng sáu (06) phương Đông, Tây, Nam, Bắc, Trên & Dưới. Đây là một tập tục

¹ Còn được gọi là “Kinh Sigala” hay “Kinh Thiện Sinh”, tùy theo cách dịch và gọi tên trước đây của mỗi người.

phổ biến ở Ấn Độ thời bấy giờ, họ tin rằng thờ cúng sáu phương như là thờ cúng những vị thần ở sáu phương đó để tránh được những tai ương đến từ các phương đó.

Như người cha hy vọng, một buổi sáng Sigala gặp được Đức Phật trên đường. Đức Phật bèn hỏi Sigala cúng lạy sáu phương để làm gì, chàng trai trẻ nói rằng chỉ làm vì nghe theo lời tâm nguyện của người cha.

Đức Phật mới bắt đầu nói Sigala hãy lắng nghe, Phật sẽ giảng thêm về việc thờ cúng sáu phương như thế nào cho đúng với Nghi Luật của Bậc Thánh Nhân. Đức Phật giảng dạy tất cả mọi khía cạnh gia đình và xã hội, mà sau khi nghe xong bài giảng, Sigala đã quỳ xuống xin Đức Phật cho quy y theo Phật và trở thành một Phật tử kính đạo.

Luận sư Phật giáo lỗi lạc Ngài Phật Âm (Buddhashoga) đã nói rằng “Kinh Lời Khuyên Dạy Sigala” chính là “Giới Luật” dành cho tất cả mọi người & Phật tử tại gia”, ngoài những giới luật khác dành cho Tăng Đoàn.

① Chuẩn Mực Đạo Đức

❖ Bốn (4) Điều Xấu Ác Phải Nên Đã Tránh Bỏ:

[1] Không sát sinh, không h-arm hại sự sống của chúng sinh

Đây là cách một người bảo vệ sự sống, tính mạng của người và chúng sinh khác.

Đồng thời, đây cũng là cách mà mạng sống và an ninh của mình cũng được bảo vệ.

[2] Không trộm cắp, không lấy của không được cho

Đây là cách một người bảo vệ những người khác không bị rơi vào khốn khó hay mất mát.

Đồng thời, đây cũng là cách mà tài sản và sự sinh sống của mình cũng được bảo vệ.

[3] Không tà dâm, không ngoại tình

Không dính vào những hành động ngoại tình, quan hệ nam nữ bất chính, bất hợp pháp. Đó là cách không gây ra đau khổ và tan nát cho những gia đình khác.

Đồng thời, đó cũng là cách bảo vệ sự nguyên vẹn và hạnh phúc của gia đình mình.

[4] Không nói dối, không nói sai sự thật

Đây là cách một người bảo vệ quan hệ và xã hội khỏi mất niềm tin và hỗn loạn.

Thay vì vậy, đây cũng là cách mà những niềm tin, sự yên tâm và an ninh của xã hội cũng được bảo vệ.

Bốn Nguyên Nhân Khiến Một Người Vi Phạm Vào Bốn (4) Điều Xấu Ác Này:

Tham dục:

Ví dụ, vì tham dục, ham muốn vào những khoái lạc giác quan mà một người vi phạm vào việc tà dâm, ngoại tình.

Sân hận

Ví dụ, vì cơn giận không thể kiềm chế được mà một người có thể gây tổn thương cho người khác.

Si mê

Ví dụ, vì si mê, ngu dốt, một người có thể thản nhiên mua nhầm đồ ăn cắp hoặc với giá rẻ, nên vi phạm vào giới “lấy của không được cho”. Hoặc vì bị xúi giục lúc tâm trí ngu暮i vì “**rượu bia, hút chích**”, một người có thể làm điều xấu ác như giết người, cướp của, đánh đập người khác.

Sợ hãi

Ví dụ, vì sợ những hành động hay ý đồ xấu xa của mình bị lộ ra, bị bắt tội, nên một người có thể phải nói dối, nói vu khống để che đậy tội lỗi của mình hay hãm hại người khác.

► Một người có đức hạnh không để cho mình bị dẫn dắt bởi những tâm niệm xấu như Tham, Sân, Si & Sợ hãi, cho nên người đó thường có khả năng tránh bỏ được những hành động bất thiện nói trên.

Đức Phật đã bắt đầu đặt nền tảng đạo đức căn bản cho *tất cả mọi người*, không ngoại trừ ai, chúng ta phải nêu phần đầu cố gắng sống theo đúng như vậy.

— Chúng ta không nên tạo ra đau khổ bằng những hành động như hãm hại, giết chóc; hay trộm cắp; hay nói dối, nói vu khống; hay có quan hệ nam nữ bất chính.

— Chúng ta cũng không bao giờ muốn bị làm cho đau khổ bởi những hành động xấu ác này, vậy thì chúng ta cũng không bao

giờ nên làm những hành động xấu ác đó cho người khác. Đó là “lẽ sự công bằng” trong cuộc sống.

Bất cứ ai dính vào những hành động xấu ác đó, thì trước sau người đó cũng trở thành những nạn nhân ngược lại, hoặc ít nhất cũng sẽ gặp rắc rối, như pháp luật, lời nguyền rủa, chê bai, mọi người xa lánh..., điều này là quy luật thường tình. Đó là quy luật nhân & quả tự nhiên.

► Lưu ý quan trọng:

Để phòng tránh những hành động bất thiện đó, chúng ta phải nên kiên quyết tránh bỏ việc “**uống rượu bia & dùng chất độc hại**”, bởi vì việc “**uống rượu bia & dùng chất độc hại**” theo Đức Phật là nằm trong phần nguyên nhân chính là “**Si Mè**”. Nhậu nhẹt, hút chích thì bị kích thích, làm đầu óc ngu muội, mù quáng rồi dẫn đến những hành động bất thiện, thất đức, tức là dẫn đến những vi phạm vào “Bốn Điều Xấu Ác” vừa được nói ở trên phần ①.

Việc uống rượu bia & dùng chất độc hại (như ma túy, thuốc kích thích...) là mối hiểm nguy lớn nhất, vì hành động thứ năm này (trong “Năm Giới”) thường là nguyên nhân dẫn đến Si mê & Sân hận, làm cho người uống rượu, hút chích thường gây ra vi phạm vào “Bốn Điều Xấu Ác” kia. Hay nói cách khác, nếu phạm giới thứ năm, thì đa số thường dẫn tới những hành động bất thiện phạm 4 giới đầu tiên. Điều này rất dễ thấy!.

Bạn đã biết rõ rất nhiều những hành động xấu ác, án mạng, tai nạn, sự tan nát trong gia đình và xã hội...đều là hậu quả của những việc nhậu nhẹt liên tục & hút chích. Bao nhiêu cảnh gia đình tan thương, đau khổ, bao nhiêu mạng sống đã mất đi & hàng bao nhiêu kẻ mỗi ngày vào bệnh viện vì tai nạn, vì bệnh tích lũy lâu năm của việc uống rượu & hút chích, và bao nhiêu

thiệt hại cho gia đình và xã hội. Làm sao tính hết sự “tha hóa” trong việc ăn nhậu, hút chích trong xã hội ngày nay.

Nếu tính cho kỹ: “*Mọi sự nghèo khó, sa sút của những gia đình và sự thiệt thòi, khổ sở đáng thương của những thế hệ con cháu sau này cũng là hậu quả của hàng triệu người uống rượu, hút chích trong thời đại bây giờ*”. Bạn hãy nghĩ đến điều này. Chưa bao giờ loài người ở trong những tình trạng tội phạm và điên đảo như thời bây giờ. (**Phụ Lục 24**)

Chiến tranh, tệ nạn, buôn lậu, buôn người, buôn ma túy, thuốc kích thích, giết hại...đều xuất phát từ những bốn nguyên nhân như vậy.

Khi mọi người đều được giáo dục để tránh bỏ những điều xấu ác này, thì mọi người đã đóng góp vào bảo vệ xã hội, bảo vệ môi trường sống lành thiện cho cả thế hệ con cháu mai sau. Bạn hãy nghĩ đến điều đó, nếu bạn hay lo nghĩ về tương lai của con cháu chúng ta.

◆ **Chú Thích:**

[1] Tất cả chúng sinh là bao gồm cả mọi vạn vật đang sống và con người.

[2] “Của không được cho” ở đây bao gồm cả những của cải người khác bỏ quên hay gửi nhầm. Chúng ta cũng nên cố gắng tìm cách trả lại cho chủ nhân. Nó bao gồm cả bản quyền, tài sản trí tuệ, bằng sáng chế...cho đến một cái nón bỏ quên...mà việc đánh cắp hay giả mạo sẽ gây hậu quả thiệt thòi cho người chủ của tài sản đó.

[3] Ở đây có nghĩa là những hành động cưỡng hiếp, quan hệ nam nữ bất chính hay không hợp pháp như ngoại tình, thông dâm, dâm dật.

[4] Điều này bao gồm tất cả những dạng nói dối, nói láo, nói sai sự thật, nói vu khống, nói lời lăng mạ, mắng chửi, nói gây chia sẻ, gây oán thù, nói dóc, nói tầm phào, nói điều vô nghĩa, đồn nhảm.

② Gây Dựng & Quản Lý Tài Sản

Gây Dựng tài sản

*“Người khôn ngoan và đức hạnh ngay thẳng
Tỏa sáng như ngọn lửa trên đỉnh đồi
Người ấy kiên nhẫn gây dựng của cải mỗi ngày một ít
Như cách đàn ong tha mật về tổ
Sự giàu có cũng như vậy mà có
Như kiến tha lâu ngày xây thành tổ.”*

(I) Quản Lý Tài Sản

*Người gây dựng tài sản theo cách này
Sẽ có đủ lo cho gia đình, họ tộc
Của cải nên chia thành **bốn (4) phần**
Để luôn có được bạn bè và cuộc sống tốt lành*

*Một phần dùng để tiêu xài, hưởng thụ.
Hai phần để đầu tư làm ăn, có thêm thu nhập*

Một phần để dành phòng khi rủi ro, bất trắc.

Tài sản, của cải nên được làm ra và tích lũy bằng những công việc, nghề nghiệp chân chính (“Chánh Mạng” trong Bát Chánh Đạo). Điều này có nghĩa, **theo Phật giáo**, là những thu nhập hay sự giàu có từ những công việc như: Sát sanh, buôn bán thịt động vật và buôn bán vũ khí, buôn người, mại dâm, buôn bán chất độc hại, chất gây nghiện...đều không được cho là lương thiện, là bất chính và phải nên tránh bỏ.

Những hành động trái đạo, trái luân thường đạo lý và những việc làm, nghề nghiệp bất hợp pháp đều phải nên được tránh bỏ. Đức Phật chỉ đồng tình và khen ngợi những người khôn ngoan và chính trực, luôn luôn tuân giữ giới hạnh Nghề Nghiệp Chân chính (Chánh Mạng) trong việc tích lũy thu nhập và tài sản.

► Một điều thú vị ở đây là việc Đức Phật khuyên mọi người hãy tích lũy, làm giàu, gầy dựng tài sản một cách kiên nhẫn và dần dần (như loài ong xây tổ). Điều này chắc ý Phật muốn mọi người không quá tham lam, không làm giàu mau chóng bằng mọi giá sẽ dẫn đến việc vi phạm đạo đức, vi phạm pháp luật và gây hại cho người khác.

Về mặt quản trị kinh tài, điều này cũng có giá trị khuyên dạy thứ hai rất quý giá, khi trong thời buổi ngày nay, quá nhiều người quá tham lam làm giàu nhanh chóng, bằng những việc đầu tư, đầu cơ vào tài chánh, bất động sản, vào những công việc mang tính rủi ro cao. Và kết quả là gì? Một số ít người may mắn thì được làm giàu nhanh chóng, nhưng hầu hết mọi người đều sa sút hoặc về lại tay trắng, thậm chí phá sản, nợ nần, thậm chí tù tội...theo những chu kỳ khó dự đoán của nền kinh tế giao thoa toàn cầu khó dự đoán hiện nay.

Về mặt tinh thần và phúc lợi cá nhân & gia đình, những người theo chiến lược “**chậm mà chắc**” có vẻ bình an và theo đúng với

lời Phật dạy hơn. Một người đầu tư, làm ăn hay tích lũy tài sản một cách chậm hơn thường ổn định và ít gặp rủi ro hơn, nên thời gian còn lại để được hưởng thụ, được sống và chăm lo gia đình chắc chắn sẽ có nhiều hạnh phúc hơn trong đời so với những người bận rộn, nôn nóng khác.

Tài sản thì nên được chia thành bốn (4) phần, có nghĩa là:

- Một phần dùng để chi dùng cho mọi tiêu dùng sinh hoạt gia đình, người thân và ăn học của con cái. Trong đó, nếu có thêm lòng từ bi, nên dành ra một phần từ phần này để làm những công việc từ thiện, giúp đỡ những kẻ nghèo khó, đơn độc, bệnh tật, gặp tai ương, làm những việc công đức như cúng dường giúp đỡ những bậc chân tu, hay những đóng góp cho những công trình phúc lợi của xã hội như làm cầu đường, trường học, bệnh viện, chỗ ăn ở cho trẻ thơ mồ côi, người già bất hạnh, bị con cháu bắt hiếu bỏ rơi...
- Hai phần tiếp theo dùng cho việc đầu tư, làm ăn, có thể là những khoản đầu tư dài hạn hay trung hạn theo ý nghĩa hiện đại, để duy trì nguồn thu nhập ổn định cho gia đình, để bù lại những phần đã chi xài hằng ngày như đã nói trên.
- Phần còn lại dành riêng, phòng cho những lúc cấp bách, rủi ro. Phần này nghe có vẻ lãng phí và lo quá xa, tuy nhiên nó là “phần bắt buộc” không kém phần quan trọng. Vì sao? Vì vận rủi và bất trắc có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, vì bản chất đời sống và con người là vô thường. Bạn cần phải chuẩn bị tư tưởng và phương tiện để đối mặt với chúng.

Những bất trắc rủi ro bao gồm cả những rủi ro trong làm ăn, kinh doanh. Ví dụ, nếu bạn không dự trữ một phần này, thì xã hội, tình hình kinh tế, thị trường hay khủng hoảng bất ngờ làm doanh nghiệp bạn sa sút và phá sản hay bạn bị trở nên thất nghiệp, lúc đó bạn lấy đâu ra nguồn thu nhập để sống hay hy vọng tái tạo lại

công việc mới?. Nhiều người trắng tay vì đã luôn luôn tiêu xài và dùng hết số tiền, của cải, nhà cửa, tài sản vào đầu tư những công việc, thậm chí vay mượn thêm ngân hàng. Cho nên khi công việc trì trệ, thị trường sụp đổ, người đó trở thành trắng tay, thậm chí phá sản, nợ nần chồng chất sau khi dốc hết tiền bạc vào những canh bạc làm ăn vì muốn làm giàu hay gỡ lại nhanh chóng. Một kết quả nên phòng tránh và không đáng để xảy ra trong cuộc đời mình!.

Nếu không phòng hộ, báo hiểm và rủi ro, bất trắc xảy ra với mình, thì cuộc sống tinh thần & gia đình cũng bị liên lụy, ảnh hưởng theo. Người khôn ngoan và chánh trực lấy sự “**an bình & hạnh phúc của gia đình và bản thân mình**” đặt lên hàng đầu, thì luôn luôn khiêm tốn và tránh bỏ những thái độ “liều lĩnh” hay “quá tham” như vậy. Bởi vì sau cùng thì sự bình an & hạnh phúc là điều quý nhất trong cuộc sống này.

Đức Phật đã từng nói rằng, cuộc sống không nên để bị đến những lúc bế tắc, nợ nần; và sự “không nợ nần” đã là một niềm hỷ lạc (vô trái lạc) & hạnh phúc rồi.

❖ Chú Thích:

Phần “Quản lý tài sản” này được nói ở phần sau của Kinh này, tuy nhiên người viết muốn đem lên phần “Tài Sản (2&3)” này để tiện đọc một lần về cùng một chủ đề khuyên dạy.

③ Bảo Vệ Tài Sản & Của Cải

Muốn bảo vệ tiền của & không bị mất tài sản đã có, cách tốt nhất là tránh xa những việc làm, những nguy cơ có thể gây ra mất mát, làm phung phí và tiêu tan tiền của. Người xưa thường than thở và căn dặn: “Tiền vô nhà khó, như gió vô nhà trống”.

Đức Phật đã dạy rằng nên tránh xa những “cửa ra” phung phí tiền của và có sáu (6) cửa để phung phí tiền của mà một người cần phải tránh xa, đó là:

(1) “**Uống Rượu, Hút Chích**”: Gây mất tự chủ & có 06 hiểm họa có thể xảy ra:

- (i) Phung phí tiền của & mất tài sản thật sự;
- (ii) Gây lộn, cãi vã, xích mích;
- (iii) Gây bệnh tật;
- (iv) Mang tiếng xấu rượu chè;
- (v) Tư cách không đàng hoàng, đứng đắn;
- (vi) Làm ngu muội trí óc.

(2) “**Đi ra ngoài đường phố vào những giờ không thích hợp**”: Có 05 hiểm họa có thể xảy ra:

- (i) Bản thân không được bảo vệ và đê phòng, và vợ con vì thế cũng không có ai bảo vệ;
- (ii) Tài sản, tiền của vì thế cũng không có ai bảo vệ;
- (iii) Bản thân, thêm vào đó, có thể bị rơi vào trường hợp đối tượng bị tình nghi trong những chỗ có tệ nạn gây ra;
- (iv) Tên tuổi bị tin xấu đòn đại;
- (v) Sẽ gặp nhiều rắc rối, phiền phức khác.

(3) “**Tụ tập, đình đám**”: Có 06 “khuynh hướng” xảy ra khi tụ tập, đàn đúm:

Việc giải trí, thư giãn có chừng mực là điều bình thường đối với những người tại gia. Tuy nhiên, một khi những người mà tập hợp, đình đám thì thể nào cũng xảy ra những gợi ý, những rủ rê để luôn luôn tìm những chỗ tiệc tùng, đàn hát, ăn chơi, thậm chí tha hoá, sa đoạ. Những hiểm họa mà Đức Phật đã nhắc đến trong Kinh cũng tương tự như những chỗ mà ngày nay nhiều người, nhất là những người nhiều tiền nhiều của hay tìm đến, ví dụ như là:

- i. Luôn tìm chỗ có nhảy múa, gợi dục (như vũ trường disco...)
- ii. Luôn tìm chỗ xướng ca, hát hò (Karaoke...)
- iii. Luôn tìm chỗ có nhạc, (như sân khấu, quán xá, quán cafe...)
- iv. Luôn tìm chỗ phim ảnh (như tìm phim bạo lực, khiêu dâm...)
- v. Luôn tìm chỗ có biểu diễn (thời trang, nhảy đường phố...)
- vi. Luôn tìm chỗ có những màn ‘giải trí’ khác như ăn nhậu, đánh bài, đua xe, hút chích...hoặc những trò giải trí cũng vô hại, nhưng cũng vô ích, giết thời gian mà thôi...

Mặc dù ngay vấn đề “*tụ tập*” này trong kinh, Đức Phật không nói rõ đến việc tụ tập rồi uống rượu, hút chích hay làm những việc không lương thiện khác, nhưng ý nghĩa này rất dễ thấy trong cuộc sống ngày nay, khi đa số con người sống chạy theo vật chất, đánh mất bản thân mình vào nhiều việc vô bổ (một ví dụ như uống rượu, nhậu nhẹt liên tục).

Không phải là tất cả, nhưng rất nhiều người thường phải tụ tập ở đâu đó để gặp nhau, ngay cả họ là những người không phải thật sự thân thuộc nhau. Họ tụ tập nhau sau một lần chơi thể thao, sau

một ngày làm việc hay sau một tuần làm việc... Và đa số việc đầu tiên họ làm là ngồi xuống bên bia rượu. Nếu bạn thử lấy bia rượu ra khỏi bàn, chắc chắn họ chẳng còn ngồi bao lâu, vì đâu có công việc nghiêm túc nào cần phải ngồi nói cả buổi cả ngày như vậy!.

Còn nếu tưởng tượng những đối tượng hư hỏng, vô công rồi nghề, thậm chí là những người tội phạm khác hàng ngày, hàng đêm tụ tập và mỗi ngày lôi kéo thêm biết bao nhiêu người sa ngã mới, gây ra không biết bao nhiêu tệ nạn mới hay tan thương mới cho bao nhiêu gia đình. Những điều này đã và đang xảy ra hàng ngày trong xã hội. Nhiều đến nỗi sáng ra bạn chỉ cần cầm bất kỳ một tờ báo thời sự nào ở địa phương, bạn cũng có thể đọc thấy những vụ tệ nạn đủ loại vừa xảy ra hôm qua.

(4) “Cờ bạc”: Có 06 hiểm họa

- i. Nếu mình thắng, sẽ bị người thua ghét;
- ii. Nếu mình thua, sẽ tiếc than tiền của bị mất;
- iii. Lãng phí tiền của không đáng;
- iv. Lời nói không còn giá trị nếu phân xử hay bị bắt ra tòa;
- v. Bị bạn bè, đồng nghiệp coi khinh;
- vi. Không được chào đón trong hôn nhân, vì mọi người đều cho rằng kẻ cờ bạc chắc chắn không thể nào làm người chồng hay vợ tốt.

Sáu điều xảy ra đối với việc đánh bài, cá độ là chắc chắn xảy ra khi bạn tham gia vào. Không có một điều nào mà không xảy ra hết. Người xưa đã từng khuyên răn “Cờ bạc là bác thằng bần” là vậy.

(5) “**Giao du với bạn bè xấu**”: Có 06 hiểm họa:

- i. Gặp dân cờ bạc;
- ii. Gặp kẻ truy lạc, ăn chơi;
- iii. Gặp kẻ nghiện rượu;
- iv. Gặp kẻ gian lận;
- v. Gặp kẻ lừa đảo;
- vi. Hay gặp bất cứ kẻ bạo động nào.

(6) “**Sự lười biếng**”: Có 06 khuynh hướng xấu có thể xảy ra:

- i. Người lười biếng hay nói: trời lạnh quá, không thể làm được;
- ii. Người lười biếng hay nói: trời nóng quá, không thể làm được,
- iii. Người lười biếng hay nói: còn quá sớm...hay đã quá trễ, không thể làm được;
- iv. Người lười biếng hay nói: đói bụng quá...hay no quá, không thể làm được;
- v. Do đó, những việc cần làm không bao giờ làm xong;
- vi. Do đó, không làm ra tiền của, và như vậy tiền của trong nhà cũng vơi cạn đi.

Không làm thì làm gì có việc nào được làm xong. Không đi làm gì để tạo thêm tài sản, chỉ ăn xài vào những tài sản đang cạn voi đi. Và “Nhàn cư vi bất thiện”: người lười biếng là đã là “không lương thiện” và sẽ sinh ra những hành động bất thiện khác.

Đức Phật chỉ đưa ra bốn ví dụ mà người lười biếng hay nói để chúng ta hiểu được bản chất của người chây lười, chứ thật ra trong đời những người lười biếng bất thiện còn đưa ra hàng trăm lý do khác để không bao giờ đi làm, (như việc làm chân tay đó chỉ dành cho người hạ tiện ít học, mình không làm được, việc đó

không phù hợp trình độ chuyên môn của mình, việc đó không hợp “gu” của mình, việc đó lương ít quá, nghe nói “ông chủ hay bà chủ” đó hách dịch lăm nên không xin làm, thời của mình chưa đến nên làm gì cũng không giàu, nên mình phải “hoãn lại” để xem thời của mình, hay thầy bói nói tuổi mình năm nay không hợp để đi làm, phải qua sao hay hạn 40 tuổi, chõ làm xa quá, mình thích ở nhà chăm lo vợ con hơn đi làm, cha mẹ mình đã giàu rồi mình còn học hành hay đi làm làm gì nữa cho mệt, hay xã hội bất công quá, tầng lớp của mình không thể làm ăn gì được...).

► Thật ra, bạn hãy luôn nhớ rằng, không có việc gì là hoàn hảo thích hợp cho mình hết, vì “tâm yêu thích việc” của bạn cũng thay đổi liên tục và vì công việc và đời sống cũng thay đổi hàng ngày. Hơn nữa, không phải chỉ có một công việc hay một cơ hội duy nhất dành cho bạn, bạn có thể chọn lựa trong hàng trăm, hàng ngàn công việc khác để làm.

► Trong sáu “**cửa**” làm tiêu tan tài sản, như đã nói trên bởi Đức Phật, thì điểm nào cũng tự giải thích rất rõ ràng. Những lý do đó đều rất dễ hiểu đối với chúng ta. Tuy nhiên có một điểm Phật đã nhấn mạnh hơn hết là ‘cửa’ “**uống rượu và dùng những chất độc hại**” nhiều lần trong bài thuyết giảng này (và trong rất nhiều kinh khác). Điều này có nghĩa là việc dính vào chuyện nhậu nhẹt hay hút chích (cũng là giới cấm thứ năm trong “Năm Giới”) là một trong những hiểm họa tồi tệ nhất và vì vậy đáng phải tránh xa nhất.

Như chúng ta cũng đã lặp đi lặp lại nhiều lần trong quyển sách nhỏ này, việc uống rượu và dùng những chất gây nghiện nguy hiểm và những hậu quả sẽ gây ra là những tệ nạn và vấn nạn lớn nhất trong xã hội hiện đại, ở trên tất cả quốc gia, xứ sở nào. Người ta ước tính rằng hàng ngày có hàng triệu người trở thành

tội phạm gây tội lớn nhỏ là hậu quả của việc uống rượu bia và sử dụng những chất ma tuý. Không đơn giản chỉ là những hậu quả gây ra tiêu tán tiền của, sản nghiệp.

Như vậy, sáu (6) “cửa” hay sáu loại hành động xấu trên nếu ai dính vào chắc chắn sẽ làm mất mát tiền của, tiêu tan sản nghiệp hay làm “nghèo đi”. Người khôn ngoan và có đức hạnh có lẽ không bao giờ “dính” vào những “cửa” đó để bảo vệ những của cải, tiền bạc mà mình và gia đình đã khổ cực làm ra hàng ngày.

Hay nói cách khác, cách để bảo vệ tiền của, tài sản của mình là phải tránh những “thói hư tật xấu” này. Và sự an bình & hạnh phúc sẽ theo sau, và như vậy càng tích lũy thêm khả năng ổn định cuộc sống và tích lũy thêm được nhiều tiền của hơn (và cũng có nhiều thời gian hơn vì nếu không còn “dính” các “cửa” kia) để có thể thực hiện nhiều việc tốt đẹp hơn và hưởng thụ nhiều “tiện nghi chân chính” hơn (ví dụ có nhà cửa rộng rãi hơn, sạch đẹp hơn, ở khu vực có môi trường sạch, an toàn hơn, con cái được học hành ở trường tốt hơn...), chăm sóc & báo hiếu cho cha mẹ được nhiều hơn, giúp đỡ anh chị em, họ hàng, bạn bè có ý nghĩa hơn; hay bố thí được nhiều hơn cho những người đáng thương, đáng giúp và đáng kính trong cuộc sống.

■ Tóm lại:

Như đại ý mà Đức Phật đã giảng giải và nhắc lại trong bài thuyết giảng của Người:

“Một người sẽ bê tha, hư hỏng, mất hết tiền của & tư cách bởi sáu (6) điều này: (i) Thức đêm & ngủ ngày; (ii) trai gái & ngoại tình; (iii) sân hận & thù hận; (iv) lang bang, không nghề nghiệp; (v) có bạn bè xấu, nguy hiểm; và (vi) quá keo kiệt, bủn xỉn.

“Một người chắc chắn sẽ chịu nhiều đau khổ nếu luôn luôn quan hệ với kẻ xấu ác cùng thực hiện những việc làm xấu ác, bất lương. Người đó chắc chắn sẽ chịu đau khổ trong kiếp này (vì gia đình khổ sở, vì tội lỗi...) và kiếp sau (theo lý nghiệp báo).

“Một người coi như đã tự hủy diệt, trở thành người vô dụng khi dính vào sáu (6) điều này: (i) Cờ bạc & tà dâm; (ii) Nhậu nhẹt & ca hát, nhảy nhót; (iii) Ngủ ngày & đi đêm; (iv) Lang bang, vô nghề nghiệp; (v) Có bạn bè xấu, nguy hiểm; và (vi) quá keo kiệt, bùn xỉn.

“Một người cả đời chỉ nhăm đến cờ bạc, tà dâm và rượu chè theo cuộc sống thấp hèn và tránh xa những người đáng hoàng hiền trí, thì chắc chắn là kẻ vô dụng của cuộc đời.

“Một người luôn la cà, ăn nhậu và trở thành con nghiện thì chắc chắn sẽ nhanh chóng chìm trong nợ nần, nghèo hèn, vô gia cư và mang toàn điều nhục nhã về cho gia đình.

“Một người chây lười, biếng nhác, không bao giờ làm xong việc gì, luôn chê bai việc nhỏ, luôn có lý do không làm việc lớn, ngủ ngày, ăn bám thì đã là kẻ bạc nhược, kẻ chết nhiều lần trước khi chết thật.”

④ Bạn Giả & Bạn Thật

(1) Bạn Giả:

Theo Đức Phật, “Bạn giả” hay “Bạn xấu” bao gồm bốn (4) loại người cần phải được xem xét và nhận dạng; và bốn loại người đó nên được xem như ‘kẻ thù’, dù đang là bạn. Đó là:

(a) Kẻ tham, chỉ biết lấy:

- Tham lam, chỉ biết lấy,
- Bỏ ra ít đòi được nhiều;
- Làm điều gì chỉ vì sợ hãi bởi trách nhiệm (chứ không thật lòng muốn làm);
- Làm chỉ tính lợi ích cho mình.

(b) Kẻ miệng lưỡi, chỉ biết nói:

- Hay nói về sự hào hiệp trong quá khứ;
- Hứa hẹn sẽ rộng lượng trong việc tương lai;
- Toàn nói chuyện đạo đức suông;
- Khi gặp chuyện cần nhờ thì không giúp được gì.

(c) Kẻ nịnh hót, chỉ biết ba phải:

- Điều xấu cũng theo;
- Điều tốt hay xấu không quan tâm, miễn sao có lợi cho mình;
- Khen mình trước mặt;
- Nói xấu mình sau lưng.

(d) Kẻ vô dụng, chỉ có mặt xấu:

- Chỉ là bạn khi nhậu nhẹt (bạn nhậu);
- Chỉ là bạn lúc lang bang ngoài đường phố, đi đêm (bạn hè phố);
- Chỉ là bạn ở nơi tụ tập, đình đám (bạn chơi bời);
- Chỉ là cùng dính vào cờ bạc (bạn cờ bạc).

■ Tóm lại:

Bạn hãy suy nghĩ lại xem mình có những người bạn như trên đây hay không? Theo Đức Phật, những người bạn trên đây chỉ là bạn giả, tức không phải bạn, mà thậm chí là kẻ thù cho cuộc đời mình, vậy mình nên hết sức tránh né quan hệ, giao du với những loại người này.

Vì “bạn” là một phần quan trọng trong cuộc đời của mọi người, có thể là một nhân tố ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống, công việc, sự nghiệp và hạnh phúc của bạn và gia đình bạn. Vì vậy, đây là lời khuyên thiết thực mà Đức Phật đã khuyên chàng trai trẻ Sigala phải nên cân nhắc và nhận dạng bạn bè. Vì sao? Vì không phải vào thời xa xưa của Đức Phật, mà đến mãi tận hôm nay, chúng ta chắc chắn đã biết rằng những người “bạn giả” trên thế gian này chắc là không ít. Vào thời hiện đại, khi lòng tin của con người đã không còn dành cho nhau nhiều và sự chạy đua với cuộc sống vật chất, quyền lực và dục vọng, mọi người càng cùi xúi với nhau, canh chừng nhau, nói chuyện với nhau theo hàng trăm cách thức để đạt được mục đích của mình.

Cũng không hoàn toàn vô lý khi một số người không còn lạc quan thường cho rằng xung quanh chúng ta ngày nay không còn ai là bạn thật, bạn tốt hết. Dường như mỗi người đều là ‘bạn thân’ với nhau chỉ vì lý do công việc chung, quyền lợi chung, kẻ thù chung và vì quyền lợi riêng của mỗi người mà thôi; Hoặc có những người đi lại thân thiết với nhau chỉ vì nhu cầu vật chất hay giải trí giống nhau, ví dụ họ thường chơi thể thao chung, có ăn thua cá độ; hoặc họ là những người hay đánh bài ăn tiền với nhau.

Họ chỉ là những người “bạn giả”, là bạn xấu, đó là:

*Bạn tham, chỉ biết lấy, lợi dụng;
Bạn mồm mép, buôn lưỡi, dẽo miệng;
Bạn nịnh hót, chỉ biết ba phái, hèn hạ.
Kẻ vô dụng, chỉ có mặt xấu (ăn chơi, cờ bạc, nhậu nhẹt, hút sách...).*

■ Vì vậy:

*Người khôn ngoan đều có thể nhận ra,
Ai “bạn già” để tránh xa,
Để giữ an toàn cho bản thân, tiền của và hạnh phúc của mình.*

(2) Bạn Thật

Theo Đức Phật, Bạn thật hay “Bạn tốt” bao gồm bốn (4) loại người cần mà chúng ta có thể nhận biết; và bốn loại người đó nên được xem là bạn tốt, và phải nên gìn giữ, dù là trong những lúc khó khăn, hoạn nạn. Đó là:

(a) Bạn giúp đỡ:

- Luôn giúp đỡ bạn của mình trong nguy khó.
- Luôn bảo vệ tài sản của bạn mình khi mình đang gặp nguy khó.
- Luôn có mặt khi bạn mình gặp nguy hại
- Luôn cứu giúp những gì bạn mình đang thiếu, lá lành đùm lá rách.

(b) Bạn vẫn là bạn dù lúc huy hoàng hay tăm tối:

- Là người luôn tin tưởng mình, tâm giao chia sẻ với mình mọi chuyện, ngay cả những bí mật có liên quan đến bạn và mình.
- Là người mình luôn tin tưởng, tâm giao chia sẻ, ngay cả bí mật liên quan đến mình và bạn.
- Là người không bao giờ bỏ bạn trong hoàn nạn, lúc khó khăn.
- Là người có thể hy sinh vì mình, đánh đổi bản thân để cứu mình.

(c) Bạn là người khuyên bảo, góp ý (chứ không nịnh hót, ba phải):

- Luôn ngăn mình làm những điều sai trái.
- Luôn khuyến khích mình làm những điều thiện tốt.
- Luôn nói, chỉ ra hay tư vấn cho mình biết những gì mình nên biết, cần biết (không giấu diếm, gian trá).
- Luôn chỉ cho bạn con đường chánh đạo và cùng đồng hành với mình.

(d) Bạn có lòng bi mẫn & trắc ẩn:

- Luôn thông cảm, sẻ chia với những bất hạnh của bạn mình.
- Luôn vui mừng, hoan hỉ khi thấy bạn mình hạnh phúc.
- Luôn ngăn cản người xấu nói xấu về bạn mình
- Luôn khen ngợi người tốt nói tốt về bạn mình.

■ **Vì Vật:**

*Người khôn ngoan đều có thể nhận ra
 Ai là bạn thật, bạn tốt
 Để qua lại, kết thân
 Và luôn trân quý những người “bạn thật”
 Để giữ an toàn, tiền của và hạnh phúc của mình.*

► Theo Đức Phật thì bạn bè hay tình bạn nói riêng là một yếu tố “anh hưởng” quan trọng nhất trong việc định hướng cho cuộc đời của một người, mặc dù người ta hay nói yếu tố quan trọng nhất là cha mẹ, thầy cô. Yếu tố cha mẹ thầy cô cũng “anh hưởng” rất quan trọng, song đôi khi không ảnh hưởng nhanh và quyết định hướng đi cho một người bằng những mối quan hệ bạn bè lúc còn đi học hay sau này đi làm.

Thật vậy, một người bạn tốt có thể làm cho một người xấu trở thành một người tốt, có hiểu biết và có đạo đức. Nhưng một người xấu có thể biến một người tốt, ngay cả một người chính trực & đạo đức nhất, trở thành một kẻ xấu. “**Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng**” là vậy.

Trong cuộc sống hàng ngày cũng vậy, nếu bạn đang có một vài người bạn thật sự tốt thì bạn thật là may mắn và khi bạn có chỉ toàn bạn tốt thì cuộc sống và hạnh phúc của bạn có thể được bảo vệ an toàn.

Tuy nhiên, nếu bạn đang có một hay vài người bạn xấu hay “bạn già”, chắc chắn sớm muộn bạn sẽ gặp phải những điều không tốt. Ví dụ ngay cả khi bạn tham gia vào một cuộc chơi thể thao nhưng hôm đó bạn phải chơi với một kẻ có máu ăn thua kiểu cờ bạc, có tính xấu khi bị thua, có đạo đức và thái độ không lành mạnh, thì chắc chắn sẽ xảy ra những cãi vã, xung đột, và bức bối sẽ xảy ra với bạn. Vì đơn giản bạn đang chơi với một người bạn chơi “xấu”.

Bạn Tốt, đặc biệt những người bạn thật, bạn tốt về mặt đạo đức, tâm linh, có tinh thần hướng đạo tốt lành, thì thường sẽ dẫn dắt nhau đi đến những hạnh phúc cao đẹp hơn nữa.

Đức Phật đã khuyên dạy từ ngàn xưa về vấn đề “bạn bè” này và lặp đi lặp lại nhiều lần trong rất nhiều kinh điển:

- “Không giao du, quan hệ với bạn xấu, “Bạn già”, chỉ trừ khi mình muốn tiếp xúc kẻ xấu đó để khuyên răn, góp ý hay giúp đỡ để trở thành người tốt!”.
 - “Bạn tốt, “Bạn thật” là rất quý hiếm, vậy nên trân quý, gìn giữ những bạn tốt!”.
-

⑤ Bảo Vệ Nhữnɡ Mối Quan Hệ Gia Đình & Xã Hội

Sáu Mối Quan Hệ Cần Được Bảo Vệ

Cũng trong Kinh “**Sigalovada Sutta**” (Kinh “*Lời Khuyên Dạy Sigàla*”) này, Đức Phật đã đề cập đến việc gìn giữ những mối quan hệ gia đình & xã hội là những bồn phận và nghĩa vụ bắt buộc đối với tất cả những người tại gia.

Người trẻ tuổi tên Sigala đó thường thờ cúng sáu Phương của vũ trụ (Đông, Tây, Nam, Bắc, Thiên đê (*nadir*) và Thiên đỉnh (*zenit*), theo như lời dạy và nghi lễ mà người cha quá cố để lại.

Đức Phật mới khuyên dạy chàng trai trẻ rằng:

“Những Nguyên Tắc Cao Cả”, hay còn gọi là “Thánh Giới Luật” (*ariyassa-vinaye*) của Đức Phật về sáu phương thì khác. Theo “Thánh Giới Luật” của Đức Phật, sáu phương đó là:

“Đông: Cha mẹ

“Nam: Thầy Cô

“Tây: Vợ con

“Bắc: Bạn bè, những người họ hàng, láng giềng...

“Thiên đế (nadir): Người ở, người làm, nhân viên

“Thiên đỉnh (zenith): Những người mộ đạo, người theo đạo, thánh nhân.

“Con nên tôn thờ sáu Phương như vậy”.

Ở đây, chữ ‘tôn thờ’ hay ‘thờ phụng’ (*namass eyya*) thật sự có ý nghĩa, vì ở đây người nên tôn thờ những điều thiêng liêng, những điều đáng vinh danh và những điều đáng tôn thờ, những điều mang lại sự an bình và phúc lành cho đời sống của chúng ta, như ý nghĩa chúng ta đang nói trong phần này.

Sáu Phương hay sáu Nhóm quan hệ gia đình và xã hội nêu trên được Phật giáo coi là thiêng liêng, đáng tôn trọng và đáng tôn thờ. Nhưng ‘tôn thờ’ sáu Phương đó bằng cách nào?

Đức Phật dạy rằng một người có thể ‘tôn thờ’ sáu Phương **chỉ bằng cách thực hiện đúng nghĩa vụ đối với sáu Phương đó**. Có nghĩa rằng, một người có thể “tôn thờ” & bảo vệ sáu phương chỉ bằng **cách sống đúng đắn** và **cách thực hiện đúng đắn** các Bổn Phận trong quan hệ với:

- 1) Quan hệ Cha Mẹ & Con cái;
- 2) Quan hệ Thầy Cô & Học trò;
- 3) Quan hệ Vợ Chồng.
- 4) Quan hệ Bạn Bè, Bà con, Họ hàng & Láng giềng;
- 5) Quan hệ Chủ thuê & Người làm;
- 6) Quan hệ với người mộ đạo như Tăng Ni, Tu sĩ, Thánh nhân, những người Phật tử tại gia...

Những lời dạy của Phật là vô cùng thực tiễn và khoa học, luôn phù hợp với con người và cuộc đời cho đến tận hôm nay.

(1) Như khi chúng ta còn là trẻ thơ, chúng ta được nuôi nấng trong nhà bởi cha mẹ. Cha mẹ là đấng sinh thành với công dưỡng dục. “Phương Đông” là quan hệ Cha mẹ & Con cái.

(2) Khi chúng ta lớn lên, giai đoạn tiếp theo là đến trường để học tập. Đây cũng là giai đoạn quan trọng thứ hai trong cuộc đời của mỗi người, lúc này chúng ta cũng dựa vào công sức và sự dạy dỗ của Thầy cô. “Phương Nam” biểu trưng cho mối quan hệ Thầy cô & Học trò.

(3) Khi chúng ta trưởng thành, rồi lập gia đình. Rất nhiều yếu tố quyết định sự an bình và hạnh phúc của một người chính là gia đình của mình, bắt đầu bằng chuyến đi xây dựng hạnh phúc của hai người bạn đời. “Phương Tây” là dành cho mối quan hệ giữa Vợ & Chồng.

(4) Như đã nói trong phần ④, những mối quan hệ bên ngoài xã hội, như bạn bè, đồng nghiệp, bà con, láng giềng..., cũng là yếu tố vô cùng quan trọng trong công việc và hướng đi sự nghiệp của chúng ta, nơi đó cũng có nhiều những quan hệ, tình bạn cần phải được gìn giữ. “Phương Bắc” đại diện cho mối quan hệ với Bạn bè, Người thân, Bà con....

(5) Còn “Phương Thiên Đê” (Nadir) là đại diện cho mối quan hệ giữa Chủ & Người làm, công nhân.

(6) Theo truyền thống lịch sử vào thời của Đức Phật, người ta hay nghĩ đến những vấn đề tâm linh và bắt đầu thực hành những tu tập tâm linh để tìm những niềm bình an và phúc lành cao đẹp hơn những hạnh phúc vật chất và tinh thần của cuộc sống thế gian phàm tục. “Phương Thiên Đỉnh” (Zenith) chỉ về những mối quan hệ giữa những người tại gia và những bậc chân tu, thánh chân, tu sĩ, Tăng Ni và những người đáng kính ở hàng Phật tử tại gia (cư sĩ).

Đức Phật đã rất khéo léo dùng những hình tượng của sáu (6) phương mà những người thời đó hay tôn thờ, hay cúng lạy chỉ vì họ sợ hãi những nguy hại gây ra bởi những ‘linh hồn’ hay ‘những vị thần’ đến từ những phương đó. Thay vì vậy, Đức Phật dùng hình tượng của sáu phương đó để giảng dạy rằng những hiểm họa, rủi ro, nguy hại hay bất hạnh có thể xảy đến cho mọi người là từ bên trong lối sống đạo đức và

hay sự thiếu tôn trọng và không thực hiện những bốn phận của mình đối với những mối quan hệ gia đình và xã hội.

Tất cả các “phương” đó phải được bảo vệ, phải được “tôn trọng”. Đức Phật dùng các phương chỉ về những mối quan hệ trong bốn giai đoạn quan trọng của đời người.

Vậy sáu phương đó được “tôn trọng” bằng cách nào? Đó là bằng cách thực hiện những nghĩa vụ & bốn phận của một người đối với sáu mối quan hệ đó.

Tuy nhiên, bài giảng dạy này của Đức Phật dạy rõ là việc thực hiện nghĩa vụ **được thực hiện bằng cả hai phía**, thực hiện tương hỗ lẫn nhau. Chẳng hạn như không ai mà dạy con cái phải có hiếu phải tốt với cha mẹ, nhưng cha mẹ không cần phải tốt với con cái. Những mối quan hệ về đạo đức là được thực hành bởi hai chiều hỗ trợ nhau.

Vì sao vậy? vì Đức Phật đã nhìn xa trông rộng, nếu tất cả những mối quan hệ được tôn trọng và thực hiện nghĩa vụ tốt đẹp cho nhau, gìn giữ cho nhau, thì xã hội và cuộc đời (vốn được cấu tạo bằng những mối quan hệ đó) sẽ tốt đẹp, hạnh phúc và an ninh. Điều đó là điều khoa học và hoàn toàn hợp lý.

Bạn hãy nghĩ vì sao chúng ta cần giáo dục? Vì chúng ta khác những loài động vật tội nghiệp khác. Chúng ta cần tri thức và hiểu biết để thực hiện những điều tốt đẹp.

Một gia đình không thể gọi là êm ám, hạnh phúc, khi quan hệ tình cảm con cái với cha mẹ, hay vợ với chồng, chẳng ra sao. Và khi những gia đình không hạnh phúc, thì một xóm, một khu láng giềng hay một xã hội cũng không thể gọi là hạnh phúc được. Đơn giản vậy thôi.

Và bây giờ, chúng ta hãy bắt đầu thực hiện những nghĩa vụ, để “bảo vệ” những sáu “Phương” đó.

(1) Bảo vệ phương Đông – “Con Cái & Cha Mẹ”

(a) Một người con phải có trách nhiệm đối với cha mẹ bằng năm (5) cách sau đây:

1. Vì con được cha mẹ nuôi dưỡng, nên con phải chăm sóc, phụng dưỡng khi cha mẹ già yếu; [1]
2. Phải thực hiện những công việc giúp cho cha mẹ;
3. Gìn giữ danh dự và duy trì gia phong của gia đình;
4. Phải gìn giữ những gì cha mẹ đã vất vả đã làm ra và để lại cho mình; [2] và
5. Phải tổ chức lễ nghi, cúng kính khi cha mẹ qua đời.

(b) Còn đối với cha mẹ, cha mẹ cũng phải thể hiện tình yêu thương đối với con cái theo năm (5) cách sau đây:

1. Phải nuôi dạy khuyên răn con tránh xa đường xấu ác;
2. Hướng, dạy con làm điều lành, điều thiện, điều có ích; [3]
3. Phải lo cho con cái được ăn học tốt; [4]
4. Gả cưới con cái cho những gia đình tốt; và
5. Chuyển giao tài sản cho con cái đúng lúc. [5]

► Khi con cái & cha mẹ đều đối xử với nhau như vậy, thì “Phương Đông được bảo vệ” và gia đình ấm êm, hạnh phúc.

(2) Bảo vệ phương Nam – “Học Trò & Thầy Cô”

(a) Một học trò phải có trách nhiệm với Thầy Cô theo năm (5) cách như sau:

1. Học trò phải kính trọng, chào hỏi lễ phép;
2. Vâng lời thầy cô của mình;
3. Chú tâm đến những điều thầy cô cần;

4. Vâng lời khi được nhở sai; và
5. Phải cố gắng học tập hết mình.

(b) Còn đối với Thầy Cô, mình phải có trách nhiệm đối với học trò theo năm (5) cách sau đây:

1. Dạy dỗ và uốn nắn học trò một cách đúng phép;
2. Dạy học, dạy nghề cho học trò;
3. Giới thiệu học trò với bạn bè mình, đồng nghiệp mình; [6]
4. Giúp học trò đi theo hướng an toàn của cuộc sống; và
5. Giúp đỡ, giới thiệu, thu xếp công ăn việc làm cho học trò khi đã học xong.

► Khi học trò & thầy cô đều đối xử với nhau như vậy, thì “Phương Nam được bảo vệ”. Trường lớp luôn là nơi an toàn và giá trị, và những tình cảm thầy trò đến mãi sau này vẫn không bao giờ phai nhạt.

(3) Bảo vệ phương Tây – “Chồng & Vợ”

(a) Một người chồng phải có trách nhiệm với người vợ theo năm (5) cách sau đây:

1. Người chồng luôn luôn chân thật với vợ;
2. Không bao giờ bót tôn trọng vợ mình; [7]
3. Phải yêu thương và chung thủy;
4. Phải lo lắng phương tiện đi đứng và tiện nghi cho vợ mình; và
5. Làm vui lòng vợ bằng cách mua những đồ trang sức, nữ trang...để tặng vợ mình. [8]

(b) Đối với người vợ, người vợ phải có trách nhiệm với người chồng theo năm (5) cách sau đây:

1. Phải trông nom, chăm sóc mọi chuyện nhà cửa, nội trợ;
2. Tiếp đãi họ hàng bên chồng, khách khứa đến thăm, bạn bè, bà con và những người làm công cho gia đình mình [9]; Không làm chồng mất mặt với mọi người;
3. Phải yêu thương và chung thủy với chồng;
4. Tôn trọng & giúp gìn giữ những tài sản người chồng đã làm ra;
5. Phải tháo vát và khôn khéo trong mọi việc để giúp chồng.

► Khi chồng & vợ đều đối xử với nhau như vậy, thì “Phương Tây được bảo vệ”. Nhà cửa và vợ chồng luôn êm ám, “tát biển Đông cõng cạn”!.

(4) Bảo vệ phương Bắc – “Bạn bè & Bà con, Đồng nghiệp...”

(a) Một người trong gia đình phải có trách nhiệm đối xử với bạn bè, họ hàng, đồng nghiệp... theo năm (5) cách như sau:

1. Phải nêu hoan hỉ chia sẻ và rộng lòng với người khác;
2. Ăn nói hòa nhã, dễ nghe;
3. Nên làm những việc có lợi lạc cho người khác;
4. Phải sòng phẳng, bình đẳng trong mọi điều với mọi người;
5. Nói lời chân thật, thật thà.

(b) Ngược lại, những người bạn bè, họ hàng, đồng nghiệp... phải có trách nhiệm thể hiện tình cảm đối với người đó theo năm (5) cách sau đây:

1. Bảo vệ người ấy khi người ấy cần sự bảo vệ;
2. Gìn giữ tài sản người ấy khi người ấy bị khó khăn, bất lực;
3. Phải giúp đỡ khi người khác cần;
4. Không nên bỏ nhau trong những lúc khó khăn, hoạn nạn;
5. Làm nơi nương nhờ khi người ấy gặp hiểm nguy.

► Khi mọi người nói trên đều đối xử với nhau như vậy, thì “Phương Bắc được bảo vệ”. Xóm làng, ngoài đường, xã hội đều được thái hòa và an toàn. Một xã hội tốt đẹp là một xã hội dần dần sẽ đi về hướng này.

(5) Bảo vệ phương Thiên Đế – “Người chủ & Người làm công...”

(a) Người chủ phải có trách nhiệm đối với người ở, người làm theo năm (5) cách sau đây:

1. Giao công việc phải phù hợp với khả năng của người làm;
2. Phải nên trả lương, cung cấp thức ăn tương xứng với lao động của họ;
3. Phải cung cấp thuốc men cho họ khi họ đau ốm;
4. Đôi lúc chia sẻ một ít cao lương mỹ vị cho họ;
5. Cho họ nghỉ phép và nhiều lúc phải cho thêm hoặc thưởng công cho họ để khuyến khích họ.

(b) Đối với người làm thuê, vì được chủ đối đãi như vậy, nên cũng đáp lại bằng trách nhiệm theo năm (5) cách sau đây:

1. Dậy sớm trước chủ;
2. Đi ngủ sau chủ;
3. Thật thà, chỉ nhận lấy những gì được cho;
4. Làm tốt mọi việc;

5. Nói tốt đẹp về chủ, giữ gìn uy tín cho gia đình người chủ.

► Khi chủ & người làm công đều đối xử với nhau như vậy, thì “phương Thiên Đế được bảo vệ”. Nơi làm việc được vui vẻ và an toàn. Đời sống của hai bên đều được chăm lo. Hai bên được tôn trọng lẫn nhau.

(6) Bảo vệ phương Thiên Đỉnh – “Bậc chân tu & Người tại gia”

(a) Những người tại gia phải có trách nhiệm đối với những Bậc chân tu, người mộ đạo, tu sĩ, thánh nhân, theo năm (5) cách sau đây:

1. Có hành động quý mến;
2. Có lời nói quý mến;
3. Có suy nghĩ quý mến;
4. Mở rộng nhà cửa tiếp đón;
5. Chăm lo, cấp dưỡng cho những nhu cầu vật chất của người “xuất gia” với lòng thương mến và kính trọng.

(b) Ngược lại, những Bậc chân tu, người mộ đạo, tu sĩ, thánh nhân... có trách nhiệm đối với những người tại gia theo sáu (6) cách như sau:

1. Hướng dẫn họ đi theo con đường tốt, làm điều thiện;
2. Hướng dẫn họ tránh xa điều xấu, điều ác;
3. Thương mến họ với suy nghĩ tốt đẹp;
4. Truyền đạt, giảng dạy những kiến thức (*bố thí Pháp*) mà họ chưa học được;
5. Đính chính, làm rõ & giảng dạy thêm những gì họ đã học còn chưa rõ ràng; Chỉ cho họ con đường hướng thượng,

để được lên Cõi Trời, tức là con đường chánh Đạo để họ
Làm Người Tốt!, được tái sinh những cõi phúc lành.

► Khi những tu sĩ, thánh nhân...& và những người tại gia đều
đối xử với nhau như vậy, thì “phương Thiên Đỉnh” được bảo
vệ”.

*Cha mẹ là phương Đông
Thầy cô là phương Nam
Vợ chồng là phương Tây
Bạn, họ...là phương Bắc*

*Người làm là Thiên Đế
Tăng, Ni là Thiên Đỉnh
Người khôn ngoan, đức hạnh
Luôn cung kính các phương.*

❖ Chú Thích:

[1] Đây là bốn phận lớn nhất, quan trọng nhất mà những người con phải nêu làm đê để đáp công ơn sinh thành ra mình, dưỡng dục mình nên người. Cha mẹ luôn gánh chịu mọi đau thương, cơ cực và dành những điều sung sướng, từng miếng ăn ngon cho con cái và luôn dõi mắt theo con cho đến những ngày cuối cùng của cuộc đời mình. Khi bạn trở thành cha mẹ của con mình, bạn sẽ hiểu được những cực khổ và tình yêu thương sâu nặng của cha mẹ mình đã luôn dành cho chúng ta.

Bạn cũng biết ở trên đời những người có hiếu với cha mẹ, ông bà của mình được mọi người xung quanh khen ngợi như thế nào và ngược lại

những kẻ bất hiếu, nghịch tử sẽ bị thiên hạ chê cười, ruồng bỏ như thế nào.

Như Đức Phật đã tuyên dạy: “**Dù chúng ta có công cha mẹ mình trên vai 100 năm thì cũng không thể nào trả hết ơn nghĩa cha mẹ**”.

Hơn nữa, cũng theo Đức Phật, thì chỉ có một cách có thể báo hiếu cha mẹ *nhiều nhất* là cố gắng mang “giáo pháp” đến cho cha mẹ, hay cố gắng dùi dắt cha mẹ đến với “giáo pháp”. Việc hướng cha mẹ đến được con đường chánh đạo của Đức Phật đã chỉ dạy là việc báo hiếu cao đẹp nhất của một người con.

[2] Điều này có nghĩa là thái độ biết ơn, lòng trung hiếu và con cái phải thực hiện những nghĩa vụ tốt đẹp để xứng đáng với những của cải, gia phong mà cha mẹ đã khổ cực gầy dựng và để lại cho con.

[3] Nếu chúng ta là ở vai trò cha mẹ, thì chúng ta là người thầy, người cô đầu tiên của con cái, dạy dỗ, hướng dẫn con cái chúng ta làm những điều đúng, tránh xa những thói hư tật xấu. Và cách tốt nhất là chúng ta phải làm gương tốt, mẫu mực cho con cái chúng ta noi theo, để chúng nghe theo lời khuyên dạy của chúng ta.

[4] Trong bối cảnh cuộc sống ngày nay, nghĩa vụ này bao gồm cả việc cha mẹ phải cung cấp cho con cái những sự giáo dục, học hành cơ bản mà mọi người được có, nói cách là trang bị cho con cái kiến thức cần thiết cho đời sống sau này.

Đối với nhiều cha mẹ là Phật tử thì họ cũng có thể thường xuyên giảng giải cho con cái về những chân lý, lề sống, Phật pháp. Phần này rất quan trọng, nhưng trong nhiều gia đình cha mẹ rất do dự trong việc dạy những giáo lý cơ bản cho các con, mặc dù mình hiểu biết rất nhiều. Học giáo lý về đạo sẽ góp phần rất lớn trong rèn luyện những tư cách đạo đức khác ở gia đình, trong trường học và ngoài xã hội sau này. Chúng ta cũng thấy rằng đa số mọi người cùng học và hấp thu một nền giáo dục giống nhau trong trường học và xã hội đồng thời, nhưng họ lại có những tư cách & suy nghĩ đạo đức khác nhau. Đó có thể chính là sự khác nhau của kiến thức về đạo đức từ cha mẹ.

[5] Điều này là rất thực tế và có ảnh hưởng nghiêm trọng trong hoàn cảnh hiện đại. Rất nhiều cha mẹ không chuẩn bị gì trước khi ra đi hoặc thậm chí nhiều cha mẹ không hề để lại một lời di chúc nào. Những gia đình Đông Á thường gặp những rắc rối này, vì sau đó con cái thường tranh giành nhau tài sản thừa tự và cảnh huynh đệ tương tàn đã luôn luôn xảy ra. Vì vậy, phận cha mẹ nên để lại lời nhắn gửi hay phân chia những của cải thừa tự, cho dù đó chỉ là một mảnh đất nhỏ hay chỉ là những khoản nợ (vật chất hay tình cảm) với người khác mà cha mẹ muốn con cái nào phải nhận lãnh, thừa hưởng hay gánh vác giùm.

Mọi người được khuyên là nên ghi lại một cách rõ ràng, nếu không sau này con cái phải tiêu tốn rất nhiều tiền của cho những luật sư, quan toà phân xử. Nhiều gia đình sau khi tranh chấp, phần tài sản bán đi chỉ đủ để trả tiền cho nhiều luật sư và chi phí quan toà.

[6] Điều này có nghĩa là thầy cô nên giới thiệu học trò mình với những vị thầy cô tốt khác để học trò có thể học hành được thêm những kiến thức khác hoặc có thể tìm được việc làm tốt. Thường những vị thầy uy tín có thể giới thiệu hoặc tiến cử những học trò tốt đến những chỗ làm tốt. Ví dụ: Hàng năm, những công ty lớn ở Mỹ đều tài trợ cho nhiều trường đại học lớn ở Mỹ. Cuối cùng để đáp lại sự đóng góp của họ, các giáo sư trong các trường đại học đó sẽ nghiêm túc giới thiệu những sinh viên tốt, giỏi về làm trong các công ty đó.

Hơn 2.500 trước Đức Phật đã nhìn thấy tầm quan trọng của mạng lưới liên kết học trò, thầy cô và nghề nghiệp xã hội như vậy!

[7] Trong xã hội và nền văn hóa cổ xưa khi mà nam giới được ưu tiên đứng trên thì nữ giới chỉ là tầng lớp thứ hai hay tệ hơn. Đức Phật đã giảng dạy điều này để khởi xướng sự bình đẳng nam nữ, vợ chồng. Đó là một tư tưởng tốt đẹp vào thời đó và đến tận hôm nay.

Vì vậy, một người chồng văn minh thì luôn luôn tôn trọng vợ mình, không bớt tôn trọng và không bao giờ được khinh khi. Điều đó sẽ mang lại tình cảm tốt đẹp và lâu dài của vợ chồng.

[8] (a) Thời trung cổ ở Ấn Độ thì không có ngân hàng, nên mọi người thường giữ tiền của dưới hình thức vàng bạc, trang sức. (Thật ra ngay cả bây giờ Việt Nam vẫn còn rất nhiều người hay vẫn còn thích giữ tiền bạc tiết kiệm, của cải dưới dạng vàng bạc, đá quý, trang sức). Những trang sức, vàng bạc này có thể trở thành của phòng thân cho người vợ, khi người chồng đi xa hay qua đời, để người vợ có thể lo nhiều việc như tang gia, chở ăn ở, nuôi dạy con cái, một cuộc sống sau này...

Ngày nay, ý nghĩa phòng hộ này nên được hiểu như là những khoản bảo hiểm về nhân thọ, những khoản tiết kiệm chung mà người chồng phải cố gắng thu xếp cho vợ con.

Ngày trước, việc mua tặng vợ trang sức cũng mang nghĩa thể hiện tình cảm dành cho người vợ và những người vợ đến tận bây giờ cũng luôn luôn thích thú khi mang những trang sức đó.

(b) Như trong Kinh này đã ghi lại, chúng ta có thể thấy sự việc mà Đức Phật không quên đề cập đến những món quà người chồng phải nên mua tặng cho vợ, cũng đủ để nói lên sự thâm hiểu và thông cảm sâu sắc **đầy tình người** của Phật đối với cảm xúc & tình cảm của mọi con người bình thường. Về điều này, Hòa thượng W. Rahula cũng có nhận xét và sự cảm kích như vậy.

[9] Những người làm công ở đây cũng bao gồm cả những người ở, phụ việc trong nhà. [11], [12]

[10] Người vợ nên có bốn phận là không nên hoang phí, tiêu xài một cách không đúng, mà nên góp ý tiêu xài một cách khôn ngoan, tiết kiệm đúng đắn những tiền của người chồng làm ra. Ngày nay, cả phụ nữ cũng đi làm, có nghề nghiệp như chồng thì càng phải hiểu rõ sự khó khăn vất vả để làm ra đồng tiền, nên càng phải trách nhiệm và khôn ngoan trong tiêu xài để hài hòa tất cả mọi mục đích sống của người có đức hạnh và phòng hộ cho bất trắc tương lai.

Lời dạy thực tế của Đức Phật vẫn còn nguyên giá trị và cần thiết cho đến hôm nay cho đời sống gia đình.

[11] Điều này có nghĩa là hãy trao thưởng công bằng cho họ khi họ làm thêm, đóng góp được nhiều hơn, và ở tầm công ty thì nên tăng lương, thưởng khi công ty ăn nên làm ra, có nhiều lợi nhuận. Điều này không những làm tăng ý nghĩa đạo đức từ phía chủ, mà còn làm tăng lòng trung thành của nhân viên, người làm. Họ sẽ càng góp sức, làm mọi việc tốt hơn, và kết quả là công việc lại tốt đẹp hơn.

Riêng về người làm công, giúp việc trong nhà, chúng ta nên luôn luôn đối xử với họ một cách công bằng, có tình người, như là một cách ta làm gương đạo đức cho con cái trong nhà nhìn thấy và noi theo. Lòng nhân hậu của cha mẹ đối với kẻ ăn người ở trong nhà sẽ làm tăng trưởng lòng trắc ẩn, thương người và rộng lượng tốt đẹp sau này của những người con.

Trong xã hội, có rất nhiều gia đình giàu có, ăn học, nhưng đối xử với người làm công hay kẻ ăn người ở trong nhà rất tàn nhẫn, bất công hay keo kiệt. Họ sâm si với người làm như vậy vì lòng khinh khi kẻ nghèo, nhưng họ đâu ngờ rằng những hành động hèn hạ như vậy đã làm họ mất đi rất nhiều, đó là nhân cách của họ và đạo đức của những con cái lớn lên sau này. Rất nhiều con cái nhà giàu được cho đi ăn học ở những trường học hạng nhất, nhưng ở nhà noi gương cha mẹ, đối xử với người làm, người ở một cách vô lễ và bất nhân.

Chúng ta đều biết xã hội hiện tại khắp nơi đằng sau những cánh cổng kín, tường cao vẫn đang luôn diễn ra những cảnh bát nhàn, đau lòng như vậy. Chúng ta hãy cầu mong cho mọi người đừng làm vậy nữa. Đừng rẽ rúng người nghèo hèn nữa!

Ở những nước văn minh, những người bạc đãi, luôn chửi rủa, đối xử tệ với người làm, thường bị ra toà. Kết quả là họ trở thành người luôn luôn thấy xấu hổ, nhục nhã trước mặt toà án, bạn bè, họ hàng... những hành động hèn hạ, bất nhân như vậy. Và hình như “chế độ nô lệ” bất nhân đã kết thúc từ lâu rồi mà, phải không các bạn? [12]

[12] Về điểm này, chúng ta có lẽ sẽ vô cùng ngạc nhiên về nội dung lời khuyên của Đức Phật được nói ra hơn 2.500 trước khi chế độ nô lệ là ‘hợp pháp’ và phổ biến ở khắp nơi ở Ấn Độ và thế giới, khi mà mọi

nô lệ, người ở bị bóc lột một cách tự do, mà Đức Phật lại để xướng cho họ những ngày nghỉ, ngày phép... để nghỉ ngơi và về thăm gia đình, cha mẹ. Tư tưởng công bằng và cao đẹp này chỉ được thực hiện một cách chính thức bởi nhân loại sau hơn 2.400 năm sau đó, khoảng 100 năm trở lại đây, sau khi những tổ chức “Công Đoàn” được lập ra trên thế giới.

[13] Điều này không chỉ có nghĩa là những thái độ, suy nghĩ, đối xử một cách lễ phép và kính trọng trực tiếp đối với những người thầy tâm linh (tu sĩ, sư, ni hướng dẫn mình trên con đường học đạo). Nhưng điều này còn bao gồm tất cả những hành động lương thiện, tốt lành, những hành động công đức, tu tập mà bạn làm với tất cả những người khác. Khi làm những điều đó (hay đúng hơn là thực hiện lòng rộng lượng Bồ Thí, tuân giữ Giới Hạnh đạo đức & Thiền tập cho Tâm trong sạch, tức làm theo công thức “Hãy làm người tốt!” như quyển sách này muốn nói) thì bạn mới thực sự trả ơn cho những vị thầy.

Giống như để tỏ lòng tôn kính và biết ơn Đức Phật, theo Đức Phật, thì mọi Phật tử nên thực hành những lời dạy (giáo pháp) mà Đức Phật hơn là những thái độ cung kính, lễ lạy bè ngoài.

[14] Điều này có nghĩa là những người tại gia nên có bốn phận cúng dường những thức ăn, hoa quả, phương tiện...tùy theo hoàn cảnh của mình để giúp cho những bậc chân tu có phương tiện để tu hành, và để trả ơn lại công đức của những người cúng dường, các tăng & ni sẽ có bốn phận giảng dạy giáo pháp cho mọi người [15]. Khi cúng dường, bạn nên lưu ý một số điều:

(a) Chúng ta chỉ cúng dường cho những bậc chân tu đáng kính, luôn giảng dạy (bồ thí pháp cho mọi người), không cúng dường cho những người rõ ràng giả mạo tu hành, hành nghề bằng tôn giáo, làm mê muội mọi người bằng những hủ tục, cúng bái mê tín, dị đoan và lấy tiền của mọi người.

(b) Nếu bạn không biết chắc về những vị Tăng, Ni đó là chân tu hay đạo đức giả hay đang bị làm đường và nếu không cúng dường, tôn kính thì bạn sẽ thấy lòng không đúng, thì bạn vẫn nên cúng dường với

lòng thành kính và trong tâm bạn nghĩ rằng “Mình cúng dường cho Tăng (Ni) Đoàn, chứ không phải một mình vị Tăng hay Ni đó”.

(c) Trong bối cảnh hiện nay, nếu có Tăng hay Ni nào nhất định hỏi bạn phải cúng dường loại đồ vật nào theo ý của thầy ấy mà bạn cảm thấy đồ vật ấy không thật sự thiết thực, hữu dụng cho mục đích Phật sự cao cả, thì bạn nên bỏ ý định cúng dường chỗ đó. Còn rất nhiều những nơi những Tăng, Ni là bậc chân tu đang thiêu thốn rất nhiều phương tiện để tu hành, như là một vài cân gạo, ít tài vật để sửa sang một tượng Phật, tạo thêm vài chỗ ngồi hay mua thêm kinh sách cho Đạo tràng..., bạn hãy tìm đến đó mà cúng dường. Đó là công đức vô lượng!.

► [Đọc thêm phần “Bồ Thí, Cúng Dường” trong quyển **“Giáo Trình Phật Học”** do cư sĩ Chan Khoon San, Nxb. Phương Đông].

(d) Tương tự vậy, trong khi việc cúng dường cho Tăng, Ni, chùa chiềng, thiền viện, tịnh xá... là hành động công đức vô lượng, nếu khi bạn cảm thính một vị thầy về vấn đề tâm linh, (Ví dụ đến nhà tụng kinh cho người mới tang lễ, cho đến việc tụng kinh cầu an, cầu siêu hay giải hạn, giải sao...), mà có sư thầy nào mà ra giá, yêu cầu thanh toán tiền mặt... cho việc tụng niệm đó thì bạn không nên chấp nhận, vì điều đó là không đúng đắn với bạn (việc tụng niệm không thanh tịnh), vì điều đó cũng không đúng đắn với vị thầy đó (thầy đó không thanh tịnh).

► [Đọc thêm bài giảng “Mê Tín Hay Chánh Tín”, “Chúng Ta Đi Chùa Để Cầu Xin Hay Để Tu Theo Phật” của HT. Thích Thanh Từ].

Khi bạn thính mòi một vị Tăng hay Ni đến để tụng kinh theo “đúng” hướng dẫn & ý nghĩa cao đẹp của nhà Phật, vị tăng, ni đó sẽ hoan hỉ đến ngay (cho dù bạn hay người đã mất là những người không thanh tịnh, nổi tiếng thất đức), thì điều đó là đúng đắn và mang lại an lạc của việc tụng niệm. Và sau đó, tùy theo khả năng, bạn có thể mang hoa quả, gạo, hay bất cứ vật phẩm gì mà nhà chùa có thể cần để tôn kính cúng dường, như một cách thể hiện lòng biết ơn “một cách tôn kính”. Như vậy là thanh tịnh cho tất cả.

(e) Cúng dường bằng lòng tôn kính, bằng hành động tốt đẹp lương thiện hằng ngày, bằng vật chất như: thức ăn, thuốc men, gạo đậu, ly

chén, cho đến vải vóc đê may y...cho đến một nải chuối, một bó hoa, nhang đèn...đều là những hành động công đức vô lượng hơn mọi hành động công đức, bố thí khác (sau cúng dường Phật), tùy theo khả năng của mình.

Bạn đừng bao giờ nghĩ rằng phải có tiền mặt, phải có nhiều quà tặng có giá trị vật chất cao mới dám đem cúng dường Tăng, Ni. Đạo Phật không có điều gì ràng buộc trong việc cúng dường hết, mà chỉ khuyên không nên cúng dường những đồ vật nào không thanh tịnh, không lương thiện, *không dùng được bởi Tăng, Ni* theo giới luật của người xuất gia.

► Thật ra ở những xứ theo Phật giáo nguyên thủy và Giới Luật tăng đoàn thời Đức Phật, việc cúng dường tiền bạc là không được. Tăng, Ni đều bị nghiêm cấm nhận tiền trực tiếp từ người cúng dường, cho đến ngày hôm nay. Trong trường hợp này, bạn nên trao tiền cho một đại diện của các tăng ni, ví dụ là một người cư sĩ đáng kính, để người này sau đó có thể mua những thức ăn, vật dụng...cho các tăng, ni sử dụng cho mục đích tu hành và Phật sự.

[15] Về phương diện đạo Phật, điều này xin nhắc lại cũng có nghĩa là các Tăng, Ni phải có bốn phận giảng dạy (bố thí Pháp), hướng dẫn, chỉ dạy cho các người tại gia việc thực hành những việc **Công đức**, giữ **Giới hạnh** đạo đức & **Thiện tập** cho tâm trong sạch (Ba vấn đề cơ bản để “trở thành người tốt!”), nhằm đạt được những tiến bộ về trình độ tâm linh, tăng trưởng những phẩm chất thánh thiện như “Tù, Bi, Hỷ, Xá”; và hơn nữa luôn chánh niệm hành thiền để chứng đạt những niêm an lạc & phúc lành cao sâu hơn trong kiếp sống này.

Hành động cụ thể là các thầy phải luôn gần gũi với những người tại gia để chỉ dạy giáo pháp dần dần cho họ, lập những nhóm Phật tử (Đạo tràng) để học tập giáo pháp ở chùa, tịnh xá hay thiền viện, lập những khóa thiền tập từ căn bản cho đến bậc chuyên sâu dành cho những người tại gia & các Phật tử cho đến bậc chuyên sâu, hoan hỷ đi đến những vùng xa, vùng nghèo để giảng dạy chữ nghĩa & giáo pháp cho những người bất hạnh, bị thiêu thôn điêu kiệt ở đó.

Các thầy luôn luôn khuyên bảo Phật tử ngày đêm giữ giới hạnh (Năm giới, Tám Giới, Mười giới) là cách để luôn luôn mang lại & bảo vệ

cuộc sống an lành cho tất cả mọi người. Đó là điều thiết thực mà các Tăng Ni nên làm đối với các Phật tử hay người tại gia trước khi giảng dạy sâu rộng hay hướng dẫn họ đến những việc tu tập cao sâu hơn.

❶ Nhữn Phẩm Chất Đề Thành Đạt

I. Nhữn Phẩm Chất Của “Nhữn Cá Nhân Thành Đạt”

*Có trí khôn, đức hạnh
Nhẹ nhàng và hùng biện
Khiêm tốn và uốn nắn
Đó là người thành đạt.*

*Năng nỗ không lười biếng
Không nản chí, nản lòng
Đạo đức và thông thái
Đó là người thành đạt.*

*Là thầy hay lãnh đạo
Đề tính và thân thiện
Tử tế, không ích kí
Đó là người thành đạt.*

Nhữn phẩm chất của một cá nhân thành đạt là phẩm chất thuộc cả hai phần trí thức và đạo đức, trong đó nhữn phẩm chất về đạo đức luôn luôn là nền tảng, nền móng cho nhữn phẩm chất khác để tạo nên một người thành đạt. Người xưa nói rằng, không có đức làm nền tảng, thì dù có tài đến mấy cũng là người vô dụng. Người có đức mà không có năng lực gì thì làm gì cũng khó mà thành đạt. Tuy vậy, người ta vẫn trân trọng người có đức mà không có tài hơn là người có tài nhưng thất đức.

Đầu tiên, những phẩm chất là (1) Trí khôn và Đức hạnh thì mới có được sự thành công lâu bền. Trí khôn và đức hạnh giúp cho một người không những nhận dạng được, phân biệt được đúng sai, mà còn tránh được những việc làm sai trái, không thiện lành.

Một người cũng nên (2) Nhẹ nhàng, từ ái, không có thái độ cáu gắt, không xúc phạm người khác. Đó cũng là người luôn luôn (3) Khiêm tốn, nhẹ nhàng và dễ sửa đổi những lỗi lầm của mình khi được người khác uốn nắn, góp ý.

Tiếp theo là những phẩm chất giúp ích cho sự thành đạt trong công việc. Ai muốn thành công một việc gì thì phải sẵn sàng và (4) Siêng năng làm việc đó. Không có ai lười biếng mà thành công được, vì nếu không làm thì lấy gì để làm xong hay thành công. Sau đó, khi làm gì muốn thành công thì (5) Không được nản lòng, nản chí trước khó khăn, thử thách. Phẩm chất này là rất quan trọng để mang lại sự thành đạt hơn những người khác. Bởi vì nếu công việc nào cũng dễ dàng, cũng không có gì rủi ro thì ai chẳng làm được. Nhưng trên đời việc gì cũng có khó khăn và rủi ro, nên phẩm chất không nản lòng, không nản chí trước khó khăn là bản chất cần có để thành đạt.

Vì dụ, tu hành và làm trong sạch thân tâm là con đường giải thoát. Tuy nhiên, nếu việc tu hành là dễ dàng, thì chắc ai cũng đi tu và đã có nhiều người tu thành công rồi. Nhưng tu hành cũng là một sự nghiệp khó khăn từ những ngày đầu cho đến tận mai sau. Rất nhiều bậc chân tu đã luôn luôn kiên trung, không nản chí trên đường tu tập. Vì vậy, sự không nản chí là một bản chất quan trọng để thành đạt mục đích.

Luôn có thái độ (6) Hiền hòa, vui vẻ và (7) Cởi mở và thân thiện và (8) vó tư cách, đối xử tử tế, lời nói tử tế (ái ngữ) với mọi người. (9) Không ích kỷ hẹp hòi mà luôn luôn trao đổi, chỉ dẫn những kiến thức cho người khác, luôn rộng lòng từ bi bố thí cho những người đang cần giúp đỡ.

► Đó là những phẩm chất của những người thành đạt, theo như Đức Phật đã giảng dạy. Những phẩm chất cao đẹp này chắc chắn là nền tảng và chắc chắn xứng đáng có ở những người thành đạt.

Tuy nhiên trong bối cảnh hiện nay, “định nghĩa” về một người thành đạt đã không còn đầy đủ như vậy. Ngày nay, khắp nơi người ta định nghĩa người thành đạt theo tiền bạc, của cải hay danh tiếng nhiều hơn. Hễ cứ thấy ai giàu lên thì người ta gọi là người thành đạt. Đó chỉ là một mặt về mặt vật chất, về mặt trí khôn chứ hoàn toàn không có và không được xét đến vấn đề đạo đức hay nhân cách. Ngay cả rất nhiều người cũng chẳng hề có trí khôn hay kinh nghiệm hay sự tháo vát hay sự đầu tư trí óc nào đáng kể hơn chỉ là sự may mắn vì “thời cuộc”, và những vòng xoáy thăng trầm lên xuống của nền kinh tài, cũng được ca ngợi là người thành đạt.

Người thành đạt lâu bền là người thành công dựa trên nền tảng của trí khôn và đạo đức, mà trong đó đạo đức lại là nền tảng của trí khôn.

II. **Những Phẩm Chất Của Những “Người Lãnh Đạo Thành Đạt”**

*Rông lòng và từ ái
Luôn giúp đỡ mọi người
Luôn đối xử công bằng
Ở mọi lúc, mọi nơi*

*Bốn phẩm chất thành đạt
Giữ cho đời tốt đẹp
Giống như trực bánh xe
Nâng đỡ cả chiếc xe*

Thiếu những phẩm chất này

Thì một người thành đạt

Cũng như người bất hiếu

Không trả ơn cha mẹ

Không tôn kính cha mẹ

Đây là những phẩm chất cần thiết, cần có của một nhà lãnh đạo thành đạt. Ở đây, khái niệm phẩm chất của người lãnh đạo xã hội đã được mở rộng ra, vì vai trò quan trọng của họ trong việc thịnh suy, an bình hay bất an, của đời sống xã hội. Một người lãnh đạo thành đạt là người phải luôn có bốn phẩm chất “để thành công” tích cực này”.

Dù là lãnh đạo trong chính quyền hay kinh tài, người lãnh đạo phải (1) Rộng lượng, không ích kỷ, không quá tham lam. Nếu không có những phẩm hạnh này thì người lãnh đạo dễ sa vào tham nhũng, ăn cắp của công hay biển thủ. Tham nhũng đang là vấn nạn của rất nhiều nước và xã hội trên thế giới. Mức độ tham nhũng trong thời đại ngày nay vẫn còn là thước đo cho mức độ phồn thịnh, văn minh, hạnh phúc và công bằng của một xã hội.

Như vậy, một người lãnh đạo thật sự phải là người thành công trong việc lãnh đạo, và không ích kỷ, không tham lam, không tham nhũng và luôn luôn (2) Từ tâm hướng những phúc lợi của xã hội đến những tầng lớp nghèo khó, những hoạt động từ thiện, những công trình cải tạo an sinh và cuộc sống cho những người thiếu đặc quyền và thiếu may mắn. Bằng cách này, xã hội sẽ dần dần cải thiện về sự công bằng và hạnh phúc.

Sự (3) Công bằng của người lãnh đạo được nhấn mạnh ở đây. Đó là sự giúp đỡ, chính sách nâng đỡ dành cho mọi nơi, mọi miền, mọi sắc tộc, mọi thành phần kinh tế & tôn giáo trong xã hội một cách công bằng. Cả xã hội đều được phát triển và đi lên.

Vì vậy, những phẩm chất này được cho là nối kết, giữ vững mọi cuộc đời trong xã hội với nhau, như trực bánh xe nối kết chuyển động của cả chiếc xe vậy. Nếu ngược lại, chỉ có hẹp hòi, phân biệt, ích kỷ, tham lam, tham nhũng và bất công, thì xã hội chắc chắn sẽ tan rã, theo nghĩa này hay nghĩa khác, niềm tin của tất cả cũng không còn, mạnh ai nấy lo, mạnh ai nấy trực lợi, kẻ giàu người nghèo càng ngày càng xa cách, cảng thăng. Đó là một xã hội không đáng có, mà rất nhiều nước trên thế giới đã và đang hình thành.

Những người lãnh đạo hiểu được và có được những phẩm chất này, thường xuyên thực hành những phẩm chất này, thì họ luôn thành đạt được đạo đức cao đẹp, danh tiếng tốt và sự ca ngợi từ phía nhân viên, quần chúng và cộng đồng. Và trở thành những nhân tố góp phần vào sự an lạc và phúc lợi của cộng đồng và toàn xã hội. Như vậy đó cũng là những phẩm chất làm nên công đức.

Ý Phật so sánh như vậy, thà là một người không thành đạt mà có đức độ thì còn được coi là hiếu thảo với cha mẹ, còn hơn là người thành đạt mà không có đức, làm ô danh cha mẹ, làm mọi người và dư luận chê bai, làm cha mẹ đau khổ bất hạnh.

▲ Sách & Tài Liệu Tham Khảo

1. “*An Approach to Buddhist Social Philosophy*” (*Tiếp Cận Triết Lý về Xã Hội của Phật Giáo*) – tác giả Ngài Ven. P. Gnanarama.
2. “*A Constitution for Living*” (*Thiết Lập cho Cuộc Sống*) – tác giả Ngài Bhikkhu P.A. Payutto.
3. “*Buddhism for Every Man*” (*Đạo Phật cho Mọi Người*) – tác giả W.G. Weeraratne.
4. “*Moral & Ethical Conduct of a Buddhist*” (*Phẩm Hạnh Đạo Đức & Lương Tâm của một Phật Tử*) – tác giả Tiên sĩ S. K. Sri Dhammananda.
5. “*Sigalovada Sutta*” (*Kinh Lời Khuyên Dạy Sigala*) – bản dịch & giảng giải của:
 - (a) Hòa Thượng Tiên Sĩ W. Rahula,
 - (b) Ngài Ven. P. Pemeratana,
 - (c) Piya Tan,
 - (d) Hòa Thượng Trưởng Lão Narada Thera,
 - (e) John Kelly, Sue Sawyer & Victoria Yareham.
6. “*The Charter of an Ideal Society*” (*Hiến Chương cho một Xã Hội Lý Tưởng*) – tác giả Ngài Ven. P. Gnanarama.
7. “*The Way to Social Harmony*” (*Con Đường Di Đến Hòa Hợp Xã Hội*) – tác giả Ngài Ven. U Pyinnyathiha.

Chương II

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÍCH LŨY SỰ GIÀU CÓ?

Chương này được dựa trên căn bản của Kinh “*Lời Khuyên Dạy Vyagghpajja*” (*Vyagghpajja Sutta*). Kinh này còn có tên là Kinh “*Dighajanu Sutta*”. Kinh giảng dạy về những điều kiện cần thiết để duy trì và tăng cao những phúc lợi vật chất & tinh thần của những người tại gia, bao gồm những Phật tử tại gia.

Theo như kinh này, Đức Phật đã được tiếp cận bởi một người tại gia giàu có, tên là **Dighajanu**, đến thỉnh cầu Phật chỉ dạy. Ông Dighajanu đã thừa với Đức Phật rằng những người trong gia đình ông đều đang được hưởng lạc những tiện nghi vật chất cao sang, như dùng quần áo toàn bằng lụa là, nước hoa và trang sức bằng vàng bạc, đá quý. Ông đến để xin Đức Phật chỉ dạy những cách thức để “duy trì” sự giàu có và cuộc sống hưởng lạc thế tục như vậy trong kiếp sống này và trong cả kiếp sống sau.

Đức Phật đã bắt đầu giảng cho ông ta rằng sự giàu *thực sự* giàu có về mặt vật chất & tinh thần đều được tích lũy bằng những phẩm chất đúng đắn và thiện lành, chứ không phải bằng những con đường bất chính.

Theo Đức Phật, để tích lũy sự giàu có về vật chất thì mọi người chúng ta cần phải sống và làm việc theo bốn (4) cách. Để tích lũy sự giàu có về tâm linh & tinh thần thì, chúng ta cần phải sống và làm việc theo bốn (4) cách. Những cách đó được Đức Phật giảng giải như sau.

❶ Tích Lũy Sự Giàu Có về Vật Chất

(I) Bốn Cách Tích Lũy Sự Giàu Có & Tiến Bộ về Mặt Vật Chất

(1) Tích lũy tài sản bằng nỗ lực làm việc liên tục & chân chính:

Cũng như trong cuộc mưu sinh, Đức Phật khuyên rằng một người phải luôn luôn siêng năng, nỗ lực, không được lười biếng, khát thời một việc gì. Ngạn ngữ phương Tây có câu: “*Việc gì có thể làm hôm nay thì không nên để sang ngày mai*”. Hãy làm xong hôm nay.

Cần phải hiểu rõ việc gì cần phải được làm và làm một cách hợp lý, đúng đắn như thế nào, và phải phân công công việc cho mọi người một cách hợp lý và hiệu quả như thế nào. Như vậy, mọi công việc và nghề nghiệp của người ấy sẽ luôn luôn được thực hiện trôi chảy và thành công. Đó là nền tảng giúp mang lại thu nhập vật chất và sự giàu có.

Ý dạy của Đức Phật có thể hiểu những phần nhấn mạnh như vậy. Công việc, nghề nghiệp của mình thì mình phải làm, và làm tốt. Ngoài ra không có phép màu nào, lời cầu nguyện nào, hay việc cúng bái hay bùa chú nào có thể giúp làm xong việc hoặc giúp bạn làm ra tiền của cả. Ngay cả lòng tin hay việc tôn thờ vào Đức Phật cũng chẳng bao giờ mang lại những phần thưởng vật chất nào hết. *Siêng năng, cẩn thận và hiểu biết tháo vát trong công việc là 3 điều kiện “cần phải có” để làm ra tiền của.*

Ngoài ra, những điều kiện khác dưới đây [phần (2),(3),(4)], chỉ là những điều kiện *bổ trợ* cho những phẩm chất *cần có* ở phần (1) này.

Khi hướng dẫn ta đến sự thành đạt về sự nghiệp, Đức Phật còn dạy thêm rằng việc tích lũy làm giàu phải dựa vào những công việc, nghề nghiệp hợp pháp, chân chánh & lương thiện. Chỉ có cách như vậy, thì tài sản mới được bảo vệ lâu dài. Chẳng hạn tài sản nếu được làm ra bằng những việc phạm pháp, bằng những việc bất thiện, bằng những việc làm hại người khác, hay tạo ra thù hận, thì theo thứ tự những tài sản đó có thể sẽ bị tịch thu bởi pháp luật, bị tai ương, bị mất mát vì nghiệp báo hay bị phá hay cướp lại bởi những kẻ thù.

Ở trên đời, bạn đã từng nghe những câu chuyện phổ biến về những quan quyền, những người lãnh đạo các ban ngành thường bị truy tố về những tội ăn hối lộ, tham nhũng, biển thủ, lập bè phái ăn chia, hàm oan người vô tội, và những tài sản kết sù có được từ những hành vi bất thiện đó tưởng chừng như đã an toàn đã bị chính quyền tịch thu ngoài việc bản thân bị tù tội.

Bạn cũng từng nghe những người làm giàu bất thiện, độc ác cũng bị quả báo, con cháu phải nhận lãnh, ngay cả họ từng là người của ‘tổng thống’ như gia đình nhà ông Nhu, ông Diệm vì tham lam quyền lực và của cải đã bất chấp tất cả, ngay cả vấn đề tôn giáo thiêng liêng của dân tộc, để rồi sinh mạng và tất cả của cải của gia đình đều bị kết thúc một cách bi thảm, vì nghiệp báo và kẻ thù.

Bởi vậy, việc đầu tiên Đức Phật thuyết giảng cho ông Dighajanus cách để mưu sinh và làm giàu là phải nỗ lực làm ăn và phải làm một cách chân chính.

(2) Bảo vệ tài sản một cách đúng đắn

Để gìn giữ tài sản cá nhân khỏi rủi ro bị chi phối của chính quyền, Đức Phật khuyên chúng ta tạo ra của cải, tài sản một cách chân chính và làm đầy đủ bốn phận đối với chính quyền. Tức là ngoài việc mưu sinh làm giàu chân chính, chúng ta còn phải luôn luôn đóng thuế và những nghĩa vụ khác một cách đầy đủ. Khi đã thực hiện đầy đủ những bốn phận này, người giàu có sẽ giảm thiểu tối đa, nếu không nói là loại bỏ hoàn toàn, mối đe dọa bị chính quyền tịch thu tài sản. Vì đó là thu nhập và tài sản hợp pháp.

Vào thời Đức Phật, người ta thường bảo vệ tài sản khỏi bị trộm cướp bằng cách giữ nó bên mình. Ngày nay người ta gửi tiền bạc, của cải với người khác như là các cơ quan tài chánh. Sự sụp đổ của các ngân hàng, các cơ quan tài chính ở khắp nơi trong những thập kỷ qua, do tham nhũng và những lý do khác, biểu lộ nhu cầu cần phải đầu tư tài sản một cách khôn ngoan để bảo vệ chúng khỏi những ‘tên cướp’ của thời đại tân tiến. Trong trường hợp này để có được sự bảo vệ tối đa, ta vẫn có thể làm theo lời Phật dạy bằng cách “chọn lựa” những cơ quan tài chính đáng tin cậy nhất để gửi hay đầu tư tài sản vào đó.

Đức Phật cũng khuyên ta bảo vệ tài sản bằng cách có những biện pháp gìn giữ nó khỏi “lửa và nước”, – có nghĩa rộng là bao gồm tất cả những loại thiên tai và tai nạn bất ngờ khác, như động đất, sóng thần, nguyên tử, lũ lụt... mà thoát đầu nghe rất xa xôi, nhưng lại rất thường xảy ra trong thời hiện tại (như trận cuồng phong, động đất tsunami ở Aceh, Phuket, Nhật bản, Kathina (Mỹ), Việt Nam...).

Có các biện pháp để gìn giữ tài sản khỏi tay những “người quyền thuộc không tốt” (appiyato dayadato), cũng là một cách bảo vệ khác. Dù lời khuyên này có thể quan trọng hơn vào thời Đức Phật, nhưng trong xã hội ngày nay, chúng ta cũng khó thể bỏ qua. Thí dụ, một số người cho thân quyền mượn những số tiền khá lớn chỉ dựa vào lòng tin. Tuy nhiên, người được hưởng lợi có thể phản bội tất cả mọi lòng tin, và không bao giờ trả lại

tiền đã mượn. Trong một số nền văn hóa, các bậc cha mẹ và ông bà đầy lòng thương chiêu con cái là dễ gặp điều nguy hiểm này. Những người con đã trưởng thành hoặc con dâu, con rể có thể cắt xén của cải, tài sản của những người thân quyền trọng tuổi này. Những sự kiện này cho ta thấy các biện pháp để bảo vệ tài sản khỏi những người quyền thuộc xấu là một nhu cầu chính đáng đối với một số người trong xã hội ngày nay.

Đúng đạo nghĩa là những người trong gia đình, họ hàng, quyền thuộc và cả bạn bè được khuyên là nên tương trợ, giúp đỡ nhau trong làm ăn, mưu sinh. Tuy nhiên, tất cả đều nên xem xét tư cách cá nhân và lý do & tiềm năng của công việc cần đầu tư giúp đỡ, phải góp ý, tránh những việc vay mượn hay hùn hạp có tính rủi ro cao. Nhiều gia đình già dựng nhiều của cải một cách cực khổ rất lâu trong nhiều năm, thậm chí nhiều đời, nhưng về sau bị con cái, người thân làm tiêu tán trong vài lần làm ăn.

(❖❖ Chú Giải)

Nói chung, Đức Phật động viên cả cộng đồng nên bảo vệ tài sản (*arakkha sampada*) cũng quan trọng như việc làm ra tài sản, thì mới duy trì sự giàu có và phúc lợi của người thế tục một cách lâu bền được. Cụm từ “*arakkha sampada*” mà Đức Phật dùng là chỉ rõ sự xác lập việc bảo vệ tài sản và sự quan trọng vượt bực của nó: Có nghĩa là: “*Việc có biện pháp chân chính để bảo vệ tài sản chân chính cũng quan trọng tương tự như việc thực hiện một nghĩa vụ cao thượng vậy*”.

(3) Có được bạn bè tốt

Đức Phật đưa ra điều thứ ba để có được và duy trì được đời sống vật chất và hạnh phúc thế tục là cần nên có bạn hiền, bạn tốt. Bạn hiền, bạn tốt là không quan trọng là trẻ hay già, làm chung hay khác nghề nghiệp, cùng hay khác sắc tộc hay tôn giáo, miễn sao họ là những người có đức hạnh, có lòng tốt, có trí tuệ và có đời sống tinh thần tâm linh đáng kính. Như vậy, những người

bạn đó sẽ trở thành tấm gương, thành những người sẽ ảnh hưởng tốt đẹp đến sự nghiệp, việc làm và đời sống tinh thần & tâm linh của mình.

Trong phần trước, (trong Kinh Lời Khuyên Dạy Sigala), Đức Phật đã dạy rõ những loại bạn tốt & bạn xấu và cách phân biệt cho chúng ta rồi. Đức Phật dạy người thanh niên trẻ Sigala rằng khi giao tiếp với những người xấu và vô đạo đức thì đó là những “cửa” qua đó tài sản sẽ bị tiêu tán như thế nào. Do đó, Đức Phật, với trí tuệ của Người, đã thảo luận rất tỉ mỉ những quan hệ, những giao tiếp có thể giúp bảo vệ hoặc làm hủy hoại tài sản của một người như thế nào.

Phần khác, Đức Phật khuyên mọi người nên giữ mối liên hệ giao hữu với các vị thầy, các nhà cổ vấn có khả năng, để học hỏi & trao đổi ý tưởng với họ. Bằng cách đó, họ có thể phát triển nhân cách, đạt được sự hiểu biết và khả năng – Đó là những yếu tố làm tăng thêm sự thành đạt về vật chất của họ. Sự lựa chọn bạn bè, bằng hữu...một cách khôn ngoan thì thật sự quan trọng trong việc mưu sinh làm giàu và bảo vệ tài sản & phúc lợi của mình.

► Xin bổ sung thêm một chút về điều dạy này của Đức Phật trong bối cảnh ngày nay. Rõ ràng là làm ăn, giao du với bạn xấu thì sẽ dẫn đến hậu quả xấu và ngược lại. Bạn xấu có thể làm mình tan gia bại sản, tha hóa, thậm chí gây ra tội lỗi, trong khi bạn tốt sẽ là người đối tác tốt, bạn làm ăn tốt, cùng nhau đi lên.

Nhưng trong đời sống, có một loại bạn có thể không xấu, là loại bạn luôn khuyến khích, rủ rê, kích thích lòng tham của mình để làm giàu thêm, làm giàu mãi. Điều này thật ra cũng chẳng phải là xấu xa, nếu việc làm giàu là chân chính và bạn biết cách phân chia tài sản thế nào trong đời cho có ý nghĩa. Điều nguy hiểm là có thể bạn sẽ dính vào vòng quay làm tiền và chạy đua vật chất, đến nỗi không còn thời giờ hay tâm trí để nghĩ đến đời sống tinh

cảm, tinh thần và tâm linh. Và khi đã sa vào chủ nghĩa vật chất và xa xỉ bất tận, bạn lại phải dùng mọi cách, kể cả những việc bất thiện, để tiếp tục làm tiền, để duy trì danh tiếng và mức độ xa xỉ hàng ngày đó. Đó là điều mà những người đã giàu có nên tránh bỏ.

Vì sao? Vì đã có rất nhiều người sa vào con đường này vì lòng tham vô đáy và hậu quả dính vào tội lỗi, cuối cùng cũng dẫn đến những bất hạnh.

(4) Chi tiêu một cách cân bằng

Thứ nhất, mọi người nên sống và tiêu xài trong khả năng và tương xứng với tầm thu nhập của mình. Điều dạy của Đức Phật có nghĩa là tiêu xài một cách kinh tế, không quá xa xỉ nhưng cũng không quá bùn xỉ, hè tiện.

Ai tiêu xài (hay đầu tư) quá đáng hay “vung tay quá trán” thường gặp phải nhiều vấn đề khó khăn, nợ nần, phiền não. Còn ai quá keo kiệt, hè tiện thì giữ cửa càng lúc càng nhiều, nhưng sống cực khổ, bất hạnh, chẳng khác gì những người khốn cùng, rồi cũng vô nghĩa.

“Sự chi tiêu không được quá số tiền kiêm được, mà cũng không nên chiếm quá ít so với tổng số tiền kiêm được”. Một kế hoạch chi tiêu rõ ràng sẽ hướng dẫn một người chi tiêu, đầu tư và tiết kiệm một phần số tiền kiêm được một cách khôn ngoan. Đức Phật nhấn mạnh đến sự quan trọng của một kế hoạch như vậy và cho ta biết thế nào là “cân bằng chi tiêu” từ hơn 2.500 trước.

Như đã đề cập trong phần trước, Đức Phật khuyên chúng ta nên để $\frac{1}{4}$ tiền của dùng cho các chi tiêu gia đình & cá nhân, $\frac{1}{4}$ dùng để đầu tư làm ăn để duy trì & có thêm thu nhập, và $\frac{1}{4}$ để tiết kiệm hay bảo hiểm, phòng khi những bất trắc, tai ương hay vô thường xảy ra cho mình và người thân.

- Đức Phật cũng không quên khuyên dặn rằng, trong $\frac{1}{4}$ đầu tiên, chúng ta nên dành một phần nhỏ để làm giúp đỡ người nghèo khó mạt kiếp và làm những việc công đức từ thiện khác. Một góc nhỏ này giúp chúng ta “**Làm Người Tốt!**”, giúp chúng ta cao đẹp hơn về tâm linh và đạo đức: là một phần mục tiêu của quyển sách nhỏ này muốn nói với bạn!.
- Phần dành cho việc phụng dưỡng cha mẹ già yếu cũng có thể trích từ nguồn $\frac{1}{4}$ chi xài cá nhân này, mặc dù nhiều hay ít là tùy theo điều kiện của mỗi gia đình. (❖❖ **Chú Giải**)

Lời khuyên này của Phật vẫn mãi còn hữu ích trong xã hội hiện đại hơn bất cứ lúc nào khác, khi mà những sự cám dỗ về vật chất, tiêu xài, hưởng lạc luôn đầy rẫy khắp nơi. Các hình thức quảng cáo, khuyến mãi đầy hấp dẫn đưa vào mắt, tai, vào tâm trí ta, nào nhà đẹp, xe sang, thời trang, tình dục, du ngoạn, và hàng triệu những sản phẩm hấp dẫn khác làm tăng cao cơn khát hay “dục vọng khoái lạc giác quan” của mọi người: mà “dục vọng & ham muộn” chính là nguồn gốc của mọi điều “Khô” trên thế gian.

Tổng thống Mỹ Benjamin Franklin:

“Có hai cách để được yên lòng & hạnh phúc: Chúng ta giảm thiểu nhu cầu ước muốn hoặc gia tăng của cải vật chất của mình — Cách nào cũng được, kết quả là như nhau và mỗi người phải tự mình quyết định và chọn cách nào dễ làm hơn”.

“Sự hãi lòng làm kẻ nghèo trở nên giàu có; Sự bất toại nguyên làm người giàu trở nên nghèo nàn”.

Có thể nói những đề nghị về công thức chi tiêu cân bằng trên của Đức Phật cách đây hơn 2.500 năm là “chuẩn mực” về mặt kinh tế học về kinh tế cá nhân và thiết thực về phòng hộ những rủi ro, tránh tiêu tán tài sản, duy trì ổn định vật chất và những hạnh phúc thế tục của con người.

Đức Phật nhận định rằng nếu không biết kế hoạch chi tiêu cân bằng, thì việc phát triển hay duy trì điều kiện vật chất là rất khó. Người biết chi xài đúng mực và không bị mắc nợ là người có được sự nhẹ nhàng, thư thái & vô ngại. Ngược lại ai vung tiền của hay nợ nần vì tiêu xài hoang phí, xa hoa; hay trút hết tiền vào những việc đầu tư *liều lĩnh*, không nghĩ đến nguy cơ, thì người đó giống như “**Kẻ rung cây rót hết trái, chỉ để ăn một trái chín**”, theo lời so sánh của Đức Phật.

► Dựa vào lời dạy của Phật về điều kiện bồ trợ này, mọi người bình thường nên tiêu xài trong khả năng của mình, nhất là trong thời đại ngày nay với chủ nghĩa tiêu dùng, khuyến mãi, quảng cáo và tài chánh điện tử. Nếu mọi người không biết tiết chế, thì rất dễ làm con nợ cho ngân hàng với những thẻ tín dụng của mình. Ngân hàng làm tiền từ đâu ra? Chính là từ tiền của các bạn vay trả cho họ đó.

Một ví dụ là ngày nay người thành thị hay đi đến những khu mua sắm để giải sầu hay ăn uống cái gì đó, tuy nhiên với sức mạnh quyến rũ của khuyến mãi, của quảng cáo và sự thúc giục của bạn bè..., rất nhiều người thường xuyên mua những thứ mà mình thật sự không có nhu cầu. Rốt cuộc là tiền lương tháng cũng không còn giữ nổi, lấy đâu ra mà chúng ta nghĩ đến việc tích góp, gầy dựng tài sản. Chưa kể đến việc ăn uống vô độ, bài bạc

và sống kiểu phóng đãng, đụng đâu xài đó...cũng góp phần làm cho khả năng tích lũy tiền của của bạn bị mai một từng ngày, và rất khó mà tạo lập được một tài sản cho những mục đích làm ăn và phòng hộ có ý nghĩa hơn.

(II) Bốn yếu tố dẫn đến tiêu tán tài sản và sa sút về vật chất

Phóng đãng và dâm dật

Nhậu nhẹt và hút chích

Đam mê cờ bạc

Giao du với kẻ xấu

(III) Bốn yếu tố giúp làm ra tài sản và tiến bộ về mặt vật chất

Không Phóng đãng và dâm dật

Không Nhậu nhẹt và hút chích

Không Đam mê cờ bạc

Không Giao du với kẻ xấu

Để giải thích về những yếu tố này, Đức Phật đã dùng một ví dụ về một hồ nước lớn vô cùng dễ hiểu. Hãy tưởng tượng một hồ nước lớn có bốn (4) cửa để đổ nước vô và bốn (4) cửa để xả nước ra. Bốn cửa xả nước ra là bốn yếu tố dẫn đến tiêu tán tái sản. Còn bốn cửa đổ nước vào là bốn yếu tố giúp làm ra tài sản.

Nếu bốn cửa vô mở ra và bốn cửa ra được đóng chặt, thì mực nước bên trong sẽ không bao giờ cạn đi, vì chỉ có đổ thêm vào chứ không có chảy ra: Chỉ có thu thêm chứ không có cửa chi ra.

Nếu bốn cửa ra mở ra và bốn cửa vô được đóng chặt, thì mực nước bên trong sẽ không bao giờ tăng lên được, vì chỉ có chảy ra cho đến cạn khô chứ không có đổ thêm vào: Chỉ có chi xài một chiều, chứ không có chiều thu thêm vào.

Cho nên, nếu một người khôn ngoan muốn giữ gìn của cải và duy trì phúc lợi vật chất thì nên **tránh bỏ** “Bốn yếu tố gây mất mát” đó và nỗ lực **duy trì và sống theo** “Bốn yếu tố giúp làm ra của cải”, như đã chỉ rõ trong mục II & III trên đây.

► Thật ra trong phần trước, trong “**Kinh Lời Khuyên Dạy Silaga**”, Đức Phật đã chỉ ra sáu (6) “cửa” làm tiêu tán tài sản mà một người phải nêu tránh bỏ. Dù mỗi hoàn cảnh, mỗi người nghe Đức Phật đã giảng dạy bằng những chi tiết khác nhau, nhưng tất cả sáu “cửa” tiêu cực nên tránh đó cũng nằm trong những yếu tố làm tan gia bại sản này.

Ví dụ, trong sáu “cửa” làm tiêu tán tài sản thì “**lười biếng**” là một cửa, vì ăn xài mà không làm gì thì “cửa núi cũng hết”. Đồng nghĩa như vậy, trong phần này Đức Phật đã khẳng định từ đầu rằng điều kiện đầu tiên để làm & duy trì sự giàu có là phải “**siêng năng & tháo vát**”, phải “**năng nỗ liên tục và chân chính**” trong công việc, nghề nghiệp, như đã đề cập trong phần (1) trên đây.

❖❖ Chú Giải:

Chú giải thêm vào phần “**Bảo vệ tài sản một cách đúng đắn**” và “**Chi Tiêu một cách cân bằng**”:

Riêng về vấn đề này, nhiều cảnh phô biến xảy ra trong những gia đình từ ngày xưa cho đến ngày hôm nay và những điều đó đã gây ra

rất rất nhiều những bất ổn & bất hạnh trong đời sống kinh tế và tinh thần của những gia đình.

Thứ nhất, vào thời xa xưa trọng nam khinh nữ và tư tưởng gia chủ, những người chồng thường thâu tóm công việc, tài chính, tài sản, xem thường vai trò người vợ. Cho nên Đức Phật đã phê bình thực trạng này và đã khuyên dạy rằng: Những người chồng phải luôn tôn trọng người vợ, thường xuyên mua những quà biếu tặng vật để tặng vợ và phải chăm lo đời sống vật chất và an sinh hậu sự cho vợ và gia đình.

Thứ hai, trong thời đại ngày nay, khi vấn đề phụ nữ về mặt xã hội đã tạm được bình quyền với nam giới về tất cả công việc, nghề nghiệp, tài chính, thì cũng có những xu hướng suy nghĩ “quá đà”. Chẳng hạn người nào cũng nghĩ rằng chồng hay vợ mình không được giữ tiền, vì người ấy sẽ không lo hết cho gia đình mình mà lại dùng tiền để lo giúp gia đình cha mẹ hay anh em của người ấy. Rốt cuộc là chồng thì không vui khi thấy vợ mình giữ hết tiền bạc của cải và thậm chí những công việc làm ăn của gia đình. Vợ thì cũng đấu tranh mạnh mẽ, thậm chí xung đột, để giành quyền quản lý tiền của khỏi tay chồng mình, vì sợ rằng chồng lo cho nhà chồng.

Điều này ít ai nói ra một cách chính thức vì sợ mất mặt với nhiều người và bạn bè, nhưng thật sự đây là vấn đề gần như lớn nhất trong những gia đình trong thời buổi hiện đại, và chúng ta có thể chắc chắn rằng phần lớn những cãi vã, những xung đột và tan vỡ gia đình đều xuất phát từ việc không thể quản lý tiền của một cách hài hòa, như vậy.

Thật ra, chúng ta hoàn toàn có thể áp dụng lời Phật dạy về cách tiêu xài và gìn giữ tài sản như đã được trình bày ở trên:

Thứ nhất, (1) việc giúp đỡ gia đình hay người thân bên vợ hay bên chồng có thể nên được thống nhất là dùng trong khoản tiền “1/4” đầu tiên (số tiền dành để chi xài cá nhân và gia đình). Có thể xem tiền phụ giúp phụng dưỡng cho cha mẹ hai bên là một “khoản công đức” mà bốn phận con người cần phải chi trả, ngoài những khoản công đức và từ thiện bên ngoài khác, nếu điều kiện cho phép. Và chúng ta, như một số gia đình cũng đã làm, nên ấn định con số tiền trong phần này. Ví dụ số tiền là khoản nào đó phải được chi tiêu hàng tháng để

phụng dưỡng cha mẹ hai bên và giúp những người thân yêu “cần được giúp đỡ”.

Thứ hai, (2) khi có người thân của bên vợ hay chồng cần tiền giúp đỡ để làm ăn, thì vợ chồng nên thông báo cho nhau và công khai thảo luận. Số tiền giúp đỡ này có thể phải được lấy từ số tiền “2/4” tài sản (dành cho việc làm ăn, đầu tư chính để có thu nhập thường xuyên). Vì số tiền này dùng để làm ăn, để mưu sinh và ổn định cuộc sống kinh tế, nên cũng phải được cân nhắc một cách cẩn thận. Phải xem xét uy tín của người thân đang nhờ giúp, xem xét khả năng và tính khả thi của công việc mà người đó dự định đầu tư...để tránh rủi ro “tiền mất, anh em cũng mất”. **Ý Phật trong phần này là vậy.** Phải xem xét kỹ lưỡng trước khi để những người thân thuộc lấy hay vay mượn tiền của. Đó là một trong những cách để gìn giữ tài sản làm ra một cách khó nhọc.

(Ví dụ người thân mượn tiền để đầu tư vào công việc rủi ro cao như buôn chῆng khoáng một cách mù quáng, đi buôn lậu hay cá cược, hay làm những nghề nghiệp không đúng đắn hay đơn giản chỉ để du lịch và tiêu xài, thì chúng ta nên cân nhắc, không nên cho mượn trong những trường hợp như vậy).

Như vậy, hai việc trên đây theo cách Đức Phật đã chỉ dạy để vừa làm tròn bổn phận chăm sóc gia đình hai bên, vừa bảo đảm quan hệ vợ chồng tốt đẹp và vừa kiểm soát được rủi ro thất thoát tài sản vào tay người thân quyền thuộc. Những cách này có vẻ là đúng đắn nhất và hài hòa nhất.

② Tích Lũy Sự Giàu Có về Tâm Linh & Tinh Thần

(I) Bốn điều để bảo đảm có được An Bình & Hạnh phúc trong đời sống tương lai.

(1) Lòng tin (Lòng thành tín)

Trước hết hãy đọc, học và suy nghiệm những điều cơ bản về lẽ thật, sự thật về kiếp người (như sinh, già, bệnh, chết...hiển nhiên) và những chân lý về thế gian, về vũ trụ (như sự luôn thay đổi, sự vô thường, sự sinh rồi diệt, sự có rồi không...hiển nhiên), và có được hiểu biết đúng đắn về cuộc đời mình, để rồi có niềm tin chính đáng, “xác tín” vào Đức Phật và giáo lý hữu tình hữu lý của Đức Phật. Đó là một niềm tin khách quan, vững chãi, không mù quáng, dựa vào sự hiểu biết, bằng trí tuệ và bằng chứng nghiệm sự thực hàng ngày và bằng khoa học.

(b) Đức hạnh (Giới hạnh)

Đó là những sự kiêng cữ, tránh bỏ, không làm những việc như là:

*Không sát sanh,
Không ăn cắp,
Không tà dâm
Không nói dối, và
Không uống rượu bia và không dùng những chất độc hại...làm mất kiểm soát bản thân.*

Bạn đã biết rõ nguyên nhân dẫn đến kết quả hay phúc lành của việc sống kiêng giữ theo giới hạnh đạo đức này. Sống ý thức theo Năm Giới sẽ làm cho một người trở nên tốt đẹp, cao thượng, có ích và vô hại cho mọi người và cho bản thân mình.

Ngược lại, sống phóng dật, vô đạo đức, không quan tâm đến năm giới hạnh làm cho một người trở thành xấu, ác, thấp hèn và vô ích, nguy hại cho mọi người và bản thân mình.

(c) Rộng Lòng (Bố thí)

Đó là sự vô tham, không còn tham lam, không ích kỷ, trở nên từ thiện, giúp đỡ người khác. Đó là niềm hạnh phúc, niềm hoan hỷ khi cho đi, ban phát, cho, tặng, hiến, cứu, giúp, chăm nom... những người bất hạnh, khó khăn. “**Cho đi là nhận rồi!**”. Cho là cách nhận lại nhanh nhất và nhiều nhất!

Cao thượng hơn nữa là việc bố thí, cúng dường cho những người kính đạo ví dụ như những Tăng Ni **là bậc chân tu**, những tu sĩ trong sứ mạng Phật sự thiêng liêng đi đến những vùng khốn khổ cực để giảng dạy giáo lý, để tạo lập chùa chiềng... hay là những Phật tử cư sĩ thiểu phuơng tiện tu tập, những người đang hướng đến Phật pháp... Nếu bạn chọn việc làm công đức một cách đúng đắn trong tâm nguyện là cách tu tập để “**Làm Người Tốt!**” và để có một đời phúc lành trong tương lai, thì những người kính đạo này chính là “*Ruộng phước lớn nhất*”, là “**Phước diền vô thượng ở trên đời**” mà bạn có thể gieo trồng công đức. Xin chắc chắn với các bạn điều này.

(d) Trí Tuệ (Sự hiểu biết)

Đó là sự nhận biết, sự hiểu biết về bản chất vô thường của mọi sự vật, rằng tất cả mọi sự vật trên thế gian luôn luôn thay đổi, không vững chắc, không cố định bao giờ. Mọi thứ đều sinh rồi diệt. Cũng như chúng ta vậy, sinh rồi già, chết. Tâm chúng ta cũng vậy, ý vô thường và sinh diệt liên tục trong từng khoảng khắc.

Chính những sự hiểu biết về những chân lý, về Phật pháp giúp cho chúng ta sống vững chãi, không lo sợ, không nao núng, cũng không chủ quan và không cực đoan. Trí tuệ là nền tảng cho chúng ta sống trong đức hạnh, làm việc công đức và cố gắng tu tập cho thân tâm trong sạch, là con đường duy nhất mang lại những niềm an lạc và những phúc lành cho những tương lai gần và xa của chúng ta.

◆ **Tóm Tắt:** về phần “**Tài sản tinh thần & tiến bộ về tâm linh**”:

Dù cho một người đã thành công trong việc “đóng các cửa ra” có thể làm tiêu phí sản nghiệp, và chỉ “mở các cửa vào” để làm tăng thêm sự giàu có và phúc lợi vật chất, người ấy cũng không nên lơ đãng việc làm tăng thêm tài sản tinh thần của mình. Nếu không có sự lớn lên & trưởng thành về tâm linh, thì lòng tham & những dục vọng bất tận sẽ chỉ đưa đến bất hạnh & đau khổ sau cùng mà thôi.

Một người sống thành đạt là một người biết kiềm chế tham vọng làm giàu nữa, làm giàu mãi chỉ vì một mục đích và mưu cầu về vật chất không thôi. Người thành đạt là người có trí, thì sẽ luôn tìm những cách thức lành thiện để chi tiêu, chia sẻ một phần sự giàu có vào những công việc từ thiện để cứu giúp những người cùng cực, nghèo khó, những người không có đặc quyền, thấp cỏ bé họng, những trẻ em đói nghèo, bệnh tật, những người già vô phuộc neo đơn, những người đang tuyệt vọng sau cơn hoạn nạn, thiên tai; hoặc giúp một tay vào việc ấn tống, truyền bá Phật

pháp để mọi người hiểu được những lẽ thật của cuộc đời mà sống tốt đẹp hơn. Đó là cách một người thật sự thành đạt trả ơn, tỏ lòng biết ơn đối với cuộc đời và xã hội, vì thật sự là cuộc đời và xã hội đã giúp cho người ấy với những duyên lành để lớn lên và thành đạt.

Người mà không thành đạt chút gì về mặt đời sống vật chất cũng như tinh thần thì cũng giống như người với hai con mắt bị mù. Giống một cách nói của người xưa là người đã không có tài mà còn không có đức. Người chỉ lo làm giàu, lao theo mục tiêu vật chất và nhục dục cho hết một đời, thì cũng giống như người chỉ có một con mắt. Còn người phần đầu làm giàu và tiến bộ cả hai mặt vật chất và tâm linh thì giống như người có đủ hai con mắt sáng vạy. Chúng ta đều đang có đôi mắt sáng ngời đây, vậy hãy bắt đầu phần đầu liên tiếp để trở thành những người thành đạt thật sự, thành những “Người Tốt!” cho mọi người và chính bản thân mình.

◆ TÓM TẮT:

Tóm tắt chung cho **Chương II: “Sự Làm Giàu và Duy Trì Phúc Lợi về Vật chất và Tâm linh”**:

Theo lời Đức Phật đã lặp lại trong bài thuyết giảng:

*Siêng năng (i) và luôn cẩn thận & đúng đắn trong công việc (ii)
Gầy dựng tài sản một cách đúng đắn (iii)
Sống cân bằng, tiêu xài có kế hoạch (iv)
Bảo vệ tài sản làm ra một cách đúng đắn (v)*

*Có niềm tin chính đáng & đúc hạnh (vi)
Rộng lòng bố thí, bớt tham lam (vii)
Luôn hướng thiện cho phúc lành tương lai (viii)*

*Dối với người đã có niềm tin vào Phật pháp
Đức Phật đã dạy tám (8) phẩm chất trên đây
Để mang lại phúc lành cho đời này và đời sau
Nếu làm theo, lòng đại lượng và công đức cũng tăng lên.*

Cách Ngôn:

Người có trí dùng tài sản vật chất làm phương tiện nâng cao tài sản tâm linh.

Chúng ta chỉ có thể mang theo tài sản tâm linh, tức Nghiệp, đến tương lai và những kiếp sau.

▲ Sách & Tài Liệu Tham Khảo

1. Kinh “Dighajanu Sutta” – dịch giả Piya Tan.
2. Kinh “Dighajanu Sutta” – dịch giả Ngài Tỳ kheo Thanissaro Bikkhu.
3. “Factors Leading to Welfare” (Những yếu tố dẫn đến phúc lợi) – tác giả Tormod Kinnes.
4. “The Longshanks Sutta” (Kinh Ông Chân Cọp) – tác giả Richard Blumberg.
5. “The Wholesome Property” (Tài Sản Lành Mạnh) – tác giả Thiền sư Aggamahapandita Bhaddanta U Pannya Vamsa, Miến Điện.
6. Kinh “Vyagghapajja Sutta” – dịch giả Hòa Thượng Narada Thera.

❖ Lưu ý về tên các Kinh thuyết giảng:

Như đã nói ở đầu chương này là phần Đức Phật giảng dạy về những cách thức để có được đời sống vật chất & tinh thần giàu có bền vững, là dựa vào lời Phật dạy cho người tên là “Dighajanu” được ghi lại trong Kinh “Vyagghapajja Sutta”. Vì vậy kinh “Vyagghapajja Sutta” và kinh “Dighajanu Sutta” chỉ là một kinh, tùy theo cách đặt tên sau này của người truyền tụng hoặc dịch giả Phật học. Tên “Dighajanu” có nghĩa là “chân dài”, tên người ta thường gọi ông ta. Còn “Vyagghapajja” có nghĩa là “chân dài của con cọp”. Nên kinh này hay được gọi là kinh “Chân dài của Cọp” hay kinh “Ông Chân Cọp” là vậy.

— Khi bạn nói về những lời dạy của Phật về những cách để thành đạt, duy trì và tăng thêm phúc lợi vật chất & tinh thần cho người tại gia, bạn có thể nhớ đến tên “Kinh Vyagghapajja”

hay “*Kinh Dighajanu*” vì khó đọc, vậy bạn chỉ cần nhắc đến “***Kinh Ông Chân Cọp***” hay thậm chí “***Kinh Ông Cọp***” là bạn & mọi người có thể nhớ lại ngay. Bản dịch qua tiếng Anh ở Mỹ, các học giả đương đại cũng dịch là “Tiger Sutta” hay “Kinh Ông Cọp” để dễ nhớ và nhắc nhở cho nhau.

Kinh này nhò tính chất “rất thực tiễn” từ ngàn xưa cho đến tận hôm nay, nên rất được người Âu Mỹ tâm đắc áp dụng, mặc dù các sư thầy xưa nay ở các nước Phật giáo Đông Á ít khi nào chăm chú đến việc giảng dạy những bài kinh thiết thực về sự nghiệp, kinh tế & hạnh phúc gia đình kiểu này cho các Phật tử. Ở Việt Nam cũng vậy.

— Còn khi bạn muốn nhắc lại những lời dạy của Phật về tất cả những nghĩa vụ & bổn phận của một người cần phải thực hiện để bảo vệ & duy trì tốt đẹp những mối quan hệ tình cảm gia đình & xã hội (cha mẹ, vợ chồng, thầy trò, bạn bè, đồng nghiệp, Tăng Ni, đạo hữu...), thì bạn nhớ đến “***Kinh Lời Khuyên Dạy Sigala***”, hoặc đơn giản là “***Kinh Sigala***”.

Nhiều người biết kinh này qua bản dịch ra tiếng Hán-Việt thì hay gọi tên phiên âm là “*Kinh giáo thọ Thi-ca-la-việt*”, nhưng bạn chỉ cần nhớ “*Kinh Thi-ca-la-việt*” cho dễ dàng.

Chương III

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH SỰ SUY ĐỒI, SA SÚT?

Bạn đã được nghe lời Phật dạy về những cách tích lũy, làm giàu tài sản vật chất & tài sản tâm linh và những cách để bảo vệ những tài sản đó, để có được cuộc sống ấm no và đời sống tinh thần an lạc và phúc lành.

Bây giờ bạn sẽ có được duyên lành lắng nghe thêm những lời Phật dạy về những cách để phòng tránh những sự sa sút, sự xuống dốc về mặt vật chất, đạo đức & tâm linh của một người.

Những lời khuyên dạy này được chép lại trong Kinh “*Parabhava Sutta*”, hay được dịch là Kinh “**Nguyên Nhân Suy Đồi**”, diễn tả những khả năng dẫn đến những sự sa sút, đi xuống, tha hóa, lụn bại của một con người, ngược lại với ý nghĩa tích lũy & tiến bộ về mặt vật chất & tinh thần đã bàn trong các chương trước.

① Sự Sa Sút về Vật Chất

Những người thường dễ bị sa sút về mặt vật chất, không làm ra được gì hay làm tiêu tán tài sản sự nghiệp là những loại người với những nguyên nhân sau đây:

1. *Người hay thích ngủ nhiều và hay la cà, đàm đúm. Người lơ là, lười biếng, hay phẫn nộ và thô lỗ.*
2. *Người phóng đãng, kẻ ăn nhậu, kẻ cờ bạc, luôn phung phí từng đồng tiền làm ra.*

3. Người đã hết xuân xanh, nhưng mê lấy gái (trai) trẻ, ngày đêm ghen hờn. Bỏ bê công ăn việc làm.
 4. Người đi giao công việc, sự nghiệp cho kẻ nát rượu và phung phí tiền của.
 5. Người sinh ra trong gia đình đàng hoàng nhưng hư đốn, quá hám danh, tham tài.
-

② Sự Suy Đồi về Đạo Đức

Những người sa sút về mặt đạo đức, không làm gì tốt đẹp là những loại người với những nguyên nhân sau đây:

1. Người ăn nên làm ra, nhưng không đỡ đần, phung duồng cha mẹ khi cha mẹ già yếu.
 2. Người giàu có, dư thừa, nhưng không hề san sẻ, hay giúp đỡ người nghèo khó.
 3. Người vinh danh về dòng tộc, về của cải và địa vị, nhưng khinh khi, rẻ rúng bà con họ hàng.
 4. Người bất mãn, chán chê vợ (chồng), ra đường trai gái, tà dâm.
-

③ Sự Sa Sút Về Tâm Linh

1. Người tôn trọng giáo pháp (Dhamma) (hay bất kỳ tôn giáo tốt đẹp nào) đều nêu người, được tiến bộ tâm linh, trong khi những người chống đối giáo pháp hay tôn giáo thường sa sút về tâm linh.

2. *Người ủng hộ kẻ xấu và tránh né người hiền đức. Người thích những việc gian ác hơn những việc thiện lành.*
3. *Kẻ lừa gạt sư thầy, gian trá với người đức hạnh.*

Nếu những ai rơi vào một trong mười hai (12) nguyên nhân này, thì cũng như bị cánh cửa tiêu cực đó đóng lại, không còn đường tiến vào con đường nào tiến bộ thêm về mặt vật chất cũng như đạo đức và tâm linh. Và bạn chắc chắn sẽ dẫn đến kết cục bất hạnh và đau khổ.

Mọi lý do dẫn đến sa sút trên đây cũng là công thức dẫn đến sự lụn bại về vật chất.

Một người giàu có nhưng bất hiếu, không ngó ngàng đến cha mẹ già yêu thì chắc chắn đã là kẻ suy đồi & phá sản nhất về mặt đạo đức.

Người luôn xa lánh, tránh xa những giáo lý, những tôn giáo tinh thần của con người, là người không bao giờ có được sự bình an và phúc lành đúng nghĩa trong đời, cũng không có niềm an ủi hay sự vô ngại nào khi càng gần đất xa trời.

Còn những ai luôn thấy được những hiểm họa, nguy hiểm của những nguyên nhân này, thường sống một cuộc đời đúng đắn, đức hạnh để phòng tránh những khả năng làm suy đồi cuộc đời mình và luôn phấn đấu sống hướng thượng về mặt đạo đức và tâm linh, tìm thấy những niềm vô ngại, an bình & hạnh phúc bền lâu.

▲ Sách & Tài Liệu Tham Khảo

1. “Causes of Downfall Abound” (*Những nguyên nhân Suy Đồi*) – tác giả Tormod Kinnes.
2. Kinh “Parabhava Sutta” – người dịch Hòa Thượng Narada Thera.
3. Kinh “Parabhava Sutta” – người dịch Ngài trưởng lão Piyadassi Thera.
4. “The Wholesome Property” (*Tài Sản Lành Mạnh*) – tác giả Ngài Aggamahapandita Bhaddanta U Pannya Vamsa.

Chương IV

ĐỂ CÓ MỘT ĐỜI SỐNG PHÚC LÀNH!

Đây là bài thuyết giảng Đức Phật về những phúc lành, được gọi tên là “**Kinh Diệm Lành**” (Mangala Sutta)² là cơ sở để chúng ta đọc và nghiêm nghiệm trong phần này của quyển sách. Đây là một trong những bài thuyết giảng nổi tiếng và được đọc nhớ nhiều nhất trong giới Phật tử, đặc biệt là ở khắp các nước có nền Phật giáo Nguyên thủy.

Bởi vì sao?. Bởi vì trong bài giảng dạy này, Đức Phật đã trả lời và nêu ra tất cả những điều hạnh phúc bình thường cho đến những hạnh phúc cao thượng nhất, cũng như những cách thức mà một người có thể thực hành để đem lại những niềm hạnh phúc và sự bình an lâu bền, đáng quý nhất.

Trong bài giảng đáng nhớ này, bạn sẽ tìm thấy từ trong lời Phật dạy là: “*Chính những cách làm, cách sống thiết thực & đúng đắn mới là những cách mang lại những “diệm lành”, những phúc lành cho đời sống của chúng ta*”, chứ hạnh phúc của chúng ta không dựa vào những việc thờ cúng, may rủi, định mệnh an bài hay sự giúp đỡ của những thánh thần hay thiên thần, bởi vì ngay cả những thiên thần cũng còn đi tìm phương cách để có được hạnh phúc cho mình.

Chuyện kể lại trong kinh rằng có một trong những thiên thần hào quang sáng rực đã đến gặp Đức Phật để thỉnh cầu Người chỉ dạy cho những “**diệm lành**”, những điều mang lại hạnh phúc và phúc lành. Đức Phật không trả lời theo kiểu một nhà

² Nhiều sư thầy khác dịch là “Kinh Hạnh Phúc”, “Kinh Phước Lành”. Thiền sư Nhất Hạnh thì dịch là “Kinh Phước Báu”.

tiên đoán về những ‘điềm xấu’ ‘điềm lành’, nhưng Người đã chỉ ra tất cả những cách tạo ra những hạnh phúc theo thứ tự từ thấp lên cao.

Theo Đức Phật, chúng ta hoàn toàn có thể phấn đấu tạo ra hạnh phúc và những phước lành cho bản thân mình, chứ không nên trông đợi, suy đoán từ những ‘điềm lành gõ’, những ‘dấu hiệu mê tín’. Chúng ta hoàn toàn có thể học và chọn cho mình một lối sống đúng đắn để tiến bộ và tự quyết định ‘số phận’ của mình.

► Điều đáng buồn là cho đến tận ngày nay cũng còn “quá nhiều” người vẫn còn tin vào những hên xui, may rủi, khổ sướng, phước họa từ những thế lực gia hộ, Trời, thần, những ‘vì sao’, những ‘điềm’ mà chỉ có các thầy bói mới có thể chỉ ra.

Thậm chí, còn “quá nhiều” người hàng ngày vẫn mang tiền bạc, vật cúng dường đến nhiều chùa để dâng cho các sư thầy, nhờ các sư thầy ‘tử bi’ mà cúng giải hạn, cúng sao, cúng cầu an, cầu con thi đậu, cầu cho việc buôn bán suông sẻ, cầu cho chồng con thăng tiến hay giữ được địa vị, cầu cho gia đình luôn ấm no, hạnh phúc…

Và nhiều lúc không hiểu vì sao có những vị sư thầy đó cũng nhận tiền, quà cúng và tiến hành những nghi lễ cúng bái như vậy.

Nói chung, tất cả những việc hay nghề: Coi bói, coi tướng số, cúng sao, giải hạn, xem ngày giờ tốt xấu để dựng vợ gả chồng, để làm nhà, để xây mồ mả, cúng bái một cách mè & tung niêm một cách khó hiểu; cúng cầu siêu, cúng cầu an, cúng làm ma chay, làm tuần cúng vong, tiến linh, cúng mở cửa mả..., cho đến các nghề: dán xe hơi, quần áo, mũ nón, giấy vàng bạc,

tiền giấy...đều là những nghề mang tính chất mê tín. Không dính dáng gì đạo Phật chân chính.

Có một lần, một vị tăng trẻ ở một ngôi chùa ở Khánh Hòa được hỏi là tại sao hầu hết các sư thầy ở các chùa vẫn làm như vậy, thì thầy ấy trả lời rằng: “Thế gian mà. Mọi người chỉ hiểu biết đến mức đó, nên quý thầy cũng nên làm theo yêu cầu của họ, vì lòng từ bi và sự an tâm cho họ!”.

Không hiểu sao các thầy ấy không thấy được việc giải thích cho các Phật Tử là ít tốn thời gian và đúng đắn hơn: rằng những việc cúng mê tín như vậy như vậy là không thiết thực và không thể mang lại niềm hạnh phúc đích thực nào cả. Đạo Phật không chủ trương như vậy.

► Xem thêm bài giảng “**Chúng ta đi chùa là để cầu xin hay tu theo Phật**”, “**Mê tín hay chánh tín**” của Hòa Thượng Thích Thanh Từ in trong quyển “Bắt Đầu Học Phật”.

Trở lại phần giảng dạy này của Đức Phật, Đức Phật đã chỉ ra **“38 Điều Hạnh Phúc (Phúc Lành) trong 4 nhóm Hạnh Phúc”** mà chúng ta có thể tạo ra được trong cuộc đời của chúng ta.

Mỗi người đều có thể có được những niềm hạnh phúc hay những phúc lành “cao nhất” trong một giai đoạn trong đời và có được những phúc lành “cao nhất” và có thể tiến bộ hơn ở những giai đoạn khác trong đời mình.

Bạn có bao giờ tự hỏi, sau những niềm hạnh phúc của tuổi thơ đầy ngây thơ, tinh khiết (nếu không bị đau khổ, nếu không phải chịu hoàn cảnh khốn khổ đáng thương như trẻ thơ ở những nước nghèo nàn), thì hiện nay bạn có đang có được những niềm hạnh phúc nào không trong cuộc sống hiện tại? Bạn đang có

những phúc lành “cao đẹp nhất” nào trong quãng đời này? Hay chỉ toàn những trạng thái chạy nhảy của tâm, những phiền não, bất hạnh và đầy những lo toan của cuộc sống?. Phải chăng rất nhiều trong chúng ta thường né tránh câu hỏi này.

Tôi cũng không dám trả lời cho bạn liệu tôi có được niềm hạnh phúc “cao nhất” nào không, nhưng tôi có thể nói được cho bạn rằng niềm bất hạnh và bất an tâm là như thế nào khi chúng ta không làm gì để có được những phúc lành, hay ngay khi chúng ta không hề có được một niềm hạnh phúc đích thực nào trong hiện tại.

Tình trạng hay “tâm” trạng phúc lành, hay 38 niềm hạnh phúc mà Đức Phật đã khuyên dạy có thể được chia thành những nhóm “Hạnh Phúc” như sau:

- 1. Hạnh phúc Căn bản**
- 2. Hạnh phúc Bổ trợ**
- 3. Hạnh phúc Cá nhân**
- 4. Hạnh phúc Tối thượng (cao nhất).**

Mỗi nhóm loại “hạnh phúc” thể hiện cho những chu kỳ hay những bước tiến về mặt tinh thần và tâm linh của mỗi cá nhân con người, và đó là những phẩm chất cần thiết cho những tiến bộ kế tiếp, cao và xa hơn nữa.

Vì vậy, giáo lý này của Đức Phật là rất chi tiết cho sự thực hành và phát triển tâm linh của mỗi cá nhân. Mỗi nhóm cấp “hạnh phúc” đặt nền tảng cho nhóm cấp “hạnh phúc” tiếp theo, từ những niềm hạnh phúc đơn sơ nhất đi lên...cho đến niềm hạnh phúc “viên mãn” cao tột nhất là Niết-bàn (Nibbana). Đó cũng là mục tiêu cùu cánh, mục tiêu giải thoát sau cùng của đạo Phật.

Vậy để có được những niềm hạnh phúc từ đơn sơ về thế tục cho đến những hạnh phúc cao đẹp nhất về tâm linh thì chúng ta phải

thực hành, tiến triển theo những bước ra sao? Hãy lắng nghe những lời dạy của Phật từ hơn 2550 năm trước.

① **Những Hạnh Phúc Căn Bản**

- 1. Không giao lưu kẻ xấu**
- 2. Gần gũi người trí hiền**
- 3. Kính trọng người đáng trọng**
- 4. Sống ở nơi thích hợp**
- 5. Đã tạo nhiều nghiệp tốt**
- 6. Chọn theo đường chánh Đạo**

- Là Phúc Lành Cao nhất.

Đây là những mục tiêu chính căn bản nhất của “**Kinh Diệm Lành**” và bắt đầu là những phẩm chất căn bản mà một “**Người Tốt!**”, một người đức hạnh cần phải có. Nhóm điều kiện phúc lành “sơ cấp” này phải được xác lập để mang lại những tiền bộ không thể thiếu được trong đời sống vật chất và tinh thần của một người.

1. Không giao lưu kẻ xấu

Kẻ xấu là những người không hề phân biệt tốt xấu, và là nguyên nhân gây nguy hại cho những người khác. Người xấu ác thường không có được đạo đức căn bản, không hề quan tâm đến những hậu quả của những hành động xấu mà họ gây ra cho mọi người và cho chính bản thân mình. Những loại người mà người xưa hay gọi là những kẻ vô lại, người vô giáo dục chính là những người không có căn bản đạo đức như vậy.

Vì vậy, chúng ta nên tránh xa loại người xấu!, vì nếu giao lưu, quan hệ với họ thì ta (i) luôn gặp rắc rối, (ii) không thể tốt đẹp hơn và (iii) có xu hướng hành động giống họ. “**Gần mực thì đen**”, là vậy!. Thật vậy, gần người xấu lâu ngày, một người sẽ không những càng giống họ mà cũng không còn ý muốn hay động cơ làm những điều tốt.

Tuy nhiên, chúng ta cũng nên “tiếp xúc” với người xấu, nếu chúng ta đủ tình thương và lòng cao thượng để khuyên giúp họ sửa đổi. Ví dụ dễ nhất là khi những người xấu ác là những anh em, người thân, bạn bè của mình, thì mình nên có bốn phận cõ gắng gần gũi họ, khuyên răn phải trái cho họ, để họ hiểu ra và cố gắng trở thành những người tốt.

Ý Phật ở đây là nên hiểu là: “*Không giao lưu kẻ xấu, và nếu phải tiếp xúc với họ thì không nên để bị ảnh hưởng bởi họ*”. Bản thân Đức Phật lịch sử cũng đã đi gặp những người xấu ác để khuyên ngăn họ dừng những cuộc chiến tranh; hay một chuyện khác là Đức Phật cũng đã đi gặp kẻ giết người hàng loạt Agulimala và kẻ giết người lúc đó đang chuẩn bị giết Phật để sưu tập đủ bộ một ngàn ngón tay của một ngàn nạn nhân. Và sau khi Đức Phật giảng giải và khuyên dạy, kẻ giết người này đã quăng dao và quy y theo Phật. Sau này ông ta đã đắc đạo và trở thành một bậc A-la-hán. Ngày nay, bảo tháp tưởng nhớ ông vẫn còn được nhìn thấy và được thăm viếng một cách đầy cảm động ở Ấn Độ.

Chính Đức Phật đã phân loại “Bạn xấu” & “Bạn tốt” (trong “*Kinh Sigala*”) để cho chúng ta nhận dạng. Ý Phật ở đây, điều kiện đầu tiên “sơ cấp” này được đặt lên đầu tiên trong danh sách rõ ràng rằng điều này là quan trọng đầu tiên, nếu không tránh được kẻ xấu, nếu còn giao du còn quan hệ hay làm ăn với kẻ xấu ác, thì không thể nào có những bước tốt nào tiếp theo, theo sự hướng dẫn của Đức Phật. Điều này là lẽ phải tất nhiên, dễ nhìn thấy.

2. Gần gũi người trí hiền

Thường những người biết phân biệt & tránh xa kẻ xấu thì có xu hướng gặp gỡ, quan hệ với người trí hiền & bạn tốt.

Người trí hiền là những người hiểu biết, phân biệt phái trái, không làm những việc xấu ác hay gây nguy hại cho người khác. Người trí hiền ý thức được những hành động của họ sẽ gây nghiệp quả trong kiếp sống này và cả kiếp sau.

Người tốt luôn khuyên ngăn những việc làm xấu ác và luôn vui mừng, khuyên làm những việc tốt thiêng.

Theo Đức Phật thì chúng ta cần phải luôn luôn có và giữ những mối quan hệ với người hiền trí như quan hệ là tình bạn bè thâm giao, đó là điều quan trọng tuyệt đối trong đời, vì nếu những người bạn là những người tốt, những người trí hiền, thì sẽ giúp ích rất nhiều trong hướng đi và sự nghiệp của cả một đời mình.

3. Kính trọng người đáng trọng

Những người như cha mẹ, ông bà, những bậc lớn tuổi và thầy cô là những người đáng kính trọng của mọi người. Chúng ta phải luôn luôn kính trọng bằng tình cảm và những chăm sóc về vật chất cũng như tinh thần.

Cũng theo kinh điển Phật giáo, khi một người luôn kính trọng những người đáng kính, thì những người đáng kính luôn ban tặng lại những lời khuyên, những kinh nghiệm quý giá trong đời để mình tránh xa những rủi ro hay cạm bẫy mà những bậc tiền bối đã kinh qua.

4. Sống ở nơi thích hợp

Nơi ở “thích hợp” là mang cả nghĩa về vật chất cũng như tinh thần. Một nơi có điều kiện vật chất thích hợp là một nơi bình yên, cuộc sống và tiện nghi được bảo đảm ở mức độ hợp lý, đủ để sống bình thường. Còn về mặt tinh thần là một nơi thuận tiện, gần gũi, tiếp xúc được với giáo pháp của Đức Phật.

Bạn nên chọn một nơi ở thích hợp như vậy về tiện nghi cũng như về mục đích tâm linh, sẽ giúp bạn tiến bộ thêm nhiều, đây cũng là yếu tố quan trọng để mang lại “hạnh phúc cao nhất”.

Sống ở những nơi không an toàn, thiếu hẳn những phương tiện sống cơ bản hay những nơi bon chen, ồn ào, gần chỗ đình đám, nhậu nhẹt, phức tạp thì cũng khó mà mang lại cho thân tâm những cảm thọ hạnh phúc. Từ đó cũng khó mà thực hành, tu tập tiến bộ cho những hạnh phúc tâm linh cao đẹp hơn.

5. Đã tạo nhiều nghiệp tốt

Theo Phật giáo và quy luật nghiệp quả, chúng ta tiếp tục gặt hái những nghiệp quả mà chúng ta đã tạo ra trong những kiếp trước và trong quá khứ của kiếp này, ngay cả ngày hôm qua.

Ví dụ, nếu chúng ta đã từ bi giúp đỡ nhiều người trong quá khứ, thì chúng ta thường có thể được người giúp đỡ lại những khi ta cần giúp đỡ. Tương tự như vậy, nếu hiện tại chúng ta đang giúp đỡ người khác, thì sau này nếu có điều kiện, họ sẽ giúp đỡ lại chúng ta và con cái chúng ta cũng có thể nhận được những phúc đáp của tình người như vậy.

Những việc làm tốt hay thiện nghiệp trong quá khứ và hiện tại là hai nguồn mang lại phúc lành cho đời sống của chúng ta.

6. Chọn theo đường chánh Đạo

Nhiều người mưu cầu hạnh phúc mà không hề biết rằng mình đang đi trên con đường xấu, không chính đạo. Ví dụ, những người làm nghề giết mổ động vật hay những người đang làm doanh nghiệp mua bán thịt động vật, giết hại trâu bò, heo dê, gà vịt...với quy mô to lớn (không phải “chánh mạng”) mà đi van vái Trời Phật, mưu cầu có được phúc lành thì nghe hơi mâu thuẫn.

Một sự thật là số phần trăm những người có hiểu biết hay đã chọn con đường chánh đạo thì chẳng là bao nhiêu so với những người không hề quan tâm về một con đường hay chánh đạo!. Thậm chí khi bạn nói về ý nghĩa chánh đạo, về sự tàn nhẫn của việc giết chóc động vật, thì rất nhiều người lại cười bạn và thậm chí còn cho bạn là đạo đức giả nữa. Nghe cũng thật là ngược ngạo và xót xa.

Ví dụ tôi có một người bạn trước kia cũng học chung ngành ngân hàng với tôi, anh ấy hiện là một chuyên viên ngân hàng. Cách đây vài năm có gặp lại trong tiệm café, sau khi nghe tôi nói bây giờ nhiều người thấy nên tìm hiểu thêm & thực hành đạo Phật như sự cần thiết trong đời sống vốn nhiều thay đổi như hôm nay. Bạn tôi liền nói rằng: “*Sao nhiều người còn trẻ mà sợ chết phải lo đi tìm đạo*” (?). Đa số mọi người kể cả những người trí thức hiện nay vẫn còn cho rằng những ai theo đạo Phật hay bàn bạc về Phật pháp là những người sợ chết. Đa số họ thậm chí cũng chưa bao giờ đọc một quyển sách về đạo Phật nhưng nếu ai hỏi nhà họ theo đạo gì thì họ thường hay nói theo đạo Phật hết (lý do là có thờ cúng ông bà tổ tiên!), để nghe cho có vẻ ‘hiền hiền’ vậy thôi, chứ thực sự họ không quan tâm hay hiểu biết gì về đạo Phật là lối sống như thế nào!.

Đối với đa số người đang sống trong xã hội, khái niệm một con đường “chánh đạo” là một khái niệm xa vời. Họ thậm chí không bao giờ dành vài phút để thử đọc về điều đó. Cứ như thể người đời còn đang quá vướng bận với những ‘con đường’ đại sự khác vậy.

Con đường tâm linh sai lạc của một người là do thiếu căn bản đạo đức tâm linh, do lòng tham và sự ngu dốt, vô minh mà ra. Ngược lại, con đường tâm linh hợp tình, hợp lý hay chánh đạo là nhờ có đạo đức tâm linh, lòng vị tha, rộng lượng và trí tuệ mà có.

Cho nên, theo Phật giáo, “*nếu không chọn được cho mình một con đường chân chánh về tâm linh, bạn khó tạo ra được những phúc lành và bình an*”. Đơn giản là bạn không có con đường nào để bước đi. Đạo là con đường.

❷ **Những Hạnh Phúc Bổ Trợ**

7. **Có kỹ năng, nghề nghiệp**
8. **Tháo vát, giỏi việc làm**
9. **Tuân thủ tốt nghi luật**
10. **Nói lời thật ôn hòa**
11. **Luôn phụng dưỡng mẹ cha**
12. **Yêu thương vợ con nhiều**
13. **Làm những nghề chánh thiện**

- Là Phúc Lành Cao Nhất.

Nhóm điều kiện này mang lại “hạnh phúc” liên quan đến những phẩm chất “chuẩn bị cho người trưởng thành hay cuộc sống gia đình”, vừa cân bằng về vật chất, vừa lành mạnh tinh thần. Những phẩm chất “hạnh phúc bổ trợ” này, hay đúng hơn là “một đời sống gia đình căn bản” sẽ là những niềm “hạnh phúc bổ trợ” cao nhất cho những phúc lành cao đẹp sau đó.

Như đã nói, những nhóm hạnh phúc đi trước sẽ là nền tảng cho những tiến bộ tâm linh & phúc lành tiếp theo. Không có những nhóm “hạnh phúc” trước, thì cũng không thể phát triển những nhóm “hạnh phúc” cao sâu hơn nữa. Vì vậy cho nên kinh này đã được Đức Phật thuyết giảng một cách chặt chẽ từ thấp lên cao, mặc dù cũng rất đơn giản và dễ nhớ để tu tập.

7. Có kỹ năng, nghề nghiệp

Thứ nhất, kỹ năng tức là trình độ học tập, trình độ giáo dục. Từ nhỏ lớn lên bạn đã học rất nhiều từ trong nhà trường, trường dạy nghề, trường chuyên ngành, trường đại học...những kỹ năng, ngành nghề. Kỹ năng là chỉ về chuyên môn và trình độ của bạn, khi ra đời bạn sẽ làm được gì. Điều này Đức Phật đã xem là điều quan trọng đối với mỗi cá nhân cũng như yêu cầu của xã hội.

Vì vậy, xã hội nào cũng đều quan tâm đến nền giáo dục là quan trọng nhất. Gia đình nào cũng đều quan tâm việc ăn học của con cái là quan trọng nhất, thậm chí đời sống gia đình quá khó khăn, nhưng đa số chúng ta đều hy sinh để dành điều kiện cho con cái ăn học là vậy. Cũng như lời dạy của Phật, gia đình nào cũng mong ước con cái học hành tốt để sau này có được nghề nghiệp, kỹ năng giỏi để dễ dàng ra đời và có cuộc sống tốt đẹp. Điều kiện này thật là cần thiết.

Cho nên, sự hưng thịnh và chất lượng xã hội của một đất nước cũng dựa vào thước đo giáo dục. Ở những nước tiên tiến như Singapore gần bên Việt Nam, đa số mọi người đều có trình độ đại học và kỹ năng nghề nghiệp giỏi.

8. Tháo vát, giỏi việc làm

Thứ hai, giỏi việc làm có nghĩa là “ngoài trình độ chuyên môn & bằng cấp bạn cũng có khả năng làm việc giỏi”. Bạn không nên lầm tưởng ai có cùng trình độ chuyên môn hay trình độ giáo dục cũng ra làm việc tốt như nhau. Có người ra làm công việc, đi vào nghề nghiệp rất tốt, có người học lý thuyết rất giỏi, nhưng khi vào công việc lại không giỏi giang, không tháo vát. Có người chỉ thông minh trên lý thuyết, nhưng khi ra làm ăn thì không biết khôn khéo, không biết tính toán, kế hoạch, không biết tháo vát. Và kết quả là họ giống như một “nhân viên giấy” hay những ông nghè “giấy”.

Về hai điều kiện 7. & 8., thật ra Đức Phật giảng chung trong một câu kinh. Có lẽ Đức Phật đã “*không không thừa không thiếu*” khi nói về vấn đề kỹ năng trình độ và khả năng tháo vát làm việc của một người cần phải có song song, như “*hai điều kiện cần & đủ*” thì mới thành công trong sự nghiệp.

Trong rất nhiều kinh điển khác, Đức Phật rất coi trọng phúc lợi kinh tế như là một “căn bản” vững chắc cho con người tiến đến những tiến bộ về tâm linh. Nếu một người không học hành, không nghề nghiệp, công ăn việc làm chẳng ra sao, ăn không ngồi rồi, rồi “*nhàn cư vi bất thiện*”, thì khó mà có được “hạnh phúc căn bản gia đình” để bồi trợ cho những tiến bộ hay hạnh phúc tiếp theo.

9. Tuân thủ tốt nghi luật

Nghi luật là giới luật hay giới hạnh về đạo đức, là đạo lý làm người. Trong phần những “hạnh phúc bỗ trợ” này, việc giữ gìn giới hạnh đạo đức chắc hẳn là quan trọng nhất trong việc mang lại những phúc lành cao nhất trong giai đoạn này.

Việc kiêng cữ, giữ gìn giới hạnh là tránh, không làm những hành động trái đạo đức & gây nguy hại cho mọi người. Đối với những người bình thường và những Phật tử tại gia, 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, nói sai sự thật, không nói dóc, nói vu oan, nói bậy bạ.*
5. *Không uống rượu, không hút chích hay dùng những chất độc hại.*

Ở những phần trước, bạn đã hiểu rõ sự cần thiết và tốt đẹp của việc giữ giới rồi. Giữ giới hạnh đạo đức là một trong ba vấn đề, ba phần thực hành quan trọng nhất (bên cạnh “**Lòng rộng lượng bồ thí & Thiền tập**”) để trở thành một “**Người Tốt!**”, để mang lại công đức và phúc lành cho tương lai và kiếp sau. Nếu không có giữ gìn giới hạnh đạo đức, coi như không có gì để bàn tiếp về bất kỳ sự tiến bộ hay “phúc lành” nào nữa. Cho nên, “tuân giữ giới hạnh đạo đức” là nằm trong nhóm “Hạnh phúc bồ trợ cẩn bản” này.

3. Lời nói thật ôn hòa

Lời nói ôn hòa hay “ái ngữ” là hình thức mình giao thoa, tiếp xúc với xã hội. Nếu chúng ta luôn luôn nói dối, nói sai sự thật, nói láo, nói dóc chơi, hay la hét, chửi bới hay nói xấu, nói oan, nói thêu dệt về người khác... thì chúng ta sẽ chắc chắn không được ai ưa thích hay tin cậy trong bất cứ chuyện gì. Điều này quả thực là một vấn nạn lớn cho chúng ta, trong bất kỳ công ăn việc làm nào và trong bất kỳ sự tiến bộ hay học hỏi nào về tâm linh hay đạo đức.

Người xưa hay nói “*Học ăn học nói*”, rồi mới tới “*Học gói, học làm*”. Do vậy, để làm tốt phần “ăn nói” quan trọng này, tránh những nguy hại của việc ăn nói không đàng hoàng, tà ngôn tà ngữ, chúng ta luôn tập và nói những lời sự thật, nói lời có ý nghĩa & có ích cho mọi người và bản thân mình, nói hay, nói dẽ

chịu, nói cho vừa lòng bạn cho toại lòng thầy, nói chân chính, chân thành, không nói lời ác ý, không buôn lời nịnh hót.

Dù ai đang ở bất kỳ vai trò nào, vị trí nào trong xã hội, gia đình và doanh nghiệp, lời nói ôn hòa luôn luôn là cần thiết và nên thực hành. Bạn đã từng đến các nước với hầu hết dân chúng là Phật tử như Thái Lan, Tích Lan, Lào, Miến Điện..., ở đâu chúng ta cũng gặp đa số họ đều nói chuyện một cách nhẹ nhàng, ôn hòa và hiếu khách, mà từ trong cách giọng và âm vực chúng ta cũng có thể cảm nhận được sự chân thành và lịch thiệp.

Ở đời, những người ăn nói nhẹ nhàng, từ tốn, ôn hòa (với ý chân thành, chân thật, không giả tạo), thì luôn luôn được mọi người yêu mến, khen ngợi và giúp đỡ. Đó không phải là những “phúc lành cao nhất” thì còn là gì!.

4. Luôn phụng dưỡng mẹ cha

Như Đức Phật và chúng ta đã nói rất nhiều lần trước đây, cha mẹ là những người sinh ta ra trên thế gian này và nuôi dạy chúng ta từng phút giây từ sau khi chúng ta chào đời. Dù có trả ơn cha mẹ bao nhiêu cũng không bao giờ là đủ hết, theo Đức Phật. Vì vậy, chỉ có loại người kỳ quặc và tà kiến như thế nào mới không chăm sóc, phụng dưỡng cha mẹ mình.

Chúng ta phải luôn luôn chăm sóc và dâng tặng cha mẹ không những bằng những điều kiện vật chất mà còn bằng tình thương yêu, lắng nghe theo ý cha mẹ. Chăm sóc và bảo vệ cha mẹ như “bảo vệ Phương Đông”.

Phần công đức và báo hiếu cao nhất là cố gắng tạo mọi điều kiện cho cha mẹ đến được, gần gũi với Phật pháp, trau dồi những lời Phật dạy. Những hành động bình thường, dễ dàng bạn không nên quên làm, như mua kinh sách, băng đĩa giảng dạy những đề tài giáo lý của Đức Phật...hoặc thường xuyên đưa đón cha mẹ đến

những chùa chiềng, đạo tràng để được nghe những bậc chân tu thuyết giảng về Phật Pháp. Bạn có biết rằng, những bậc cha mẹ (kể cả ông bà) gần đất xa trời sẽ vô cùng an toàn và vô ngại khi trong tâm trí ôm áp đầy những lời dạy thiện lành của Đức Phật.

Những bậc cha mẹ khi xưa lao khổ, bận rộn với lao động, cơm áo để nuôi nấng, bảo bọc chúng ta mà chẳng có phút giây ngoi nghỉ, nên cũng chẳng có cơ duyên tìm đến Phật pháp. Nay chúng ta lớn khôn, chúng ta nên tìm cách để cha mẹ tiếp cận càng sớm càng tốt, trang bị càng nhiều càng tốt sự hiểu biết Phật pháp, tâm lành, nghiệp thiện cho cha mẹ. Để làm gì? Để cha mẹ chúng ta làm hành trang cho những chuyến đi xa và dài vô định sau khi từ giã những con cháu thân yêu của mình, & từ giã bạn.

5. Yêu thương vợ con nhiều

Mặc dù điều này cũng đã được nói rõ trong phần “Giữ gìn những mối quan hệ gia đình” trong “Kinh Sigala”, như là việc “bảo vệ Phương Tây”, nhưng Đức Phật cũng đã đưa vào nhóm điều kiện “hạnh phúc bồ trợ này”.

Việc yêu thương, chăm sóc vợ con cũng là điều kiện bắt buộc để mang lại và duy trì hạnh phúc gia đình. Hạnh phúc gia đình là nền tảng và bối cảnh cho những bước tiến bộ phúc lành tiếp theo là vậy.

6. Làm những nghề chánh thiện

Nghề nghiệp chánh thiện là “Chánh Mạng” trong Bát Chánh Đạo chúng ta đã bàn bạc đến, như là con đường tu tập của Đức Phật đã dạy để mang lại bình an và hạnh phúc, cũng như để đi đến sự giải thoát sau cùng.

Làm những nghề chánh thiện là không làm những công việc, nghề nghiệp trái đạo đức, vô lương tâm và thậm chí trái pháp luật. Những nghề như trộm cướp, sát sanh, buôn bán thịt động vật, buôn bán người, buôn bán vũ khí, chất độc hại... Làm những nghề chánh thiện là làm những công việc lương thiện, hợp pháp, không trái đạo đức, không xấu ác, lành mạnh, không gây phuong hại con người và môi trường; và những nghề chánh thiện luôn mang lại sự bình an, phúc lành và an ninh cho mọi người và bản thân mình.

Nói chung, làm việc gì, nghề gì cũng nên suy nghĩ là nêu có gây hại cho bất cứ ai hay vật hay môi trường lành mạnh nào... dù ít hay nhiều, dù lớn hay nhỏ, dù thu lợi khổng lồ hay ít ỏi, thì không nên làm. Còn ngược lại thì không phải là làm nghề chánh thiện.

Nếu chúng ta muốn có những “hạnh phúc nền tảng” cho tiến bộ đến những điều phúc lành cao siêu khác mà vẫn đang hành nghề bất thiện, thì nền tảng đã bị hỏng rồi.

③ **Những Hạnh Phúc Cá Nhân**

- 14. Luôn san sẻ, bố thí**
- 15. Luôn chánh trực, thiện tâm**
- 16. Giúp người thân họ hàng**
- 17. Làm những việc công đức**
- 18. Ngừng và tránh việc ác**
- 19. Không còn nghĩ ác dục**
- 20. Kiên trì giữ đức hạnh**

- Là Phúc Lành Cao nhất.

Những yếu tố trong nhóm “Hạnh phúc cá nhân” này cho thấy một bước tiến thêm trong việc phát triển đời sống phúc lành cho mỗi con người, là bắt đầu đi vào trong việc phát triển thân tâm của mỗi cá nhân. Đây có lẽ là những lời khuyên về tu tập phẩm hạnh về tâm của mỗi cá nhân, làm nền tảng vững chắc hơn, góp phần chuyển hóa con người đến những ý tưởng tâm linh cao đẹp hơn nữa.

Đức Phật đã đi từ những điều kiện thông thường từ ngoài quan hệ xã hội, đến điều kiện trong gia đình, đến nghề nghiệp, cư xử, và đến bây giờ là những tu tập của cá nhân một người.

14. Luôn san sẻ, bố thí

Lòng tham, dục vọng và những dính mắc, luyến tiếc quá nhiều là những nguyên nhân tạo ra đau khổ trong kiếp người. Bằng cách tập làm những việc bố thí, rộng lượng, chúng ta có thể làm “mờ nhạt” bớt những dấu vết hay những mầm móng (chủng tử) tiêu cực, và phát triển lòng từ bi, lòng vị tha, cho đi và không vị kỷ.

Chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng vật chất, thông qua việc cho tặng hay huy động, quyên góp. Trong nhiều trường hợp, bạn có thể bố thí bằng những chia sẻ về mặt tinh thần, động viên hay khuyên dạy những hướng đi hay những giải pháp tốt nhất. Ban tặng, gửi, nói chuyện, chia sẻ, bàn luận, hướng dẫn cho người khác về những chân lý, lẽ thật hay giáo pháp của Đức Phật (dhamma) cũng là một hành động bố thí cao thượng nhất.

Thứ nữa là sự rộng lòng, lòng bố thí nên được thực hiện một cách chân thành, đầy lòng bi mẫn, lòng giúp đỡ, chứ không ngập ngừng, tính toán hay hối tiếc. Trong nhà Phật gọi là tâm ý hay “ý hành” - khi thực hiện hành động bố thí hay công đức thì “ý hành” trước khi, trong khi và sau khi làm phải luôn luôn chân thành, trong sạch và mạnh mẽ. Điều đó sẽ mang lại cùng lúc hai ích lợi: Thứ nhất, (i) bạn đã thực hành đúng và tăng trưởng lòng

bố thí, từ bi. Thứ hai, (ii) công đức được trọn vẹn, cho bạn và cho mọi người.

Một kilogam gạo, một vài ngàn lẻ, một thùng mì gói, một tập sách vở cho các em thơ ngây tội nghiệp, một cái mền cho giá rét của người già, một lá thư chia sẻ và an ủi, cho đến không biết bao nhiêu thứ trên đời, trong giới hạn khả năng của chúng ta, mà chúng ta có thể cho, tặng, cứu giúp cho người. Một nụ cười thân ái dành cho nhau không phải là một món quà hay sao!

Vì sự “cho đi” hay việc làm công đức là “nhận lại” công đức và tăng trưởng “lòng Từ Bi”: bản chất phúc thiện của một người. Chúng ta nên cố gắng chủ động, tự trọng và từ tâm thực hiện những hành động tốt đẹp, những nghĩa cử bố thí đẹp lòng để mang lại phúc lành và “những niềm hạnh phúc cá nhân” cao đẹp nhất cho cuộc đời mình. Đó mới là những “điều lành tốt nhất” cho đời sống chúng ta.

15. Luôn chánh trực, thiện tâm

Chánh trực là chân thành, thẳng thắn nhìn nhận và thực hành. Thiện tâm theo cách diễn dịch ở đây có nghĩa là luôn suy nghĩ và thực hành mọi sự “theo hướng thiện”, thay vì theo “hướng né tránh những điều bất thiện”. Ở đây, ta có thể nói rằng chánh trực và thiện tâm là “chủ động” hay “chủ tâm” nghĩ thiện, làm thiện chứ không bị động, canh chừng để tránh chuyện bất thiện.

Thay vì chỉ “quan sát”, tuân giữ những giới hạn, kiêng cữ, tránh né những điều xấu ác & tiêu cực thì bạn chỉ chuyên cần nghĩ & làm những việc tốt thiện, chỉ mực tích cực giới hạn mà thôi. Nói như kiểu một số người lương thiện, ngay thẳng “*Cần gì phải tránh, có làm điều gì sai trái đâu mà tránh*”. Đây là cách thực hành “tiến bộ” hơn. Người mới bắt đầu đời sống tâm linh thì luôn “canh chừng”, “kiêng cữ” những điều xấu, người đạt trình

độ đạo đức và tâm linh cao hơn, tu tập lâu hơn, thì đã không còn “phạm giới” nhiều, nên không còn “canh chừng” mà chỉ chủ động tu tập & thực hành phần tích cực của giới hạnh.

Đó là:

1. *Thực hành sự vô hại và từ bi đối với mọi chúng sinh.*
2. *Thực hành lòng tốt và lòng rộng lượng.*
3. *Thực hành lòng trung thành và trách nhiệm*
4. *Thực hành lòng chân thật và lời nói ôn hòa (ái ngữ).*
5. *Thực hành lòng tự chủ bản thân và chú tâm chánh niệm.*

16. Giúp người thân họ hàng

Ngoài việc giúp đỡ cha mẹ, gia đình như đã nói trong phần “hạnh phúc bồ trợ” trên đây, chúng ta cũng nên luôn chú tâm giúp đỡ người thân quyến và bạn bè. Chúng ta luôn giúp đỡ một cách chính đáng cho họ về vật chất và tinh thần khi họ cần giúp, thì họ ở xung quanh sẽ luôn giúp chúng ta trên bước đường đi tìm hạnh phúc tâm linh và giúp ta có một đời sống phúc lành bao trùm & đúng nghĩa.

17. Làm những việc công đức

Đây là một ý niệm cao hơn của lòng rộng lượng bồ thí. Những việc công đức ở đây là những đóng góp cho xã hội, cộng đồng nói chung. Ý nghĩa và cách thực hành cũng y hệt nhu việc “bồ thí” đã nói trên, tuy nhiên ở đây là nói thêm những đối tượng là phúc lợi cộng đồng, như góp công, góp tài vật hay quyên góp để xây trường học, bệnh viện, nhà Ở, đường xá, nhà tế bần, trại mồ côi, trại dưỡng lão...cho đến một con đò hay cây cầu khi ở những vùng quê nghèo khó trăm bè. Những việc giúp ích cho nhiều người.

Cho đến những việc giúp trồng công viên, trồng cây để cải thiện và bảo tồn môi trường sống lành mạnh cho nhiều thế hệ và cho trái đất, cho đến những chuyến đi đến giúp đỡ những làng quê nghèo sau một cơn thiên tai, một mùa đại dịch, hay tâm nguyện ở lại để dạy học hay chăm sóc những đứa trẻ bất hạnh vừa mất cha mất mẹ ở đó.

Những việc làm công đức xã hội giúp bạn tăng trưởng lòng từ bi và thương mến nhân rất nhanh, làm chúng ta ‘bót’ dần cái “tôi” bản ngã khi va chạm và khả năng chịu đựng cực khổ khi đi làm những việc công đức tốt đẹp này.

18. Ngừng và tránh việc ác

Điều ác, việc ác theo Phật giáo, có nghĩa là những hành động gây hại cho người, cho mình hoặc cho cả hai. Chúng ta phải tập và kiêng cữ không làm những hành động xấu ác đó. Bởi vì sao? Bởi vì hành động chính là nghiệp (kamma).

Xin được giải thích thêm là ở đây không phải là trùng hợp với điều kiện **13.** vừa được nói trên trong nhóm “Những Hạnh Phúc Bồ Trợ”. Việc ác ở đây là hành động xấu ác, là nghiệp ác, chứ không phải công ăn việc làm hay nghề nghiệp xấu ác.

Nghiệp là cái ta mang theo suốt cuộc đời này và qua tận những kiếp sau. Mỗi lần chúng ta gặp hạnh phúc là do nghiệp thiện phát huy và nỗ lực hạnh phúc của chúng ta không bị cản trở. Nhưng mỗi lần chúng ta gặp đau khổ, tai ương là mỗi lần nghiệp bất thiện phát huy và nỗ lực hạnh phúc của chúng ta không thể nào vượt qua được. Đây là phần quan trọng và cụ thể nhất của việc tu tập tâm linh và thực hành đạo Phật.

Vì vậy, chúng ta luôn luôn kiêng cữ, hết sức né tránh và không thực hiện những việc bất thiện mà phạm vào những “giới” sau đây:

1. Không Sát sanh, giết hại
2. Không Trộm cắp, lấy của người khác
3. Không Tà dâm, ngoại tình
4. Không Nói dối, nói láo
5. Không Nói lời vu khống, hàm oan
6. Không Nói lời cay độc, chửi mắng
7. Không Nói tán dóc, nói lời vô nghĩa
8. Không Tham lam, chụp giựt
9. Không Ác ý, nham hiểm
10. Không Tà kiến, sai lạc (ví dụ: không chấp nhận quy luật Nghiệp, Tái sinh hay những chân lý Phật pháp), và chỉ làm những việc mê tín, dị đoan, tà đạo.

Đây cũng được gọi là “**Mười Giới Thiện**” (Thập thiện giới).

19. Không còn nghĩ ác dục

Khi chúng ta trở nên vững chãi trong việc tuân giữ “Năm Giới” và kiêng cử theo “Mười Giới Thiện” trên đây, thì tự nhiên chúng ta có khả năng không còn muốn (dục) hay nghĩ (khởi sinh tâm) đến việc làm bất thiện đó nữa. Trong tâm không còn ác dục.

Lúc đó, chúng ta sẽ nhận ra được mình không còn “thèm” hay “muốn” làm những điều xấu ác, hèn mọn nữa. Ví dụ trước kia mình không tu tập, không hướng thiện theo đúng “con đường”, mình “hay ghét” đồng nghiệp, ghét những kẻ đi đứng huênh hoang, mình hay sẵn sàng “ăn thua” từng cử chỉ, từng lời ăn tiếng nói hay từng quyền lợi với mọi người, mình hay chửi lại những ai chửi mình, mình hay “thù dai” những kẻ hại mình...Bây giờ mình “không còn thích”, không còn thấy “muốn” hay “thèm” hay thấy “phải”, thấy “cần phải” làm những điều đó nữa.

Và vì vậy, ta luôn cảm thấy “lòng nhẹ như mây trời!”. Vậy không phải là những “phúc lành cao nhất” hay những “điềm lành tốt nhất” hay sao?

20. Không say sura rượu chè

Như chúng ta đã biết, Đức Phật luôn nhắc đi nhắc lại về giới hạnh quan trọng nhất này. Mặc dù đã khuyên dạy và bàn luận rất nhiều trong phần “Năm giới”, Đức Phật vẫn luôn nhắc lại trong rất nhiều bài thuyết giảng trong kinh điển.

Nếu suy nghiệm lại theo thống kê, tất cả những tai nạn và đau khổ ngày nay, việc uống rượu bia & những chất độc hại chính là nguyên nhân “chủ lực” gây ra những tội lỗi lớn nhỏ, vi phạm 04 Giới Hạnh đầu tiên trong Năm Giới Hạnh.

Rượu chè, hút chích làm con người mất trí, điên loạn nên làm những việc đánh nhau & giết hại, cướp bóc & trộm cắp, tà dâm & trai gái bất chính, nói dối & chửi rủa, nói lời oán thù & lừa bịp...

Người không uống rượu, không nhậu nhẹt, không hút chích thì mặc nhiên tránh được những rủi ro, những tai ương và đau khổ này. Vậy kiêng cữ, tránh, bỏ, không uống rượu bia, không dính vào hút chích...chẳng phải cũng là những điều “phúc lành cao nhất” hay những “điềm lành tốt nhất” hay sao?.

Khi tránh được những khả năng dẫn tới đau khổ hay những “địa ngục trần gian”, thì đó đã là đời sống phúc lành cao quý rồi. Từ đó, bạn muôn thực hành, tinh tấn thêm những tiến bộ tâm linh khác tiếp theo càng dễ dàng, trôi chảy.

21. Kiên trì giữ đức hạnh

Có nghĩa là sự cố gắng duy trì và giữ gìn những phẩm chất đức hạnh mà mình đã phấn đấu tu tập được. Không để bị mai một, không để bị chủ quan hay thoái chí hay bị “lệch đường” một khi những điều kiện vô thường của đời sống có thể làm sa sút những phẩm hạnh có được.

Bằng cách nào? Chỉ bằng cách thực hành liên tục, chú tâm liên tục đến những hành động thiện lành, công đức nhiều hơn nữa. Đức Phật đã chỉ chúng ta phải luôn tâm niệm và phát huy “**Mười Nghệp Thiện**” (Thập Thiện Nghiệp) để nâng tâm thiện tâm linh của mình lên cao hơn, tức là đạt được những “phúc lành cao hơn” hơn nữa.

Mười nghiệp thiện đó là gì?

1. *Bi mẫn, thương người*
2. *Bó thí, rộng lượng*
3. *Tự chủ*
4. *Nói lời chân thật*
5. *Nói lời tử tế, tốt bụng*
6. *Nói lời dễ nghe, ôn hòa (ái ngữ)*
7. *Nói lời có ý nghĩa*
8. *Hoan hỉ, vui vẻ*
9. *Tù ái, nhân hậu*
10. *Có chánh kiến, không tà kiến sai lạc.*

④ **Những Hạnh Phúc Cao Hơn**

22. **Biết Kính trọng**
23. **Biết Khiêm nhường**
24. **Biết Hài lòng**
25. **Biết Biết ơn**
26. **Nghe học Giáo Pháp đúng lúc**

- 27. Kiên nhẫn**
- 28. Biết nghe lời**
- 29. Gặp gỡ các Sư Thầy**
- 30. Bàn học về Giáo Pháp**

- Là Phúc Lành Cao nhất.

Nhóm này nói về những điều kiện phúc lành không còn thể tục hay vật chất nữa, mà là những điều kiện hạnh phúc quan trọng hơn về tâm linh. Nhóm “Hạnh phúc cao hơn” này là nhóm điều kiện nền tảng cho những bậc “hạnh phúc cao nhất” cuối cùng tiếp theo sau. Nhóm này diễn tả sự “**chuẩn bị về con đường đạo**”, con đường tu tập cao sâu hơn về tâm.

22. Biết Kính trọng

Biết kính trọng ở đây là sự tôn kính, sự tôn thờ dành cho ba phần tâm linh quan trọng nhất của Phật giáo, đó là Đức Phật, Giáo Pháp & Tăng Đoàn. Ba ngôi Phật, Pháp, Tăng này được gọi là Tam Bảo, tức là ba “Ngọc Bảo” cao quý nhất.

Lòng tôn kính dành cho những bậc chân tu, trưởng lão, những Tỳ kheo, Tăng Ni và những vị thầy hướng dẫn tâm linh như những sư thầy giảng giáo pháp, những thiền sư, vì sự biết ơn và những điều học được từ các thầy.

Lòng tưởng niệm và tôn kính Đức Phật là sự cần thiết, giúp cho tâm thanh tịnh, hướng thiện và kiên trì học hành giáo pháp sau khi đã biết được lẽ thật là cuộc đời chỉ là kiếp sống tạm, phù du và vô thường trong ngắn ngủi.

23. Biết Khiêm nhường

Biết khiêm nhường là một đức tính quan trọng và cần thiết trong đạo Phật đối với tất cả những ai đang thực hành con đường đạo. Nếu có người sau khi đã tiến bộ trong việc học đạo nhưng vẫn còn tự mãn, tự cao, nghĩ mình đã biết và hiểu hết tất cả giáo pháp, thì lúc này là một chướng ngại lớn, vì người đó sẽ không còn giữ thái độ cầu tiến hay chịu lắng nghe người khác nữa.

Vì vậy Đức Phật đã rất nhiều lần trong khi còn sống đã dạy rằng bản tính tự cao & ngã mạn là những liều thuốc độc, là hai trong những trở ngại lớn nhất trong việc tu tập của người tại gia bình thường cũng như những tu sĩ. Ngược lại, “Điểm lành” lớn nhất đó là tính “khiêm nhường”.

24. Biết Hài lòng

Mọi người đều có những nhu cầu khác nhau về vật chất và tinh thần, tuy nhiên sự hài lòng không có nghĩa là không làm gì nữa, không cầu tiến, học hành thêm nữa.

Khi điều kiện vật chất đã đầy đủ để sống còn và an toàn, thì vấn đề là bạn nên biết khi nào là đủ. Nhiều người, rất nhiều người, sống với tâm trạng luôn luôn khổ sở, canh cánh và bất hạnh ngày đêm chỉ vì họ luôn nghĩ rằng họ chưa đủ giàu hay giàu nhất. Trong khi đó một số ít những người khác không giàu sang, chỉ đủ điều kiện sống ổn định qua ngày, thường là những người biết suy nghĩ sâu xa, thì luôn sống hạnh phúc và luôn hài lòng với cuộc đời. “*Tri túc tâm thường lạc*”: Biết đủ tâm thường vui. Nếu không biết tri túc thì khổ mãi.

Người có trí thì hiểu rằng tham vọng về vật chất cũng giống như uống nước muối để giải khát vậy. Càng uống, càng khát & chỉ dẫn đến sự bất toại nguyện, sự thất vọng và khổ sở mà thôi.

Biết xác định mức độ bằng lòng của mình về vật chất và cuộc đời mang lại sự thanh thản, bình an cho tâm trí của mình. Sự biết bằng lòng với những gì mình biết là đủ là một tài sản lớn nhất. “*Người giàu nhất là người biết khi nào là đủ!*”.

Người tại gia theo đức hạnh nên biết hài lòng khi có hoàn cảnh sống đã an ổn không quá vất vả về điều kiện vật chất ăn ở, khi có quan hệ tình cảm trong gia đình và xã hội bình thường; chứ không đua đòi vật chất, không leo trèo quen biết với người cao sang, quyền lực.

Người xuất gia thì biết hài lòng với hoàn cảnh, chùa chiềng, điều kiện sống và Phật tử ở địa phương mình cư ngụ. Họ cũng không bao giờ cố gắng tìm kiếm nơi thành thị, chùa chiềng khang trang, nổi tiếng thì mới hài lòng để tu.

25. Biết Biết ơn

Một cách thực tiễn chứ không bi quan, trên thế gian vẫn còn rất ít người chủ tâm, ‘xắn tay áo’ giúp đỡ người khác. Còn ít hơn nữa là số người biết biết ơn những gì người khác giúp mình. Nghe thật buồn!. Sự biết ơn là lòng tạ ơn và tâm ước muốn đền đáp ơn nghĩa đó một cách trực tiếp hay gián tiếp.

Biết ơn, biết nói lời cảm ơn, biết nhớ ơn, cảm động khi thấy người khác làm ơn cho mình hay người khác sẽ làm cho chúng ta trở nên tử tế và đầy thiện ý trong đời. Tâm cũng đầy bản thiện. Đó cũng là “điểm lành” hay nền tảng cho những phúc lành cao đẹp nhất.

26. Nghe học Giáo Pháp đúng lúc

Bất cứ lúc nào cũng có thể nghe học giáo pháp (Dhamma), luôn luôn học và chánh niệm về giáo pháp. Tuy nhiên ở đây muốn nói

là lúc cần nghe học giáo pháp tốt nhất là những lúc bạn đang phiền não, đang “chán đời” hay đang hoài nghi tất cả về cuộc đời ô trọc này. Vì sao? Vì giáo pháp nói ra là chân lý, là giảng trách về lẽ thật của cuộc đời và thế gian, làm cho bạn hiểu hơn, tin tưởng hơn, tin tưởng đúng đắn hơn. Và điều đó mang lại sự an tâm, sự xoa dịu cho bạn. Nên giáo pháp có giá trị nhất cho bạn những lúc tâm trạng khó khăn như vậy.

Không phải ai cũng biết lấy giáo pháp làm cân bằng những lúc tâm trạng phiền não và mất cân bằng. Tùy nhân duyên của mỗi người nữa, vì đâu phải trong đời ai cũng được duyên phúc nghe học giáo pháp. Vậy bất cứ lúc nào bất an, hoài nghi hay lâm bệnh, hãy nghĩ đến giáo pháp. Đừng để tuột mất những phúc lành cao quý này.

Còn những ngày bình thường, bạn hãy chọn thời gian thích hợp, đúng lúc tâm sẵn sàng để đọc, học kinh sách hay đến nghe giáo pháp ở những ngôi chùa hay đạo tràng.

Không nên chọn nghe giáo pháp lúc đang bận rộn, lúc phải bỏ bê công việc làm ăn, gia đình... Vì làm như vậy, tâm không sẵn sàng, lòng không yên tâm để tập trung và thẩm thía từng lời dạy của giáo pháp.

27. Kiên nhẫn

Kiên nhẫn hay nhẫn nhục là một đức tính rất quý giá khác của một người tốt hay một người hướng đạo. Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng đây cũng là một trong những đức tính “khó nhất” mà một người có thể tu tập được.

Chúng ta luôn luôn phụ thuộc vào những điều kiện (duyên) luôn luôn thay đổi và những thay đổi liên tục của mọi người trong xã hội xung quanh chúng ta. Hầu hết những đổi thay của nhân tình thế thái là ngoài tầm kiểm soát hay dự liệu của chúng ta và nếu

chúng ta luôn luôn phản ứng, bị lôi theo chúng, thì chúng ta sẽ như lao theo vào lửa phiền não và bị “khô” nhiều hơn, luôn bị bất hạnh và sân hận, bực tức & mất kiên nhẫn. Vì vậy cách tốt nhất là tập tánh kiên nhẫn, nhẫn nhục, như “đối cảnh vô tâm” vậy.

Khi bạn phạm lỗi hay lỡ làm những điều sai trái hay bị nản chí trên con đường đạo đức, bạn hãy nhẫn nhục, vị tha cho mình và nhìn phiền não đi qua. Cách này luôn làm cho bạn có khả năng giữ tâm bình an.

Trong phần thiền quán hay thiền minh sát, bạn sẽ thực hành có gắng quan sát mọi hiện tượng thân tâm xảy ra với tâm nhẫn nhục, không can thiệp hay phản ứng với chúng, cứ kiên nhẫn nhìn chúng đến và đi.

28. Biết nghe lời

Nhiều người vì nhiều lý do khác nhau rất khó mà nghe lời dạy hay khuyên của người khác, càng khó mà chấp nhận lời góp ý & phê bình, càng khó mà để cho lỗi lầm, tội lỗi hay tật xấu của mình bị lộ cho người khác thấy. Nghĩa là gì? Nghĩa là chúng ta khó mà sửa chữa (tu tập) để có sự tiến bộ về tâm linh, đạo đức khi sự cao ngạo và bướng bỉnh còn đứng ngang giữa đường đi như vậy.

Sự cởi mở, sự nghe lời, chấp nhận & khiêm tốn luôn là điều cần thiết cho bất kỳ môi trường nào chứ không riêng chuyện đạo đức, tâm linh. Vì sao? Vì hai điều sự thật hiển nhiên là (i) chúng ta không bao giờ là hoàn hảo và (ii) chúng ta luôn luôn có được nhiều hơn khi lắng nghe hay học hỏi từ người khác. Biết được hai lẽ thật đó là “điềm lành” mang lại hạnh phúc càng ngày càng “tròn vẹn” cho mình.

29. Gặp gỡ các Sư Thầy

Thứ nhất, (1) gặp gỡ càng nhiều người tốt chúng ta càng có thêm cơ hội để học hỏi từ họ và có thêm niềm cảm hứng và khích lệ từ trí tuệ và sự tự chủ, tinh tảng của họ.

Thứ hai, (2) gặp gỡ nhiều người hiền trí làm chúng ta thức tỉnh rằng còn nhiều điều cao quý và cần thiết khác hơn là những khoái lạc của sáu giác quan và đời sống vật chất, và cho ta thấy được có nhiều người đã và đang đi vững vàng trên con đường đạo.

Gần gũi bậc chân tu, Tăng Ni hay người kính đạo, họ sẽ truyền cảm hứng và hướng dẫn ta hướng tâm đến những trạng thái tâm cao đẹp nhất. Theo Phật giáo, những “trạng thái tâm cao thượng” đó nếu tu tập và có được thì cũng giống như trạng thái phúc lành cao diệu trên cõi tiên hay cõi trời Phạm Thiên (Brahma), nên những trạng thái cao đẹp đó của Tâm hay được gọi là “**Bốn Phạm Trú**” (Brahma-viharas) hay “**Tứ Vô Lượng Tâm**”:

1. Từ
2. Bi
3. Hỷ
4. Xả

Có nghĩa là tâm đầy lòng Từ ái, đầy lòng Bi mẫn, đầy hoan Hỷ vui tươi & đầy lòng buông Xả, không còn dính chấp, không còn đối đãi.

30. Bàn học về Giáo Pháp

Để củng cố, chiêm nghiệm lại những giáo pháp mình đã nghe được, học được là nên trao đổi và thảo luận về giáo pháp. Vì lý do chính đáng này mà chúng ta có được những cơ hội gặp gỡ

những sư thầy, những người đi trước và những người bạn đồng đạo.

Tương tự vậy, chúng ta cũng sẽ có cơ hội để chia sẻ những hiểu biết của mình cho những người hiền trí hay bạn đồng đạo đó, tiếp tục trau dồi và nâng cao kiến thức về Phật pháp. Bằng những cách này, chúng ta sẽ thường xuyên tiếp xúc với giáo pháp (Dhamma) và đó là yếu tố sẽ dẫn dắt một người trực nhanh đến những phúc lành cao nhất hay “Hạnh Phúc Tối Thượng”, niềm hạnh phúc của giác ngộ.

Phản tiếp theo là phản những “Hạnh phúc Tối thượng” đó.

④ **Những Hạnh Phúc Tối Thượng (Cao Nhất)**

- 31. Tự chủ**
- 32. Sống phạm hạnh theo Bát Chánh Đạo**
- 33. Thấy được Tứ Diệu Đế**
- 34. Chứng ngộ Niết-bàn**
- 35. Không còn bị ảnh hưởng bởi thăng trầm
thế tục**
- 36. Vô ưu: Không còn phiền não**
- 37. Vô nhiễm: Không còn bị ô nhiễm**
- 38. An bình & Tự tại**

Ở giai đoạn này, sự phát triển bất cứ điều gì mang ý nghĩa vật chất đều không còn nữa. Mục tiêu của cuộc đời đã thay đổi. Vì lúc này, tâm của bạn đã gần như đã trong sạch, đã thanh tịnh đủ để tu tập những giáo pháp cao sâu hơn để đạt được sự bình an cao nhất của tâm, tức là sự giải thoát cao nhất khỏi tất cả những phiền não và bất tịnh. Đó là niềm “Hạnh phúc Tối thượng” của

Con Đường tu tập đạo đức và tâm linh, là kết Quả của Con đường đó. Trạng thái hạnh phúc viên mãn nhất và cao diệu nhất đó của tâm thì trong nhà Phật gọi là “*Niết-bàn*” (Nibbana).

“Con Đường Dẫn Đến Niết-Bàn!”

31. Tự Chủ

Lúc này là lúc đòi hỏi những nỗ lực kiên định cao nhất. Người tu tập đến lúc này luôn không để bị lay chuyển bởi những khoái lạc nhục dục hay những khó chịu về thể xác. Lúc này chúng ta phải tập trung hết vào con đường đạo. Đối với những Phật tử tại gia, thì đó là việc kiên định giữ gìn Năm Giới Hạnh hay tốt hơn là Tám Giới. Nhiều Phật tử luôn tự tâm giữ gìn Tám Giới (Bát Trai) vào những ngày Rằm hay Mồng Một hàng tháng, tuy nhiên thực hành Tám Giới luôn vào những ngày khác nữa thì càng đáng quý.

Cách tốt nhất để tăng trưởng sự tự chủ đối với một Phật tử tại gia là hãy tham dự một khóa thiền & ở đó có thể thực hành Tám Giới Hạnh trong suốt thời gian của khóa thiền đó, có thể là tại một ngôi chùa. Môi trường thiền tập và giữ Tám Giới Hạnh giúp chúng ta sống những ngày tháng thanh đạm, tri túc, xa rời những tiện nghi, xa hoa và khoái lạc vật chất và quan trọng nhất là “chuyển hóa” thân tâm ta hướng một cách vô tư và sâu sắc vào con đường Bát Chánh Đạo.

Thiền tập, thiền Minh Sát, trong thời khóa này cũng chắc chắn là cách tốt nhất giúp chúng ta tu tập tâm tự chủ, bằng thực hành chú tâm hay hành trì sự chánh niệm.

Tám Giới Hạnh

1. Không sát sanh
2. Không trộm cắp

3. Không tà dâm, ngoại tình
4. Không nói dối, nói láo
5. Không uống rượu và không dùng chất độc hại, ma túy
6. Không ăn sau giờ trưa
7. Không ca hát, nhảy múa, âm nhạc hay biểu diễn; không dùng hoa, mỹ phẩm và trang sức.
8. Không nằm giường êm, không ngồi ghế cao, nhung lụa xa hoa.

32. Sống phạm hạnh theo Bát Chánh Đạo

Đến bước trưởng thành tâm linh này, thì điều phúc lành không chỉ là do sự tuân giữ bề ngoài của Bát Chánh Đạo mà sự tu tập, sự “nhập tâm” sâu sắc vào tất cả khía cạnh của Bát Chánh Đạo.

Tất cả những “Phúc lành căn bản”, “Phúc lành bổ trợ”...trước kia đều là nền tảng chuẩn bị và trợ giúp cho một người bây giờ bước vào con đường “Bát Chánh Đạo” một cách nhiệt thành, vững chãi.

Con đường “Bát Chánh Đạo” mà Đức Phật đã tìm ra và giảng dạy suốt 45 năm còn lại của cuộc đời mình tại thế gian để cho nhân loại thực hành và giải thoát. “Con đường Tâm Phản” này có thể được phân ra thành ba (3) mảng hay nhóm, đó là nhóm Giới Hạnh (về đạo đức), nhóm Thiền định (về phát triển tâm) & nhóm Trí Tuệ (Bát-nhã).

(I) ♦ Nhóm Giới Hạnh (về đạo đức)

1. Chánh Ngữ

*Không nói dối, nói láo
Không nói lời vu khống, bịa đặt, hàm oan
Không nói lời cay độc, chửi mắng*

Không nói lời vô nghĩa, nói tán dóc, nói tầm Phào.

Ngược lại, nên tu tập:

Nói sự thật, nói đúng

Nói lời ôn hòa, ái ngữ

Nói lời tử tế, tốt bụng

Nói lời có ý nghĩa, nghiêm túc, đàng hoàng

2. Chánh Nghيệp

Không sát sanh, giết hại

Không ăn cắp, lấy của không được cho

Không tà dâm, ngoại tình

Ngược lại, nên tu tập:

Hành động vô hại, thương yêu sự sống chúng sanh.

Chân thật, lương thiện

Chung thủy, chân thành

3. Chánh Mạng

Không làm nghề nghiệp dính líu đến sát sinh (giết người, động vật...)

Không buôn bán thịt động vật.

Không buôn bán người, không buôn bán vũ khí, chất độc hại, rượu bia, ma túy.

Không dính líu đến nghề nghiệp hay công việc trái đạo đức, trái luân thường đạo lý và trái pháp luật.

(II) ♦ Nhóm Thiền Định (về phát triển tâm)

4. Chánh Tin Tấn

Áp dụng những nguyên tắc về tâm, nỗ lực, cố gắng ngăn chặn những tâm ý bất thiện sẽ khởi sinh.

Loại bỏ những tâm ý không bất thiện đã khởi sinh.

Tức là tập tránh xa, phòng tránh những tâm ý bất thiện và cố gắng trừ bỏ những tâm xấu ác đang có sẵn trong người.

Chủ động phát triển tâm ý lành thiện chưa khởi sinh và phát huy tâm ý lành thiện đã khởi sinh, có sẵn.

5. Chánh Niệm

Là chú tâm quán sát đến Thân (cơ thể), những tư thế của thân và những cảm giác của thân.

Là chú tâm quán sát đến Tâm và những tâm ý (ý nghĩ), những tình cảm và cảm nhận của tâm.

Là chú tâm quán sát đến giáo Pháp (Dhamma).

*Đây là mảng thực hành về “**Thiền quán**”.*

6. Chánh Định

Là tu tập, huấn luyện tâm để cho tâm trong sạch và có khả năng “tập trung” cao. Tâm được huấn luyện và tập trung cao có khả năng phát triển và chứng đạt trí tuệ.

*Đây là mảng thực hành về “**Thiền định**”.*

(III) ♦ Nhóm Trí Tuệ (Bát-nhã)

7. Chánh Kiến

Tức là có cách nhìn, quan điểm đúng đắn. Ở đây có nghĩa sâu rộng là có hiểu biết và chấp nhận chân lý Tứ Diệu Đế của Đức Phật.

8. Chánh Tư Duy

Là có cách suy nghĩ đúng đắn. Ở đây có nghĩa sâu rộng là phát triển tâm thiện Bồ thí & Từ Bi, tức là Lòng rộng lượng, Từ ái và Bi mẫn đối với con người và tất cả mọi chúng sinh.

33. “Thấy” được Tứ Diệu Đế

Nghĩa là “hiểu rõ”, “giác ngộ” rốt ráo bốn chân lý cao diệu hay Tứ Diệu Đế mà Đức Phật đã phát minh được và truyền dạy cho chúng ta. Sự “thấy & biết” này khác với những kiến thức sách vở, đọc và học theo chữ nghĩa và tư duy mà có. Mà đó là sự “nhận biết”, sự “chứng ngộ” bằng trải nghiệm về lẽ thật của thực tại và sự sống, có được bằng tâm trong sáng và trí tuệ sáng suốt, mà có được là từ kết quả của từ việc tu dưỡng đạo đức (giới hạnh) & tu dưỡng tâm (thiền tập).

Có lẽ có rất nhiều người biết, thuộc lòng và đọc tụng về Tứ Diệu Đế (cũng như những chân lý khác của Phật Pháp), nhưng lại có ít người thật sự trải nghiệm, “hiểu & thấy” rõ hay “giác ngộ” thật sự về bốn chân lý sâu sắc và cao sâu này về cuộc đời & thế giới, kể cả một số những người xuất gia.

Mỗi phần của Bát Chánh Đạo, như đã nói trước đây, có vai trò tu dưỡng và phát triển những phần khác một cách bổ sung lẫn nhau. Chẳng hạn, khi bạn sống đàng hoàng và tuân giữ giới hạnh đạo đức thì đó là cơ sở, là “nguyên nhân” làm cho tâm bạn thanh tịnh, trong sạch, lương thiện, như vậy là phần tuân giữ những

giới hạnh giúp cho phần tu dưỡng tâm, và cuối cùng giúp mang lại thêm (phần) trí tuệ cho bạn (bên cạnh sự tĩnh lặng, hạnh phúc & bình an).

Cũng như vậy, khi bạn giữ giới được nhiều hay giữ được thêm nhiều giới hạnh cao (khó) hơn (ví dụ như những người xuất gia như Tỳ kheo phải tuân giữ đến 250 giới, Tỳ kheo ni là đến 348 giới, còn hàng tại gia chỉ có “5” giới cơ bản!...), thì kết quả sẽ mang lại nhiều sự thanh tịnh cao ơn cho tâm và thâm nhập đến những trí tuệ giác ngộ (tuệ giác) cao sâu hơn.

Và cứ như vậy, nếu bạn cứ thực hành một cách đúng đắn và siêng năng Bát Chánh Đạo, tiến bộ thêm hàng ngày theo “vòng xoắn đi lên” đến khi thật sự thực chứng về con đường “diệt khổ” trong Tứ Diệu Đế, là bạn thấy được niềm hạnh phúc tốt cùng khác của sự giải thoát, được gọi là ‘trạng thái’ Niết-bàn.

► **Bốn Chân Lý Cao Diệu hay Tứ Diệu Đế:**

(1) Mọi chúng sinh đều phụ thuộc vào Khổ

Tức là, nói riêng con người, bản chất của chúng ta và sự sống của chúng ta là “khổ”. “Khổ” ở đây là từ dịch tạm của từ “*Dukkha*” của tiếng Pali trong kinh điển Phật giáo. Thật sự “*Dukkha*” bao hàm nhiều ý nghĩa phổ quát, sâu rộng hơn là một từ “khổ” thông thường trong tiếng Việt.

Nó chỉ tất cả những tình trạng hay tâm trạng “không sướng”, “không ổn định” trong bản chất sự sống của chúng ta, về cả vật chất lẫn tinh thần, như khổ, khổ sở, đau khổ, buồn rầu, bất hạnh, **bất toại nguyện**, đói, lạnh, nóng, già, bệnh, chết, bị thay đổi, vô thường, sinh diệt... Tất cả đều là những sự “chịu đựng” về thân và tâm.

Đói bụng cũng khổ, được ăn một bữa ngon thì sướng, ăn xong rồi lại khổ, vì sướng không còn và vài tiếng sau con đói lại lên, lại đi tìm đồ ăn để “giải khổ”, và đa số loài người trong bao ngàn năm qua đến nay cũng vậy: suốt một đời đi làm cũng chỉ để lo cho miếng ăn, manh áo cho tấm thân “đầy khổ” này!, như bạn đã biết rất rõ rồi.

Để bắt đầu hiểu và thấy Tứ Diệu Đế, bạn hãy nhắm mắt chiêm nghiệm lại xem có phần nào, có lúc nào của thân & tâm mà bạn không có khổ không? Nếu bạn suy nghĩ cho chính chắn, mọi sự sống, sinh hoạt mà ta phải trải qua hay cần trải qua, cần phải làm ‘cho cuộc sống’ đều là khổ và giải quyết khổ. Bạn hãy thử không ăn, không uống, không ngủ, không học, không làm gì, bạn sẽ chết vì những lý do trực tiếp hay gián tiếp. Nên bạn phải làm, luôn luôn phải “chạy”, nếu không hàng tá “khổ” tự nhiên sẽ đến với bạn ngay.

“Khổ” từ bên trong vì cơ thể luôn thay đổi liên tục vì những biến đổi hóa sinh của một “đóng” sắc uẩn; và luôn thay đổi theo hướng “già đi”. Tâm cũng luôn thay đổi không cùng vì nằm trong cái thân “tú đại” luôn thay đổi, đòi hỏi thỏa mãn những nhu cầu của nó từng phút, từng giờ.

“Khổ” từ bên ngoài vì cả thân và tâm đều bị cảnh tràn biển đổi vô biên và bao trùm. Nắng, mưa, lạnh, nóng đều có thể làm một người khổ tâm thân. Thói đời đen bạc & sự vô lường của lòng người có thể làm một người phiền não ê chè trong tâm. Tất cả đều thay đổi...và ta cũng vì thế bị đổi thay theo liên tục. “*Bốn mùa thay lá thay hoa thay mãi đời ta*”. (TCS)

Mọi người chúng ta đều không bao giờ thoát khỏi những dạng “Khổ” trong đời này và đời sau, cho dù chúng ta có trốn vào rừng sau hay hang động. Ai cũng phải bị bệnh đau (rất nhiều loại bệnh trong một đời), ai cũng rồi phải chia xa

những người thân yêu nhất của mình, ông bà, cha mẹ, anh chị...lần lượt cũng phải ra đi vì cái “Khổ” của sinh diệt, của cái mong manh của kiếp người, cho đến cái ngày không xa lăm chúng ta cũng phải ra đi để mang theo những nỗi buồn “khổ” ngàn thu theo chúng ta và để lại những nỗi khổ đau thương tiếc cho những người ở lại. Vẫn mãi lao đao trong một vòng đầy “khổ” của “**Dukkha**”.

(2) Nguồn gốc của Khổ là Dục Vọng & Tham Muốn

Con người sinh ra từ nguồn gốc của dục vọng và đeo đuổi miệt mài theo thỏa mãn dục vọng và lại chết đi vì dục vọng, mang theo dục vọng và tái sinh vào vòng luân hồi bất tận. Ai trong loài người và tất cả chúng sinh cũng đều đi tìm cái “sướng”, cái “dễ chịu” để thay thế cho những cái “không sướng”, cái “khổ”, cái “khó chịu”. Và rồi “khổ” liên tục có mặt vì bất cứ lúc nào có mặt những cái “không sướng” và những dục vọng thèm muôn không được giải quyết hay thỏa mãn. Đường lối của đời sống của chúng ta là vậy. Chỉ bấy nhiêu trò đuối bắt như vậy,...suốt đời, suốt nhiều đời.

Theo Đức Phật, con người có ba đời hỏi thỏa mãn ba loại dục vọng:

(i) Loại dục vọng thứ nhất là dục vọng thỏa mãn khoái lạc giác quan (hay nhục dục), tức là những sự khoái lạc, sung sướng mang lại cho cơ thể và tâm trí. Thế gian đau khổ phần lớn là vì những dục vọng này. Ăn, ngủ, giàu có, mát mẻ, ám áp, tình dục, chiến thắng, được khen, được nổi tiếng, được có quyền...

(ii) Loại dục vọng thứ hai là dục vọng được sống & liên tục hiện hữu trường cửu từ kiếp này qua kiếp khác, không bị “chết đi” mà cái ‘linh hồn mình’ luôn được chuyển từ kiếp

này sang kiếp khác. Loại dục vọng này là của những người tin theo thuyết có linh hồn, thuyết hữu thần. Loại dục vọng này khiến con người ngày đêm lo toan, mê tín dị đoan, cúng bái thần linh để được sinh ra giàu có, sung sướng trong kiếp sau. Buồn cười thay, một số người bị ảnh hưởng bởi nhiều mặt phức tạp của cuộc đời này, lại có dục vọng được tái sinh lại phải là đàn ông, một số người thì ước phải được làm đàn bà trong kiếp sau... Và rất nhiều người cũng theo đạo Phật, thường đến cúng chùa, lạy lục, cũng chỉ vì ý nghĩ “đổi chắc” để có được lợi danh và hạnh phúc trong đời này & đời sau, theo niềm tin của loại dục vọng này. Phần đông chúng ta là vậy!.

(iii) Loại dục vọng thứ ba là dục vọng vì không được sống & không được hiện hữu trong kiếp sau. Loại này là chủ nghĩa tự diệt hay bi quan, rằng vì không có kiếp sau nào để mà chịu nghiệp báo hay hưởng phúc lành, cho nên trong kiếp này cứ làm được gì thì làm, hưởng được gì thì hưởng, tìm và tận hưởng mọi thứ bằng mọi giá, bất chấp đạo đức và lương tâm, ngay cả là hành động tàn sát hay diệt chủng.

(3) Khô có thể được loại bỏ bằng cách loại bỏ Dục Vọng & Tham Muốn

Niết-bàn (Nibbana) hay tạm hiểu là một trạng thái yên bình, hạnh phúc và tinh khiết nhất của tâm, khi một người không còn Tham dục, không còn Sân hận, thù ghét, giận dữ & và không còn Si mê, mù quáng, ngu dốt (**Tham, Sân, Si**).

Những loại dục vọng là nguồn gốc sâu xa của Khô, theo Phật giáo. Và Tham, Sân, Si chính là những biểu hiện và nguyên nhân trực tiếp & dễ thấy của Khô (Dukkha). Khi nguồn gốc Khô có thể được nhận thấy, thì Khô có thể được làm giảm bớt, được làm suy yếu đi và cuối cùng được diệt bỏ, diệt

sạch. Và đó là lúc đạt được trạng thái **Niết-bàn**. Làm thế nào để thực hiện việc diệt bỏ hay giải thoát khỏi mọi Dục vọng là nguyên nhân của mọi đau Khổ?. Đó là chân lý thứ tư, là “con đường” để thực hiện lý tưởng đó.

(4) Có một Con Đường để giải thoát khỏi mọi đau “Khổ”, đó là Bát Chánh Đạo.

“Con Đường” này do Đức Phật tìm ra và giảng dạy cho chúng ta từ hơn 25 thế kỷ trước. Bước đi trên con đường đó là thực hành những “phản” tương túc & tương hỗ của con đường đó – “Bát Chánh Đạo”.

Bạn có thể suy nghĩ một cách bi quan rằng: “*Dó là một con đường gần như đánh đố, đầy chông gai để vượt qua, và trông chẳng khác gì một ‘con đường đau khổ’.* Tại sao phải dẹp bỏ những dục vọng & khoái lạc, phải né tránh những đau khổ của cuộc đời ô trọc này mà lại bước vào một con đường ‘cực khổ’ và tốn nhiều thời gian như vậy???” . Đây là một câu hỏi hay. Tuy vậy, nếu bạn nghĩ lại cho đúng thì con đường đó không phải là như vậy.

Thứ nhất, (i) đúng thật đó không phải là một con đường dễ dàng, ngay cả những bước đi cơ bản là giữ gìn vài giới hạnh như “Năm Giới” thôi cũng cần nhiều nỗ lực và thời gian. Nhưng thật ra không có con đường nào để mang lại phúc lành, để mang lại sự bình yên và hạnh phúc lâu dài mà là con đường dễ dàng hết!. Quy luật của cuộc đời là vậy!. Có khi bạn phải mất mạng vì nó. Nhưng chúng ta phải đi, vì trong có vẻ không còn con đường nào tốt hơn để đi cho hiện tại và tương lai “mịt mù” của chúng ta.

Thứ hai, vì đó là “**con đường để giải thoát**” (dù đó là con đường không dễ dàng, mà cần phải nỗ lực, phấn đấu và đầy

công phu) nên chắc chắn nó không thể là ‘con đường đau khổ’ hay ‘cực khổ’ được. Vì mỗi bước đi trên con đường đó là mỗi tiến bộ về mặt tinh thần, tâm linh, mỗi hạnh phúc và bình an mang lại cho mỗi bước đi đúng trên con đường đó.

Không cần nghĩ đến những kết quả cao sâu. Bạn đã biết rõ rằng khi chúng ta chỉ cần giữ những giới hạnh đạo đức cẩn bản, chúng ta không giết người, không đánh đập vật nuôi, không nói dối, không mắng chửi, không nói ác cho người, không uống rượu, hút chích, không ăn cắp... thì chúng ta đã cảm thấy thân và tâm của mình rất “đang hoàng”, rất an bình và hạnh phúc. Tư cách và tình cảm cũng vì vậy mà nhân lên và ai cũng yêu quý mình. Như vậy việc bước đi trên con đường đó đâu thể gọi là ‘đau khổ’ được.

Còn nếu ai cảm thấy ‘bị đau khổ’ hay ‘bị bất hạnh’ chỉ vì không được giết hại, không được đánh đập, chửi mắng, nhậu nhẹt hút chích điên dại, không được tà dâm, trộm cắp... thì đúng là người đó đang ở trên một con đường “đau khổ”. Đó là con đường sai lạc hay “tà đạo” mà Đức Phật và các bậc thánh nhân khuyên chúng ta tránh bỏ, vì nó dẫn đến vô số sai lầm và bất hạnh truyền kiếp.

► Xem thêm quyển “*Giáo Trình Phật Học*”, Chương II, “Tứ Diệu Đế” của Chan Khoon San, Nxb. Phương Đông.

Mặc dù “Tứ Diệu Đế” đã được nói trước đây ở trong phần “Căn bản Phật Pháp” ở Chương II, PHẦN I, nhưng do tính chất quan trọng bậc nhất trong giáo lý, bạn nên tìm đọc thêm nhiều sách và giảng luận Phật giáo về đề tài này.

Đề tài này là “đề tài khai giảng” Phật giáo, tuy đọc dễ hiểu bằng chữ nghĩa và lý thuyết nhưng thật sự thì rất khó “hiểu & thấy” bằng thực tại và bản chất của sự sống của chúng ta.

Bản thân Đức Phật cũng đã nhắc lại, giảng đi giảng lại hàng trăm lần vấn đề “Tứ Diệu Đế” này bằng nhiều cách khác nhau trong suốt thời gian đi truyền dạy giáo lý của Người cho nhân loại.

34. Chứng ngộ Niết-bàn

Có hai điều mà chúng ta cần phải hiểu rõ và tin tưởng. Điều thứ nhất, như hoài bão của quyển sách nhỏ bé này đã nói nhiều lần, tất cả chúng ta đều được lên thiên đường (cõi trời hạnh phúc), chỉ cần làm Người Tốt!. Đức Phật cũng giảng dạy như vậy khi minh giảng về những kiếp sống tái sinh của mọi chúng sinh ở nhiều cõi sống khác nhau.

Điều thứ hai, cũng theo Đức Phật tuyên thuyết, tất cả mọi người đều có thể chứng đạt sự giác ngộ tối thượng, đó là Niết-bàn. Điều đó cũng đã thấy rõ ràng là ngay cả vào thời Đức Phật còn tại thế, hàng ngàn người tu học cũng giác ngộ Niết-bàn trở thành những bậc A-la-hán giải thoát và không còn tái sinh đau khổ nữa.

Giác ngộ hay hạnh phúc Niết-bàn không phải có được trong ngày một ngày hai, nhưng những bước đi chắc chắn để đi đến đích đó, người thực hành đều có thể có được trạng thái đó của tâm trong hàng ngày tiến bộ để bảo đảm về một ngày về đích trải nghiệm được Niết-bàn trọn vẹn. Sự “giác ngộ” không nhất thiết phải đạt được ngay trong một ngày, một năm hay một kiếp này, vì phần lớn mọi người đều phải đi qua từng giai đoạn tiến bộ và giác ngộ từng phần. Ngày xưa Đức Phật cũng đâu giác ngộ đến Niết-bàn sau vài ngày xuất gia, mà theo Đức Phật là sau hàng bao kiếp là Bồ-tát.

Về phần chứng ngộ này, có bốn (04) giai đoạn dẫn đến Giác Ngộ Hoàn Toàn & Niết-bàn, đó là:

1. **Nhập Lưu**, tức đã nhập vào dòng thánh đạo. Nếu không Niết-bàn trong kiếp này, thì người chứng thánh quả Nhập Lưu sẽ đạt Niết-bàn trong 1-7 kiếp tái sinh tiếp theo, nhưng trong hiện tại và tương lai không bao giờ còn thoái chí hay rút lui khỏi con đường chánh đạo nữa.
2. **Nhất Lai**, tức là chỉ còn quay lại trần gian này một lần nữa thôi. Nếu không Niết-bàn trong kiếp này, người chứng thánh quả Nhất Lai thì sẽ đạt Niết-bàn trong 1 kiếp tái sinh tiếp theo.
3. **Bất Lai**, tức là không còn quay lại trần gian này một lần nào nữa. Nếu không Niết-bàn trong kiếp này, người chứng thánh quả Bất Lai thì tái sinh về cõi Trời Sắc Giới³ tiếp tục tu hành để chứng ngộ Niết-bàn.
4. **Niết-bàn**, tức là trạng thái hạnh phúc “không thể nào tả được” của sự Giác Ngộ Hoàn Toàn, là sự *giải thoát hoàn toàn*. Người chứng ngộ được giai đoạn hay tầng thánh quả cuối cùng & cao nhất này theo ngôn ngữ của Đức Phật được gọi là một *A-la-hán* (*Arahant*). Một A-la-hán là người đã tận diệt mọi Tham, Sân, Si và xóa bỏ hết mọi “*gông cum*” trói buộc ‘số kiếp’ và tâm thûc. Tâm hoàn toàn trong sạch và không còn ô nhiễm hay bất tịnh, đó là trạng thái tâm tinh khiết nhất, nên đây là “hạnh phúc tối thượng”. Đức Phật khen ngợi rằng: *A-la-hán thật sự là một bậc Thánh, đáng được tôn kính bởi cả người và Trời*.

►Xem thêm “**Giáo Trình Phật Học**”, Chương II, III của Chan Khoon San, Nxb. Phương Đông.

³ Được gọi là cõi Trời **Suddavasa** hay cõi Tịnh Cư Thiên (HV).

■ Mười “Gông Cùm” Trói Buộc là gì? (10 Samyojanas)

Đó là những bản chất, bản tâm còn ô nhiễm & dính chấp, mà nếu còn, chúng sẽ trói buộc vào trong tâm thức tái sinh và những kiếp luân hồi.

1. Quan Điểm Sai Lầm về tự ngã (hay còn gọi là “thân kiến”). Niềm tin cho rằng không còn gì sau khi chết (tự diệt). Hoặc niềm tin cho rằng ‘linh hồn mình’, cái ‘bản ngã của ta’ là bất biến, sẽ chuyển qua kiếp khác sau khi chết. Hai quan điểm này là hai gông cùm phô biến như đã nói trong phần “dục vọng là nguyên nhân của Khô”.
2. Sự Hoài nghi, sự nghi ngờ về Phật, Pháp, Tăng (Buddha, Dhamma, Sangha), về phương pháp Tu Hành, hoặc về quy luật Nghiệp, Tái Sinh, về những chân lý của Phật pháp.
3. Sự Dính mắc vào những hủ tục, mê tín cho rằng: Một người chỉ có thể trong sạch và chỉ được giải thoát bằng những cách té lỗi, cúng bái mê tín một cách không đúng đắn.
4. Sự Dính mắc vào nhục dục, khoái lạc giác quan.
5. Sân hận, thù ghét, ác ý.
6. Kiêu căng, ngã mạn.
7. Bất an, lo lắng
8. Sự tham đắm vào tầng Thiền Sắc giới và luyến ái cảnh sống ở cõi trời Sắc giới. Đây nói về những người tu thiền định chứng đắc những tầng thiền định tương đương với sự hỷ lạc của cảnh trời Sắc giới.

9. Sự tham đắm tầng Thiền Vô Sắc giới và luyến ái cảnh sống ở cõi Vô Sắc giới. Đây nói về những người tu thiền định chứng đắc những tầng thiền định tương đương với sự hỷ lạc của cảnh trời Vô Sắc giới.

10. Vô minh, ngu dốt.

► Trong Mười Công Cùm đó thì:

(1) Những công cùm 1, 2, 3 được gỡ bỏ ở giai đoạn giác ngộ đầu tiên là Nhập Lưu (*Sotapanna*).

(2) Những Công cùm số 4, 5 chỉ được làm yếu đi, làm giảm thiểu ở giai đoạn giác ngộ thứ hai là Bất Lai (*Sakadagamin*), nhưng sẽ được diệt sạch ở giai đoạn thứ ba là Nhất Lai (*Anagamin*).

(3) Trong khi đó, **tất cả** mọi công cùm còn lại đều bị phá bỏ & diệt sạch bởi giai đoạn giác ngộ thứ tư là tầng thánh quả **A-la-hán** (*Arahant*), chứng ngộ Niết-bàn, giải thoát hoàn toàn.

► Ngoài Đức Phật, rất nhiều sư thầy bậc chân tu đã thường khuyên rằng: Tất cả chúng ta hãy nên cố gắng tu tập, “**Làm người tốt!**”, để tối thiểu cũng được lọt vào giai đoạn thứ nhất là “Nhập Lưu”, tức là ít nhất trong kiếp này chúng ta cũng nên “**đã bước được vào được con đường thánh đạo**”. Điều này là hoàn toàn nằm trong khả năng của tất cả mọi người, dù người đó là Tăng, Ni hay Phật tử tại gia chân chính & tất cả những ai đang cố gắng để trở thành “**Người Tốt!**”.

Điều quan trọng là chúng ta phải có niềm tin chính đáng vào Đức Phật, Giáo Pháp (Dhamma) và sống theo “Con Đường Tám

Phần” tốt đẹp (Bát Chánh Đạo). Nếu có sự tâm nguyện, sự cam kết và chân thành, thì khả năng là hoàn toàn có được trong kiếp sống này!. Vì kiếp sống này là kiếp may mắn nhất, được làm người, được nghe học chân lý và giáo pháp của Đức Phật.

“*Ta chỉ có một đời để ước mơ và sống*”. Vậy hãy biết ước mơ cao đẹp và bước vào thực hành “Con đường” để cho ước mơ & tâm nguyện được trở thành. Còn vấn đề chứng ngộ Niết-bàn ở kiếp này hay tận những bảy kiếp sau này...chỉ là vấn đề thời gian. Những đại đệ tử của Đức Phật vào thời Đức Phật cũng đã tu tập và làm công đức trong rất nhiều kiếp trước đến khi quay lại kiếp làm người này mới đạt được giác ngộ Niết-bàn.

Bạn đã và đang ước mơ thực hành những việc làm và lối sống cao đẹp để trở thành “*Người Tốt!*”, để mang lại phúc lành cho kiếp sau, để có thể được tái sinh về những cõi trời hạnh phúc, được sống đại thọ bằng mấy chục ngàn năm trái đất. Vậy tại sao bạn không ước mơ thêm và phấn đấu thêm những bước nữa để có thể giác ngộ giai đoạn đầu tiên là “**nhập vào dòng thánh đạo**”, để có thể tái sinh ngay lại làm người hay về một cõi trời bình an và tiếp tục tu hành đến giác ngộ?. Những ước mơ đó cho dù là những ước muôn rất lớn lao, nhưng bạn hoàn toàn có thể có được nếu đã & đang nỗ lực “**Làm người tốt!**”, đã tạo nhiều phước đức và thiện nghiệp.

Nếu có được cơ duyên quay lại trần gian tuyệt đẹp này thì đó không phải là điều thú vị nhất của chúng ta hay sao?. Trần gian đầy buồn vui, có khổ đau và sung sướng, có nước mắt và nụ cười, hy vọng và nỗi nhớ, có nhiều hoàn cảnh như địa ngục & như thiên đàng, ta lại có “sân chơi” để làm người, để tu tập lên những tầng giải thoát cao hơn đáng mơ kia.

■ “Những Kết Quả Của Con Đường Chánh Đạo”

Còn gọi là những “Thánh Quả” hay “Đạo Quả” của việc tu tập theo con đường Thánh Đạo. Kết Quả ở đây là sự chứng ngộ ở bốn “giai đoạn” của con đường đạo vừa nói trên.

Theo Đức Phật, nếu bạn liên tục giữ giới & tu tập một cách nhiệt thành, mỗi ngày bạn cũng đã “thưởng thức” được những “Niết-bàn” nho nhỏ, đó là những tâm trạng hạnh phúc & an bình của từng những hành động thiện lành, hành động công đức và thiền tập đúng đắn. Những hương vị nho nhỏ của Niết-bàn đó lại chính là những niềm khích lệ và yên ủi cho ta tiếp tục tinh tấn, cố gắng tu tập hơn để tiến bộ nhanh hơn về tâm linh.

Còn nếu bạn có khả năng đi xa hơn (như những bậc chân tu xuất gia), thì bạn lại có được hương vị cao siêu hơn của hạnh phúc giải thoát. Đó là kết quả hay đạo quả Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai & A-la-hán. Bốn bậc giác ngộ này được gọi là thánh quả và những ai thật sự có được một trong những thánh quả này thì được gọi là những bậc thánh nhân.

Theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy thì bốn thánh quả này là mục tiêu chính và tối thượng trong việc tu hành của những Phật tử xuất gia và tại gia. Còn theo truyền thống Phật giáo Đại Thừa thì mục tiêu của họ thậm chí còn cao hơn, là nhắm đến quả vị Phật sau khi đã là Bồ-tát với hạnh nguyện cứu độ chúng sinh, cùng tu tập giải thoát

35. Không còn bị ảnh hưởng bởi thăng trầm thế tục

Đời người là một chuỗi dài của những sự thay đổi và vô thường liên tục. Cuộc đời của bất kỳ chúng sinh hay hiện tượng tự nhiên nào cũng vậy. Có những đổi thay làm ta vui, có những vô thường làm cho ta buồn. Đó là bản chất tự nhiên của sự sống, thay đổi luôn luôn có mặt mọi lúc, mọi nơi, bên trong và bên ngoài của chúng ta.

Vì vậy, nếu chúng ta đã biết, đã chấp nhận “bản chất luôn thay đổi” của mọi sự trên đời, ta không còn phải bức xúc, buồn lo, bất ngờ và bất hạnh với chúng. Mặt khác, chúng ta “sửa” lại cách nhìn và tình cảm, tức là tu tập tính buông xả, khinh an, là cứ bình an trước những thăng trầm của cuộc đời. Xả bỏ mọi thứ, không bị những điều kiện trần gian, đắng cay ngọt bùi cho đến những “gian manh loài người”...làm ảnh hưởng đến tâm của mình. Giống như một ví dụ nhỏ nhưng rất tương tự: Nếu đã biết một người bị bệnh thần kinh, thì còn chấp lời nói của anh ta là điên khùng để làm gì.

Những người tu tập được đức tính cao quý này thường luôn tự tại, tự chủ, tâm khinh an và lòng nhẹ như mây trời. Không phải chỉ trong kinh điển Đức Phật dạy vậy, mà bản thân tôi cũng nghe nhiều sư thầy nói vậy. Đó không phải là bản chất dễ tu tập ngay từ đầu. Vậy cái gì là những đổi thay, thăng trầm hay ô trược trong cuộc đời chúng ta? Loài người thường quan tâm, vui mừng & bất hạnh với những thăng trầm nào?

Đó là những:

Được & mất
Vinh & nhục
Khen & chê
Sướng & khổ

Người đã hướng về đạo, đã học được chân lý vô thường từ Đức Phật, thì sự hiểu biết, tư duy đã không còn phải bị lạc lõng, bị lung lay với những thay đổi. Tuy nhiên, việc tu tập đến giai đoạn này là phải thật sự tu tập, **thật sự sở hữu** được đức tính buông Xả này trong tâm mình, chứ không phải bằng sự hiểu biết thông thường nữa. Ý Phật trong kinh này ngay chỗ câu này là vậy. “Xả” là một bản tâm khó tu tập được và cần phải có được nó một cách “thực sự” trong giai đoạn giác ngộ cao nhất này. Đó cũng là một phẩm chất trong bốn “Tứ Vô Lượng Tâm” (Tù, Bi, Hỷ, Xả).

36. Vô ưu: Không còn phiền não

Buồn, những nỗi buồn, phiền não, u sầu, đau khổ và lo toan là một phần của cuộc đời chúng ta.

Tùy theo duyên đến với mỗi người theo nghiệp, đối với nhiều người thì những phần phiền não này chiếm đa số cuộc đời hơn những niềm vui thoáng qua. Bạn đã biết, những niềm vui chỉ là những phút giây không phiền muộn mà thôi. Những “**niềm vui phàm trần cũng nằm trong những nỗi buồn**”, cũng như những trạng thái sung sướng, hỷ lạc cũng từ đau khổ, cũng từ sự so sánh, đối đai với khổ đau mà có thôi.

Ở đây đang không phải nói về một triết lý bi quan, mà là thực tế. Con người và chúng sinh sống và chạy theo giải quyết những nhu cầu về nhục dục, khoái lạc giác quan (5 giác quan thể xác & 1 giác quan tâm ý), để có được niềm sung sướng so với những bất hạnh từ khổ đau. Như vậy bản chất của cuộc đời không là “khổ” thì là gì!. Nếu cuộc đời mang đầy bản chất sung sướng, “không khổ” (như một số cõi trời, thiên đàng), thì con người và chúng sinh đâu mang bản chất luôn “thiếu & chạy theo” dục vọng suốt đời, mọi lúc mọi nơi, chỗ này, chỗ khác như Đức Phật đã nhìn thấy và chỉ dạy. Sự thật là con người bản năng luôn thấy “thiếu & chạy theo” những chu cầu khoái lạc về thể xác và tinh thần thì đó là điều “Khổ” và “bất toại nguyện”, chính là “Khổ”.

Sung sướng và đau buồn luôn đến rồi lại đi. Quy luật của vô thường là vậy, chúng ta cũng đã học từ Phật. Nhưng đến giai đoạn này, cũng giống như đức tính “buông xả, khinh an” trên đây, chúng ta cũng cần tập và dẹp bỏ mọi phiền não, rồi chúng ta trở thành “vô ưu”. Người gần đạt đến giác ngộ viên mãn không còn bao giờ biết buồn gì nữa, không phải là vô tình cảm, lanh đạm mà là vô ưu, không buồn, không ưu phiền, không sầu muộn về bất cứ điều gì trong đời nữa.

37. Vô nhiễm: Không còn bị ô nhiễm

Có nghĩa là tâm đã hoàn toàn trong sạch, thanh tịnh. Những bất tịnh như tham, sân, si là biểu hiện của dục vọng, là những nguyên nhân, gốc rễ của khổ đau và bất toại nguyện đã được diệt sạch. Theo kinh điển Phật giáo và những giảng dạy của những bậc giác ngộ thì ngay cả những dấu vết vi tế, mờ nhạt nhất (như ý muôn, ý không thích, ý không quan tâm hay giả vờ làm ngo...) của những ô nhiễm này cũng phải được quét sạch thì mới là “vô nhiễm” trong giai đoạn thánh thiện này.

Nên đây là điều kiện cần phải có và phải tu tập được mới đem lại hạnh phúc sau cùng viên mãn. Không có được sự “vô nhiễm” này thì không thể gọi là “điềm lành” tối thượng. Vô nhiễm là từ dùng để mô tả trạng thái thân tâm của những bậc giải thoát, bậc A-la-hán thánh thiện.

38. Đạt được niêm hạnh phúc & an lạc viên mãn

Đó là điều Đức Phật nói về kết quả của những việc tu tập của những 37 điều kiện trên, những phẩm chất tu tập được này, như là “điềm lành” thiết thực, thay vì trông đợi vào những “điềm lành” từ phương nào mang đến. “Điềm lành” để mang lại những phúc lành, những hạnh phúc cao quý nhất là ở ngay tại bên trong và sự tu tập của mỗi người, không phải từ bên ngoài.

Hạnh phúc viên mãn, bền lâu là hạnh phúc thường hằng như Đức Phật đã nói về trạng thái an lạc của Niết-bàn, không phải bị thay đổi và bất toại nguyện như mọi hạnh phúc khác, mọi pháp khác của đời sống thế tục.

Bạn nên biết rằng: ngay cả những ‘cảm giác’ hỷ lạc Niết-bàn “nhỏ nhặt” mà mỗi người có thể trải qua trong những bước tu tập ban đầu cũng là những cảm giác không bao giờ phai nhạt hay

mất đi. (1) Cảm giác thân tâm sạch sẽ & an lạc, thư thái trong việc giữ gìn giới hạnh, không dính vào chuyện xấu ác, hoặc (2) cảm giác hạnh phúc một cách thanh tịnh sau khi làm một hành động bồ thí & công đức đúng nghĩa, hay (3) sự đồng cảm & tùy hỷ với những người đang làm công đức là cảm giác cao đẹp...tất cả sẽ còn khắc ghi mãi, không chán chường, không mai mỉa, không bị thay đổi hay phai mờ.

Mà đó là hạnh phúc của sự thanh tịnh & giải thoát “từng phần”, của sự tiến bộ tâm linh từng phần trên con đường tu tập...cho đến hạnh phúc & an lạc tròn vẹn của Niết-bàn. Đó là niềm hạnh phúc & an lạc thuần khiết, không bị thay đổi, không bị bất toại nguyện. Có lẽ đó cũng là lý do tu hành và “lẽ sống” của những người theo đạo Phật, hơn là những lý do tầm thường là “tu” để đổi chắc số phận, mưu cầu tha lực hay sự cứu rỗi cho mệnh hệ của mình.

► Hãy suy nghiệm, những cảm giác sung sướng về vật chất và tinh thần của đời sống thế tục, như nhục dục, tâm dục..., sau khi có được luôn luôn bị mất đi hoặc luôn thay thế bằng những cảm giác chán chường và bất toại nguyện. Còn cảm giác hạnh phúc về tâm linh, dù nhỏ hay lớn, dù từng phần hay trọn vẹn, thì luôn còn mãi trong tâm trí.

Một ví dụ, những cảm giác hạnh phúc và bồi hồi xúc động về công đức của “Người Thầy” (Đức Phật) trong một chuyến hành hương thăm viếng những di tích về Đức Phật chắc chắn sẽ còn mãi mãi trong tâm của người hành hương, vì đó không phải là cảm giác thế tục hay thỏa mãn nhu cầu thế tục, mà đó là một cảm giác & niềm hạnh phúc tột bậc về mặt tâm linh, thoát tục, một hành động công đức lớn lao khi đi chiêm bái Phật tích. Những phút giây đó cũng có thể là một Niết-bàn “nho nhỏ” trong tâm của mỗi người, và không bao giờ thay đổi. Cảm giác đó vẫn còn nguyên vẹn mỗi khi bạn hồi tưởng về nó: không phai nhạt, không chán chường.

Vì vậy, Niết-bàn là “trạng thái tâm” hạnh phúc hoàn hảo và có được sự an lạc lâu bền, tuyệt đối. Đó cũng là niềm hạnh phúc của sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi đau khổ của trần gian và khỏi luân hồi trong muôn nẻo tái sinh từ vô thủy.

■ Tóm lại:

*Những ai làm theo lời dạy này
Sẽ có ngày được an lạc viên mãn
Sẽ chứng ngộ hạnh phúc Niết-bàn
Niết-bàn ở mọi lúc mọi nơi trong đời
Trong từng bước tu tập và công đức
Đó là 38 “Điểm Lành” Cao Nhất.*

**“Bằng cách tu tập 38 điều kiện mang lại phúc lành này,
bạn sẽ có được Một Đời Sống Phúc Lành!”**

Theo kinh điển ghi lại, ngay sau khi Đức Phật giảng dạy “Kinh Điểm Lành” này, rất nhiều chúng sinh, trong đó có Trời, thiên thần & người, đã giác ngộ được những thánh quả như Nhập Lưu, Nhất Lai & Bất Lai.

▲ Sách & Tài Liệu Tham Khảo

1. “A Discourse on the Ariyavasa Sutta” (Bài Thuyết giảng về “Kinh Thánh Cư”) – tác giả Thiên sư Mahasi Sayadaw, Miến Điện.
2. “An Exposition of the Mangala Sutta” (Giảng giải về “Kinh Điểm Lành”) – tác giả Thiên sư Bikkhu Pesala.
3. “Liberation - Relevance of Sutta-Vinaya” (Giải thoát – Sự Tương Quan của Kinh tạng- Luật tạng), tác giả Trưởng lão thiền sư Dhammaduddho Thera.
4. “Life’s Highest Blessings” (Phúc Lành Cao Nhất trong đời sống) – Tiến sĩ R. L. Soni.
5. “Mangala Sutta” (Kinh Điểm Lành) – bản dịch của Ngài K. Gunaratana.
6. “Mangala Sutta” (Kinh Điểm Lành) – bản dịch của Trưởng lão Narada Thera.
7. “Mangala Sutta” (Kinh Điểm Lành) – bản dịch của Piya Tan.
8. “Mangala Sutta” (Kinh Điểm Lành) – bản dịch của Thiên sư Thanissaro Bikkhu.
9. “Mangala Sutta” (Kinh Điểm Lành) – bản dịch của Thiên sư Sayadaw Ashin Nyanissara.
10. “Mangala Sutta” (Kinh Điểm Lành) – bản dịch của Ngài K. Gunaratana.
11. “The 38 Blessings” (38 Điểm Lành) – giảng luận của Đại Trưởng lão U Nanadicca Maha Thera.
12. “The 38 Supreme Blessings” (38 Phúc Lành Tối Thượng) – Ngài Punnadhammo Bikkhu giảng luận.
13. “The Workings of Kamma” (Sự Vận Hành của Nghiệp) – tác giả Thiên sư Pa-Auk Tawya Sayadaw.

14. “*These are the Highest Blessings*” (*Đây là những Phúc Lành Cao Nhất*) – tác giả Kathryn Guta.
-

Thay Lời Kết

Đức Phật đã nhận thấy rằng không phải ai cũng có duyên, cũng sẵn sàng hay thích hợp cho một đời sống nghiêng về phần tu dưỡng đạo đức & tâm linh. Phần lớn người đời đều ‘băng lòng’ với tư cách là người phàm, ở nhà, làm ăn, làm nghề xã hội và hưởng thụ đời sống phàm trần. Hầu hết đều cho rằng cuộc đời đẹp là cuộc đời lớn lên, sinh tồn và hưởng những khoái lạc vật chất và tinh thần theo xu thế tiến hóa của xã hội, còn đời sống tâm linh phạm hạnh là điều xa vời, thậm chí là không tưởng.

Theo Đức Phật thì không có gì là sai trái khi người ta thích hưởng thụ cuộc sống tại gia cùng gia đình, mưu cầu làm giàu vật chất và hưởng thụ hạnh phúc cuộc sống. Tuy nhiên, Đức Phật chỉ muốn nhấn mạnh với Phật tử chúng ta rằng việc theo đuổi hạnh phúc của mình không nên phải trả giá bằng “chi phí” của người khác, có nghĩa là việc sống, làm giàu và hưởng thụ phải chân chính, không gây hại ít nhiều cho người khác. Nếu việc sống, sự giàu có và hưởng thụ là không lương thiện thì những loại hạnh phúc đó rất mong manh và thường chỉ quay về đau khổ mà thôi. Đó là phần Đức Phật dạy chúng ta về làm giàu, tích lũy tài sản và duy trì một cuộc sống ấm no, ổn định và chân chính.

Mọi người đều có thể thấy những điều được viết ra trong quyển sách này là những điều rất dễ hiểu, rất “chung”, rất hợp với những luân thường đạo lý, dù bạn đang ở trong xã hội nào hay nền văn minh nào. *Chỉ có điều không may là chỉ số ít trong chúng ta chịu thực hành những điều hay lẽ thật về đạo đức này mà chúng ta có lẽ đều đã công nhận!*. Những lời khuyên dạy thực tiễn của Đức Phật chỉ ra và nhắc nhở chúng ta dẫn dắt cuộc sống của mình hướng thiện cho lợi ích của bản thân mình và góp phần cho lợi ích của xã hội, cho con cái chúng ta trong hiện tại và trong những tương lai sau này.

Một đời sống vật chất, gia đình hạnh phúc với những tâm nguyện bi mẫn và công đức cho tha nhân, cộng với hạnh nguyện tu tập về đạo đức & tâm linh thì còn gì đáng mong, đáng làm hơn!. Không lẽ ta sinh ra chỉ từ vật chất và những dục vọng phàm phu hay sao, còn cái gì là phần tâm linh của mỗi người?. Hãy dành “một phần” của cuộc sống ngắn ngủi này cho những ý nghĩa và sự tiến thân về tâm linh.

Hãy dành thời gian để thử chiêm nghiệm và thực hành vài điều trong những lời dạy này của Phật. Phần nhiều là, nếu không quá khó khăn hay do quá nhiều nghịch duyên, thì bạn sẽ thấy ngay được sự an bình & hạnh phúc của việc thực hành đó. Thực hành và có được sự hạnh phúc & niềm an lạc, đó chính là sự nhiệm màu của Phật pháp, chứ không phải sự nhiệm màu theo những ý nghĩa xa xôi mơ hồ nào khác. Đức Phật đã từng nói rằng những người sống gần với giáo lý, gần với những bậc trí hiền mà không chịu hiểu biết (& thực hành) chân lý Phật pháp, thì cũng như cái muỗng nằm trong nồi canh nhưng chẳng nếm được vị canh. Ngày nay, những phương tiện, kinh sách giảng dạy giáo lý có mặt ở khắp nơi, bạn nên dành thời gian tìm học và thực hành, vì quyền lợi và sự an bình của bản thân mình. Bạn chỉ cần mở một cái máy vi tính cũng có thể tiếp cận ngay một kho tàng kinh điển và giảng giải thực hành.

Và khi thấy được giáo lý nhà Phật là mang lại ích lợi và hạnh phúc cho bạn, bạn hãy chia sẻ cho người khác cùng biết và thấy. Vì chia sẻ sự hiểu biết và hạnh phúc của mình cũng là một sự thực hành cho hạnh phúc.

Cuối cùng, như Phật đã dạy: “*Điều gì gây hại cho người và cho mình, thì đừng làm. Còn điều gì mang lại lợi lạc cho mình và cho người, thì nên làm*”.

Tương tự vậy, điều gì ở đời mang lại phúc lành cho mình và cho người thì nên làm. Từ đó, “*Sự thực hành nào trong đời sống thể*

tục và tâm linh mang lại hạnh phúc chân chính và bền lâu cho mình, thì nên làm và tiếp tục làm”.

Ngay cả nếu có thần thánh ban phước, thì “*Có điều gì thần thánh ban cho đáng mong ước hơn là một giờ hạnh phúc?. Và có điều gì đáng quý nếu nó không mang lại hạnh phúc cho chúng ta?*” (Catullus & Richard O. Cambridge).

“*Tất cả chúng ta đều sống với mục đích là được hạnh phúc; cuộc đời của mỗi chúng ta đều khác nhau và tuy thế lại giống như nhau,...và tất cả chúng ta đều sẽ chết*” (Anne Frank & William Boyd).

Trong những ngày này, ta chỉ có một đời để sống!. Rồi trong một mai hưu hạn ta lại ra đi. Đó là trang buồn trong quyển sách tung tăng & phiêu linh của một đời người. Không phải điều đó buồn vì chúng ta bi quan, mà vì đó là một sự thật không bao giờ thay đổi được.

Người đã đến rồi người sẽ về bên kia núi.

Từng câu nói...là từng cánh buồm giong cuối trời.

(Trịnh Công Sơn)

Chúng ta chỉ có một cuộc đời để sống. Mà mỗi ngày lại dừng dung trôi qua...Vậy hãy làm mỗi ngày thành một ngày có ý nghĩa, đầy những “câu nói... hành động, ý nghĩ” có ý nghĩa cho mình và mọi người, để mai này khi “về bên kia núi” mình có đủ hành trang là những những cơn gió nghiệp lành, căng “cánh buồm” vượt qua biển đêm đen tối, về nơi một bến bờ an lạc.

Hãy thử đi tìm bình an & hạnh phúc cho hiện tại và tương lai, theo công thức “**Hãy làm người tốt!**” để có một tương lai tốt đẹp, một kiếp sau tốt lành, không mờ mịt và sợ hãi.

Và 38 điều kiện tu tập mang lại phúc lành sẽ dẫn chúng ta đến những niềm an lạc & hạnh phúc tâm linh thoát tục và tinh khiết nhất, và trước mắt dẫn dắt “***Một đời sống phúc lành!***” nhẹ nhàng ngay trong kiếp này.

— Xin cầu chúc bạn gặp nhiều may mắn và kỳ duyên trên con đường đi tìm chân hạnh phúc!.

Đức Phật:

**“Giống như một ngọn nến không thể cháy mà không có lửa,
người ta không thể sống mà không có một đời sống tâm linh!”**

PHẦN III

PHỤ LỤC NHỮNG CHÚ GIẢI & LUẬN GIẢNG

Phụ Lục (1)

Làm thế nào để chúng ta biết điều này là đúng hay sai?

Một số tôn giáo cố tình giữ tín đồ của mình trong bóng tối; những tín đồ thậm chí không được tiếp cận với kinh sách hay hiện vật của tôn giáo mình. Họ cũng bị cấm nghe những giáo lý của những tôn giáo khác. Đặc biệt là họ bị cấm không được nghi ngờ về giáo điều của tôn giáo họ, mặc dù rất nhiều điều khó hiểu và khó tin. Nếu còn nghi ngờ là phản bội lại đấng sáng tạo của tôn giáo đó và sẽ bị hình phạt. Họ càng ép khung suy nghĩ một chiêu thì họ càng dễ quản những tín đồ. Nếu có ai hoài nghi hoặc bán tín bán nghi về một hay nhiều giáo điều, thì những người lãnh đạo tôn giáo đó, thậm chí giáo đoàn, sẽ cho rằng tín đồ đó bị ma quỷ nhập. Nhất là những người nghèo thường không có được tiếng nói, không được giáo dục nhiều hay đủ thông tuệ để nhận biết đúng sai trong những giáo điều. Một số người cố gắng thay đổi cách nhìn, quan điểm về tôn giáo của họ thì bị lên lớp rằng họ không đủ hoàn hảo để mà được cho phép suy nghĩ hay có quan điểm của mình để phán đoán về những giáo điều.

Đức Phật thì dạy rằng:

"Hãy lên đường, này các Tỳ kheo, vì sự tốt lành của quần chúng, vì hạnh phúc của quần chúng, vì lòng bi mẫn dành cho thế gian, vì ích lợi, vì sự tốt lành, vì hạnh phúc cho chư thiên và loài người. Mỗi người đi một ngã. Hãy thuyết giảng giáo lý đẹp khi bắt đầu, đẹp ở phần giữa, và đẹp ở phần cuối. Tuyên thuyết đời

sóng thánh thiện là sự trong sạch của nó, về cả hai mặt tâm linh và chữ nghĩa.

(Trích trong Bộ Đại Phẩm (*Mahavagga*), thuộc Luật Tạng).

Với những lời dặn trên, Đức Phật đã phái đi đoàn truyền giáo đầu tiên, gồm những Tỳ kheo mới giác ngộ đầu tiên, để tỏa đi thập phương truyền bá giáo pháp. Đó là giáo đoàn với mục đích cao thượng nhất, không phải đi thuyết pháp để chiếm lấy lòng tin hay lấy quyền lực từ quần chúng, mà đi thuyết pháp vì lợi ích và hạnh phúc của quần chúng, họ có thể có được những lợi lạc và hạnh phúc sau khi học hiểu giáo pháp.

Đã hơn 25 thế kỷ, Phật giáo chưa hề truyền bá giáo pháp theo kiểu áp đặt, chinh phục theo kiểu đô hộ, hay dựa vào chính trị, mà chỉ thầm lặng giảng dạy từng điều Phật dạy thông qua trí tuệ và những tấm gương thánh thiện của nhiều thế hệ những đệ tử của Đức Phật.

Phật giáo không cố ảnh hưởng hay thuyết phục những người của tôn giáo khác tham gia vào đạo Phật vì những quyền lợi vật chất. Phật giáo cũng không lợi dụng sự nghèo khó, bệnh tật, dốt nát và vô minh của quần chúng để lôi kéo họ vào đạo Phật để tăng thêm dân số Phật giáo. Bản thân Đức Phật đã khuyên dạy nhiều người muốn theo Phật rằng không nên vội vã tin vào giáo lý của Phật, mà hãy tìm hiểu, xem xét cẩn thận chúng đúng sai ra sao rồi hãy quyết định. Mọi người đều có quyền nghi ngờ và xem xét mọi điều trước khi tin vào nó.

Khi ông Upali, một người nổi tiếng thuộc giáo phái Ni-kiền-tử đến tranh luận với Đức Phật, và sau khi nghe Đức Phật thuyết

giảng, ông đã tự nguyện xin theo làm đệ tử của Phật. Lúc đó Đức Phật đã nói rằng:

"Phải xem xét một cách chính chấn trước đã. Việc xem xét cẩn thận là cần thiết cho một người như ông".

Ông Upali lúc đó thưa lại rằng:

"Bây giờ con đã hài lòng hơn và mẫn nguyện hơn khi nghe Ngài dạy rằng: "Phải xem xét một cách chính chấn trước". Bởi vì nếu con tham gia vào giáo phái khác, chắc hẳn họ sẽ mang bằng tin đi khắp phó phường ghi rằng "Upali đã theo đạo của chúng tôi". Còn Ngài thì lại khuyên rằng "Phải xem xét một cách chính chấn trước"..." (Trung Bộ Kinh (MI), Kinh 139)

Theo Kinh "**Kalama Sutta**", khi Đức Phật ghé qua làng Kesaputta của những người Kalama, họ đã đến gặp Phật và thưa rằng có rất nhiều ẩn sĩ, Bà-la-môn khác nhau khi ghé thăm làng, họ đều diễn giải và biểu dương những giáo thuyết của họ một cách khác nhau; và cùng lúc họ chỉ trích và bài bác những giáo thuyết của người khác một cách khác nhau. Cho nên dân làng ở đây luôn luôn nghi ngờ và hoang mang không biết rằng trong số những ẩn sĩ và Bà-la-môn đáng kính đó ai nói đúng lẽ thật và ai nói sai lẽ thật.

Nghe vậy, Đức Phật đưa ra một số lời khuyên, lời khuyên *khách quan duy nhất* tìm thấy trong lịch sử các tôn giáo, như sau (tóm tắt):

"Này hỡi các người Kalama, các người có nghi ngờ và hoang mang là điều hợp lý thôi, bởi vì sự nghi ngờ khởi lên từ một vấn đề còn đáng nghi ngờ.

“Này hỡi những người Kalama: đừng bao giờ tin vào hay bị dẫn dắt:

- bởi những lời thuật lại,
- bởi những truyền thống hoặc những lời đồn đại.
- bởi những ảnh hưởng của những kinh kệ,
- bởi những lý luận suy diễn, hay bởi những hình thức bè ngoài,
- bởi những những ý kiến do suy đoán,
- bởi những khả năng nhìn có vẻ hợp lý,
- bởi ý nghĩ: “Đây là thầy, là sư của ta”.

“Nhưng này những người Kalama, khi nào các người **tự mình biết rõ** những việc gì là không lành mạnh (akusala), và sai trái, và xấu xa, thì hãy từ bỏ chúng ...

“Và khi các người **tự mình biết rõ** những điều gì là lành mạnh (kusala), là đúng đắn, và thiện tốt, thì hãy chấp nhận những điều đó và làm theo chúng”.

Đức Phật đã đề cao “**quyền tự do nghi ngờ và tin tưởng**” lên hàng đầu, không phải chỉ về mặt cuộc sống thế tục và cả việc tín ngưỡng tâm linh. Sự tự do đó giúp con người nhìn nhận đúng mọi việc trước khi tin vào điều gì, giúp họ thoát khỏi sự nô lệ vào những giáo điều, những luật lệ tôn giáo và những điều mê tín, dị đoan vốn đã lỗi thời.

(Theo “The Buddhist Answers” (Giải Đáp Phật Giáo) và trích trong “Những Điều Phật Đã Dạy” của Hòa Thượng Tiên sỹ W. Rahula)

Phụ Lục (2)

“Năm Điều Phúc Lành” có được khi sống giữ Giới Hạnh

Trong Kinh “Đại Bát Niết-Bàn” (*Mahaparinibbana sutta*), Đức Phật đã giảng dạy cho những người dân làng Pataligama về “Năm điều Phúc Lành” có được bởi những người tại gia biết tuân giữ “Năm Giới” về đạo đức (Năm Giới) và tích lũy đức hạnh. Đó là:

- (1) “*Người đó sẽ có được nhiều tài sản do kết quả của tính siêng năng.*
- (2) “*Người đó sẽ có được uy tín và danh tiếng tốt.*
- (3) “*Người đó tiếp cận và gia nhập vào hàng những thánh nhân, Bà-la-môn, chủ gia và tu sĩ một cách hoàn toàn tự tin, không hề sợ sệt hay do dự.*
- (4) “*Người đó sống trọn vẹn tuổi thọ kiếp sống và chết vui ng tâm, tự tại.*
- (5) “*Sau khi chết người đó được tái sinh vào những cảnh giới Phúc Lành như cõi Người hay cõi những Thiên Thần & Trời.*”

Đó là những điều phúc lành nếu sống theo giới hạnh đạo đức. Người giữ được Năm Giới sẽ được tái sinh về cõi phúc lành như cõi Trời hay cõi Người.

(Theo “Trường Bộ Kinh” – DN 16)

Phụ Lục (3)

Cảnh Giới Tái Sinh Là Gì?

Trong Kinh Đại Sư Tử Hồng (*Mahasihananda Sutta*, Trung Bộ Kinh *Majjhima Nikaya*, Kinh 130), Đức Phật đã nói về năm “nẻo về” hay năm cảnh giới tái sinh (*pancagati*). Năm (5) đó là gì?

Địa Ngục

Súc Sinh

Ngạ Quỷ

Con Người

Thiên Thần & Trời

Địa Ngục và Súc Sinh là những cảnh giới sống đọa đày, đầy đau khổ (*duggati*), trong khi đó cảnh giới Con Người và Thiên Thần & Trời là những cảnh giới nhiều phúc lành (*sugati*). Ở đây “Thiên Thần & Trời” bao gồm những Thiên Thần **còn mang dục vọng** (*devas*) trong cõi Dục Giới, những Trời, Thần **vô dục** thuộc cõi Sắc Giới (*rupa brahmas*), và những Trời, Thần thuộc cõi Vô Sắc Giới (*arupa brahmas*).

Địa Ngục (niraya) được tin là tồn tại bên dưới lòng trái đất. Ví dụ như: Địa Ngục **Lohakumbhi (Chảo Sắt)** chứa đầy kim loại đang được nấu chảy trong chảo sắt được nhắc đến trong “Luận Giảng Kinh Pháp Cú” (*Dhammapada*), nơi mà bốn chàng trai giàu có phải chịu hình phạt vì tội tà dâm, cũng được ghi là nằm bên dưới lớp vỏ trái đất.

Cõi **Súc Sinh, Ngạ Quỷ** và **Con Người** thì nằm bên trên bề mặt trái đất. Dù cảnh giới này không được phân chia, nhưng những loài chúng sinh khác nhau thì sinh sống, tụ tập...theo ‘thế giới’ riêng

của họ. Dù súc sinh sống chung trên thế gian này với người nhưng súc sinh sống với súc sinh và con người sống riêng trong thế giới bậc cao hơn của loài người. Nga Quỷ cũng sống trên thế gian này, nhưng mắt “thường” của con người thì không thể thấy họ được.

Thiên thần, trời được tin là sống ở bên trên trái đất, trên những tầng trời cao, trên thiên cung. Và có thể bay đi bay lại giữa không trung (Kinh *Vimanavatthu*: “Chuyện Thiên Cung”).

Loài quỷ thần A-tu-la (*asuras*) nóng nảy và hiếu chiến thì lại ở cõi Virulha (Nam Thiên Vương) ở phía Nam cõi Trời Tứ Đại Thiên Vương.

Cũng có những thiên thần sống gần bề mặt trái đất, được tin là hay trú ngụ trên các cây trong rừng, nên được gọi là những Địa thần, tức thiên thần ở gần mặt đất.

Vậy là có bao nhiêu Cõi hiện hữu (Cõi sống) thuộc năm (5) cảnh giới trên ?

Nếu loài quỷ thần A-tu-la (*asuras*) được tách riêng ra thành một (đơn vị) cõi sống riêng biệt, thì có 4 cõi thuộc Cảnh Giới Xấu (địa ngục, súc sinh, ngạ quỷ và A-tu-la), 7 cõi Dục Giới phúc lành (cõi người và 6 cõi thiên thần (*deva*)), và 16 cõi trời Sắc Giới và 4 cõi trời Vô Sắc Giới.

Tổng cộng, có 31 Cõi hiện hữu hay cõi sống mà chúng sinh có thể tái sinh về.

(Trích theo quyển “Giáo Trình Phật Học” của Chan Khoon San, Chương VII “Năm Cảnh Giới Tái Sinh”, Nxb. Phương Đông).

Phụ Lục (4)

Hiểu Về “Nghiệp”

Làm sao chúng ta giải thích về sự bất tương đồng giữa những chúng sinh hay những con người trong thế gian không cân bằng này?

Chúng ta có thể hỏi rằng tại sao có người lại sống một đời của những chuỗi dài đầy khó khăn và đau buồn, trong khi có người khác lại sinh ra và sống trong sung sướng và hạnh phúc? Tại sao có người lại chết yếu khi chưa đầy một tuổi, có người lại chết bất ngờ khi tuổi xuân xanh và có người lại sống được tuổi thọ rất cao? Tại sao có những đứa trẻ lại sinh ra trong những cảnh chết đói, và những đứa trẻ khác lại được sinh ra trong những nhung lụa, giàu sang? Tại sao có người sinh ra đẹp đẽ, lành lặn, khỏe mạnh lại có người sinh ra xấu xí, tật nguyền, bệnh hoạn, què chân, đui mù? Tại sao có người sinh ra lúc nào mặt mày cũng tươi cười dù gian khó, lại có người sinh ra với ánh mắt và nụ cười lúc nào cũng buồn bã, xa xăm?

Không có điều gì hay ai sinh ra trên thế gian này theo kiểu ngẫu nhiên, may rủi hết. Thế gian không vận động theo kiểu như vậy. Tất cả tình cảnh thế xác và cuộc đời của những con người đều có lý do của nó.

Theo quan điểm này, nhiều người cho rằng số phận của chúng ta là do sự kiểm soát và ý muốn của thượng đế. Tuy nhiên, nhìn vào thế gian, quá nhiều khổ đau và bất đồng giữa hàng tỷ những con người, bạn có thể hỏi thêm rằng: “Tại sao thượng đế lại muốn và sáng tạo ra những hoàn cảnh như vậy để làm gì?”. Nếu thượng đế là đáng sáng tạo, đáng toàn năng, vậy tại sao ngài

không muôn và tạo ra những con người giống nhau, hạnh phúc như nhau và không tranh đấu, giết hại nhau? – Không lẽ thượng đế có ý thích muôn nhìn thấy nhiều người tàn mạt, tuyệt vọng, đau đớn và đau khổ?!

Điều này vừa vô lý vừa trái với những giáo lý về thượng đế là đáng sáng tạo và yêu thương bao trùm cả loài người; điều này mâu thuẫn với những gì diễn ra trong thế gian từ cổ chí kim vốn quá nhiều đau khổ mà loài người phải chứng kiến và chịu đựng. Như vậy làm sao có lý về đức tin rằng số phận của chúng ta là được định đoạt bởi thượng đế toàn năng và đầy lòng bác ái, yêu thương con người.

Vì quá ray rứt với những khác biệt rành rành giữa hàng triệu người xung quanh trong cuộc sống mà không thể nào lý giải được, chàng thanh niên tên Subha đã đi đến gặp Đức Phật để thỉnh cầu người giải đáp.

"Thưa Ngài, vì nguyên nhân nào, vì nguyên có nào mà chúng con thấy trong nhân loại có người chết trẻ và người sống lâu, có người sống lâu, có người bệnh yếu & người khỏe mạnh, có người xấu và người đẹp, có người có quyền và người thất thế, có người giàu và người nghèo, có người thấp hèn và người cao thượng, hay người ngu đần và người thông minh?."

Đức Phật trả lời như sau:

"Tất cả mọi chúng sinh đều có “nghiệp” là của mình, là của thừa tự của mình, là nguyên nhân bẩm sinh của mình, là người thân tộc của mình, là nơi nương tựa của mình. Chính nghiệp (kamma) tạo ra những sự khác nhau giữa những chúng sinh trong những tình cảnh cao thấp khác nhau".

(Theo Kinh “Culakarma Vibhanga Sutta).

Phật giảng dạy rằng phần nhiều của mỗi chúng ta hôm nay là do kết quả của nghiệp của mình, hay của những hành động trong quá khứ và những hành động trong hiện tại. Chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những những hành động, tức nghiệp, mà chúng ta đã làm, chịu trách nhiệm cho hạnh phúc và khổ đau của mình. Chính chúng ta xây địa ngục cho mình hay tạo thiên đàng cho mình. Chính chúng ta là kiến trúc sư của ‘số phận’ của chúng ta trong hiện tại và tương lai.

Đây là lý thuyết về quy luật của Nghiệp, có thể giải thích về những khổ đau, về bí ẩn của cái gọi là ‘số phận’ hay “định mệnh an bài” theo cách của những tôn giáo khác, và về những sự khác nhau, bất tương đồng giữa con người như đã nói trên.

Nghiệp (Kamma / tiếng Phạn: Karma) có nghĩa là những hành động chúng ta làm một cách cố ý, có chú tâm, có ý thức, hay còn gọi là những hành động tạo tác. Nghiệp có nghiệp xấu, nghiệp tốt. Hành động tốt tạo nghiệp tốt. Hành động xấu, tạo nghiệp xấu. Cây nào trái đó. Một người sẽ gặt hái quả do mình gieo trồng. Gieo “nhân” giống nào, thì lên cây giống đó và gặt loại trái “quả” đó. Nếu gieo trồng hạt táo thì lên cây táo và cho ra trái táo. Mọi điều kiện từ nguyên nhân gieo giống, đến điều kiện gieo trồng (duyên) và kết quả trái táo đều theo những chuỗi nhân & quả hàng ngày, gồm nhiều tiến trình nhân quả trong suốt giai đoạn gieo trồng để cuối cùng ra được kết quả là những trái táo, trái lớn hay nhỏ, nhiều hay ít, chua hay ngọt, cứng hay mềm...

Cũng như vậy, chúng ta là kết quả của mình trước kia, và rồi chúng ta sẽ là kết quả của mình hôm nay. Điều quan trọng bạn cần lưu ý là: “Hành động hiện tại của chúng ta sẽ cho phép chúng ta tác động đến tương lai của chúng ta. Như vậy “nghiệp” không phải là ‘số phận’ hay là định mệnh đã cố định.

Đức Phật đã từng dạy rằng, nếu mọi sự đều đã định đoạt, đều đã an bài, thì không có “ý chí tự do” của mỗi người, và không cần có đời sống tâm linh, đạo đức để làm gì, chúng ta cũng không cần phải tu hành làm gì, vì chúng ta chỉ là nô lệ của quá khứ bất di bất dịch của chúng ta mà thôi.

Nghiệp chỉ là một trong rất nhiều quy luật, trật tự vận hành trong vũ trụ. Quy luật bên trong nó vận hành một cách tự nhiên, không ai can thiệp vào được. Nghiệp không phải là một sản phẩm hay cái gì do con người hay đáng sáng tạo tạo ra, mà nó là quy luật tự nhiên. Người hiểu biết về cách hoạt động của nghiệp sẽ có được sự vững vàng, hy vọng, tự tin và có được niềm khuyến khích về mặt đạo đức, tâm linh. Nếu hiểu được nghiệp, một người có thể dựa vào đó mà làm những việc mang lại lợi lạc cho mình. Nó giúp chúng ta thêm nỗ lực làm điều tốt, làm cho chúng ta trở nên tử tế, khoan dung và điềm đạm, giúp cho chúng ta không còn bi quan, không còn bế tắc, tuyệt vọng hay đau buồn với cái ‘định mệnh an bài’ nào đó.

Hiểu được nghiệp, chúng ta sẽ tự nhiên tránh bỏ điều xấu ác, làm những việc tốt thiêng.

Hơn nữa ai hiểu được quy luật tự nhiên và khoa học của nghiệp thì sẽ không còn những niềm tin vào những tôn giáo chỉ vì sợ bị trừng phạt hay mong cầu được ban thưởng. Ai hiểu được nghiệp sẽ chăm lo tu dưỡng đạo đức tự nhiên bởi vì họ hiểu được quy luật tự nhiên này.

(Theo “Nghiệp là gì?” trong “Buddhist Answers”)

Phụ Lục (5)

Vấn Đề “Địa Ngục”

"**Vấn đề Địa ngục**" có thể là một vấn đề về đạo đức liên quan đến tôn giáo, trong đó bức tranh về Địa ngục được mô tả là vô cùng tàn nhẫn, kinh khủng, và điều đó là hoàn toàn trái ngược với những đức tin và giáo điều về (những) Thượng Đế công bằng, uy đức & nhân từ bắc ái bao trùm.

“Vấn nạn” Địa ngục xoay vòng trong bốn điểm chính là: Địa ngục là có trước, có nhiều người đã bị xuống đó, không có lối thoát khỏi Địa ngục, và đó là nơi trừng phạt cho những tội lỗi của hành động hay không hành động xảy ra trên trái đất.

Những tôn giáo khác tin rằng những người không tin vào tôn giáo hay những “kẻ ngoại đạo” phải đối diện với sự trừng phạt vĩnh viễn ở Địa ngục.

Có một số điều cần suy ngẫm về vấn đề Địa ngục. Thứ nhất là liệu sự tồn tại của Địa ngục có “hợp” với lẽ công bằng hay không. Tại sao tội nhẹ và tội nặng đều phải chịu vĩnh viễn ở dưới Địa ngục, sau khi thượng đế phán quyết?. (Nếu ai đã lỡ giết một người và sẽ bị trừng phạt vĩnh viễn ở Địa ngục, vậy thì cần gì phải tu sửa và như vậy có giết thêm hàng trăm người cũng một “tội nặng” đó, nên đau cần phải cân nhắc). Thứ hai, là liệu sự đọa dày tàn khốc của Địa ngục có “hợp” với lòng nhân từ, bác ái bao trùm của Thượng Đế (như giáo điều đã mô tả) hay không?. Điều thứ ba, là một số đức tin lâu đời cũng cho rằng Địa ngục là nơi lưu đày vĩnh viễn, nhưng cho đến

một ngày nào đó, thượng đế sẽ ‘cứu rỗi’ tất cả những ‘linh hồn bất diệt’ đó về với thế giới mới tốt đẹp hơn (vì họ cho rằng thế giới hiện tại là xấu xa, là đáng nguyên rủa, và thế giới mới là nơi tốt đẹp hơn hay “thiên đàng”). Nếu như vậy thì vấn đề Địa ngục có thể được ngăn ngừa hay dẹp bỏ bởi đấng sáng tạo, vậy tại sao ngài không làm trước đây hay bây giờ và con người không cần phải tạo ra tội lỗi để mà xuống đó. Triết lý chính của một số tôn giáo là thượng đế là đấng toàn năng nhưng chỉ tạo ra con người, và những tội lỗi là do con người gây ra, và thế là Địa ngục hay Thiên đàng là nơi xử lý việc “thưởng & phạt” của đấng sáng tạo. Vì thế Địa ngục có mặt vì lý do đó. Và ai đã xuống Địa ngục đều không có đường thoát khỏi đó.

Phật giáo thì không có quan điểm về địa ngục như vậy. Theo Phật giáo, những người hay chúng sinh gây ra quá nhiều nghiệp ác, nặng nề thì sẽ bị tái sinh vào những cảnh giới sống đau khổ và thấp hèn như là Địa ngục. Và sau khi “trả” hết nghiệp theo quy luật tự nhiên Nhân Quả, thì chúng sinh đó có thể tái sinh về lại cõi trong vòng luân hồi tái sinh bất tận.

Phật giáo cũng là một tôn giáo khoa học duy tâm, nên cũng quan niệm địa ngục là một cảnh giới của Tâm ngay cả khi còn đang sống. Ví dụ những cảm thọ vô cùng đau đớn, đau khổ, tuyệt vọng, tội ác, đói khát, bệnh tật, không lối thoát, quá nóng, quá lạnh, những nơi bất công, tàn ác.., đều là những cảnh giới khác nhau của “địa ngục”.

Đạo Phật tin tưởng có địa ngục, có tái sinh, có quy luật nghiệp quả. Phật giáo tin rằng có nhiều ‘cõi’ địa ngục khác nhau dành cho những người gây ra nghiệp xấu ác khác nhau.

Và nếu một người nhờ vào nhiều nghiệp thiện khác và nhờ đức hồi hướng từ người khác, có khả năng ‘trả hết’ nghiệp ác, và được tái sinh về một cõi khác, chứ không bị lưu đày mãi mãi trong địa ngục.

Nói chung, tốt nhất là bạn hãy nên chọn một con đường sống tốt đẹp, không tạo những nghiệp ác để “tránh” được sự tái sinh vào cõi địa trong kiếp sau và “tránh” sự rơi vào cảnh địa ngục trần gian trong kiếp này.

(Theo nguồn “Wikipedia”, Bách Khoa Toàn Thư tự do)

Phụ Lục (6)

“Niết-bàn” là gì?

Theo thiền sư Bhikkhu Bodhi:

“Đức Phật đã nói rằng Người chỉ “dạy” về Khổ (Dukkha) và cách làm cho hết Khổ. Chân Lý thứ nhất hay Diệu Đế thứ nhất là chỉ ra tất cả loại Khổ, đó là điểm mà Phật giáo bắt đầu khai giảng. Đây là điểm bắt đầu, bởi vì toàn bộ giáo pháp còn lại là để đi đến mục tiêu sau cùng là Giải Thoát khỏi mọi Khổ. Tức là Khổ là lý do mà chúng ta đi tìm con đường giải thoát. Nếu không có Khổ thì không có Phật giáo, vì Phật giáo đơn giản là “con đường” để giải thoát khỏi Khổ, mọi dạng Khổ mà Đức Phật đã định nghĩa và chúng ta đã suy nghiệm và nhận thấy rõ trong cuộc sống.

Nếu một người không biết nhà anh ta đang bị cháy, anh ta vẫn ung dung chơi đùa, cười vui trong nhà. Để giải thoát anh ta khỏi căn nhà đang cháy thì trước hết chúng ta phải báo cho anh ta biết về ngôi nhà đang bị cháy.

Cũng tương tự như vậy, Đức Phật đã cố gắng báo cho chúng ta biết rằng đời sống của chúng ta là đang bị ‘thiêu cháy’ bởi già, bệnh & chết không thể tránh khỏi. Tâm trí của chúng ta đang bị ‘thiêu cháy’ bởi bản chất Tham, Sân, Si. Cho đến khi nào chúng ta nhận biết ra những “hiểm họa” này, chính chúng gây ra mọi đau khổ hàng ngày và trong luân hồi kiếp sống, thì chúng ta mới đi tìm đường giải thoát khỏi chúng.”

Khi nào ta “giải thoát” khỏi Khô hay “đạt được” sự an lạc & thanh tịnh thuần khiết, thì ‘trạng thái’ đó của tâm có thể được gọi là “Niết-bàn”.

Niềm vui sướng, sự thỏa mãn & khoái lạc về vật chất hay tinh thần kiểu thế gian, phàm tục không phải là trạng thái Niết-bàn, mà chỉ là những thỏa mãn hay hỷ lạc tạm thời, vì tất cả chúng đều dẫn đến chán chường và bất toại nguyện.

Còn tâm trạng hạnh phúc của “Niết-bàn” ở tại thế gian hay xuất thế gian là lâu bền, là không phai nhạt và là tròn đầy và viên mãn.

Theo thiền sư Bhikkhu Bodhi giảng giải:

“Trạng thái giải thoát hoàn toàn được gọi là “Niết-bàn” (“Nibbana” trong tiếng Pali và “Nirvana” trong tiếng Phạn).”

“Nibbana nghĩa gốc là: Sự “tắt hết” của ngọn lửa, trong đó Đức Phật dùng để giảng giải là trạng thái “tắt hết” của những “ngọn lửa thiêu cháy” chúng ta là lửa Dục Vọng, lửa Tham, Sân, Si.”

(Chính Dục Vọng (và những nghiệp của Tham, Sân, Si) là nguyên nhân lôi kéo chúng ta còn trôi mãi trong vòng luân hồi, tái sinh (samsara). Khi Dục Vọng đã được diệt trừ, đã bị “tắt ngấm”, thì không còn Tham, Sân, Si để làm những hành động tạo nghiệp (kamma), và cho nên không còn dính mắc vào vòng luân hồi, tái sinh nữa. Nguyên lý là vậy!).

“Niết-bàn cũng chính là mục tiêu sau cùng & cao nhất của Phật giáo, của con đường của Đức Phật. Đức Phật đã nói

rằng: “*Cũng giống như nước của một dòng sông dẫn vào biển cả và hòa vào biển cả, con đường để tu tập, con đường tâm linh, là “Bát Chánh Đạo”, sẽ dẫn vào Niết-bàn và hòa vào Niết-bàn”.*”

Đây là định nghĩa về “Niết-bàn” trong khái niệm về Khổ và Giải Thoát khỏi Khổ. Còn về mặt tâm lý học, triết lý học và tu học, có rất rất nhiều cách miêu tả, giảng luận về trạng thái Niết-bàn quý báu này.

Bạn có thể vào bất cứ trang thông tin Phật giáo nào hay trong rất nhiều kinh sách và giảng luận về vấn đề “Niết-bàn” này để tìm hiểu thêm. Nhưng đó có thể chỉ là “khái niệm” để bạn hiểu thêm về giáo lý Phật pháp.

Niết-bàn là một trạng thái hạnh phúc cao đẹp, là kết quả của những công đức tu tập của mỗi người. Mà đã nói về hạnh phúc tâm linh, hạnh phúc siêu xuất thế tục, thì không bao giờ diễn tả được. Vậy cho nên Đức Phật mong muốn mỗi chúng ta nên tu tập để chứng ngộ cho mình, giống như bạn phải tự ném ly nước chanh mới vừa “thấy & biết” được cái ngọt, cái chua ngọt của vị chanh, vừa mang lại sức khỏe cho mình, thay vì chờ nghe người khác tả về cái vị chanh và những ích lợi sức khỏe của nước chanh.

(*Lược dịch & viết theo giảng luận của Thiền sư Bhikkhu Bodhi in trên “beyondthenet.net/dhamma/Nibbana”*)

Phụ Lục (7)

“Bố Thí” Nghĩa Là Gì?

Bố Thí là từ quen dùng trong nhà Phật, có nguồn gốc là tiếng Hán Việt, đơn giản có nghĩa là: **Cho, Tặng**. Tiếng Pali là “Caga”, tiếng Phạn “Dana”

Riêng chữ “bố thí” ở Việt Nam cũng bị hiểu làm khá nhiều, nhất là những Phật tử không thật sự hiểu biết về kiến thức nhà Phật và những người không học đạo Phật thường hiểu từ “Bố Thí” theo một nghĩa “không đẹp”.

Nhiều người thường nhầm lẫn là khi một người thấy một người khác trớn quá nghèo nàn, mạt vận hay đang trong lúc khó khăn đến xin giúp đỡ, thì người này mới bỏ ít tiền của cho người kia, dù trong lòng có thể thích hay ghét người kia. Thái độ là: ‘Tôi bố thí hay thí cho ông đó’. Còn đối với người nhận của cho, của tặng, hay của giúp đỡ, dù là thiện hay bất thiện, thì người khác thường có thái độ với anh ta là: ‘Ông sống bằng của bố thí, sống chờ người ta thí’. Lúc này, chữ “bố thí” không còn ý nghĩa đẹp về ‘lòng hào hiệp’, ‘chia sẻ’ của nó nữa. Hình như người ta nghĩ chữ “bố thí” là một hành động “cho cho bỏ ghét, cho với lòng khinh khi” hơn là chữ “cho, tặng, chia sẻ, cứu giúp với lòng thương mến & bi mẫn”.

Cũng từng có những người bên ngoài đạo cho rằng những bậc xuất gia Tăng sĩ cũng sống bằng của ‘bố thí’ theo nghĩa ‘tiêu cực’ này. Những người có suy nghĩ như vậy thì thật là đáng thương và vô phúc.

Vậy sao chúng ta không nên tránh bỏ cái chữ “Bố Thí” vốn đã bị hiểu lầm rất nhiều này?. Tuy nhiên vẫn cần phải giữ lại chữ này và đi kèm với những chữ “cho”, “tặng”, bởi vì chữ “bố thí” đã được dùng rất lâu và quen thuộc trong giới Phật tử, đặc biệt trong giới những Phật tử kính đạo thường xuyên thực hiện hạnh công đức này đối với Tăng Ni, người nghèo khó và xã hội¹.

Theo giảng dạy của Thiền sư ***Bhikkhu Bodhi***:

“Việc thực hành bố thí (*caga, dana*) hay cho, tặng được khắp nơi cho là một trong những đức hạnh căn bản nhất. Mặc dù đức hạnh này không phải là một phần của Bát Chánh Đạo hay một điều kiện tiên quyết để đưa đến giác ngộ, nhưng đức hạnh này chiếm một vị trí rất quan trọng và cao đẹp trong giáo lý của Đức Phật, là **nơi xuất phát** của con đường giải thoát.

¹ Theo cư sĩ TS. Bình An Sơn trong bài “Về hạnh Bố Thí”: “Bố Thí” là chữ Hán Việt, gồm chữ “Bố” và chữ “Thí”. “Bố” là bày ra, ban rộng ra, trải đều ra; như trong những chữ: ban bố, phân bố, công bố. “Thí” còn đọc một âm khác là “Thi”, nghĩa là thi hành, thực hiện, áp dụng, làm ra; ví dụ như trong những chữ: thí nghiệm, thí điểm, thí công. “Bố thí” có nghĩa là làm cho rộng ra, trải rộng ra, phân chia cùng khắp.

Từ đó, “Bố Thí” mang một ý nghĩa là: ***chia sẻ, san sẻ***. Tiếng Anh thường dịch là: *Giving, Donating, Sharing*. Trong tiếng Pali là “*caga*”, tiếng Phạn là “*dāna*”. “*Dāna*” thường được phiên âm là “Đàn-na”, “Đàn-na Ba-la-mật” (hạnh Ba-la-mật về Bố Thí). Trong kinh sách, đôi khi chúng ta thấy có sự dùng chữ kết hợp âm tiếng Phạn và tiếng Hán. Thí dụ như chữ “Đàn chủ”: Đàn là từ chữ Phạn “*Dāna*”, Chủ là tiếng Hán. Đàn Chủ là người bố thí, cúng dường, tiếng Pali là “*Dānapati*”, cũng còn được gọi là “Thí Chủ”. Chữ “Thí” ở đây là nói tắt từ chữ “Bố Thí”. Trong thuật ngữ Phật học, chữ “Thí” không còn mang nghĩa đen là “làm, thực hiện”, mà thường được hiểu như là chữ tắt của “Bố Thí”. Ngoài ra, các chữ khác liên quan đến “Bố Thí” như là: Đàn-na tín thí, cúng thí thực, thí cô hồn, tài thí, pháp thí, v.v.

“Đối với những người mới đến học đạo, Đức Phật thường giảng giải về những đức hạnh trong đó có đức hạnh **Bồ Thí** (*dana-katha*) là **đầu tiên**. Chỉ sau khi người đó hiểu được, trân trọng và cảm phục sự cao đẹp của đức hạnh này, thì Phật mới chuyển sang thuyết giảng về những đề tài khác của giáo lý.

Thứ nhất, “Cho đi” hay “bồ thí” là đức hạnh đầu tiên trong 10 hạnh Ba-la-mật mà Đức Phật đã phải hoàn thiện. Trong 10 căn bản của hành động công đức này, “bồ thí” cũng là “nền tảng **đầu tiên**” mà những người làm công đức phải nêu thực hành trước.

Vì vậy, nếu đường đi đến giác ngộ là vô cùng công phu, thì việc đầu tiên một người cần phải làm là thực hành **hạnh bồ thí**. Vì sao? Đơn giản vì đây là vũ khí sắc bén để chiến đấu với lòng “**Tham**”, một trong những phẩm chất bất thiện chính tạo ra đau khổ trùng trùng cho chúng ta!

Thứ hai, như đã nói, hạnh Bồ thí, cho đi nếu được đi kèm với tâm thiện (ý thiện, lòng hướng thiện) thì sẽ được tái sinh vào cõi phúc lành và ít đau khổ trong kiếp sống tương lai.

Thứ ba và quan trọng nhất, khi việc Bồ Thí được đi kèm với tâm ý “trong tâm trạng thánh thiện”, nó sẽ thành duyên, thành điều kiện để phát triển **Giới** hạnh đạo đức, để việc **Định** tâm và Trí **Tuệ** (“**Giới Định Tuệ**”) là 3 giai đoạn quan trọng của Bát Chánh Đạo có khả năng dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Phụ Lục (8)

“Thiền Phật Giáo” là gì?

Từ “Thiền” dịch theo tiếng Pali nguyên thủy “*Bhāvanā*” có nghĩa là “sự nuôi dưỡng” hay “sự phát triển”, ở đây là sự nuôi dưỡng tâm hay phát triển tâm.

Từ *bhāvanā* trong Phật giáo, nói đúng ra, là “*sự tu dưỡng tâm*” theo đúng trọn vẹn ý nghĩa của từ này.

Việc tu dưỡng tâm nhằm mục đích gì? Đó là:

- (1) Để “*làm sạch tâm*” khỏi những ô nhiễm, bất tịnh và phiền não, chẳng hạn như: “*Tham dục, Sân hận, Ác tâm, Lười biếng, Lo lắng & Bất an, và Nghi ngờ*”;
- (2) Và cùng lúc, “*tu dưỡng những phẩm chất tốt*” như: “*Tập trung (Định), Tĩnh lặng*”; và
- (3) Nhằm dẫn đến cuối cùng “*chứng đạt được trí tuệ*” cao hơn, và
- (4) Để “*thấy được bản chất mọi sự vật ‘như-chúng-là’*”, và
- (5) Để “*chứng ngộ Chân Lý Tột Cùng (Niết-bàn)*”.

Có hai dạng Thiền chính:

- (I) Một là phát triển việc định tâm, tức **Thiền Định** (*samatha* hay *saṃādhi*), tức sự tập trung vào một điểm của tâm (*cittekaggatā*, tiếng Phạn *cittaikāgratā*), thông qua nhiều phương pháp khác nhau được miêu tả trong kinh tạng nguyên

thủy, để dẫn đến những trạng thái huyền vi hay những tầng thiền định.

Dạng thiền này có từ trước thời Đức Phật. Vì thế, nó không phải là thiền Phật giáo thuần túy, nhưng nó cũng không bị loại trừ khỏi lĩnh vực “Thiền” Phật giáo. Tuy nhiên, nó không phải là cốt lõi thiền để chứng ngộ Niết-bàn.

Trước khi Giác Ngộ, Đức Phật cũng đã học hành những cách thiền của Du-già (yoga) từ những vị thầy khác nhau và cũng đã chứng đắc được những tầng thiền cao nhất; nhưng Người không thỏa mãn với cách thiền đó, bởi vì chúng không mang lại sự giải thoát hoàn toàn, chúng không mang lại **sự nhìn thấy bên trong Thực Tại đích thực**. Phật coi những cảnh giới huyền vi này của những tầng thiền định chỉ là “sự sống hạnh phúc & hỷ lạc trong đời sống hiện hữu này”- còn gọi là “hiện tại lạc trú” (*ditthadhammasukhavihāra*), hay “Sự sống an tĩnh, an bình”- còn gọi là “Tịnh tĩnh trú” (*santavihāra*), chứ không có gì hơn nữa.

(Theo kinh điển, thì mỗi tầng thiền của “Thiền Định” mà một người chứng đạt được sẽ tương ứng với mỗi cõi tái sinh của người ấy thuộc cảnh giới Thiên thần & Trời đầy phúc lành. Tuy nhiên, Đức Phật đã không bằng lòng với những tầng thiền hạnh phúc này, vì chúng không thật sự là sự giải thoát hoàn toàn khỏi Khổ và luân hồi.-ND).

(II) Vì vậy, Đức Phật đã phát minh ra phương pháp hành Thiền thứ hai khác, được gọi là **Thiền Quán** hay **Thiền Minh Sát** (*Vipassanā* tiếng Phạn *Vipasyanā* hay *vidarsanā*), là sự “**Nhìn Thấu Suốt Tận Bên Trong**” mọi sự vật, dẫn đến sự giải thoát hoàn toàn cho tâm, dẫn để chứng ngộ Chân Lý, Thực Tại Tột Cùng (Niết-bàn).

Đây chính là **cốt lõi** của “Thiền Phật giáo”, là phương pháp tu dưỡng tâm theo Phật giáo. Đó là phương pháp phân tích dựa vào sự chánh niệm, ý thức rõ biết, sự tỉnh thức, sự quán sát (*nên gọi là minh sát, tức là nhìn rõ, quán chiếu sáng suốt*).

Không thể nào nói hết một đề tài rộng lớn này trong vài trang sách!”

(Đây chỉ là một định nghĩa cơ bản về “Thiền Phật giáo”. Có nhiều loại thiền định. Và Cũng có nhiều dạng thiền quán, như “Thiền quán Từ Bi”, “Thiền quán theo Tứ niệm xứ”...).

(Theo “Những Điều Phật Đã Dạy” của Hòa Thượng Tiên sĩ W. Rahula)

Phụ Lục (9)

Ý nghĩa Tâm linh của việc lể cúng Phật.

Đây là những giải thích đơn giản về những việc lể lạy và dâng cúng dường Đức Phật ở những nơi chùa chiềng, tịnh xá, tu viện... Bao gồm những việc như: Cúi lạy, quỳ lạy (xá); thắp nhang, đèn, nến; đơm hoa, cắm hoa, dâng hoa hay trái cây; là những truyền thống cúng Phật từ lâu đời.

• Đèn thờ, bàn thờ & tranh tượng Phật

Có lẽ người ta khó hình dung về “Phật pháp” nếu không có hình ảnh Đức Phật, tức không có tranh, tượng Phật (Phật ‘sắc’ (*Rupa*)), mặc dù Phật đã nhiều lần nhắc nhở “Hãy thấy giáo pháp là thấy Phật”.

Nhưng khoảng 500 năm sau ngày Phật *Bát-niết-bàn* thì bắt đầu xuất hiện những tranh, tượng về Phật. (Khảo cổ học tìm thấy những tranh tượng Phật đầu tiên là ở khu vực tu viện Nalanda ở Ấn Độ). Kể từ lúc đó tranh, tượng & hình Phật đã được dùng làm đối tượng thờ cúng của rất nhiều Phật tử trên thế giới qua hơn 2000 năm qua.

Ý nghĩa chính đáng nguyên thủy ban đầu chỉ là phương tiện để cho những người theo đạo Phật được tôn kính và bày tỏ lòng biết ơn đối với Đức Phật là người đã sáng lập ra Đạo Phật.

Những lý do đặt những hình tượng Phật trong những đèn thờ, chùa chiềng hay trong nhà là để:

- Nhắc chúng ta tưởng nhớ về những phẩm hạnh Đại Trí và Đại Bi của Đức Phật.
- Làm cho chúng ta cảm hứng, phát tâm để phát triển những phẩm hạnh cao đẹp đó mỗi khi chúng ta tưởng nhớ đến Phật và Giáo Pháp của Phật.

Có những ngày chúng ta cảm thấy bức bối, giận hờn hay chán sống. Chúng ta có thể ghé thăm một ngôi chùa hay tịnh xá hay đến bên cạnh Bàn Thờ Phật và nhìn về an lạc trên hình Phật, chúng ta sẽ nhớ đến Phật cũng như nhiều chúng sinh khác có được sự bình an như vậy và chúng ta nên theo lời Phật dạy để có được những sự bình an đó. Sau khi nghĩ vậy, tâm ta đã được an ủi, lảng dịu và bình an phần nào.

Những Phật tử thể hiện lòng tôn kính, thành kính đối với Đức Phật bằng những cử chỉ sau đây:

(1) Chắp Tay

- Chắp hai tay lại ngang ngực và cúi chào hay cúi lạy (xá).
- Cử chỉ này cũng thể hiện lòng tôn kính đối với Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng).

(2) Quỳ Lạy

- Quỳ lạy, đầu chạm sàn nhà, trước hình tượng Phật hay Tăng Ni để thể hiện lòng thành kính rất sâu sắc.

- Hành động này giúp chúng ta vượt qua cảm giác về cái “Tôi”, không còn “Tự ngã”, mà sẵn sàng lắng nghe những Lời Dạy của Đức Phật.
- Khi chúng ta quỳ lạy trước hình tượng Phật như vậy, chúng ta tưởng nhớ đến những phẩm hạnh của Đức Phật, và tâm nguyện cố gắng tu tập những phẩm hạnh cao đẹp đó như: Từ, bi, đạo đức, nhẫn nhục, tập trung thiền định và trí tuệ.

• Mục đích của việc cúng Phật là gì?

- Chúng ta cúng dường những vật phẩm không phải vì Phật cần những vật phẩm đó. Đức Phật lịch sử đã không còn. Mà Đức Phật là bậc Giác Ngộ nên chắc chắn cũng không cần những nén nhang của chúng ta thắp lên Người mới được hạnh phúc!.
- Chúng ta cũng không phải cúng Phật để xin Phật ban ơn, ban phước. Đức Phật là người có lòng Đại Từ Đại Bi bao trùm từ bao nhiêu thời kiếp, và Phật chắc hẳn là không thích bị lung lạc bằng những lời nịnh hót, van xin, cúng lạy hay lo lót, nếu ai tội nghiệp có suy nghĩ theo nghĩa đó thì người ấy hoàn toàn sai lạc.
- Chúng ta cũng không phải cúng Phật để tạo nên những năng lực tích cực, những niềm cảm hứng và tâm nguyện để chúng ta phát triển những phẩm hạnh tốt đẹp. Chúng ta cúng Phật với thái độ tôn kính và tri ân Đức Phật.
- Cuối cùng, chúng ta cúng Phật là để nhắc nhớ, để tưởng niệm lại những Lời Dạy hay Giáo Pháp của Đức Phật.

(3) Cúng Đèn, Nến

- Ánh sáng tượng trưng cho trí tuệ.
- Ánh sáng xua tan màn đêm, bóng tối sợ hãi.
- Ánh sáng “trí tuệ” xua tan màn đêm “vô minh”, ngu dốt.

(4) Cúng Hương, Nhang

- Khi hương nhan được thắp lên, mùi hương ấm áp lan tỏa xung quanh.
- Hương nhang biểu tượng cho mùi hương tinh khiết của đạo đức tâm linh.
- Gọi nhắc chúng ta nhớ tu dưỡng đạo đức, giữ gìn giới hạnh.
- Gọi nhắc tưởng nhớ về Đức Phật và những phẩm hạnh cao đẹp của Người.
- Trong ý nghĩa khác, cũng giúp chúng ta tưởng nhớ đến những người thân yêu, và những việc cúng dường nhiều phước đức đang thực hiện để hồi hướng cho họ.

(5) Cúng Nước

- Nước biểu tượng cho sự trong sạch, tinh khiết, trong suốt và sự tĩnh lặng.
- Gọi nhắc chúng ta nhớ thực hành những Lời Dạy của Đức Phật, làm trong sạch tâm vốn đầy ắp những ô nhiễm như Tham, Sân, Si, và dần dần đạt được sự thanh tịnh, trong sáng và bình lặng.

(6) Cúng Trái Cây

- Trái cây biểu tượng cho luật nhân quả, bất cứ điều gì cũng có nhân duyên của nó. Và nhắc chúng ta rằng: “Ở trên đời, trước khi làm việc gì cũng nên nghĩ đến hậu quả của nó”.
- Biểu tượng cho ước muôn chứng ngộ kết quả tu tập, đạo “Quả” và Giác Ngộ.

(7) Cúng Hoa

- Sự tươi tắn, mùi hương và vẻ đẹp của bông hoa là món quà về sự tinh khiết và vẻ đẹp thuần khiết của thiên nhiên để dâng cúng Phật.
- Gọi nhắc chúng ta về quy luật vô thường mà Đức Phật đã hết lòng giảng dạy cho chúng ta, rằng sự tươi tắn, mùi hương và vẻ đẹp của bông hoa đều là vô thường, màu sắc, mùi hương và vẻ đẹp sẽ sớm phai nhạt, héo tàn, cũng giống như cuộc đời con người vậy.
- Vì vậy, bông hoa nhắc nhở chúng ta hãy trân quý giờ phút hiện tại, sống trong hiện tại và tu tập hết mình trong hiện tại, vì tương lai là không thể dự đoán được.

(8) Hoa Sen

- Bông hoa thường được đơm cúng trên những bàn thờ Phật hay bên dưới những tượng Phật hay những nơi dành để tôn kính Phật là Hoa Sen, (ngoài những loại bông hoa mang màu sắc thuần khiết nhất như hoa huệ trắng...). Hoa Sen biểu tượng cho tiềm năng và tính hiện thực của sự Giác Ngộ.

- Hoa Sen mọc và lớn lên từ sinh lầy, bùn nhơ, nhưng vượt lên trên mặt nước tỏa ra sự tinh khiết, thoát ly khỏi ô nhiễm, bùn nhơ. “Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”.
- Đức Phật được ví như hình ảnh Hoa Sen. Người đã trở nên thanh tịnh hoàn toàn, không còn dấu vết của ô nhiễm, bất tịnh & những sự Khô của kiếp người.
- Chúng ta đang sống còn đầy ô nhiễm và bất tịnh trong bản tâm. Chúng ta đang sống giữa cuộc đời đầy ô nhiễm, chen lấn, bất an và đau khổ, cũng như mầm chồi của sen bị bao quanh bởi bùn nhơ. Chúng ta phải cố gắng tu tập vươn lên, như hoa sen vươn lên khỏi mặt nước, “tự mình làm trong sạch mình”.
- Hoa Sen nhắc nhở tất cả chúng ta về tiềm năng giác ngộ của mình, rằng ai cũng có Phật tính. Chúng ta đang bất tịnh và bất hạnh, nhưng chúng ta sẽ thoát khỏi những điều bất tịnh, ô nhiễm và đạt được Trí Tuệ, bằng cách đi theo con đường của Đức Phật.

Phụ Lục (10)

“Năm Uẩn” Cấu Tạo Nên Thân Thể

Theo Phật giáo, một con người (hay một chúng sinh hữu tình) thì được cấu tạo bởi Năm tập hợp vật chất & tinh thần. (Hán-Việt gọi là “Uẩn”). Nói cách khác Uẩn tức là nhóm những tập hợp tạo nên thân & tâm của ta.

Vậy năm tập hợp (uẩn) đó là gì?

- (1) *Tập hợp Uẩn về vật chất, là Sắc Uẩn (Rupa-khanda).*
- (2) *Tập hợp Uẩn về cảm giác hay cảm thụ là Thọ Uẩn (Vedana-khanda).*
- (3) *Tập hợp Uẩn về nhận biết hay tri giác là Tưởng Uẩn (Sanna-khanda).*
- (4) *Tập hợp Uẩn của những hành động cố ý & tạo tác là Hành Uẩn (Sankhara-khanda).*
- (5) *Tập hợp Uẩn về thức hay tâm thức là Thức Uẩn (Vinnana-khanda).*

Mọi loài hữu tình đều là do năm Uẩn kết tạo thành một thực thể sống. Những Uẩn đó dính chặt (*tiếng Anh: clinging*) vào **cơ thể**, xem nó là “Tôi, cơ thể của tôi, không thay đổi...vv...”. Nhóm tập hợp về vật chất này được gọi là tập hợp Uẩn *dính mắc*.

Nhóm tập hợp Uẩn về tinh thần, tâm trí thì tạo ra những cảm giác, sự nhận thức, những hành động cố ý và những tâm thức, cũng khăng khăng nắm giữ, chấp thủ (*tiếng Anh: grasping*) và tự cho mình là “Tôi, tâm trí của tôi, đó là cái tôi nghĩ, không

thay đổi...vv... ”. Bốn nhóm tập hợp về *tinh thần* này được gọi là tập hợp Uẩn *chấp thủ*.

Vì vậy, tất cả những tập hợp Uẩn này, được gọi *Năm tập hợp Uẩn Dính Chấp (Upadana-khanda)*.

■ Ví dụ về Năm tập hợp Uẩn Dính Chấp ngay lúc đang nhìn:

- (1) Mắt và đối tượng nhìn thấy được là Sắc Uẩn.
- (2) Cảm giác dễ chịu, không dễ chịu hay trung dung (không dễ chịu cũng không khó chịu) là Thọ Uẩn.
- (3) Nhận biết hay tưởng nhớ đến đối tượng là Tưởng Uẩn.
- (4) Ý muốn nhìn và chuyên sự tập trung vào đối tượng muốn nhìn, đó là Hành Uẩn.
- (5) Chỉ đơn giản là biết được đối tượng đang được nhìn là Thức Uẩn.

Khi nói sâu về bản chất thân tâm của chúng ta, “Khô” bắt nguồn từ Năm Uẩn, Khô là do Năm Uẩn Dính Chấp gây ra, và những tập hợp uẩn đó mang mầm móng của “Khô”.

Khi nói về nguồn gốc sâu xa của mọi “Khô” (dukkha), Đức Phật đã tuyên bố:

“Nói ngắn gọn, Năm Uẩn Dính Chấp là Khô!”.

Phụ Lục (11)

“Thân Thể” Của Chúng Ta

(Thiền Sư Ajahn Chah)

Mọi chuyện trên thế gian này chẳng tùy thuộc vào ta. Chúng đi theo chiều hướng tự nhiên của chúng. Cơ thể này có đường lối riêng của nó, ta không thể xen vào.

Ta có thể làm cho thân này đẹp thêm chút ít, hấp dẫn hơn và sạch sẽ trong chốc lát như các cô gái để móng tay dài và tô son hồng, tạo ra vẻ duyên dáng đẽ đẽ.

Nhưng khi tuổi già đến thì ai cũng như ai. Đường lối của cơ thể là như thế, vượt ra ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta. Chỉ một điều chúng ta có thể làm được, đó là làm đẹp “tâm hồn” mình.

Nếu cơ thể này thực sự là của ta thì nó sẽ nghe theo mệnh lệnh của ta. Khi ta nói: "Không được già!" hay "Ta cầm mà không được đau!", nó có nghe lời ta không? Không! Nó chẳng đếm xỉa gì đến ý kiến của ta cả. Chúng ta chỉ là người thuê chứ không phải là chủ nhân của "căn nhà" này. Nếu nghĩ rằng cơ thể này là của ta thì ta sẽ đau khổ biết bao khi phải xa lìa nó.

Thực ra, chẳng có một cái ta trường tồn bất biến, chẳng có một cái gì cố định hay bền vững mà ta có thể nắm giữ.

(Trích trong quyển “**Chẳng Có Ai Cả**”, trang “Thân Thể”, bản dịch của Tỳ Kheo Khánh Hỷ).

Phụ Lục (12)

“Bát Chánh Đạo” bằng những ‘động từ’ thực hành

Theo một tham luận của tác giả **Dana Nourie**, thì có thể một số người, bao gồm cả tác giả, chưa bao giờ thấy thoả mái với cách dùng từ trong phần Bát Chánh Đạo kiểu xưa. Như tiếp đầu ngữ “Chánh”—luôn luôn được dùng hơn là chỉ thăng ra bằng động từ hành động cụ thể. Bởi vì Đạo Phật là nhấn mạnh về phần *thực hành* và *giữ giới hạnh*, cho nên có thể chọn cách viết lại ý nghĩa Bát Chánh Đạo bằng những động từ thực hành thiết thực. Đây là một ý tưởng hay.

Điều này không phải có ý chỉ ra cách tu tập mới. Đó chỉ đơn giản là cách thay đổi một số ngôn từ để dễ dàng thực hành. Nhiều người có thể đóng góp thêm ý kiến hay hơn trong việc dùng những ngôn từ mới. Việc này rất hữu ích cho những Phật tử sơ cơ chưa từng biết đến Bát Chánh Đạo.

Dĩ nhiên những ai đã quen với những ngôn từ cổ điển và đã hiểu biết và thực hành dễ dàng thì cũng quá hay rồi, vì miễn làm sao chúng ta cảm thấy dễ dàng bước đi trên con đường Bát chánh đạo.

Với tinh thần này chúng ta có thể viết lại một cách ngắn gọn, dễ hiểu bằng những động từ sau:

(I) Nhóm “Giữ giới”:

- 1) *Nói, viết* những lời đúng đắn, chính chấn, lương thiện và tử tế. (Chánh Ngũ)
- 2) *Làm* những việc không gây hại đến người khác, vật khác. (Chánh Nghiệp)
- 3) *Làm* những công việc, nghề nghiệp lương thiện, chân chính, không gây hại cho người khác, vật khác. (Chánh Mạng).

(II) Nhóm “Thiền định”:

- 4) *Đưa nỗ lực, phán đầu* vào trong việc thực hành đúng hướng. Điều này hơi khác với việc chỉ luôn nỗ lực, cố hết sức để thực hành việc gì đó mà không biết có đúng hướng, hợp đạo hay không. (Chánh Tinh Tấn)
- 5) *Phát triển* sự chú tâm, khả năng quán sát, trình độ chánh niệm. (Chánh Niệm)
- 6) *Phát triển* khả năng tập trung, trình độ tập trung, trình độ thiền định. (Chánh Định)

(III) Nhóm “Trí tuệ”:

- 7) *Suy nghĩ*, nhận định đúng đắn & chính chấn. (Chánh Tư Duy)
- 8) *Nhin, thấy & biết* một cách đúng đắn. *Hiểu & biết đúng đắn* về Tứ Diệu Đế. (Chánh Tri Kiến)

Tất cả các phần của Bát Chánh Đạo phải được thực hành gần như cùng lúc, phần này bồi trợ cho phần kia tiến bộ.

Chẳng hạn, nỗ lực, cố gắng (chánh tinh tấn) & chú tâm, quán sát (chánh niệm) là cần thiết luôn luôn có mặt trong suốt quá trình con đường. Đó là điều kiện cần phải có thì mới tu tập được. Có cố gắng & chú tâm thì bạn sẽ luôn có khả năng thấy rõ mọi sự việc đúng đắn theo đạo (chánh kiến) và từ đó thực hành tất cả những hành động kia một cách đúng đắn và có kết quả.

Phụ Lục (13)

“Tái Sinh”

(*Thiền sư Bhikkhu Bodhi*)

Câu hỏi là “mạng con người sẽ đi về đâu sau khi chết?” có lẽ là một trong những câu hỏi nhiều suy tư nhất mà chúng ta phải đặt ra. Nhưng ngày nay, rất nhiều người thản nhiên làm ngơ với câu hỏi này như thể là nó không hề quan trọng.

(Tôi biết có rất nhiều người thậm chí ở tuổi giàn đát xa trời vẫn không hề nghĩ đến câu hỏi này hoặc chưa một lần đi tìm câu trả lời nào cho vấn đề này. Thật chí có nhiều người đến lúc giàn chết vẫn chỉ lo sao con cháu giữ được tài sản của mình hơn là nghĩ đến những nơi sắp đến. Đúng là sự vô minh là thật sự vô minh!).

Nhưng nếu chúng ta thử quán chiếu rằng cách nhìn của chúng ta sẽ ảnh hưởng đến những hành động của chúng ta thì điều đó là cần thiết để hiểu rõ câu trả lời. Quan điểm chúng ta về cuộc sống trong kiếp sau sẽ là điều quan trọng cho những hành động và lối sống của chúng ta tác động đến trong hiện tại.

Ba quan điểm về ‘số mạng’ con người sau khi chết:

Quan điểm thứ nhất, cách nhìn theo chủ nghĩa duy vật. Cách nhìn này đơn giản cho rằng chết là hết, không có kiếp sau. Quan điểm này dựa trên lập luận rằng con người bao gồm những vật chất hữu cơ. Họ coi tâm chỉ là một sản phẩm phụ của những vật chất hữu cơ đó, và sau khi chết, thân vật chất tan hoại, thì tất cả

tâm thức theo đó cũng không còn và tất cả quá trình sự sống hoàn toàn chấm dứt.

Quan điểm thứ hai là cách nhìn của những tôn giáo hữu thần ở phương Tây, ví dụ như Do Thái Giáo, Công Giáo và Hồi giáo chính thống. Họ tin rằng có đời sống vĩnh hằng ở kiếp sau. Họ tin rằng chúng ta đang sống một kiếp duy nhất trên trần gian này và sau khi chết sẽ sống bất tử trong một vài cảnh giới nào đó vĩnh viễn, ví dụ thiên đàng hay địa ngục, tùy theo ‘đức tin & đạo đức sống’ trong kiếp hiện tại.

Còn quan điểm thứ ba là quan điểm của những tôn giáo Á Đông, như Ấn Độ giáo (Hindu) và Phật giáo. Tư tưởng là có tái sinh. Theo cách nhìn này, thì đời sống hiện tại chỉ là “cầu nối” hay sự nối tiếp của kiếp trước và kiếp sau. Những kiếp sống nối tiếp nhau như vậy tạo thành vòng luân hồi (samsara).

Theo Phật giáo thì hai quá trình vật chất và tâm linh, tức hai quá trình thân và tâm đi song song bên nhau và rất hữu cơ với nhau. Quá trình tâm là một chuỗi liên tục của những tâm (citta) sinh diệt liên tục trong một sát-na (một khái niệm đơn vị thời gian nhỏ nhất). Và quá trình tâm xảy ra dựa trên cơ sở hay phuơng tiện là thân. (Thân là nơi tâm cư ngụ). Khi cái chết đến, thì thân không còn hoạt động nữa để mà tiếp tục hỗ trợ và không còn là chỗ dung dưỡng cho tâm. Tuy nhiên, sau khi thân không còn chức năng, nhưng tiến trình tâm vẫn không ngừng mà tiếp diễn, liên tục.

Tâm thức của người đang chết biểu hiện bằng “khoảng khắc suy nghĩ” cuối cùng, còn được gọi là thức cuối cùng hay “Thức tử mạng”, đánh dấu sự chấm dứt cuối cùng của đời sống hiện tại. (Trong bối cảnh này bàn về tiến trình tâm này, khái niệm “tâm”

và “thức” được dùng là như một, theo Vi Diệu Pháp tạng, cho nên có khi gọi luôn là tâm thức để dễ mô tả).

Theo sau “thức tử mạng” chính là thức đầu tiên của kiếp sống tiếp theo liền khởi lên, nhen nhóm mầm mống của một cơ chế sinh vật mới. Thức đầu tiên đó tiếp nối theo dòng tâm thức được chuyển từ cơ thể chết. Dòng tâm thức không phải không phải là một hiện tượng hay một danh tính đơn lẻ, mà là một “quá trình” liên tục của tâm vẫn luôn tiếp diễn. Khi dòng tâm thức (cittas) chuyển qua đời sống mới, nó mang theo “kho” tướng thức tích lũy trong kiếp trước. Nó mang theo nghiệp của người đó.

(Đó là cách mô tả cơ bản, ngắn gọn nhất về tái sinh. Bạn có thể tham khảo thêm về đề tài này ở nhiều nguồn khác nhau, vì nhiều kinh điển, cũng như những giảng luận của rất nhiều sư thầy lỗi lạc trên thế giới về đề tài này).

(Biên dịch theo “Tái Sinh” của Thiền sư Bhikkhu Bodhi)

Phụ Lục (14)

Phật Giáo Nguyên Thủy & Phật Giáo Đại Thừa

(Hòa Thượng TS. W. Rahula)

Để thảo luận vấn đề thường được nhiều người hỏi: Sự khác nhau giữa đạo Phật Đại thừa và đạo Phật Nguyên thủy là gì? Để hiểu được điều này chính xác, chúng ta hãy xem lại lịch sử của đạo Phật và tìm nguồn gốc của đạo Phật Đại thừa và đạo Phật Nguyên thủy.

Đức Phật đản sanh vào thế kỷ thứ 6 trước CN. Phật thành đạo năm 35 tuổi, sau đó đi thuyết giảng suốt 45 năm còn lại cho đến khi Bát-Niết-bàn năm 80 tuổi.

Đức Phật đã chọn ngôn ngữ phổ thông là tiếng Magadha (Ma-kiệt-đà) để thuyết giảng giáo lý cho mọi tầng lớp: vua chúa, hoàng tử, bà-la-môn, thương gia, những người bần cùng, trí thức, trộm cướp, và thường dân lao động. Những gì Phật giảng dạy gọi là “Phật ngôn”. Thời điểm đó chưa hề có có chỗ nào gọi là Phật giáo Trưởng lão bộ (Theravàda) hay Đại thừa (Mahàyana) cả.

Sau khi Đức Phật lập ra giáo hội Tỳ Kheo tăng và Tỳ Kheo ni, hay còn gọi là Tăng Đoàn hay Ni Đoàn, Phật đưa ra những nguyên tắc giáo điều giới luật để bảo vệ giáo đoàn được gọi là Giới Luật (Vinaya). Những lời giảng dạy của Ngài bao gồm trong những bài thuyết pháp cho những Tăng Ni và mọi chúng sinh thì được gọi là Giáo Pháp (Dhamma).

(I) Sự Xuất Hiện Của Đại Thừa (Mahayana)

Giữa thế kỷ thứ I trước công nguyên đến thế kỷ thứ I sau công nguyên, hai thuật ngữ Đại thừa (Mahayana) và Tiểu thừa (Hinayana) xuất hiện trong “Diệu Pháp Liên Hoa Kinh (Saddharma pundarika sutra), tức là Kinh Pháp Hoa của Đại Thừa.

Khoảng thế kỷ thứ II sau công nguyên, chữ "đại thừa" dần dần được định nghĩa rõ ràng hơn. Ngài Long Thọ (Nagarjuna) phát huy triết học đại thừa về tính “Không” và trong một bản kinh nhỏ được người ta gọi là “Trung luận thuyết” (Madhyamika-karika, còn gọi là Trung quán luận) chứng minh rằng vạn pháp đều rỗng không.

Rồi khoảng thế kỷ thứ IV, Vô Trước (Asanga) và Thế Thân (Vasubandhu) sáng tác một số tác phẩm về kinh điển Đại thừa. Sau thế kỷ thứ I sau công nguyên, những nhà Đại thừa bắt đầu tạo một lập trường rõ ràng, và từ đó, họ tự đưa vào các danh xưng "đại thừa" và "tiểu thừa".

Chúng ta không nên nhầm lẫn “Tiểu Thừa (Hinayana) với Trường Lão Bộ (Theravada) bởi vì những danh từ này không đồng nghĩa nhau. Phật giáo Trường Lão Bộ truyền đến Tích Lan vào thế kỷ thứ III trước công nguyên, khi đó chưa có danh từ “Đại Thừa” nào tồn tại cả. Những bộ phái mà bên Đại Thừa gọi là “Tiểu Thừa” chỉ phát triển ở Ấn độ và hiện hữu hoàn toàn độc lập, không phải hình thức của đạo Phật hiện có ở Tích Lan. Ngày nay, những bộ phái bị gọi là “Tiểu Thừa” đó (tức những bộ phái thuộc 18 trường phái bảo thủ những bộ Kinh (Nikaya) ghi lại lời của chính Đức Phật) không còn tồn tại ở bất cứ nơi nào trên thế giới.

Do đó, năm 1950, Hội Phật giáo Thế giới (World Fellowship of Buddhists, WFB), khai mạc ở Colombo, nhất trí quyết định rằng danh từ "Tiểu Thừa" (Hinayana) phải được dẹp bỏ vì nó không có liên quan gì với đạo Phật nguyên thủy hiện nay ở Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện, Campuchia, Lào, vùng hạ lưu sông Mekong của Việt Nam...v.v...

Đó sơ lược về lịch sử và nghĩa của Phật giáo Nguyên thủy, Đại thừa và Tiểu Thừa.

(II) Đạo Phật Đại Thừa & Đạo Phật Nguyên Thủy

Hòa Thượng Tiến sĩ R. Rahula:

“Bây giờ, chúng ta thử tìm hiểu sự khác nhau giữa Phật giáo Đại Thừa và Phật giáo Nguyên thủy là gì?

Tôi đã nghiên cứu đạo Phật Đại thừa nhiều năm, và càng nghiên cứu tôi càng thấy hầu như không có bất cứ điều gì khác nhau giữa Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Đại thừa về mặt giáo lý căn bản.

1. Cả hai đều chấp nhận Đức Phật Thích Ca là Người Thầy
2. Tứ Diệu Đế trong cả hai trường phái đều giống nhau.
3. Bát Chánh Đạo trong cả hai trường phái cũng tương tự.
4. Lý thuyết Duyên Khởi trong cả hai trường phái cũng giống - nhau.
5. Cả hai đều không chấp nhận tư tưởng về thượng đế tạo ra thế - gian này.

6. Cả hai đều chấp nhận Ba Bản Chất của sự sống (Khô, Vô thường, Vô ngã) và Ba Phân tu học (Giới, Định, Tuệ), mà không có bất kỳ sự khác biệt nào.

Đây là những giáo lý quan trọng nhất của Đức Phật và được cả hai trường phái đều công nhận.

Cũng có một số ít điểm khác nhau. Rõ ràng nhất là quan điểm về tư tưởng Bồ-tát. Nhiều người nói rằng Đại Thừa là quả vị Bồ-tát dẫn đến quả vị Phật, trong khi đó Phật giáo Nguyên Thủy thì đưa đến quả vị A-la-hán. Tôi phải nói rằng Đức Phật Toàn Giác là một A-la-hán. Phật Duyên Giác cũng là một A-la-hán. Một để tự thanh văn cũng có thể là một A-la-hán.

Kinh điển Đại thừa không bao giờ nói bàn về “A-la-hán thừa” (Arahant-yana) mà họ chỉ sử dụng ba thuật ngữ hay ba “thừa”: Bồ-tát thừa (Bodhisattva-yana), Duyên Giác thừa (Prateka-Buddhayana) và Thanh Văn thừa (Sravakayana). Theo Phật giáo Nguyên thủy thì ba quả vị này được gọi là ba quả hay ba bậc Giác ngộ (ba “**Bodhi**”).

Có người cho rằng Phật giáo Nguyên thủy thì ích kỷ bởi vì chỉ dạy người ta đi tu để tìm sự giải thoát cá nhân. Nhưng làm sao một người ích kỷ (là tâm xấu) có thể đạt được “Giác Ngộ”?

Cả hai trường phái đều chấp nhận có ba Thừa, hay ba bậc Giác ngộ (Bodhi), và cũng đều công nhận lý tưởng Bồ-tát là cao quý nhất. Tuy nhiên, Đại thừa đã hư cấu nhiều vị Bồ-tát huyền bí. Trong khi đó, Phật giáo Nguyên thủy cho rằng Bồ-tát là một con người ở giữa chúng ta, và Ngài hiến tặng trọn vẹn đời mình cho sự giác ngộ, chắc chắn sẽ trở thành vị Phật vì lợi ích của thế gian, vì hạnh phúc cho đời.”

Nhiều người cho rằng tính “Không” là do ngài Long Thọ giảng luận thì hoàn toàn là giáo lý Đại thừa. Thật ra, ngài Long Thọ có thể đã căn cứ vào thuyết Vô Ngã và Lý Duyên Khởi vốn đã có sẵn trong kinh tạng Pàli từ nguyên thủy Phật giáo....

Trong Phật giáo Đại thừa, bên cạnh tư tưởng tính “Không” còn có ý niệm "Tàng thức" vốn cũng có nguồn gốc từ trong kinh tạng nguyên thủy. Những người Đại thừa chỉ khai triển thêm những khái niệm này thành những học thuyết sâu xa hơn về triết học và tâm lý học.

*(Trích dịch theo tham luận “**Theravada & Mahayana Buddhism**” của Hòa Thượng Tiên sĩ W. Rahula, in trong tuyển tập “Gems of Buddhist Wisdom”(Những Viên ngọc Trí tuệ Phật giáo) năm 1996).*

Phụ Lục (15)

“Nghiệp Quả” nếu sống không có giới hạn đạo đức

Theo “*Bài thuyết Giảng về Những Hết Quả Của Những Hành Động Xấu Ác*”, Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara, Kinh iv, 247*), thì việc “**sống vi phạm giới hạn đạo đức**” nếu theo đuổi, thực hành, thành tựu, tăng thêm, thì sẽ tạo nghiệp quả xấu, bị tái sinh vào cảnh giới Địa Ngục, Súc Sinh, Ngạ Quỷ.

Ngay cả nếu có may mắn sau này tái sinh lại làm người thì những **nghiệp quả tối thiểu** sau đây là không tránh khỏi:

- Sát sinh thì dẫn đến **chết yếu, đoản mạng**.
- Ăn cắp thì dẫn đến **bị mất mát của cải tài sản**.
- Tà dâm, ngoại tình dẫn đến bị **thù địch và căm ghét**.
- Nói dối nói sai sự thật dẫn đến bị **kết tội oan uổng, bị hàm oan**.
- Uống rượu hay dùng chất độc hại dẫn đến bị suốt đời **điếc đại, mất trí, ngu đần**

Ngược lại, nếu “**sống tuân giữ Năm Giới Hạnh đạo đức**” thì sẽ dẫn đến tích lũy nhiều Nghiệp thiện (*kusala kamma*), cuối cùng được tái sinh vào những cõi phúc lành như cõi người hay cõi của những thiên thần.

Nếu có tái sinh làm người, thì sẽ thọ hưởng được những nghiệp quả tốt như sau:

- Không sát sinh sẽ dẫn đến được sống lâu, trường thọ.
- Không ăn cắp sẽ dẫn đến giàu có, sung túc.
- Không tà dâm, ngoại tình sẽ dẫn đến được nổi tiếng, nhiều người biết đến.
- Không nói dối, không nói sai sự thật sẽ dẫn đến được uy tín tốt, danh tiếng tốt.
- Không uống rượu, không dùng chất độc hại sẽ dẫn đến được thông minh, chánh niệm và trí tuệ.

(Theo “Giáo Trình Phật Học”, Chương V, “Năm Giới Hạnh Đạo Đức”, của Chan Khoon San, Nxb Phương Đông)

Phụ Lục (16)

“Ta” là Ai?

Đức Phật thì dạy đại ý rằng: Nếu có một linh hồn bất diệt do thượng đế sinh ra hay nếu đã có số mệnh an bài cho mỗi người, vậy thì đời sống tâm linh đạo hạnh cũng đâu còn cần thiết hay có ý nghĩa gì, vì đâu ai thay đổi được gì.

Ngược lại có một số người lại nói rằng: “Nếu không có một ‘linh hồn không đổi’ của ta di chuyển từ kiếp này sang kiếp khác, và nếu sau khi tái sinh, ta sẽ không thể biết được gì về “Ta là ai” trong kiếp trước, thì những việc làm tốt trong kiếp này để hướng phúc lành trong kiếp sau cũng đâu có ý nghĩa gì”.

Tôi có tình cờ gặp một người Nhật Bản tên là Endo, bạn của một người bạn của tôi là anh Lê Quang Liêm, trong một lần đi bộ thê dục ở Thủ Đức. Ông đã nói với tôi rằng: “Mình có thể sống tốt, làm những điều tốt thiêng cho hiện tại và kiếp sau. Nhưng nếu kiếp sau mình còn “không biết mình là ai”, không biết những gì mình làm trong kiếp này, thì việc (nghiệp) tốt hay xấu cũng chỉ là hoàn toàn vô nghĩa (no meaning!).”

Đó là cách đặt vấn đề khá thiết thực và hay, dù trong giọng nói của ông cũng hơi phảng phát buồn. Thật ra có quá ít thời gian lúc đó để nói chuyện cùng ông, nhưng cách suy nghĩ như ông là cũng khá phổ biến.

Thứ nhất (1) là cách nghĩ vô vọng của những người từ lâu đã lỡ tin rằng có ‘linh hồn’ bất diệt cho mỗi cá nhân trên đời. Tức là cái ‘linh hồn ông A’ hay cái ‘tôi’ cố định của mỗi người trong kiếp này, kiếp khác.

Người đời lo sợ cuối cùng mình thật sự không có một ‘linh hồn’, không có một cái ‘tôi’ nào hết, để di chuyên từ kiếp sống này qua kiếp sống khác, để hưởng phúc, để được ‘đầu thai’, để lên thiên đàng, hay để quay lại làm người tiếp tục sự nghiệp trần gian...!. Họ sợ bị hủy diệt.

Và thứ hai (2) là cách nghĩ buông bỏ, bất cần & ích kỷ của những người theo thuyết duy vật chất, cho rằng ‘chết là hết’. Điều này dẫn đến những dục vọng muôn hưởng thụ càng nhiều càng tốt, tranh đấu bằng mọi giá để được hưởng thụ thật nhiều trong kiếp này. Vì sao, vì không có gì để sợ sệt về nghiệp báo hết, vì đâu có ‘linh hồn’ hay cái ‘ta’ nào đâu để mà kiếp sau phải chịu ‘thưởng phạt’ cho những hành động trong kiếp này.

Cả hai quan điểm & hai loại dục vọng đi kèm đều là nguyên nhân gây ra đau khổ cho kiếp người (ngoài những tính chất “Khổ” tất nhiên và tự nhiên khác). Đức Phật đã tuyên dạy rằng chính những quan điểm sai lạc này đã dẫn đến những khổ đau và tội lỗi của con người.

Tôi chỉ kịp nói với ông Endo, một doanh nhân trí thức, một câu rằng: “*Đức Phật lịch sử đã nói rằng mình không thể biết kiếp sau hay nhớ kiếp trước của mình là “ai” là có lý do của Phật*” - (ngoài một sự thật khoa học về sinh diệt là mọi thứ, kể cả thân tâm của con người là vô ngã, không mang một ‘linh hồn’ hay một ‘danh tánh’ cố định thực sự nào hết).

Nếu mình muốn biết những gì Phật thấy & biết, thì điều đó là ảo tưởng. Vì mình còn là kẻ phàm phu tục tử với tâm bị vô minh che mờ liên tục trong nhiều kiếp, có thể đến trăm, ngàn hay thậm chí triệu kiếp, thì tâm mình nhìn thấy được gì. Trong khi đó ngay trong hiện tại, tâm trí mình còn không nhớ nổi lúc học mẫu giáo mình là “ai” trong tâm tưởng, và hầu hết chúng ta còn không thể nhớ nổi ngày này tháng trước mình đã làm những gì!.

Cho đến khi nào mình không còn vô minh, sau khi rũ bỏ mọi dục vọng kề trên, không còn dấu vết nào của ô nhiễm Tham, Sân, Si, thì tâm sẽ bừng sáng và giác ngộ là vậy. Lúc đó, mình sẽ có khả năng “nhớ”, “thấy” lại những kiếp sống khác nhau, tháng trước mình làm gì và lúc học mẫu giáo mình ra sao, mình nghĩ gì & nhớ thấy được những kiếp trước và sau. (Theo kinh điển, Đức Phật đã làm được những điều này trong ngày giác ngộ, ngay sau khi giác ngộ).

Đó cũng là mục tiêu rốt ráo, mục tiêu cuối cùng của Phật giáo, đó là giải thoát khỏi tất cả dục vọng và ô nhiễm vốn là nguồn gốc của mọi “Khô” và vô minh trong luân hồi sinh tử, để trở thành những bậc giải thoát & giác ngộ, A-la-hán và Phật.

Ngược lại, cho đến khi nào còn vô minh, còn dục vọng, còn “Khô”, còn cả ‘mục tiêu’ hay ‘khát vọng bức xúc’ muôn biết được kiếp trước của mình trong kiếp sau, thì ‘mục tiêu’ đó vẫn còn là điều vô vọng. ‘Mục tiêu’ đó của chúng ta cũng không thể nào thực hiện được trong kiếp này, cho dù chúng ta đã nhiều lần cố nhớ về tiền kiếp của chúng ta, và nhiều lần tự hỏi & cố sức trả lời câu hỏi “ta là ai?”.

Và vì sự thật là bạn cũng chưa bao giờ biết được mình là “ai” trong cả kiếp này, vì cái “tôi” của bạn hiện tại cũng chỉ là “giả danh”, chỉ là ‘hiện thân’ của những sự kết hợp của năm nhóm tập hợp vật chất và tinh thần (năm uẩn), chúng luôn luôn thay đổi & biến đổi, vì những thành phần cấu thành nên nó cũng luôn luôn biến đổi & sinh diệt trong từng đơn vị “sát-na” nhỏ nhất của thời gian.

Còn “bản tâm” nằm trong tâm thân “năm uẩn” đó của bạn thì vẫn chưa được khai sáng.

Phụ Lục (17)

Đức Phật & Tăng Đoàn đầu tiên có ăn thịt không?

(Tác giả **Greame Stephen**)

Nền tảng của việc ăn chay dựa trên hai nguyên tắc đạo đức Phật giáo: thứ nhất, lòng từ bi: “không làm tổn hại đến sinh vật khác”; thứ hai, nguyên tắc duyên sinh: “cái này tồn tại thì cái kia tồn tại”. Sự phát triển của Phật giáo qua nhiều văn hóa và quốc gia đưa đến tình trạng phức tạp là không phải tất cả các Phật tử đều ăn chay.

Tăng Ni ở các nước theo Phật giáo Nguyên thủy hiện vẫn còn duy trì cách hành trì khắt thực nên khi được đại chúng cúng dường món ăn nào thì ăn món ăn đó, không được chối từ, chọn lọc. Theo lòng tin thông thường, khi có cơ hội được cúng dường chư tăng, Phật tử có thể có thêm ‘công đức’ để kiếp sau có thể sinh vào một cảnh giới khác tốt đẹp hơn. Chưa cần phải bàn luận xem quan niệm này có khả năng hiện thực đến mức nào, là chánh tín hay mê tín, nhưng ít nhất đây cũng là một động cơ khuyến khích Phật tử hành thiện: làm điều lành, tránh điều dữ, thanh lọc tâm ý …và xây dựng nền luân lý cho nhân sinh.

Giới luật cấm các Tỳ kheo trũ hay nấu thức ăn vì sợ trong quá trình trồng trọt, sản xuất hay nấu nướng, một số các sinh vật có thể bị tổn hại. Ngay cả khi dùng nước sinh hoạt hàng ngày tăng ni cũng phải cẩn thận, phải để tránh làm tổn hại đến các vi sinh vật sống trong đó. Ăn chay do đó không phải chỉ phản ánh một lối sống mà còn thể hiện nền tảng đạo đức căn bản của Phật giáo: “bất bạo động”. Vấn đề là, Đức Phật và Tăng đoàn đầu tiên có

tôn trọng và giữ được giới không làm tổn hại đến sinh mạng của các loài hữu tình không?

Các tăng già Nguyên thủy vì vẫn còn giữ lối hành trì cũ nên không bị lâm vào trường hợp phải ‘chọn lựa’. Họ vẫn tiếp tục nhận thực phẩm cúng dường một cách không phân biệt. Chỉ có các nhà sư Đại thừa là phải ‘chọn lựa’, mặc dù đa số chấp nhận việc ăn chay. Ngay cả các cư sĩ tại gia cũng chọn lựa việc ăn chay trong giới hạn có thể làm được, ăn chay trong những ngày rằm hay các ngày vía lớn. Hiện nay chỉ có các tăng sĩ Tây Tạng xem việc ăn thịt là chuyện ‘đương nhiên’, như một nhà sư Tây Tạng tuyên bố: ‘Chúng tôi là dân Tây tang ăn thịt’.

Trong một chuyến đi thăm Úc, một nhân viên phục vụ dọn cho Đức Đạt Lai Lạt Ma một đĩa thịt, sau đó xin lỗi và định đổi lại một món chay, Đức Đạt Lai Lạt Ma từ tốn cảm ơn và nói: “Đại chúng cho chúng tôi ăn gì, chúng tôi ăn đó”.

Trong kinh *Jivaka Sutta* (*Chuyện tiền thân của Đức Phật, không phải là chính kinh*) có một đoạn cho thấy ít nhất là Đức Phật biết các tỳ kheo ăn thịt nhưng không问责: “*Có ba trường hợp (Phật tử) được phép ăn thịt là khi không nghe, hay không thấy và không biết người đó giết súc vật để dài mình*”.

Nhiều học giả nghi ngờ đoạn này do một số nhà sư thèm ăn thịt thêm vào, tuy nhiên có nhiều đoạn khác cho thấy Đức Phật thực sự biết một số tỳ kheo ăn thịt nhưng Ngài không khiển trách. Và chính Đức Phật trong 45 năm hành trì cũng **ăn thịt**. Thay vì né tránh, chúng ta phải giải thích sự kiện này ra sao?

Giai thoại Đức Phật nhận cúng dường sữa, bỏ con đường khổ hạnh để theo con đường trung đạo và nhờ đó mà giác ngộ. Nhưng ăn thịt có đi ngược lại với nguyên tắc không làm tổn hại sinh vật không?

Chúng ta phải đi ngược lại hoàn cảnh xã hội Ấn Độ khi Đức Phật còn tại thế, và cách thức tăng ni thực hành chánh pháp, chúng ta mới hiểu tại sao Đức Phật cho phép tăng đoàn đầu tiên ăn thịt.

Thứ nhất là Tăng đoàn luôn luôn di động, không ‘trụ trì’ ở một ngôi chùa cố định nào, cách thức có thể mô tả là ‘Đem chùa đến với Phật tử’ thay vì ‘chở Phật tử đến chùa’. Tăng đoàn chỉ ‘an cư’ vào mùa mưa, khi mặt đất có nhiều côn trùng chui ra và các vị sư không muốn vô tình ‘phạm giới’ sát sinh bằng cách dẫm lên trên các côn trùng này.

Giới luật cũng cấm tăng già trữ thức ăn do đó họ phải đi khát thực hàng ngày và dựa vào sự cúng dường của đại chúng để sinh sống. Số lượng dân chúng ăn chay thời đó chắc không nhiều và tăng già không có sự chọn lựa nào khác hơn. Không phải chỉ có Phật tử mới ăn chay. Tín đồ Jain còn nghiêm minh hơn trong việc cấm ăn thịt và theo một vài tài liệu trong giáo sử, cũng gặp khó khăn trong việc cử ăn thịt.

Tuy nhiên giới cấm sát sinh là tuyệt đối. Tăng già nào cố ý làm tổn hại đến sinh mạng của một chúng sinh hữu tình khác là phạm trọng giới. Tăng già nếu gặp thú rừng đang mắc bẫy có thể tự thay thả các con thú mắc bẫy ra. Vì cần đem giáo pháp đến tận nhà Phật tử, Đức Phật cũng như tăng già phải đi từ làng này sang làng nọ và những người cúng dường không quen biết, nên không có cách nào biết họ là có ăn thịt hay không.

Tăng đoàn phải cho tất cả mọi người, dù Phật tử hay không, có cơ hội tích lũy ‘công đức’ để họ có thể tái sinh trong một cảnh giới khác tốt đẹp hơn. Nếu không, tăng già đã can thiệp vào nghiệp báo của họ một cách không cần thiết. Vì thế một nhà sư được cúng dường, có bốn phận về mặt luân lý phải tiếp nhận phẩm vật cúng dường.

Trong phần giáo huấn các cư sĩ, Đức Phật cũng nhấn mạnh đến nguyên tắc bất bạo động: “Ta nói cho các con nghe về phẩm hạnh của một người cư sĩ để trở thành một Phật tử tốt: “*Không bao giờ làm tổn hại đời sống, không khiến kẻ khác làm tổn hại đời sống; không chấp nhận việc làm tổn hại đời sống. Không áp đảo đời sống của chúng sinh hữu tình khác, dù chúng mạnh hay yếu*”.

Lời dạy này rõ ràng khuyến khích Phật tử kiêng ăn thịt và không giết hại thú vật để ăn thịt. Tình trạng nghịch lý là trong khi tăng già ăn thịt, Đức Phật lại khuyến khích cư sĩ kiêng ăn thịt để tránh làm tổn hại đến sinh mạng của các chúng sinh hữu tình khác. Hy vọng là nếu con số Phật tử tại gia tăng lên, thành phần cúng dường thức ăn chay cũng sẽ tăng lên. Đức Phật và Tăng đoàn lo sợ là khi đến thăm một làng, dân chúng có thể hùa nhau giết thú vật để cúng dường chư Tăng, trong ‘kinh’ Jikava Sutta cũng có một đoạn khác ngăn cấm việc Phật tử giết mổ thú vật để cúng dường chư tăng, vì như thế có khác gì lễ hội ‘hiến tế’ của Bà La Môn mà Đức Phật cực lực chống đối:

Nếu người nào mổ thịt để cúng dường Như lai, công đức có được sẽ đều mất hết. Làm thú vật đau đớn khi giết mổ, bao nhiêu công đức cũng đều mất cả (Dẫn lại theo Bodhipaksa, tr.82).

Một thê ký sau sau khi Đức Phật Niết-bàn, Đạo Phật phát triển mạnh mẽ tại Ấn Độ. Hoàng đế Asoka khắc một hịch trên trụ đá, đề cập đến việc bớt mổ thịt, khuyến khích cư sĩ ăn chay:

Hàng trăm súc vật bị mổ thịt hàng ngày trong nhà bếp của hoàng gia. Khi bài hịch này được khắc, mỗi ngày chỉ được mổ thịt hai con nai và một con công. Và không được mổ nai thường xuyên. Trong tương lai, không được mổ ba con thú trong một ngày.

Asoka lúc làm hoàng đế chưa xuất gia, còn là một cự sĩ bình thường. Bài hịch của Asoka cho thấy mức quần chúng Phật tử ăn chay lúc bấy giờ có thể tăng lên rất nhiều và thức ăn chay dành cúng dường cho chư tăng do đó cũng tăng nhiều.

Trong hồi ký hành hương của một nhà sư Trung Quốc, Pháp Hiền, cho thấy mức độ ăn chay trong quần chúng Phật tử ở Ấn. Pháp Hiền có nhắc đến hình ảnh “*dân chúng ở nước này (Ấn) ít giết súc vật. Không thấy heo, gà vịt được nuôi dưỡng, không thấy gia súc đem ra chợ bán. Không có người bán thịt hay rượu trong chợ, chỉ trừ nhóm người hạ tiện hung dữ Chandalas làm nghề biển và làm thợ săn thú*”. Một vài hình ảnh do Pháp Hiền vẽ lại có thể thêm thắt quá đáng, nhưng chứng tỏ quần chúng Phật tử ăn chay đã nhiều. Và chúng ta có thể suy đoán là Tăng đoàn cũng có thêm thức ăn chay do Phật tử cúng dường.

Kinh *Lăng Già* của Đại Thừa thì ngược với kinh Jikava chống đối việc ăn thịt:

“*Cho rằng vì mình không giết mổ thú vật, hay không ra lệnh cho người khác giết mổ súc vật vì lạc thú, nên cho mình được phép ăn thịt, là một điều không đúng.*” (Bản dịch của Suzuki)

Chống đối việc giết thú vật, Kinh Pháp Cú dùng những hình ảnh sống động hơn: “*Những ai muốn làm thương tổn đến sinh vật khác vì lạc thú, sẽ không bao giờ tìm thấy hạnh phúc*”.

Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố là ai cũng muốn có hạnh phúc. Chúng ta có thể nói rộng thêm áp dụng cho chúng sinh hữu tình như súc vật. Không con vật nào muốn bị ‘người khác’ ăn thịt. Cũng như con người, chúng run sợ khi gặp nguy hiểm. Có một hôm chúng kiến một số các đứa bé dùng cây gậy đánh vào mặt

ao nước để khủng bố con cá trong ao, Đức Phật hỏi: “*Các con có sợ đau không? Các con có không thích bị đánh đau không?*”

Kinh Pháp cú có nhắc đến một hình ảnh sống động:

“*Chúng sinh nào cũng đều run sợ trước nguy hiểm. Khi một người biết như thế, anh ta không bao giờ giết (người) hay gây tổn hại cho người khác.*

“*Chúng sinh nào cũng đều run sợ trước nguy hiểm, đều trân quý đời sống, khi một người biết điều này anh ta sẽ không giết người hay gây ra chuyện giết người.”*

Nhưng trong cuộc sống này, khi có cầu thì có cung. Vì có người ăn thịt nên có đồ tể giết, mổ, xé và bán thịt. Chính vì chúng ta ăn thịt nên đưa đến những giết chóc dã man & kinh khủng nhất trong những lò sát sinh.



(Bản tiếng Việt đăng trên trang ww.phapluan.org, có ghi chú là được biên dịch theo bài giảng luận “Vegetarianism: A Buddhist View” (Ăn Chay: Quan Điểm của Đạo Phật) của **Tỳ Kheo Bodhipaksa** (tên danh Greame Stephen), thuộc Tăng Đoàn Phật giáo Tây Phương (Western Buddhist Order). Ông hiện đang quản trị trung tâm thiền quán “Wildwind on line”. Ông từng giảng dạy

“Thiền tập” và xuất bản nhiều sách và CD về Thiền Chánh Niệm).

Phụ Lục (18)

Công nghệ nuôi & giết mổ hiện đại: Những điều ít ai ngờ

(Tác giả **Greame Stephen**)

Khi có cầu thì có cung, theo kinh tế học về tiêu dùng là vậy. Vì có người ăn thịt nên có đồ tể giết, mổ, xẻ và bán thịt. Chính vì chúng ta ăn thịt nên đưa đến những giết chóc dã man & kinh khủng nhất trong những lò sát sinh.

NGÀY NAY...

Công nghệ nuôi súc vật ăn thịt hiện đại

Trước khi cầm một miếng thịt đưa vào miệng, nên biết một số chi tiết của công nghệ chăn nuôi hiện đại như sau.

Trẻ con ở các nước Âu Mỹ đều biết bài hát “Old “MacDonald” has a farm. Í í a a ô!”. (Kìa ông “MacDonald” có một trang trại chăn nuôi!). Chúng ta cũng có những hình ảnh thơ mộng như bò đủng đỉnh gặm cỏ trên đồi cỏ non!

Tuổi thọ thiên nhiên của trâu bò chừng 20 năm nhưng trong công nghệ nuôi bò thịt, tuổi thọ của bò chừng 4 tuổi. Trung bình bò sữa sản xuất hàng năm chừng 1000 lít sữa. Tuy nhiên vì lựa giống bò tốt và kỹ thuật trong công nghệ nuôi bò sữa, mỗi con bò công nghệ mỗi năm được vắt từ 6000 lít tới 10,000 lít!

Để đạt chỉ tiêu này, bò bị vắt sữa quanh năm, chỉ trừ vài tuần trong khi đang có mang gần sinh nở. Khi gần sinh con, bò không thể nào chịu nổi sức nặng của con bò sắp sinh trong bụng và vừa phải cung cấp sữa. Bò sữa thường bị triệu chứng thiếu ăn, thiếu chất vôi và magnesium và đến lúc phải sụm vì không chịu nổi sức nặng của thân mình.

Bò sữa thường bị ghép thụ thai nhân tạo với các giống bò ‘tốt’ to lớn. Có nghĩa là bò sinh con lớn hơn là vòng xương chậu của bò mẹ và thường phải sinh bằng cách mổ đau đớn!. Và vì thế tuổi thọ của bò càng giảm.

Bò sữa phải sinh con *mỗi năm* để có sữa cung cấp cho người tiêu thụ. Bò con (calf) ngay sau khi sanh chỉ được nuôi bằng sữa tổng hợp, không được uống cả sữa mẹ! Sữa mẹ dành cho con người!. Và sau khi sanh không bao lâu, bò con không được gần mẹ, bị bắt được nuôi riêng trong công nghệ ‘bò non’ (veal). Vì bị vắt sữa quá mức và bò thường bị đau khớp cho đến khi không còn đứng được nữa. Không còn cung cấp sữa nữa bò trở nên vô dụng đối với trại chủ và con đường độc đạo là con đường vào lò sát sinh. Chừng 42 % bò non ‘được’ xẻ thịt trong vòng 18 tháng.

Bò thịt bị thiến và cắt sừng mà không có thuốc mê hay thuốc tê dù sừng là nơi có nhiều dây thần kinh và mạch máu. Nông gia không dại gì tốn tiền thuốc mê hay tê, không phải vì nông dân ác độc, nhưng vì lý do kinh tế...và nỗi đau đớn đó là của...bò chứ không phải của mình!

Bò non thường có thịt màu xanh và rất mềm. Một ngày sau khi được sanh ra, bò non bị bắt sống xa bò mẹ và được giữ trong một chuồng nhỏ, không có chỗ vận động, đi lại, để giữ thịt mềm!. Các con bò non này không được ăn thức ăn đặc mà chỉ được uống sữa tổng hợp (không được uống sữa mẹ vì sữa mẹ đắt, chỉ

dành cho người tiêu thụ). Đây là phương cách cố ý làm bò non trong tình trạng thiếu máu để giữ màu thịt xanh theo đúng ý của khách tiêu thụ!.

Các con bò non được chuyên chở đến các lò thịt trong tình trạng chật chội và chen chúc trong nhiều tiếng đồng hồ, nhiều khi đến 28 tiếng đồng hồ không được ăn hay uống. Vào năm 1995 dân chúng Anh biểu tình chống đối cách chuyên chở này. Luật chuyên chở bò đến lò thịt thay đổi ở Anh nhưng ở các nước khác cũng vẫn giữ nguyên như vậy. Phục vụ kinh tế thị trường quan trọng hơn là an sinh của súc vật. Cái gì phục vụ cho con người thì vẫn áp đảo những điều khác, cho dù là dã man & phi nhân đạo.

Gà

Khi cúm gà bùng nổ ở Hồng Kông nhiều người chép miệng cho rằng có lẽ những ‘nạn nhân’ không tiếng nói đã trả thù thái độ ác độc trong công nghệ nuôi gà hiện đại. Không ai biết được vé thứ nhất có đúng không, nhưng vé thứ hai thì “chính xác” vô cùng!

Khi được xem một video về cách nuôi gà công nghệ, Đức Đạt Lai Lạt Ma đề nghị là chúng ta nên ăn các con thú lớn vì có nhiều thịt để chia xé với nhau!². Nên nhớ chư tăng Tây tặng ăn

² Quan điểm này là khác so với quan điểm của nhiều sư thầy khác, mặc dù về mặt lý đều dựa trên cơ sở là lòng Từ Bi đối với chúng sinh. Theo Hòa thượng Thích Thanh Từ thì những người không thể hay không có điều kiện thuận tiện để ăn chay hoàn toàn thì nên để ý chọn những con vật nhỏ bé như tôm, cá... để ăn, vì dù gì khi nghĩ đến cảnh sát sinh những con vật nhỏ bé vừa bắt dưới nước lên chết liền cũng có thể làm ít tổn thương đến lòng từ bi hơn là ăn thịt những con thú vật lớn khi nghĩ đến cảnh chúng bị săn bắt hay bị chăn nuôi với những ‘kỹ thuật’ vô nhân đạo và bị giết trong lò mổ một cách vô cùng dã man và quẫn quại trong đau đớn.

...thịt và phần lớn là thịt cừu. Từ chân núi Hy Mã Lạp Sơn đến đỉnh núi, không có đồng bằng hay rừng rậm để nuôi loại thú nào khác, thịt trừu là thức ăn căn bản của dân Tây Tạng.

Đề nghị của Đức Đạt Lai Lạt Ma không phải là một giải pháp, nếu không hiểu hoàn cảnh của Tây Tạng, còn là một giải pháp ...buồn cười.

Chúng ta đang bàn luận về ăn chay dưới góc độ “tử bi” và trừu là một súc vật cao đẳng hơn nhiều con vật khác, có hệ thống thần kinh và óc não cao hơn gà vịt, nghĩa là nó cảm nhận sự đau đớn về thể xác nhiều hơn khi bị mổ xé thịt.

Gà Free Range (dịch giả đại chúng xuất sắc nào đó dịch từ này là ‘Gà chạy bộ’ hay ‘gà đi bộ’) tuy nhiên tên gọi này chỉ để dối gạt người tiêu thụ vì thật ra gà ‘chạy bộ’ cũng bị nhốt trong chuồng như gà chuồng (Caged chicken). Tưởng tượng một con gà đứng trên một diện tích bằng một cuốn sách mở ra không có chỗ vươn cánh, không đi lại được, không áp trứng... Chân cẳng gà tê bại, không nhúc nhích được, đôi khi da thịt bị dính vào lưỡi quanh chuồng (trung bình có chừng 30 ngàn con trong một chuồng, có công nhân nào để ý cho xuể!). Trong khung cảnh sống đó gà đôi khi nỗi cơn điên, dùng mổ gà mổ thịt láng giềng. Vì thế công nhân thường cắt mổ gà để tránh tình trạng này xảy ra. Trong khi Gà không phải là loại chim hung dữ!.

Gà trứng thường bị mổ thịt trong vòng một năm, phần lớn là gà mái. Gà trống đã bị giết một ngày sau khi sinh ra, vì lý do là ‘cái tội’ không để trứng được!. Gà trống bị giết tập thể, nhiều khi bằng hơi ngạt, hay bị chết ngôp trong các túi nylon, hay nhiều khi bị

Vì vậy, ăn những sinh vật nhỏ cũng là để giảm thiểu nhu cầu ăn những con vật to lớn, là để giảm bớt những cảnh đau đớn tận cùng của những súc sinh đó trên trần gian. (*Nguời biên soạn*)

vắt nguyên con vào các máy xay để làm thức ăn cho các gia súc (mèo, chó...). Các loại gà thịt (broilers) được nuôi trong một nhà kho lớn nhiều khi chứa tới 10 ngàn con, gà phải đứng trên một sàn bằng thảm đầy phân gà. Nhà kho không thoáng khí nên các vi khuẩn trong không khí truyền nhiễm bệnh tật một cách dễ dàng. Có thể đây là nguyên nhân gây cúm gà!. Là nguyên nhân của người nuôi!. Và chuyện ‘gà trả thù’ chỉ là câu chuyện mua vui, không ai có bằng chứng gì để biết thực hư ra sao. (Gà đâu đến mức ‘trí tuệ’ & ‘dũng cảm’ để tự tạo dơ dáy, bệnh tật & tự chuốc bệnh vào mình để rồi lây cho người để trả thù!).

Các nhà nghiên cứu các trại gà công nghệ cảnh báo công nhân và chủ nhân đừng ở trong trại quá lâu vì có thể bị nhiễm khuẩn và nếu bất đắc dĩ phải vào trại gà, thì phải mang khẩu trang. Dĩ nhiên là chẳng thấy ai ‘kiến nghị’ mang khẩu trang cho gà!.

Heo

“Tru Bát Giới” trong truyện hư cấu của Ngô Thừa Ân thường bị mắng với nhiều tên, nhưng có một lời mắng không đúng là ‘ngu như heo’. Thực ra heo là một loại thú rất ‘thông minh’ trên mức trung bình, ngang hay hơn với chó, và cũng giống như các loài thú thông minh khác, thích đùa bỡn (và có mắt nhìn người quen người lạ ‘rất có hồn’!).

Cũng như gà, heo được nuôi trong trại nuôi heo lớn như nhà kho nhưng diện tích dành cho mỗi con heo chỉ đủ chỗ đứng, không đủ chỗ để heo quay đầu lại, chỉ vừa để chỗ nằm. Chỉ khi nào giao hợp để sinh con heo mới được rời trại, giao phối với heo nọc giống đã được chọn lựa kỹ càng. Khi sinh được vài ngày, một công nhân bắt con heo vừa mới sinh và bẻ gãy răng (an toàn cho các công nhân về sau này), cắt đuôi (để các heo khác khỏi

nghiến và nhai đến tận gốc đuôi khi chúng nỗi điên) và thiến heo (vì bốn phận giao phối sinh con là của những con heo giống). Khi nỗi điên heo cắn bộ phận sinh dục của nhau. Không phải bẩn tính heo hung dữ vì không thấy các hành động hung dữ này trong các heo rừng. Cũng như gà vì ở trong chuồng chật chội, heo dễ bị các bệnh truyền nhiễm, nhất là bệnh sưng phổi hay các bệnh truyền nhiễm về đường phổi khác (Cúm heo?).

Không giống như người, heo không thể đổ mồ hôi để hạ nhiệt độ thân thể. Heo phải lăn lộn trên nền đầy phân và nước tiểu của chính mình. Giả sử con người bị nhốt trong hoàn cảnh tương tự chắc cũng đã nỗi điên tự bao giờ.

Trong số các cầm thú nuôi công nghệ có lẽ vịt và cá được nuôi trong một môi trường gần tự nhiên nhất. So với gà công nghệ, và giả sử như vịt không bị có mấy ông cắt cổ làm tiết canh ‘nhậu chơi’, thì vịt như sống trong cõi lành, tịnh độ

Một loại công nghệ thực phẩm khác là công nghệ nuôi cá, trong một môi trường gần thiên nhiên nhất. Tuy nhiên khi được đưa lên bờ bất thình lình chúng bị chết ngạt, chắc là đau đớn, nhưng cá và vịt dù gì cũng được sống trong hay trên mênh mông sông nước, chứ không phải phải sống trong “địa ngục trần gian” như gà, heo, bò và trâu. Heo, bò còn phải trải qua một địa ngục khác nữa là lò sát sinh.

Đầu năm nay (2011) hội bảo vệ súc vật Úc đã bí mật làm một thiền điều tra về cách giết bò tại các lò mổ bò ở Indonesia làm dư luận công phẫn, khiến chính phủ Úc phải ngưng xuất cảng bò qua Indonesia 6 tháng để các lò mổ điều chỉnh kỹ thuật giết mổ cho ‘nhân đạo’ hơn.

Giết bò hay trừu theo nghi thức ‘tôn giáo’ càng ghê rợn hơn nữa. Hồi giáo và Do Thái giáo trước khi giết chết bò hay trừu, các đồ tể cắt cổ mây con thú và treo ngược chúng cho đến khi máu chảy ra hết (mà họ gọi Halah hay Kosher).

Nhưng “việc ăn những người bạn thân nhất của mình” (Chó) đối với tôi là chuyện ghê tởm và phi nhân nhất!. Chuyện này chỉ xảy ra trong số những người theo tôn giáo của họ cho phép điều này và cho phép công nghệ “nuôi chó làm thịt” chỉ xảy ra ở những xứ, nổi bật là Đại Hàn (tức Nam Triều Tiên), kể từ khi nước này được “Tin Lành hóa”.³

Tóm lại:

Khi ăn miệng một đùi gà hay một miếng bò Beefsteak, xin Phật tử nhớ đến hình ảnh công nghệ nuôi gà và bò, và giả sử chưa có hoàn cảnh hay ý chí ăn chay trường, có thể ăn ít thịt lại và thêm nhiều rau cỏ. Muốn ăn chay dưỡng sinh lành mạnh xin đọc thêm

³ Dân tộc Triều Tiên & Trung Quốc là hai dân tộc ‘nổi tiếng’ về vấn đề ăn thịt chó một cách ôn, ăn nhiều đến trở thành một truyền thống quan trọng.

Theo một số người Triều Tiên, việc ăn thịt chó trở thành thông dụng đến nỗi các ông các bà cứ hay bàn tán và chỉ bày về đề tài ‘ăn thịt chó’ khi đang ở khắp nơi như: trong công sở, khi viếng thăm cha mẹ, thầy cô, trong đám tiệc, trong sân gôn...và đặc biệt trong hàng ngàn quán nhậu. Trông như thế: ai “rành” nhiêu về chỗ bán thịt chó ‘hảo hạng’ là sành điệu, là đáng tự hào lắm vây!. Trông như thế: thịt chó mà đi kèm với rượu thì còn gì không phải là một đấng anh hào!.

Người Triều Tiên đi đến đâu cũng thường chọn sống tụ tập ở những nơi gần nguồn thịt chó để ăn nhậu là vậy, ví dụ như khu vực cung quanh Chợ “ông Tạ” ở Tp. HCM. Họ luôn tin rằng thịt chó là một nguồn thức ăn nhiều dinh dưỡng nhất cho sức khỏe của họ.

Ở Việt Nam gần đây thói quen ăn thịt chó cũng đã trở nên phổ biến trong một phần dân chúng!. (*Người biên soạn*)

các tài liệu của cư sĩ Nguyên Hiển hay Tâm Diệu trên trang “Thư Viện Hoa Sen”.

(*Theo quyển bản tiếng Việt dựa theo “Vegetarism: Buddhist View” (Ăn Chay: Quan Điểm của Đạo Phật) của Tỳ-kheo Bodhipaksa (Greame Stephen).*



Nhiều người đọc bài viết này đã rất xúc động, mặc dù ngôn từ và cách viết hơi ‘thực tế’ và man mác niềm uất ức,. Nhiều người phương Tây kể cả những người không theo đạo Phật cũng chuyển sang ăn chay vì lòng từ bi và nhân đạo của mình.

Như nhiều luận giảng đã nói, ăn chay hay không sát sinh là việc từ trong tâm mới dễ dàng thực hành được. Mỗi khi ăn người ta nghĩ đến những hoàn cảnh “địa ngục trần gian” của những súc sinh trong thời hiện đại thì lòng từ bi bị chạm đến và nhiều người không còn muốn ăn thịt nữa, vì thấy mình hèn hạ và thiếu công bằng với những sinh vật tội nghiệp đó.

Bạn hãy suy nghiệm về tất cả những điều này!. Xin cảm ơn bạn.

Phụ Lục (19)

“Thiền Minh Sát” Là Gì?

“Vipassana” trong tiếng Pali là một danh từ kép, gồm 2 từ gốc: ‘Vi’ có nghĩa là “rõ ràng, minh bạch”, và ‘passana’ có nghĩa là “biết rõ”, “thấy rõ”. Chẳng hạn, chúng ta biết rõ về thân và tâm của chúng ta. “Vipassana” thường được thế giới dịch ra tiếng Anh là “Insight Meditation”, nghĩa là “thiền quán nhìn thấu suốt hay trí tuệ bên trong”. Việt dịch là “Thiền Minh Sát”, tức là phương pháp thiền quán để thấy rõ mọi hiện tượng bên trong thân và tâm của chúng ta.

Thiền Minh Sát (Vipassana) là một trong hai nhóm thiền chính được thực hành trong đạo Phật (“Thiền Phật giáo”), nhóm kia là phương pháp thiền “tập trung Tâm” hay “Thiền Định” (Samatha).

Ngoài ra, “Thiền quán Tâm Tù” và kỹ thuật “Thiền quán Chú Tâm vào Hơi Thở, vào Thân, Tư Thế của Thân... là thuộc về nhóm thiền quán minh sát.

Thiền Minh sát được thực hành bằng bất kỳ tư thế nào của thân và vào bất kỳ lúc nào. Tuy nhiên, có thể phân làm bốn (4) tư thế chính để thực hành Thiền Minh Sát một cách chính quy. Đó là các tư thế Đứng, Đi, Ngồi và Nằm.

Thiền trong tư thế đi thiền giúp tạo ra năng lượng & sự tập trung để giúp cho tư thế Ngồi Thiền (tọa thiền). Bởi vì nhiều “chuyện” hay đối tượng... xảy ra trong khi Đi Thiền, nhiều

người cảm thấy rằng Đì Thiền là một bước trung gian tốt *giữa* sự đi lại bận rộn & ồn ào của đời sống tất bật và sự yên tĩnh của việc Ngồi Thiền. (*Ý ở đây là nếu bạn suốt ngày bận rộn, lăng xăng với công việc làm, và nếu sau đó “nhảy vào” ngồi thiền thì sẽ có cảm giác bị hụt hẫng, chêch lệch về tâm lý, về thân tâm - ND*).

Thiền Minh sát là quán sát, nhìn rõ, chú tâm vào những đối tượng đến và đi, sinh và diệt khác nhau, mà không can thiệp vào chúng. Chỉ là người quan sát. Cứ quán sát để thấy được bản chất thực sự “như chúng là”.

Còn Thiền Định là dán tâm, ‘định tâm’ vào một đối tượng duy nhất nào đó. Mục đích là định tâm ở đó, để tránh xao lăng, tránh tâm theo những ý tưởng lăng xăng và cảnh trần.

■ **Lưu ý:** Bạn luôn luôn được khuyên rằng nên có một người thầy hay một thiền sư kinh nghiệm hướng dẫn bạn thực hành thiền. Mặc dù cũng chẳng có gì nguy hiểm với phương pháp ‘thiền quán’ của Phật giáo này, như Đì Thiền hay Ngồi Thiền, nhưng nếu không có thầy hướng dẫn thì một người mới tập thiền hay một sa-di có thể sẽ bị mất thăng bằng về thân tâm ít nhiều.

Nếu có một người bạn thiền tốt (*kalayanamitta*) hướng dẫn cho bạn từ đầu, thì điều đó càng ích lợi vô cùng.

(Trích dịch theo ‘Hướng Dẫn Thiền Tập’ của Trung Tâm Thiền Chùa Đại Giới (Mahadhatu), Bangkok, theo đường lối thiền sư Mahasi Sayadaw của Miến Điện).

► Bạn có thể tham khảo thêm về lý thuyết & thực hành Thiền Minh Sát từ rất nhiều kinh sách, luận giảng & hướng dẫn của nhiều thiền sư từ rất nhiều trung tâm thiền ở Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, Hoa Kỳ...

Ở Việt Nam, những thiền viện, tịnh xá hay chùa Phật giáo Nguyên thủy ở Tp. HCM, Huế, Đà Lạt và các tỉnh Miền Tây... thường xuyên tổ chức những khóa Thiền Minh Sát này.

Phụ Lục (20)

Chia Sẻ, Hồi Hướng Công Đức

Chia sẻ công đức hay cái gì đó tức là nhường cho, cho đi, dâng tặng, cúng tặng hay chuyển cho (hồi hướng) cho người khác, thay vì giữ lấy hay hưởng một mình.

"Công" có nghĩa là những việc làm do kỹ năng, công sức của mình làm ra. Theo nghĩa gốc của từ này, như trong cuộc sống, những gì bạn làm được người ta hay tính "công", cho nên những "công" đó có giá trị bằng sức lao động hay kỹ năng và có thể quy ra bằng "giá trị" tiền lương đương và có thể nhận lãnh, cho, tặng, trao đổi hay chia sẻ được. Ta thường hay gọi là công lao, công trạng.

Ví dụ như trong việc làm, bạn được thăng thưởng vì những kỹ năng bạn đã trau dồi được (như trình độ học vấn) hay những kinh nghiệm làm được (tay nghề, sự hiểu biết, kỹ thuật hay cách thức làm...), và trình độ & kỹ năng của bạn có một giá trị nào đó để người ta dựa vào đó mà trả lương tương xứng cho bạn. Tiếng Anh là "merit".

Còn theo nghĩa đạo đức & tâm linh, thì "công" là những gì bạn làm được mà nó mang lại lợi lạc cho mình và người khác, tạo nên hạnh phúc và an lạc cho mọi người. Vì vậy hay được gọi là những "việc làm đáng khen" hay gọi là "công đức".

Chính những "công đức" này là thước đo trình độ đạo đức & tâm linh của bạn. Người làm càng nhiều việc công đức, thì mức độ tích lũy công đức càng cao, và tương đương với mức độ thanh tịnh của tâm. Chẳng hạn khi bạn cúng dường lễ lạy (vandana)

Tam Bảo, bạn rõ ràng làm việc đó với tâm thanh tịnh, trong sạch. Điều này cũng được xem là một hành động công đức và công đức này bạn có thể chia sẻ, dâng tặng hay hồi hướng cho những người thân quyến, người quen và cả những người quen biết.

Chia sẻ những công đức mà bạn quý trọng cho người khác là việc làm của lòng rộng lượng và bi mẫn dành cho người khác.

Và cái “hành động” chia sẻ, hồi hướng công đức đó một lần nữa được xem là một hành động công đức nữa, tức là một công đức nữa. Ví dụ, theo tâm linh Phật giáo, bạn vừa thực hiện một hành động cứu giúp người nghèo khó, bị hàm oan, bị bạc phận hay rơi vào đường cùng, thì công đức đó thật đẹp lòng & đáng khen ngợi. Bạn lại tâm nguyện chia sẻ công đức đó cho cha mẹ hay người thân đã khuất, thậm chí cho những chúng sinh vất vưởng xung quanh, thì hành động chia sẻ, hồi hướng đó lại là một hành động công đức khác nữa, ngoài hành động công đức “cứu giúp” kia.

Lại nữa, khi bạn thấy một người làm những việc công đức, bạn khởi lòng ủng hộ, hoan hỷ, vui mừng theo hành động của người ấy, thì “hành động hoan hỷ, ủng hộ” đó của bạn cũng lại là một “hành động công đức” đáng quý. Đó gọi là hoan hỷ công đức của người khác (HV: tùy hỷ công đức).

Mở rộng thêm, khi bạn khởi lòng ủng hộ, hoan hỷ, vui mừng theo hành động, lời nói hay ý nghĩ mang tính công đức, mang tính chia sẻ, hay mang tính hồi hướng công đức của người khác, thì hành động hoan hỷ, ủng hộ của bạn cũng là một hành động đáng quý.

Một câu hỏi rất hay và phổ biến là nếu mình chia sẻ hết công đức của mình, thì có nghĩa mình không còn công đức gì cả?, theo kiểu nếu mình nhường “công” làm việc của mình cho đồng nghiệp khác, thì công mình không còn được tính?.

Không phải vậy, điều đó chỉ đúng với “công quy tiền” của lao động. Công đức tâm linh thì không phải vậy. Đức Phật đã giảng rằng công đức giống như ngọn nến vậy. Nếu bạn chia lửa hay sang sẻ ngọn lửa qua cây nến khác, thì lửa ngọn nến bạn vẫn còn nguyên và những ngọn nến khác được thắp sáng lên. Công đức khi được chia sẻ, được hồi hướng thì công đức càng được nhân lên nhiều lần vì những ý nghĩa của những hành động cao đẹp.

Để tưởng nhớ và đền đáp công ơn của những người thân đã mất, chúng ta nên làm nhiều việc công đức hoặc có thể tổ chức nhiều lễ nghi hồi hướng công đức cho họ với tâm thanh tịnh. Điển hình nhất là việc cúng dường hay đãi thức ăn cho Tăng Ni, cúng dường chùa chiềng với tâm nguyện hồi hướng công đức cho những người thân đã mất, thậm chí còn sống.

Chuyện kể theo Kinh “**Bên Ngoài Những Bức Tường**” (*Tirokutta Sutta*), rằng vào thời Đức Phật những ngạ quỷ (hồn ma) vốn là họ hàng, thân quyến của Vua Bimbisara trong kiếp trước đã đứng đợi trước cung điện mong chờ nhà vua chia sẻ công đức cho họ. “Công đức” của nhà vua là những công đức cúng dường cho Đức Phật!. Nhưng nhà Vua đang bận rộn đầu óc, lo tìm chỗ ở cho Đức Phật và không biết hồi hướng công đức cho họ. Đêm đó, họ bu quanh cung điện và tạo những âm thanh kêu gào, tức tưởi. Sáng hôm sau, nhà Vua đến giải bày với Phật và được Phật khuyên dạy về vấn đề này, nhà Vua đã sửa soạn một bữa cúng dường thịnh soạn cho ích lợi của họ.

Theo luận giảng về kinh này, ngay sau khi nhà vua dâng cúng dường Đức Phật & Tăng Đoàn nước uống, thức ăn, y vải và chỗ ngồi, và nguyện chia sẻ, hồi hướng công đức đó cho những người thân là “quý đối” đó, thì theo thứ tự đó, ở cõi kia xuất hiện ra nước uống để giải cơn khát của ngạ quỷ, thức ăn trên

cõi trời để họ ăn, quần áo trên cõi trời để họ mặc, nhà cửa trên cõi trời để họ ở, xe cộ trên cõi trời để họ dùng, tất cả điều kiện để họ biến khỏi dạng hồn ma, ngạ quỷ và được chuyển thành dạng chúng sinh cõi thiên thần & trời. Vì họ đã hưởng được công đức lớn lao, vì công đức cúng dường cho các vị Phật là công đức vô thượng, & lớn nhất, (sau đó là đến công đức cúng dường cho bậc chân tu Tăng Ni, sư thầy tâm linh, người thánh thiện, người kính đạo...).

Thật ra, nếu vì quá nhiều nghiệp ác mà một người hay chúng sinh phải bị tái sinh vào những cõi thấp xấu (như Địa ngục, ‘ma đói’ hay súc vật), thì dù cho không phải là bị lưu đày mãi mãi ở đó, nhưng khả năng thoát khỏi những cõi đọa đày đó là vô cùng khó khăn, bởi vì có quá nhiều nghiệp ác phải trả. Bởi vì ở đó, những chúng sinh đó phải liên tục chịu trả báo liên tục bằng những hình cảnh đau đớn và khổ sở, nên không còn tâm trí hay hoàn cảnh thuận tiện để tạo ra chút công đức nào để mà tích lũy và hy vọng có dịp tái sinh về cõi tốt lành hơn. Ví dụ như nếu phải sinh vào cảnh súc vật với đầu óc ngu đần, suốt đời làm trâu ngựa, bị đánh đập, giết thịt, làm gì có chút “trí” nào mà làm một việc công đức.

Vì vậy, họ rất cần có công đức. Và cách duy nhất chính là những công đức của những người thân, quyến thuộc trên trần gian thực hiện và chia sẻ cho họ mà thôi. Họ có thể hưởng được những công đức hồi hướng đó, theo lý tâm linh của Phật giáo.

Vậy sao người đời vẫn còn chưa biết hết lòng yêu thương những người thân: cha mẹ, anh chị em, con cái, họ hàng, quyến thuộc, bạn bè & láng giềng. Nếu chúng ta đầy lòng lành sống tốt đẹp với họ, đối xử tử tế và tốt bụng với nhau, thì khi có ai trong chúng ta bơ vơ hay lạc lõng ở cảnh giới xấu, thì họ sẽ có thể tạo lập công đức vì chúng ta, hồi hướng chia sẻ cho chúng ta. Đó là

con đường duy nhất giúp chúng ta tích lũy công đức và có thể thoát khỏi cảnh đọa đày về cõi lành trong một ngày gần hơn.

Tóm lại, chúng ta luôn luôn có thể, có khả năng và những cơ hội để làm những việc công đức để chia sẻ cho những người yêu quý nhất của chúng ta, dù đã chết hay còn sống, dù ở xa hay ở gần. Việc chúng ta muốn chia sẻ công đức cùng lúc “cho mọi chúng sinh” lại là một công đức cao đẹp khác và lại có thể chia sẻ công đức của “hành động hào hiệp này” cho người thân nữa.

► Tùy theo hoàn cảnh của mỗi người, có hàng trăm cách làm công đức chứ không nên hiểu theo kiểu là phải giàu có, có tiền bạc, phương tiện mới làm việc công đức được. Một nụ cười dành cho mọi người khi gặp nhau, hành động giúp đỡ trẻ em hay người già, nhường một chỗ ngồi cho một người đáng kính..., cho đến việc cúng Phật một cành hoa, cúng Tăng Ni một vài cát gạo..., cho đến tâm nguyện việc sống giữ gìn “Năm Giới” đạo đức...đều là những hành động công đức và có thể được chia sẻ cho những người thân yêu của mình.

Nếu chúng ta làm và tâm nguyện chia sẻ công đức cho người thân quyến thuộc, thì những hành động tốt đẹp đó không lẽ không làm cho “tâm thức” của họ ở nơi đau khổ và lòng chúng ta ở nơi cõi người may mắn này cũng được yên ủi từng ngày hay sao?.

► Bạn có thể tham khảo thêm những định nghĩa, ý nghĩa và những cách thức thực hành công đức theo đúng Phật giáo thuần túy được biên tập trong những quyển sách như “**Giáo Trình Phật Học**”, chương XII” của Chan Khoon San, Nxb. Phương Đông. Trong đó, tác giả đã biên tập nhiều vấn đề thực hành một cách khá đầy đủ & chi tiết.

Phụ Lục (21)

“Hơi Thở” Của Chúng Ta

(*Thiền Sư Ajahn Chah*)

(I)

1. Từ lúc mở mắt chào đời cho đến khi xa lìa cõi thế mà bạn chẳng có giây phút nào ý thức hơi thở vào ra trong cơ thể mình thì bạn đã sống xa rời với chính mình.
2. Thời gian là hơi thở của chúng ta trong hiện tại.
3. Bạn bảo rằng bạn quá bận rộn nên không có thời giờ để hành thiền? Bạn có thời giờ để thở không? Thiền là hơi thở của bạn. Tại sao bạn có thời giờ để thở mà không có thời giờ để hành thiền. Hơi thở là cái gì sống động của cuộc sống. Nếu bạn ý thức được rằng giáo pháp là sự sống động của cuộc sống thì bạn sẽ cảm nhận được rằng hơi thở và sự thực hành giáo pháp quan trọng ngang nhau.

(Trích trong quyển “**Chẳng Có Ai Cả**”, trang “Hơi Thở”, bản dịch của Tỳ Kheo Khánh Hỷ).

(II)

Theo Kinh điển ghi lại:

Đức Phật hỏi một vị Sa-môn: “Mạng người được bao lâu?”

Đáp rằng: “Thưa, trong khoảng vài ngày”.

Đức Phật dạy: “Ông chưa hiểu Đạo!”

Lại hỏi một vị Sa-môn khác: “Mạng người được bao lâu?”

Đáp rằng: “Thura, trong khoảng một bữa ăn”.

Đức Phật dạy: “Ông chưa hiểu Đạo”.

Lại hỏi một vị Sa-môn khác: “Mạng người được bao lâu?”

Đáp rằng: “Thura, trong khoảng một hơi thở”.

Đức Phật dạy: “Lành thay! Ông đã hiểu Đạo rồi vậy!”

Vì vậy, “hơi thở” chính là sự sống của chúng ta. Khi không còn thở là không còn sống.

Phụ Lục (22)

Hạnh phúc là khi sống trong hiện tại

Đức Dalai Lama, khi được hỏi điều gì khiến ông kinh ngạc nhất về nhân loại ? Ông đã trả lời: “Chính là con người”.

“Con Người hy sinh Sức Khỏe của mình để ra sức kiếm Tiền. Rồi sau đó lại bỏ ra rất nhiều Tiền để có lại Sức Khỏe.

“Và khi người đời quá đỗi lo lắng cho Tương Lai đến nỗi không có thời gian hưởng thụ Hiện Tại; kết quả là họ không sống trong Hiện Tại mà cũng chẳng sống trong Tương Lai.

“Người ta sống như thế sẽ không bao giờ Chết và rồi chết như thế chưa từng được Sống.”

(*Đạt-lai Lạt-ma 14*)

Đức Phật:

“Bí quyết sức khỏe của thân & tâm là không tiếc thương quá khứ, không lo lắng về tương lai, mà là sống trong giờ phút hiện tại một cách khôn ngoan và nhiệt thành. Có hai lỗi làm mà người đời thường hay mắc phải trên con đường đi đến chân lý: Đó là không đi hết trọn con đường, và hoặc không chịu khơi đầu!”.

Phụ Lục (23)

Hãy Thôi Đợi Chờ!

Chúng ta thường tự bảo rằng cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn sau khi chúng ta có gia đình, sinh con.

Rồi chúng ta bị vỡ mộng vì con cái chúng ta chưa đủ lớn và chúng ta tự nhủ rằng mọi chuyện sẽ tốt đẹp khi chúng lớn khôn.

Sau đó chúng ta lại thất vọng khi phải luôn lo lắng hằng ngày với tuổi vị thành niên non lòng trẻ dại của chúng. Chắc chắn chúng ta sẽ hạnh phúc khi các con trưởng thành.

Chúng ta lại tự nhủ rằng cuộc sống chúng ta sẽ mỹ mãn khi vợ chồng cùng nhau vun đắp, khi mua được một chiếc xe đẹp hơn, khi được đi nghỉ hè, khi chúng ta về hưu.

“Sự thật” là không có thời gian nào là tốt hơn để hạnh phúc bằng giây phút hiện tại!.

Cuộc sống của chúng ta vốn đầy thách thức ở trước mặt. Cách tốt nhất là ta hãy chấp nhận với bản thân mình và **hiện tại** là phút giây hạnh phúc nhất, dù cuộc sống có thể nào đi nữa.

...Đã từ lâu ta cứ ngỡ rằng cuộc sống dường như chỉ luôn mới bắt đầu — cho một cuộc đời thật sự. Nhưng luôn luôn có những việc xảy ra trước mặt, một số chuyện cần phải vượt qua, vài công việc cần phải hoàn tất, thời giờ cần phải phân ra, một hóa đơn cần phải được trả... Rồi thì cuộc sống sẽ bắt đầu.

Cuối cùng chúng ta mới hiểu ra rằng chính những việc luôn xảy ra đó là những phần của cuộc đời chúng ta.

Từ cách nhìn này, tôi mới thấy được rằng không có con đường nào dẫn đến hạnh phúc cả. Hạnh phúc chính là con đường chúng ta đang đi!. Vì vậy, hãy trân quý những những giờ phút mình có được trong đời.

“Không nên chờ đợi nữa!”: chờ đến ngày trở lại trường, chờ xuông bớt vài ký, lên thêm vài ký, chờ đến khi sinh con, chờ khi con lớn lên, chờ đợi việc làm mới, chờ đợi ngày về hưu, chờ khi được kết hôn, chờ buổi chiều thứ Sáu, chờ một sáng Chủ Nhật, một chiếc xe mới, chờ trả hết nợ mua nhà, trông chờ Xuân đến, Hạ về, Thu sang, Đông tàn, đợi đến đầu tháng, đến lần thứ hai, đến thứ mười lăm, đợi nghe một bản nhạc hay trong giờ radio, đợi đến men say, đợi khi quên đời, chờ đến lúc chết, đợi ngày tái sinh...mới đến khi quyết định sống hạnh phúc trong phút giây hiện tại.

Hạnh phúc là hành trình, chứ không phải là đích đến!. Hạnh phúc là thứ ta bắt gặp ở ven đường!.

Không có một giờ phút nào đáng quý bằng HIỆN TẠI.
Hãy sống và hưởng thụ từng giây phút.

(Biên dịch theo “Stop Waiting”, tác giả “Vô Danh”-
www.inspirationpeak.com)

Phụ Lục (24)

Uống rượu & dùng những chất độc hại: Đáng chê trách & đáng tránh bỏ

Những chất độc hại, gây nghiện dù chỉ là một số lượng nhỏ đưa vào người, cũng có thể làm khởi sinh hàng loạt những căn bất thiện, khởi sinh những ô nhiễm và bát tịnh trong tâm, làm cho con người không còn chú tâm, chánh niệm, không còn thông minh và thường đầu óc bị lung lạc.

Không kể đến những chất độc hại khác, việc uống rượu như là một ví dụ, chỉ trong một lần uống rượu, thì những việc thường phải xảy ra là:

- (a) *Người uống bắt đầu thấy bị kích thích, và dần đến say từ mức độ nhẹ cho đến say hoàn toàn mất trí.*
- (b) *Người uống bị kích thích, bắt đầu nói: nói nhiều, nói to, nói thiếu suy nghĩ, nói không để ý người khác quan sát hay người khác đang nói, nói tranh giành, nói theo, nói giỡn, nói phóng đại, thậm chí bịa đặt, nói với tâm sân hận, thù ghét, nói về người thứ ba không có mặt, nói về những đề tài mà mình không hề thông thạo, không mang lại một chút lợi ích nào, nói bông đùa, ché nhạo, chọc ghẹo người xung quanh, người đi qua lại, nói những câu hạ thấp phẩm đạo đức của chính mình, nói chửi tục, chửi thề, càng uống say càng nói nhiều, toàn những lời nói mất kiểm soát như trên.*
- (c) *Vì khi bị rượu và thuốc lá (đối với những người vừa nghiện rượu, vừa nghiện thuốc lá) cùng tấn công, kích thích lên thần kinh trung ương và các giác quan, người uống rượu liên tục nghĩ và nói những lời không kiểm soát như trên nên thường sẽ*

xảy ra cãi vã, tranh luận, tranh chấp, bảo thủ, chấp thủ cái “Ta” là đúng, rồi dẫn đến xô xát, đánh lộn, té nạn, tai nạn, cho bản thân mình và người khác.

(d) *Rồi những tai nạn, té nạn, đau khổ, bệnh tật đó sẽ trở thành gánh nặng cho vợ con, cha mẹ và gia đình và chính bản thân mình. Có người chịu hậu quả chậm, có người kết liễu cuộc đời mình rất nhanh bằng con đường tai nạn, tù tội, thù oán...*

(e) Một vấn đề phổ biến khác là:

Việc uống rượu cũng kích thích thần kinh, làm mù quáng suy nghĩ, không kiềm chế được những giác quan và những dục vọng thấp hèn. Những người đàn ông, phụ nữ uống rượu bên cạnh hay gần người khác giới, dễ khởi sinh những ý nghĩ và hành động bất chính về quan hệ nam nữ, dễ dẫn đến phạm giới tà dâm và gây ra nhiều tệ nạn như bệnh tật chết người, tổn tiền của, xô xát, hút chích. Một điều khoa học tâm sinh lý là nếu những chất kích thích cộng với việc giao lưu, tiếp xúc với người khác phái thì chắc chắn sẽ nảy sinh ra ý nghĩ hay hành động dâm dục, bất chính.

Thông thường những quán bán rượu có những người phục vụ là nữ thì nhiều khách nam đến uống rượu hơn, vì người chủ quán biết được sự “cộng hưởng” về mặt tâm sinh lý này.

(f) Về khoa học, thì khi đã uống rượu hay dùng chất độc hại, kích thích, gây nghiện, thì người dùng nó *không còn danh dự, không còn sợ mất danh dự, không còn thấy sỉ nhục về những hành động sai trái & bất chính mà mình đang gây ra, thể hiện bằng lời nói, hành động, xô xát, đánh lộn, thách thức, chê giêu, chửi bới, văn tục, sàm sỡ, tà dâm...*

Trong Kinh “*Lời Khuyên Dạy Sigala*”, Đức Phật đã giảng dạy cho Sigala về những tác hại trước mắt của việc uống rượu như sau:

“*Này chủ gia trẻ, có sáu nguy cơ của việc uống rượu:*

- *Mất tài sản thật sự;*
- *Gây thêm cãi vã, xích mích;*
- *Gây bệnh tật;*
- *Mang tiếng xấu rượu chè;*
- *Tư cách không đàng hoàng, không đứng đắn;*
- *Làm ngu muội trí óc.”*

Nên Giới hạnh thứ năm ***là giới hạnh quan trọng nhất*** cần phải kiêng cữ nghiêm ngặt. ***Người đã vi phạm Giới Hạnh này, do hàng loạt những lý do bên trên, thường cũng dễ dàng vi phạm bốn giới hạnh kia.***

Điều đó là hoàn toàn đúng trong cuộc sống hiện nay của chúng ta, đặc biệt là ở nhiều nước ít phát triển, rằng khi dân số nghiện rượu, chất độc hại càng nhiều, thì tệ nạn xảy ra càng nhiều. Tệ nạn trong gia đình và xã hội chính là sự vi phạm bốn giới hạnh kia, mà thực sự ***nguồn gốc phần nhiều là do vi phạm giới hạnh thứ năm*** này. Các phật tử rất dễ dàng lấy ra nhiều ví dụ xung quanh mình về sự thật này.

Nhiều cảnh tan thương đau lòng đã xảy ra mà nguyên nhân ban đầu cũng là do rượu bia, ma túy mà ra. Như nhiều định nghĩa về tâm lý học, rượu, thuốc lá, ma túy, và những chất gây nghiện, độc hại chính là kẻ thù ghê gớm nhất của mọi người và xã hội.

▪ **Nguyên Nhân Của Việc Uống Rượu, Dùng Chất Độc Hại**

Nguồn gốc, động cơ của việc uống rượu và dùng chất độc hại là lòng tham dục (**Tham**) & và sự si mê, ngu dốt, mù quáng, bướng bỉnh, bất cần (**Si**).

Riêng về vấn đề uống rượu, rất nhiều người uống rượu không phải vì tham lam, mà vì thích trầm ngâm hay quên đi những nhọc nhằn, đau khổ, buồn phiền và sự nhảm chán của kiếp người. Nghe thì thấy dễ thông cảm, nhất là đối với những vùng quê nghèo khó, cuộc sống không một ngày vui, tuyệt vọng ở những nước ít phát triển. Nhưng thật ra cách suy nghĩ như vậy là cực đoan, là si mê và mù quáng, vì càng nghèo khó, càng đau khổ, càng tuyệt vọng mà càng uống rượu vô người thì rõ ràng chỉ tàn phá thêm cơ thể, thân tâm của mình, chỉ làm cho những đau khổ càng tăng lên bởi phần hoặc kéo theo những tệ nạn, đau khổ khác mà mình chưa vượt qua đau khổ này đã phải đối diện với hàng loạt tệ nạn đau khổ khác.

Nếu chúng ta có dịp đi qua những quốc gia Phật Giáo dù đã phát triển ít nhiều như Thái Lan hoặc ít phát triển như Lào, Cam-Pu-Chia, Miến Điện (Myanmar) và Tích Lan (Sri Lanka). Ở đó những vùng quê cũng còn nghèo khổ và mọi người cũng sống lam lũ, nhọc nhằn và thậm chí là quá buồn chán. Nhưng chúng ta không thấy nhiều người trong số họ uống rượu.

Ở những nước Phật giáo, họ đã biết được tác hại không thể tính được của việc uống rượu, nên đa số Phật tử ở những nước này không uống rượu. Ngay cả ngay thủ đô sầm uất Bangkok ở Thái Lan, nơi nổi tiếng về công nghiệp tình dục để phục vụ người nước ngoài, đàn ông bán xứ ở đó cũng không uống rượu nhiều hay thường xuyên như những người ở xứ khác.

Ở những nước này, tính theo bình quân, đa số mọi người có tánh tình hiền hòa, nhẫn nhục, hiếu khách hơn bình quân tánh

tình của người ở những nước có nhiều người uống rượu khác, ví dụ như Triều Tiên, Trung Quốc...⁴

⁴Những nước có nhiều người uống rượu nhiều và thường xuyên nhất ở riêng “Châu Á” là Nam và Bắc Triều Tiên, Trung Quốc và Việt Nam. Nên người Triều Tiên cũng được xếp vào loại nhất về tính tình nóng nảy, hẹp lòng, thường hay gây gổ, tranh đấu, hàn học.

Theo thống kê ngày 25/11/2011 của Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO), Nam Triều Tiên (tức Hàn Quốc) đã ‘thiết lập’ một kỷ lục là đất nước này uống rượu nhiều nhất châu Á. Theo Tổng Công ty Bảo hiểm Y tế Quốc gia của nước này, khoảng 182.000 người Hàn Quốc trên khắp đất nước đang được điều trị bệnh nghiện rượu. Tổng số người bị bệnh bởi chứng nghiện rượu theo ước tính không chính thức là khoảng hơn 2 triệu người đối với quốc gia bé nhỏ này.

Đĩ nhiên, với những con số nghiện rượu đã mắc bệnh và những số hiện vẫn đang uống rượu nhiều nhất châu Á, thì con số tệ nạn và vi phạm giới hạn đạo đức ở nước này có thể không ước tính được, vì việc phạm giới hạn từ những hành động từ “thân, miệng, ý” do rượu gây ra là khó tránh khỏi và rất khó thống kê, vì phần lớn cũng xảy ra trong khuôn khổ gia đình, cơ quan & những nơi dân tộc này di cư đến.

PHẦN IV

PHỤ LỤC NHỮNG BÀI KINH

Kinh “Lời Khuyên Dạy Sigàla”

(Sigàlovàda-sutta)

*(Bản dịch từ tiếng Pali qua Tiếng Anh của
Hòa thượng Tiến Sĩ Wapola Rahula)*

“Giới Luật dành cho những Phật Tử tại gia”

“Tôi nghe như vậy:

“Có lần khi Đức Thê Tôn trú ngụ ở gần Ràjagaha (thành Vương Xá), chỗ khu vực tìm ăn của loài sóc, tại rừng Trúc Lâm.

“Lúc bấy giờ, Sigàla, con của một gia chủ, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thám nước, với tóc thám nước, chấp tay thấp, vái lạy các phương của đất và trời: phương Đông, phương Nam, phương Tây, phương Bắc, dưới Thiên Đế, trên Thiên Đỉnh.

“Cũng buổi sáng sớm hôm ấy, Thê Tôn đắp y, cầm y bát vào thành Vương xá để khát thực. Thê Tôn thấy Sigàla đang thực hiện những nghi lễ cúng lạy, Người nói với anh ta như vậy:

“Này chủ gia trẻ, vì sao anh dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thám ướt, với tóc thám ướt, chấp tay cúng lạy các phương của đất và trời như vậy?”

“Thưa Ngài, khi cha con gần chết, người có dặn con: “Này con thân yêu, hãy thờ cúng các phương của đất và trời. Vì vậy thưa

Ngài, để thực hiện lời dặn của cha, tôn trọng, cung kính lời dặn thiêng liêng, thức dậy sớm và, rời thành Vương-Xá, chấp tay cúng lạy sáu phương theo cách như vậy.”

“Này chủ gia trẻ, nhưng theo Nghi Luật của Thánh Nhân (*Arya*), sáu phương không phải được cúng lạy như vậy. [1]

“Vậy thưa Ngài, theo Nghi Luật của bậc Thánh Nhân thì sáu phương nên được cúng lạy như thế nào? Thật là tốt đẹp nếu Đức Thế Tôn dạy cho con biết được cách mà sáu phương được cúng lạy theo như Nghi Luật của bậc Thánh nhân.”

“Hãy nghe đây, chủ gia trẻ & suy nghiệm cẩn thận, ta sẽ nói cho anh nghe.”

“Đẹp rât tốt, thưa Ngài”, Sigàla trả lời.

Và Đức Thế Tôn đã giảng như sau:

(I)

“Này chủ gia trẻ, đệ tử của bậc thánh nhân (1). đã dẹp bỏ bốn điều xấu ác về đạo đức [2]; (2). như là không làm những hành động xấu ác từ bốn động cơ thúc giục; (3). như là không bước xa đến sáu (6) cửa để phung phí tiền của, tránh xa mười bốn (14) điều xấu ác này, người ấy là người bảo vệ sáu phương, đang trên bước đường chinh phục cả hai thế giới, thành đạt trong thế giới đời này và thế giới đời sau. Khi cơ thể tan rã, sau khi chết, người ấy sẽ được tái sinh vào một cõi Trời hạnh phúc.

(1). (Bốn Điều Xấu Ác)

“Cái gì là bốn (4) điều xấu ác mà đệ tử của bậc thánh nhân đã dẹp bỏ? Đó là sự sát sinh, trộm cắp, tà dâm và nói dối. Đó là bốn điều xấu về đạo đức mà người ấy đã dẹp bỏ”.

“Đức Thế Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thế Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

Sát sinh, trộm cắp, tà dâm và nói dối
Bốn điều xấu ác đó, bậc trí hiền đều chê”

(2). (Bốn Động Cơ Tạo Nghiệp Xấu Ác)

“Bởi những bốn (4) động cơ nào thúc giục nào mà đệ tử của bậc thánh nhân đã dẹp bỏ những nghiệp xấu ác? Nghiệp xấu ác được thực hiện từ động cơ thúc giục của lòng **Tham**, sự **Sân** hận, sự ngu **Si**, và sự **Sợ hãi**. [3].

“Nhưng vì Nghi Luật Thánh Nhân không được bị chi phối bởi những động cơ Tham, Sân, Si & Sợ hãi này, cho nên đệ tử của bậc thánh nhân không làm những nghiệp xấu ác do chúng thúc giục.

“Đức Thế Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thế Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

Người do lòng Tham, Sân, Si & Sợ Hãi
Mà coi thường Giáo Pháp
Vinh danh kẻ đó mờ nhạt đi
Như trăng tròn trong những ngày khuyết đi.

Người không do lòng Tham, Sân, Si & Sợ Hãi
 Nên không coi thường Giáo Pháp
 Vinh danh người đó lớn lên
 Như trăng khuyết trong những ngày tròn lại.

(3). (Sáu “Cửa” làm phung phí tiền của và sa sút con người)

“Và sáu cửa để phung phí tiền của mà đệ tử của bậc thánh nhân
 đã tránh bỏ là gì?

- (1) Uống rượu làm say xưa và ngu mũi đầu óc;
- (2) Đi ra ngoài đường vào những giờ không thích hợp;
- (3) Tụ tập, đình đám;
- (4) Cờ bạc;
- (5) Giao du với bạn xấu;
- (6) Thói quen lười biếng.

(1) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) hiểm họa của việc uống rượu làm say xưa và ngu mũi đầu óc:

- i. Mất tài sản thật sự;
- ii. Gây thêm cãi vả, xích mích;
- iii. Gây bệnh tật;
- iv. Mang tiếng xấu rượu chè;
- v. Tư cách không đàng hoàng, đứng đắn;
- vi. Làm ngu muội trí óc.

(2) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) hiểm họa khi một người đi ra
 ngoài đường phố vào những giờ không thích hợp:

- i. Bản thân không được bảo vệ và đê phòng,
- ii. Vợ con vì thế cũng không có ai bảo vệ;
- iii. Tài sản, tiền của vì thế cũng không có ai bảo vệ;
- iv. Bản thân có thể bị rơi vào trường hợp đối tượng bị tình nghi trong những chỗ có tệ nạn gây ra; [4]
- v. Tên tuổi bị tin xấu đồn đại;
- vi. Sẽ gặp nhiều rắc rối, phiền phức khác.

(3) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) hiểm họa khi tụ tập, đình đám:

- i. Luôn tìm chỗ có nhảy múa?
- ii. Luôn tìm chỗ xướng ca, hát hò?
- iii. Luôn tìm chỗ có nhạc?
- iv. Luôn tìm chỗ ngâm thơ, kể chuyện?
- v. Luôn tìm chỗ nhác tay, trống dùi, chửm chọe?
- vi. Luôn tìm chỗ đánh gõ trống cờm? [5]

(4) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) hiểm họa khi cờ bạc:

- i. Nếu mình thắng, sẽ bị người thua ghét;
- ii. Nếu mình thua, sẽ tiếc than tiền của bị mất;
- iii. Lãng phí tiền của không đáng;
- iv. Lời nói không còn giá trị nếu phân xử hay bị bắt ra tòa;
- v. Bị bạn bè, đồng nghiệp coi khinh;
- vi. Không được chào đón trong hôn nhân, vì mọi người đều cho rằng kẻ cờ bạc chắc chắn không thể nào làm người chồng tốt.

(5) “Này chủ gia trẻ, có sáu (6) hiểm họa khi giao du với bạn bè xấu:

- i. Gặp dân cờ bạc;
- ii. Kẻ trụy lạc, ăn chơi;
- iii. Kẻ nghiện rượu;
- iv. Kẻ gian lận;
- v. Kẻ lừa đảo;
- vi. Hay bắt cứ kẻ bạo động nào.

(6) “Này chủ gia trẻ có sáu (6) điều xấu xảy ra với sự lười biếng:

- i. Người lười biếng hay nói: trời lạnh quá, không thể làm được;
- ii. Người lười biếng hay nói: trời nóng quá, không thể làm được,
- iii. Người lười biếng hay nói: vào buổi sáng còn quá sớm, không thể làm được;
- iv. Người lười biếng hay nói: vào buổi chiều đã quá trễ, không thể làm được;
- v. Người lười biếng hay nói: đói bụng quá, không thể làm được;
- vi. Người lười biếng hay nói: no bụng quá, không thể làm được;

“Và cứ như vậy, những việc cần làm không bao giờ làm xong, do đó không làm ra thêm được gì và như vậy tiền của trong nhà cũng vơi cạn đi.”

“Đức Thê Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thê Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

“Kẻ chỉ là bạn nhậu; kẻ gọi “bạn” chỉ khi giáp mặt; kẻ chỉ là bạn bè chỉ khi vụ lợi được”.

“Ngủ sau mặt trời đã mọc, ngoại tình, ác tâm, có bạn xấu, tham — sáu nguyên nhân làm tàn hoại một người.

“Người có bằng hữu & bạn bè xấu thì dính theo thói xấu, làm hư đốn và sa ngã - trong đời này và đời sau.

“Đánh xúc xác, trai gái, rượu chè, cháy múa, ca hát, ngủ ngày, đi ra đường vào giờ không thích hợp, có bạn bè xấu, tham lam — chín (9) điều làm hủy hoại một người.
[5]

“Người đánh xúc xác và uống rượu, quan hệ bất chính với phụ nữ là người thân hay vợ của người khác, giao du với kẻ xấu và không kính lão đắc thọ — thì kẻ đó sẽ lùi tàn như trăng trong những ngày khuyết đi”.

“Kẻ say rượu, nghèo mạt, bần cùng, vẫn thèm khát khi nhậu, hay la cà đến những quán nhậu, thì chìm trong nợ nần như hòn đá rơi xuống nước, làm nhục nhã gia đình trong chóng vánh.

“Người thức đêm ngủ ngày, say rượu, và trụy lạc, thì không thích hợp cho cuộc sống gia đình.

“Người luôn nói nóng quá, lạnh quá, trễ quá, và để mọi việc dang dở, cơ hội đều đi vuột khỏi tay người đó.

“Người không ngại nóng hay lạnh và hết mình làm xong mọi bốn phận, người đó không xa rời hạnh phúc”.

(II) (Bạn Giả & Bạn Thật)

(1). (Bạn Giả)

“Này chủ gia trẻ, bốn loại người nên được xem như kẻ thù, dù đang là bạn, đó là:

- (1) Kẻ tham, chỉ biết lấy;
- (2) Kẻ miệng lưỡi, chỉ biết nói;
- (3) Kẻ nịnh hót, chỉ biết ba phải;
- (4) Kẻ vô dụng, chỉ có mặt xấu.

(1) “Trong số này, “Kẻ tham” được nhận dạng bởi vì bốn điều sau và nên được xem như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Tham lam, chỉ biết lấy,
- ii. Bỏ ra ít, đòi nhiều hơn;
- iii. Làm điều gì chỉ vì sợ hãi;
- iv. Chỉ tính lợi ích cho mình.

(2) “Trong số này, “Kẻ miệng lưỡi”, chỉ biết nói, được nhận dạng vì bốn điều sau và nên được xem như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Hay nói về sự hào hiệp trong quá khứ;
- ii. Hứa hẹn rộng lượng trong việc tương lai;
- iii. Toàn nói chuyện đạo đức suông;
- iv. Khi gặp chuyện cần nhờ thì không giúp được gì, thì nói không làm được.

(3) “Trong số này, “Kẻ nịnh hót” hay “ba phải” được nhận dạng vì bốn điều sau và nên được xem như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Điều tốt cũng theo;
- ii. Điều xấu cũng theo;
- iii. Khen trước mặt;
- iv. Nói xấu sau lưng.

(4) “Trong số này, “Kẻ vô dụng”, chỉ có mặt xấu được nhận dạng vì bốn điều sau và nên được xem như kẻ thù, dù đang là bạn:

- i. Chỉ là bạn khi nhậu nhẹt (bạn nhậu);
- ii. Chỉ làm bạn khi lang bang, ở đường phố lúc không thích hợp (bạn hè phố);
- iii. Chỉ là bạn ở nơi tụ tập, đình đám (bạn chơi bời);
- iv. Chỉ là bạn ở sòng bạc (bạn cờ bạc).

“Đức Thέ Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thέ Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

Bạn tham, chỉ biết lấy;
 Bạn miệng lưỡi, chỉ biết nói;
 Bạn nịnh hót, chỉ biết ba phải;
 Bạn vô dụng, chỉ có mặt xấu.

Bốn loại như kẻ thù,
 Bậc trí hiền nhận rõ
 Tránh xa họ từ xa,
 Như tránh con đường chết.

(2). (Bạn Thật)

“Này chủ gia trẻ, có bốn loại người nên được xem là bạn tốt:

- (1) Bạn giúp đỡ mình
- (2) Bạn tâm giao, chia sẻ buồn vui
- (3) Bạn khuyên bảo, góp ý
- (4) Bạn thông cảm.

(1) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn giúp đỡ” được nhận dạng vì bốn điều sau và nên được xem là bạn tốt:

- i. Bạn bảo vệ mình khi mình bất cẩn.
- ii. Bạn bảo vệ tiền của của mình khi mình bất cẩn.
- iii. Bạn trở thành chỗ nương tựa khi mình gặp nguy khốn.
- iv. Khi bạn đã hứa giúp việc gì, bạn thường giúp nhiều hơn.

(2) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn tâm giao”, “chia sẻ”, được nhận dạng vì bốn điều sau và nên được xem là bạn tốt:

- i. Bạn không dấu bí mật của bạn.
- ii. Bạn giữ kín bí mật của người khác.
- iii. Trong nguy khốn, không bỏ rơi bạn bè.
- iv. Trong hoạn nạn, có thể hy sinh mạng mình vì bạn bè.

(3) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn khuyên bảo”, góp ý, được nhận dạng vì bốn điều sau và nên được xem là bạn tốt:

- i. Bạn khuyên ngăn mình không làm điều xấu.
- ii. Bạn khuyến khích mình nên làm điều tốt.

- iii. Bạn nói rõ những điều mình chưa biết (tư vấn).
- iv. Bạn chỉ cho mình con đường tâm linh cao đẹp để được lên cõi Trời.

(4) Trong số này, này chủ gia trẻ, “Bạn thông cảm” được nhận dạng vì bốn điều sau và nên được xem là bạn tốt:

- i. Bạn không vui khi mình gặp bất hạnh.
- ii. Bạn vui mừng khi mình giàu có, hạnh phúc.
- iii. Bạn ngăn người khác nói xấu về mình.
- iv. Bạn khen người khác nói tốt về mình.

“Đức Thế Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thế Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

"Bạn là bạn giúp đỡ,
Bạn chia buồn, sẻ vui,
Bạn luôn khuyên đúng đắn
Bạn cũng luôn cảm thông

Bốn loại là bạn tốt
Bậc trí hiền nhận rõ
Và hết mực quý mến
Như mẹ yêu quý con

Người trí hiền, đức hạnh
Sáng ngời như ánh lửa
Gây dựng nên tài sản
Bằng nghiệp thiện, nghề lành

Như con ong chăm chỉ

Tha mật về thành tổ [7]

Của cải lúc càng nhiều
Như tổ kiến xây thành.

Làm giàu theo cách này
Đúng cách người tại gia
Tiền của phân bón (4) phần
Vậy bạn bè khen ngợi.

Một phần chi xài cá nhân [8]
Hai phần cho việc làm ăn
Một phần dành riêng tiết kiệm
Phòng khi bất trắc rủi ro."

(III) (Tôn trọng & bảo vệ những mối quan hệ tình cảm gia đình, bạn bè và xã hội)

"Và bây giờ, này chủ gia trẻ, Nghi Luật Thánh Nhân bảo vệ sáu phương như thế nào?"

"Những đối tượng sau đây sẽ được coi là sáu Phương. Đức Phật nói với chàng trai trẻ rằng:

"Nghi Luật Thánh Nhân" ("*Thánh Giới Luật*": *Ariyassa-vinaye*) của Đức Phật về sáu phương thì khác", sáu phương đó là:

- (1) Đông: Cha Mẹ;
- (2) Nam: Thầy Cô;
- (3) Tây: Vợ con;
- (4) Bắc: Bạn bè, họ hàng và láng giềng;
- (5) Thiên đế: Người ở, người làm, nhân viên;

(6) Thiên đinh: Sư thầy, tu sĩ, những người mộ đạo, thánh nhân... [9]

(1) ĐÔNG: CHA MẸ

— “Này chủ gia trẻ, một người con phải có trách nhiệm đối với cha mẹ bằng năm (5) cách sau đây:

- i. Vì được cha mẹ nuôi dưỡng, nên phải chăm sóc, phụng dưỡng cha mẹ già yếu;
- ii. Phải thực hiện những công việc giúp cho cha mẹ;
- iii. Gìn giữ danh dự và duy trì gia phong của gia đình;
- iv. Phải gìn giữ những gì cha mẹ đã vất vả làm ra và để lại cho mình; và
- v. Phải tổ chức lễ nghi, cúng kính khi cha mẹ đã qua đời. [10]

— “Còn đối với cha mẹ, cha mẹ cũng phải thể hiện tình yêu thương đối với con cái theo năm (5) cách sau đây:

- i. Phải nuôi dạy khuyên răn con tránh xa đường xấu ác;
- ii. Hướng, dạy con làm điều lành, điều thiện, điều có ích;
- iii. Phải lo cho con cái được ăn học tốt;
- iv. Gả cưới con cái cho những gia đình tốt; và
- v. Chuyển giao tài sản cho con cái đúng lúc.

► “Bằng cách này, phương Đông được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

(2) NAM: THẦY CÔ:

— “Này chủ gia trẻ, một học trò phải có trách nhiệm với Thầy, Cô theo năm (5) cách như sau đây:

- i. Học trò phải kính trọng, chào hỏi lễ phép;
- ii. Vâng lời thầy cô của mình;
- iii. Chú tâm đến những điều thầy cô cần;
- iv. Vâng lời khi được nhở sai; và
- v. Phải cố gắng học tập hết mình.

— “Còn đối với người thầy phải có trách nhiệm đối với học trò theo năm (5) cách sau đây:

- i. Dạy dỗ và uốn nắn học trò một cách đúng phép;
- ii. Dạy học, dạy nghề cho học trò;
- iii. Giới thiệu học trò với bạn bè mình, đồng nghiệp mình;
- iv. Chăm lo an toàn cuộc sống; và
- v. Giúp đỡ, lo công ăn việc làm cho học trò khi đã học xong.

►“Bằng cách này, phương Nam được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

(3) Tây: Vợ Chồng:

— “Này chủ gia trẻ, một người chồng phải có trách nhiệm với người vợ theo năm (5) cách sau đây:

- i. Người chồng phải luôn luôn chân thật với vợ;
- ii. Không bao giờ bót tôn trọng vợ mình;
- iii. Luôn yêu thương vợ và chung thủy với vợ;

- iv. Phải lo lắng phương tiện đi đứng và tiện nghi cho vợ mình; và
- v. Làm vui lòng vợ bằng cách mua quần áo, nữ trang để tặng vợ mình.

— “Đối với người vợ, người vợ phải có trách nhiệm với người chồng theo năm (5) cách sau đây:

- i. Phải trông nom, chăm sóc mọi chuyện nhà cửa, nội trợ;
- ii. Tiếp đãi khách khứa đến thăm, vui vẻ với bạn bè, bà con và những người làm công [11] cho gia đình mình;
- iii. Phải yêu thương chồng và chung thủy với chồng;
- iv. Gìn giữ những tài sản người chồng đã làm ra;
- v. Phải tháo vát và khôn khéo trong mọi việc giúp chồng.

► “Bằng cách này, phuơng Nam được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

(4) BẮC: Bạn bè, họ hàng và láng giềng:

— “Này chủ gia trẻ, một người trong gia đình phải có trách nhiệm đối xử với bạn bè, họ hàng....theo năm (5) cách sau đây:

- i. Phải nêu hoan hỉ và rộng lòng với người khác;
- ii. Ăn nói hòa nhã, dễ nghe;
- iii. Nên làm những việc có lợi lạc cho người khác;
- iv. Phải sòng phẳng, bình đẳng trong mọi điều với mọi người;
- v. Nói lời chân thật, thật thà.

— “Đối với những người bạn, họ hàng, phải có trách nhiệm thể hiện tình thương yêu đối với người ấy theo năm (5) cách sau đây:

- i. Bảo vệ người ấy khi người ấy cần sự bảo vệ;
- ii. Gìn giữ tài sản người ấy khi người ấy bất lực;
- iii. Phải giúp đỡ khi người khác cần;
- iv. Không nên bỏ nhau trong những lúc khó khăn, hoạn nạn;
- v. Làm nơi nương nhờ khi anh ấy gặp hiểm nguy.

► “Bằng cách này, phương Bắc được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

(5) Thiên đế (*nadir*): Người ở, người làm, nhân viên:

— “Này chủ gia trẻ, một người chủ phải có trách nhiệm đối với người ở, người làm theo năm (5) cách sau đây:

- i. Giao công việc phải phù hợp với khả năng của người làm;
- ii. Phải nên trả lương, cung cấp thức ăn tương xứng với lao động của họ;
- iii. Phải cung cấp thuốc men cho họ khi họ đau ốm;
- iv. Đôi lúc chia sẻ một ít cao lương mỹ vị cho họ;
- v. Cho họ nghỉ phép và nhiều lúc phải cho thêm hoặc thường công cho họ để khuyến khích họ.

— “Đối với người làm thuê, vì được chủ đối đãi như vậy, nên cũng đáp lại bằng trách nhiệm theo năm (5) cách sau đây:

- i. Dậy sớm trước chủ;
- ii. Đi ngủ sau chủ;
- iii. Thật thà chỉ nhận lấy những gì được cho;
- iv. Làm tốt mọi việc;
- v. Nói tốt đẹp về chủ, giữ gìn uy tín cho gia đình người chủ.

► “Theo cách này, Thiên Đế được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

(6) Thiên đỉnh (zenith): Sư thầy, tu sĩ, những người mộ đạo, thánh nhân...[11]

— “Này chủ gia trẻ, một người tại gia phải có trách nhiệm đối với những sư thầy, tu sĩ, những người mộ đạo, thánh nhân...theo năm (5) cách sau đây:

- i. Có hành động quý mến đối với họ;
- ii. Có lời nói quý mến đối với họ;
- iii. Có suy nghĩ quý mến đối với họ;
- iv. Luôn mở rộng nhà cửa tiếp đón họ;
- v. Chăm lo, cấp dưỡng cho những nhu cầu vật chất của người xuất gia với lòng thương mến và kính trọng.

— “Đối với những sư thầy, tu sĩ, những người mộ đạo, thánh nhân... thì có trách nhiệm đối với người tại gia đó theo sáu (6) cách như sau:

- i. Hướng dẫn họ đi theo con đường tốt, làm điều thiện;
- ii. Hướng dẫn họ tránh xa điều xấu, điều ác;
- iii. Thương mến họ với suy nghĩ tốt đẹp;

- iv. Truyền đạt, phô biến những kiến thức (*bó thí Pháp*) mà họ chưa học được;
- v. Đính chính và làm rõ những gì họ đã học được;
- vi. Chỉ cho họ thực hành con đường hướng thượng, để được lên cõi Trời.

► “Theo cách này, Thiên Đỉnh được bảo vệ và an toàn cho người ấy”.

“Đức Thê Tôn nói như vậy. Và sau khi Đức Thê Tôn nói vậy, Người nhắc lại như sau:

“Mẹ cha là phương Đông
Thầy cô là phương Nam
Vợ con là phương Tây
Bạn bè... là phương Bắc

Người làm là Thiên Đế
Sư thầy... là Thiên Đỉnh
Người tại gia đường hoàng
Nên kính trọng sáu phương.

(1)

Người trí hiền đức hạnh
Hiền lành và minh mẫn
Khiêm tốn, biết sửa đổi
Người xứng được vinh danh.

(2)

Người siêng năng, chịu khó
Vững vàng lúc nguy nan
Chuẩn mực và thông minh
Người xứng được vinh danh.

(3)

Người hiếu khách, thân thiện
 Thoải mái, không ích kỷ
 Chỉ dạy và dẫn dắt
 Người xứng được vinh danh.

(4)

Rộng lòng và ái ngữ
 Luôn giúp đỡ mọi người
 Vô tư, không thiên vị
 Khi bất cứ ai cần.

Bốn (4) cách khôn ngoan này giúp nâng đỡ cuộc đời
 Giống như trực bánh xe đang chạy
 Nếu những phẩm chất này không có
 Mẹ cha cũng như không có được
 Sự tôn trọng và danh dự từ con cái

Vì có bốn (4) cách khôn ngoan này
 Người hiền trí luôn coi trọng từng cách
 Để thành đạt sự cao cả tâm linh
 Và là người đáng ngợi khen vì sự thành đạt đó”

Sau khi Đức Thế Tôn giảng giải như vậy, chủ gia trẻ Sigala nói lên điều này:

“Thật vi diệu, Đức Cồ-Đàm, thật xuất chúng! Giống như người nên đứng thẳng dậy, sau bao lâu nay bị lộn đầu xuống đất, hay như phơi bày ra được những điều đã bị che giấu, hay như là chỉ đường cho người lạc lối, hay như là đem ngọn đèn vào soi bóng tối để cho ai có mắt sẽ được nhìn thấy mọi vật.

Cứ như vậy, Giáo Pháp đã được Đức Cồ-Đàm khéo léo giảng dạy bằng nhiều cách.

“Nay con xin quy y nương tựa vào Đức Cồ-Đàm, vào Giáo Pháp và vào Tăng Đoàn. Con xin Đức Thế Tôn chấp nhận con là đệ tử tại gia quy y nương tựa vào Người từ nay cho đến cuối đời”.

(“**Trường Bộ Kinh**” (*Digha Nikaya*), Kinh số 31).
(Bản dịch từ tiếng Anh qua tiếng Việt của Lê Kim Kha).

❖ Chú Thích:

[1] Bây giờ Đức Phật giải thích cho Sagala rõ sáu phương đó là những gì và làm thế nào để ‘thờ cúng’ những phương đó theo đúng “Nghi Luật Thánh Nhân” (Thánh Giới Luật), bằng cách thực hiện những nghĩa vụ và bốn phận đối với những ‘phương’ đó, thay vì chỉ thực hiện việc cúng lạy theo truyền thống cũ của Bà-la-môn. Nếu ‘sáu phương’ được “kính trọng” theo những cách này, thì sáu phương sẽ được bảo vệ an toàn, và không còn hiềm họa đến từ đó.

Bà-la-môn cũng thờ cúng các phương của thế gian với mục đích là ‘ngăn chặn’ những hiềm họa đến từ những linh hồn và thánh thần ngũ ở những phương đó, theo truyền thống Vệ-Đà. Đức Phật là người không đồng tình và bài bác những tục lệ mê tín đó, mà đưa vào những ý nghĩa “thiết thực” cho những phương” đó.

[2] kamma-kilesa: nghĩa gốc là “hành động ô nhiễm”, nghiệp bất tịnh, xấu xa.

[3] Tiếng Pali là chanda, dosa, moha & bhaya. Đây là bốn phẩm chất xấu, tức “tà tâm” hay bốn con đường sai lạc, tức “tà đạo” dẫn đến những hành động sai trái, tức “tà nghiệp”.

[4] Tức là người nào hay đi đến hay la cà ở những chỗ không tốt, hay xảy ra tệ nạn, thì khi có tệ nạn hay án mạng xảy ra thì người đó thường bị coi là nghi can, thậm chí có thể bị bắt hay kết án oan.

[5] Một loại trò giải trí cổ xưa vào thời Đức Phật. Trong bản dịch của Hòa thượng W. Rahula là vậy. Còn trong bản dịch của Hòa thượng Narada Thera thì tiếng Anh là “pot-blowing”, nhưng người dịch tiếng Việt vẫn không tìm ra tên tương đương gần nhất trong tiếng Việt hay cách thức của trò giải trí này.

[6] Trong bản kinh gốc bằng tiếng Pali, thì có “sáu nguyên nhân”, nhưng gồm có 2 từ kép và một từ ghép hai nghĩa, nên nếu phân tích ra đúng thì bao gồm đến 9 nguyên nhân làm cho một người bị sa sút và hư hỏng.

[7] Kinh Pháp Cú, kệ 49 (Dhammapada v. 49) thì Phật thuyết tả rằng:
“...

Như ong đến vườn hoa,
Chỉ lấy mật bay ra,
Không hại gì hương sắc.”

Ở đây ý Phật cũng tương tự, là việc làm giàu chân chính, lương thiện thì cũng như cách loài ong lấy mật mang về tổ vậy.

[8] Phần tiêu xài cá nhân này là bao gồm tất cả những chi tiêu hàng ngày cho bản thân, gia đình, con cái. Lưu ý rằng Phật cũng đã dạy rõ ràng, phần chi tiêu vào những việc từ thiện, cúng dường cho bậc chân tu, Tăng Ni, giúp đỡ người nghèo... thì cũng nằm trong phần chi tiêu cá nhân này.

[9] Ý nghĩa của từng phương đã được Đức Phật chọn một cách có suy xét rất hay. Như phương Đông là nơi bắt đầu của một ngày, cũng giống như cha mẹ là nơi kính trọng đầu tiên, nơi mà chúng ta được sinh ra. Tiếp theo thứ tự là lớn lên và đi học là nhờ thầy, cô ở giữa là phương Nam (dakkhina). Rồi đến khi trưởng thành có vợ, con thì phương Tây là phần sau của một ngày, quãng đời của một

người đàn ông (hay đàn bà) đã làm chồng, làm cha (hay làm vợ, làm mẹ). Phuơng Bác có nghĩa là “vượt qua” (uttara), vì vậy như ý nghĩa ai mà tôn trọng, giúp đỡ bạn bè... thì sẽ vượt qua những phiền toái, rắc rối và méch lòng trong đời (theo nghiên cứu & ý giảng luận của Tiến sĩ Rhys Davids). Còn người làm, nhân công... coi như Thiên Đế như là sự giúp đỡ, nền tảng vững chắc cho cuộc sống ổn định hàng ngày. Thiên Đỉnh dành cho những bậc chân tu, thánh nhân, những người kính đạo, đồng đạo. Có lẽ ý nghĩa cuộc sống “tâm linh” & hướng đạo là được đưa lên trên cao nhất. (Trong nghĩa gốc kinh điển, Phật chỉ rõ là “những bậc tu hành Sa-môn và những Bà-la-môn”, tức là hai giới đại diện cho những người hướng về “tâm linh”, những bậc đáng kính vào thời Đức Phật).

[10] Bản dịch của Hòa Thượng W. Rahula thì như vậy. Tuy nhiên, trong bản dịch của Hòa thượng Narada Thera thì có giải thích thêm ý nghĩa chi tiết về hành động hiếu lễ này khi cha mẹ (hay cả ông bà, anh em, họ hàng...) qua đời, là người ta hay cúng dường cho Tăng Ni, nhân danh người đã khuất, để hồi hướng công đức cho những người đã khuất. Nghi luật đạo đức của những Thánh Nhân là không bao giờ quên người thân đã mất. Truyền thống này vẫn còn được tuân giữ ở những nước Phật giáo. Ở Tích Lan thì họ tổ chức lễ cúng dường Tăng Ni (như Trai Tăng...) vào ngày thứ tám của tháng thứ ba kể từ ngày cha mẹ hay người thân qua đời và mỗi dịp ngày giỗ. Công đức của những việc cúng dường đó được hồi hướng cho người đã khuất. Sau khi làm những nghiệp phước (punna-kamma) đó, những Phật tử vẫn luôn luôn tưởng nhớ đến cha mẹ, vì lòng thành kính và biết ơn cha mẹ đã được Đức Phật luôn luôn nhấn mạnh.

Ở Việt Nam, việc làm lễ cúng dường Tăng Ni (như trai tăng...) để hồi hướng công đức cho người đã khuất cũng mang ý nghĩa phong phú và cao đẹp giống nhau như vậy. Chỉ có khác nhau về một số nghi thức và thời gian, theo truyền thống của Đại Thừa từ Trung Quốc từ xa xưa.

[11] Từ gốc Pali là “parijana”, có nghĩa là những “người tùy tùng, người theo sau, người hầu hạ”.

Kinh Lời Khuyên Dạy Vyagghapajja

(Dighajanu Sutta)

(*Bản dịch từ tiếng Pali qua tiếng Anh của
Hòa thượng Narada Thera*)

“Những Điều Kiện Mang Lại Phúc Lợi”

Hòa thượng Narada Thera chú giải về kinh này:

Trong kinh này, Đức Phật đã chỉ dạy cho những người tại gia giàu có những cách để gìn giữ và gia tăng của cải và cách để tránh làm thất thoát tài sản.

Tuy nhiên, của cải vật chất không thể làm nên một con người hoàn thiện cũng như một xã hội hòa đồng. Sự sở hữu của cải vật chất thường làm bội tăng lòng ham muốn của con người và rồi khiến cho người ta mãi mãi đeo đuổi để có được thêm của cải và quyền lực. Nhưng rồi cuối cùng những dục vọng không ngừng đó đến lúc gần đất xa trời rồi cũng chỉ để lại niềm bất toại nguyện và đau khổ hụt hẫng mà thôi. (Điều này tất cả chúng ta đều thấy trước rõ ràng!). Dục vọng và sự theo đuổi nó tạo ra muôn vàn những tranh giành, xung đột và bất đồng hàng ngày trong xã hội. (Nếu không phải thì cái gì tạo ra những sự thật đó của xã hội?). Ví dụ, còn chiến tranh xảy ra là do dồn nén sự căm ghét của một bên là giai cấp không được đặc quyền được cho là bị bóc lột, đứng lên chống lại bên khác là bất công và bóc lột cũng vì do lòng tham và dục vọng.

Vì vậy, Đức Phật đã gắn những lời khuyên tạo ra phúc lợi về vật chất với những lời dạy về bốn điều cần thiết mang lại phúc lợi về tâm linh. Đó là: Lòng Tin vào giáo lý của Đức Phật (tín), Đức Hạnh (giới), Lòng Rộng Lượng (bồ thí) và Trí Tuệ (bát-nhã). Bốn điều này là

những điều kiện cần có trong mỗi con người thành đạt chân chính. Đó là những người không phải chỉ theo đuổi mục đích vật chất cá nhân ích kỷ, mà luôn nghĩ đến lẽ công bằng và những bồn phận đóng góp cho xã hội.

Chỉ cần một ví dụ gợi ý: một tấm lòng tốt rộng lượng có được từ trí tuệ sẽ góp phần làm giảm những căng thẳng và xung đột trong xã hội. (Những việc làm từ thiện, đóng góp cho xã hội sẽ là những phong trào làm giảm bớt sự căng thẳng do sự chêch lệch giàu nghèo trong xã hội). Cho nên, người nào vừa nỗ lực làm ăn chân chính, vừa sống theo những lời dạy của Phật, thì người đó sẽ là một công dân mẫu mực nhất và có giá trị nhất cho xã hội và gia đình.

“Tôi nghe như vậy:

“Có lần khi Đức Thế Tôn đang trú ngụ ở chỗ những người Koliya [1], trong khu phố chợ tên là Kakkrapatta. Lúc bấy giờ, ông Dighajanu [2], là một người Koliya, đến gặp Đức Thế Tôn, cúi chào Đức Phật và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xong, ông thưa với Đức Thế Tôn như sau:

“Thưa Ngài, chúng con là những người tại gia đang thụ hưởng những vui sướng thế tục cùng vợ con. Chúng con dùng gỗ đàn hương và lụa Kasi. Chúng con dùng vòng hoa, dầu thơm (nước hoa) và phấn sáp (kem, chất cao). Chúng con dùng vàng bạc. Đối với những người như chúng con, mong được Đức Thế Tôn chỉ dạy Giáo Pháp (Dhamma), dạy những điều để chúng con theo đó mà *duy trì* được hạnh phúc trong đời này và đời sau”.

(I) Những Điều Tạo Ra Phúc Lợi Cho Cuộc Sống Thê Tục

“Này ông Vyagghapajja (ông Chân Cọp) [3], có bốn (4) điều kiện mang lại những sự giàu có và hạnh phúc cho đời sống tại gia”. Bốn đó là gì?

“Đầy đủ sự tháo vát (utthana-sampada)
 “Đầy đủ sự cẩn trọng (arakkha-sampada),
 “Có bạn bè tốt (kalyanamittata) và
 “Có cuộc sống cân bằng (sama-jivikata).

(1) “Cái gì là ‘Đầy đủ sự tháo vát’?

“Nghĩa ở đây là, này Vyagghapajja, dù bất kỳ nghề nghiệp gì người tại gia đang làm, dù là làm nông, buôn bán, chăn nuôi gia súc, săn bắn, làm phục vụ cho nhà vua, hoặc bắt cứ nghề gì — thì ở đó người đó cần phải có kỹ năng và không lười biếng; hiểu rõ cách làm và công cụ nghề nghiệp; nên có khả năng thực hiện và phân việc cho người khác làm. Điều này được gọi là có đầy đủ sự tháo vát.

(2) “Cái gì là ‘Đầy đủ sự cẩn trọng’?

“Nghĩa ở đây là, này Vyagghapajja, bất kỳ tài sản nào của người tại gia, được làm ra bằng nỗ lực của mình, bằng sức mạnh đôi tay, bằng mồ hôi nước mắt của mình, bằng những việc làm chân chính — thì người ấy cần phải nén gìn giữ và bảo vệ một cách cẩn trọng, làm thế nào tài sản không bị vua mang đi, không bị trộm cướp đi, không bị hỏa hoạn, không bị nước cuốn đi, hay không bị các người kế thừa âm mưu cướp đoạt. — Điều này được gọi là “có đầy đủ sự cẩn trọng”.

— “Làm thế nào các tài sản này của ta không bị vua mang đi, không bị trộm cướp mang đi, không bị lửa đốt, không bị nước cuốn trôi, không bị các người con thừa tự ‘bất nghĩa’ cướp đoạt”. Nay Vyagghapajja, điều này được gọi là “có đầy đủ sự cẩn trọng”.

(3) “Cái gì là ‘Có bạn bè tốt’?

“Nghĩa ở đây là, này Vyagghapajja, dù người tại gia đó đang ở trong làng mạc hay nơi phố chợ, người ấy luôn gặp gỡ, trao đổi hay thảo luận những chủ gia khác hay những người con của họ, dù là trẻ tuổi và có đức dục hay người lớn tuổi và có đức dục, đầy đủ lòng tin (tín, saddha) [4], đầy đủ giới hạnh (giới, sila), đầy đủ lòng rộng lượng (bồ thí, caga), đầy đủ trí tuệ (bát-nhã, pañña). VỚI NHỮNG NGƯỜI ĐẦY ĐỦ LÒNG TIN, NGƯỜI TẠI GIA ĐÓ HỌC HỎI VỚI ĐẦY ĐỦ; VỚI NHỮNG NGƯỜI ĐẦY ĐỦ GIỚI HẠNH, NGƯỜI TẠI GIA ĐÓ HỌC HỎI VỚI ĐẦY ĐỦ GIỚI HẠNH; VỚI NHỮNG NGƯỜI ĐẦY ĐỦ LÒNG RỘNG LƯỢNG, NGƯỜI TẠI GIA ĐÓ HỌC HỎI VỚI ĐẦY ĐỦ LÒNG RỘNG LƯỢNG; VỚI NHỮNG NGƯỜI ĐẦY ĐỦ TRÍ TUỆ, NGƯỜI TẠI GIA ĐÓ HỌC HỎI VỚI ĐẦY ĐỦ TRÍ TUỆ. — Điều này được gọi là “có bạn bè tốt”.

(4) “Cái gì là ‘Có cuộc sống cân bằng’?

“Nghĩa ở đây là, này Vyagghapajja, người tại gia cần biết rõ (tổng) thu nhập và chi xài của mình ra sao để giữ cho cuộc sống cân bằng, không chi xài phung phí, cũng không quá hà tiện; luôn luôn biết chi xài ít hơn thu nhập, nhưng không nên chi xài nhiều hơn thu nhập.

“Giống như người thợ bạc [5] hay người thợ phó của ông, biết rõ rằng với thêm chừng ấy, cần cân nặng xuống, với chừng kia cần cân nhắc lên; cũng như vậy, người tại gia cần biết rõ (tổng)

thu nhập và chi xài của mình ra sao để giữ cho cuộc sống cân bằng, không chi xài phung phí, cũng không quá hà tiện; luôn luôn biết chi xài ít hơn thu nhập, nhưng không nên chi xài nhiều hơn thu nhập.

“Này Vyagghapajja, nếu một người tại gia có thu nhập hạn chế nhưng sống tiêu xài phung phí, thì người đời hay gọi người đó là: “*Người rung rót hết táo trên cây trong khi chỉ thèm ăn một trái*” [6].

“Này Vyagghapajja, nếu một người tại gia có thu nhập giàu có nhưng sống hà tiện, khắc khổ, thì người đời hay gọi người đó là: “*Người sẽ chết như một kẻ chết đói*”.

(II) Bốn Cách Làm Tiêu Tán Tài Sản

“Này Vyagghapajja, đối với tài sản làm ra được, có bốn (4) cửa gây ra thất thoát, tiêu tán. Đó là:

- (1) Dâm dật, trai gái;
- (2) Rượu chè, say xỉn;
- (3) Cờ bạc, cá độ;
- (4) Có bạn xấu, giao du với kẻ ác.

“Cũng giống như một ao trữ nước có bốn cửa nước đổ vào, có bốn cửa nước chảy ra. Nếu một người đóng các cửa nước chảy vào và mở các cửa nước chảy ra, và cũng không có nước mưa rơi xuống, thì nước trong ao sẽ voi cạn đi, chứ không tăng lên. Cũng cách như vậy, tài sản sẽ tiêu tán đi vì bốn (4) cửa gây thất thoát — Đó là Dâm dật, trai gái; Rượu chè, say xỉn; Cờ bạc, cá độ; và Có bạn xấu, giao du với kẻ ác.

(III) Bốn Cách Gìn Giữ & Bảo Vệ Tài Sản

“Này Vyagghapajja, đối với tài sản làm ra được, có bốn (4) cửa để giữ gìn, gia tăng. Đó là:

- (1) Không dâm dật, trai gái;
- (2) Không rượu chè, say xỉn;
- (3) Không cờ bạc, cá độ;
- (4) Không có bạn xấu hay giao du với kẻ ác.

“Cũng giống như một ao trữ nước có bốn cửa nước đổ vào, có bốn cửa nước chảy ra. Nếu một người mở các cửa nước chảy vào và đóng các cửa nước chảy ra, và cũng có đầy đủ nước mưa rơi xuống, thì nước trong ao sẽ tăng lên, chứ không voi cạn đi. Cũng cách như vậy, tài sản sẽ tăng lên nhờ bốn (4) cửa giữ gìn, gia tăng tài sản — Đó là Không dâm dật, trai gái; Không rượu chè, say xỉn; Không cờ bạc, cá độ; và Không có bạn xấu hay giao du với kẻ ác.”

“Đây là bốn (4) điều, này Vyagghapajja, sẽ giúp mang lại sự giàu có và hạnh phúc cho những người tại gia trong đời này”.

(IV) Những Điều Mang Lại Phúc Lợi Cho Đời Sống Tâm Linh

“Có bốn (4) điều, này Vyagghapajja, sẽ giúp mang lại sự giàu có và hạnh phúc cho những người tại gia trong đời sau. Bốn đó là gì?”.

“Có đầy đủ lòng tin (tín, saddha-sampada),
“Có đầy đủ giới hạnh (giới, sila-sampada),

“Có đầy đủ lòng rộng lượng (bō thí, caga-sampada),
“Có đầy đủ trí tuệ (bát-nhã, pañña-sampada).

(1) “Cái gì là “Có đầy đủ lòng tin”?

“Nghĩa ở đây là, này Vyagghapajja, người tại gia có đầy đủ lòng thành tín, người ấy tin vào sự Giác Ngộ của Như Lai (Tathagata), tức là Đức Phật:

“Thật vậy, Đức Thέ Tôn là bậc A-la-hán, bậc Toàn Giác, bậc Có Đủ Trí Tuệ và Đức Hạnh, bậc Thoát Ly Khéo Léo, bậc Hiếu Rõ Thé Gian, bậc Thuần Phục Con Người, Thầy của trời và người, Phật và Thé Tôn”.

— Điều này được gọi là “Có đầy đủ lòng tin”.

(2) “Cái gì là “Có đầy đủ giới hạnh”?

“Nghĩa ở đây là, này Vyagghapajja, người tại gia luôn kiêng cữ không sát trộm cắp, không sát sanh, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu và chất độc hại. — Điều này được gọi là “Có đầy đủ giới hạnh”.

(3) “Cái gì là “Có đầy đủ lòng rộng lượng”?

“Nghĩa ở đây là, này Vyagghapajja, người tại gia sống với tâm không tham tục, đóng góp cho từ thiện, giang tay giúp đỡ, vui thích việc hào hiệp, có mặt khi người gặp khó cần giúp, vui thích việc [7] bố thí, cúng dường. — Điều này được gọi là “Có đầy đủ lòng rộng lượng”.

(4) “Cái gì là “Có đầy đủ trí tuệ”?

“Nghĩa ở đây là, này Vyagghapajja, người tại gia sống có trí tuệ: Người sống có trí hiểu rõ lẽ sinh diệt (như sự sinh diệt của năm tập hợp uẩn tạo nên con người); có trí tuệ thánh thiện nhìn thấu bên trong mọi sự vật giúp đưa đến chấm dứt khổ đau. Điều này được gọi là “Có đầy đủ trí tuệ”.

“Đây là bốn (4) điều, này Vyagghapajja, sẽ giúp mang lại sự giàu có và hạnh phúc cho những người tại gia trong đời sau”.

Tháo vát và chú tâm trong công việc (1)

Quản lý tài sản một cách khôn ngoan (2)

Sống thu chi một cách cân bằng (3)

Cẩn trọng gìn giữ của cải đã làm ra (4)

Có đầy đủ lòng tin (5) và đức hạnh (6)

Rộng lượng, không tham lam, ích kỷ (7)

Luôn bước theo con đường trong sáng (8)

Dẫn đến phúc lành cho kiếp sống tương lai

Thật vậy, người tại gia đầy đủ lòng tin

Vào Đức Phật, là “bậc Giác Ngộ”

Với tám (8) điều dạy trên đây

Sẽ dẫn chúng ta đến hạnh phúc hôm nay và sau này.

(“**Tăng Chi Bộ Kinh**” (*Aguttara Nikāya*), Kinh số 31).

(*Bản dịch từ tiếng Anh qua tiếng Việt của Lê Kim Kha*).

❖ Chú Thích:

[1] Những người/ xứ Koliya (HV: Câu-lợi) là những người thù hận với những người/ xứ Sakya (Thích Ca). Hoàng hậu Maha Maya (HV: Ma-Da), là mẹ của Đức Phật, là thuộc xứ/ họ Koliya và vua Suddhodana (HV: Tịnh-Phạn), là cha Đức Phật, thì thuộc xứ Sakya.

[2] Nghĩa gốc của từ “Dighajanu” này là “chân dài”, vì biệt danh của ông này là “Chân cọp dài”.

[3] “Vyagghapajja” có nghĩa là “con đường của Cọp”, ông ta cũng được gọi bằng biệt danh này, vì tổ tiên, dòng họ của ông được sinh ra trên những con đường rừng là dấu tích của dấu chân cọp tàn phá và đi qua. “Vyagghapajja” là họ của gia đình ông “Dighajanu” (nghĩa “chân dài của cọp” hay “chân cọp”).

[4] “Saddha” (lòng tin) là lòng tin xác tín, là lòng tin dựa vào sự hiểu biết đúng đắn, chứ không phải là lòng tin mù quáng, theo kiểu đức tin.

[5] Nguyên bản tiếng Pali là từ “Tuladharo”, có nghĩa là người mang cân, người cầm cân. Hòa thượng dịch thành “người thợ bạc” (như với cân tiêu ly) để dễ hình dung.

[6] Nguyên gốc từ Pali để gọi loại người này là ”Udambarakhadaka”. Theo Luận giảng, đó là người muôn (một vài) ăn trái sung, nhưng rung cây làm tất cả trái rụng hết, kết quả là phần nhiều trái rơi đã bị lãng phí. Ý chỉ người có nhu cầu tiêu xài chính đáng thì ít, nhưng phung phí, xả láng, ngay cả khi làm chặng ra bao nhiêu tiền của.

[7] “Vui thích” ở đây chỉ sự “hoan hỷ”, thích thú và tự nguyện làm những việc phước thiện hơn là làm những việc có lợi về vật chất hay về quyền lợi cá nhân của mình. Vì sao?, vì những hành động công đức luôn mang lại niềm an lạc lâu bền, là thiện nghiệp và thiện nghiệp là phương tiện để mang lại an ninh và hạnh phúc cho đời này và đời sau. Không còn con đường nào khác. Cho nên người tại gia có hiểu biết, trí tuệ luôn ưu tiên thành tựu những việc làm đức hạnh & tâm linh này.

Kinh “Nguyên Nhân Suy Đồi”

(*Parabhava Sutta*)

(*Bản dịch từ tiếng Pali qua tiếng Anh của
Hòa thượng Narada Thera*)

“Những Điều Làm Sa Sút Một Con Người”

Hòa thượng Narada Thera chú giải về kinh này:

Trong khi Kinh “Điềm Lành” nêu ra những cách thức và những điều kiện mang lại phúc lành và tiến bộ cho con người, thì “Kinh Nguyên Nhân Suy Đồi” (Parabhava Sutta) này, ngược lại, chỉ ra những điều là nguyên nhân làm một con người suy sụp, sa sút về đời sống vật chất và đạo đức. Những người để cho mình bị dính hay lún sâu vào những nguyên nhân tiêu cực này thì cũng đã tự bít kín con đường dẫn đến đời sống hạnh phúc về vật chất và tâm linh của mình và đánh mất phần “người” (nhân) trong chữ “con người”. Ngược lại, những ai sống tinh giác, chú tâm vượt qua những điều ôtrước đó thì cùng đi đến từng bước của 38 phúc lành cao nhất mà Đức Phật đã khuyên dạy trong Kinh “Điềm Lành”.

“Tôi nghe như vậy:

“Có một lần khi Đức Thế Tôn đang lưu trú tại tu viện Kỳ-Viên do ngài Anathapindika (Cáp-Cô-Độc) xây ở Khu Rừng Kỳ-Đà, gần thành Sāvatthi (Xá-vệ). Lúc bấy giờ đã quá nửa khuya, một thiên thần với hào quang rạng rỡ, chiếu sáng cả Khu Rừng Kỳ-Đà, diện kiến Đức Thế Tôn, đến gần và trang nghiêm đảnh lễ

Người rồi đứng qua một bên. Sau khi đứng qua một bên, vị thiên thần đó thưa với Đức Phật bằng những vắn kệ như sau:

Thiên Thần:

Con đến đây xin tha nhiều câu hỏi với Đức Thế Tôn
 Chúng con muốn hỏi về sự sa sút suy đồi của con người
 Cầu xin Đức Cồ-Đàm (Gotama) chỉ cho chúng con
 Những nguyên nhân dẫn đến sự suy đồi!.

Đức Phật:

Dẽ thấy người tiến bộ
 Dẽ thấy người suy đồi
 Người yêu mến Giáo Pháp (Dhamma) [1],
 thì sẽ luôn tiến bộ
 Người không trọng Giáo Pháp,
 thì sẽ luôn suy đồi.

Thiên Thần:

Vậy chúng con đã học
 Và thấy được điều này:
 Đây nguyên nhân thứ nhất
 Xin Ngài dạy chúng con
 Đâu nguyên nhân thứ hai.[2]

Đức Phật:

Gần gũi với kẻ xấu
 Xa lánh người đức hạnh

Chỉ mê thích thói hư,
của kẻ xấu, kẻ ác
Là nguyên nhân thứ hai,
làm người đó suy đồi.

Thích ngủ ngày, thức đêm
Thích đòn đúm, đòng người
Luôn uể oải, lười biếng,
và lại hay bốc đồng
Là nguyên nhân thứ ba,
làm người đó suy đồi.

Dù ăn nên làm ra
Không chăm lo cha mẹ
Già yếu vào cuối đời
Là nguyên nhân thứ tư,
làm người đó suy đồi.

Lừa dối người tu hành
Gạt gẫm Bà-la-môn,
những ân sỹ, khất sỹ
Là nguyên nhân thứ năm,
làm người đó suy đồi.

Nhiều của cải, vàng bạc
Gạo lúa thức ăn đầy
Nhưng hưởng thụ một mình
Là nguyên nhân thứ sáu,
làm người đó suy đồi.

Tự hào về tổ tiên,
Về dòng tộc, giàu có

Nhưng khinh rẻ người thân
 Là nguyên nhân thứ bảy
 làm người đó suy đồi.

Kẻ trác táng, rượu chè
 Kẻ cờ bạc, cá độ
 Làm một phung phí mười
 Là nguyên nhân thứ tám,
 làm người đó suy đồi.

Không hài lòng vợ mình
 Đi lại với gái điếm
 Tà dâm với vợ người
 Là nguyên nhân thứ chín,
 làm người đó suy đồi.

Người tuổi đã xế già
 Lấy gái trẻ làm vợ
 Rồi mất ngủ vì ghen
 Là nguyên nhân thứ mười,
 làm người đó suy đồi.

Tự ti đặt mình dưới
 ‘Một phụ nữ hay nam
 hay ăn nhậu, phung phí’
 Là nguyên nhân mười một,
 làm người đó suy đồi.

Thuộc dòng dõi cao quý
 Tài ít, tham vọng nhiều
 Mưu nắm quyền lãnh tụ
 Là nguyên nhân mười hai,
 làm người đó suy đồi.

Thấy rõ những nguyên nhân
 Làm suy đồi con người,
 trong thế gian ô trọc
 Bậc thánh hiền thấu suốt
 Nên chọn đường an lạc
 Đến phúc lành, hạnh phúc.

(“**Kinh Tập**” (*Sutta Nipata*), Kinh số I.6, “**Tiểu Bộ Kinh**”).
 (Bản dịch từ tiếng Anh qua tiếng Việt của Lê Kim Kha).

❖ Chú Thích:

[1] Như đã nói trong quyển sách này, cũng như trong rất nhiều kinh điển và luận giảng khác, chữ “giáo pháp” hay “pháp” (dhamma) mà Đức Phật dùng luôn có nghĩa là những chân lý, những lẽ thật về con người & thế gian, bao gồm cả những đạo lý, luân thường, những quy luật tự nhiên, nhân quả..., tất cả đều được giảng dạy cặn kẽ bởi Đức Phật, nên giáo pháp (dhamma) dĩ nhiên cũng chính là giáo lý của Đức Phật, là Phật Pháp (Buddha Sansana).

[2] Trong bản dịch tiếng Anh của Hòa thượng Narada Thera không đếm từ sau “nguyên nhân thứ hai”. Tuy nhiên, trong chú thích của ngài có ghi rõ là nguyên bản đếm đến đến mười hai. Bản dịch tiếng Việt cũng đếm đủ từ “thứ nhất cho đến...thứ mười hai”, như nhiều bản dịch trước đây. Điều đó cũng giúp cho bạn đọc nhận rõ những “nguyên nhân” Phật đã dạy trong bài kinh này.

Kinh “Điềm Lành”

(*Mangala Sutta*)

(*Bản dịch từ tiếng Pali qua tiếng Anh của
Hòa thượng Tiến Sĩ W. Rahula*)

Bài Thuyết Giảng về “Những Điềm Lành Mang Lại Hạnh Phúc”

“Tôi nghe như vậy: [1]

“Có một lần khi Đức Thế Tôn đang lưu trú tại tu viện Kỳ-Viên do ngài Anathapindika (Cáp-Cô-Độc) xây ở Khu Rừng Kỳ-Đà [2], gần thành Sāvatthī (Xá-vệ) [3]. Lúc bấy giờ đã quá nửa khuya, một thiên thần với hào quang rạng rỡ, chiếu sáng cả Khu Rừng Kỳ-Đà, diện kiến Đức Thế Tôn, đến gần và trang nghiêm đánh lễ Người rồi đứng qua một bên. Sau khi đứng qua một bên, vị thiên thần đó thưa với Đức Phật bằng những vắn kê như sau:

1.

“Chư thiên thần và người
Ngày đêm trông điềm lành
Trăn trở về hạnh phúc [4]
Nguyễn xin Đức Thế Tôn
Chỉ dạy cho con biết
Những Phúc Lành Cao Nhất!’. ”

(*Đức Thế Tôn dạy rằng:)*

2.

Không giao lưu kẻ xấu [5]
 Gần gũi người trí hiền
 Kính trọng người đáng trọng
 – Là Phúc Lành Cao nhất.

3.

Sống ở nơi thích hợp [6]
 Đã tạo nhiều công đức
 Chọn theo đường chánh Đạo [7]
 – Là Phúc Lành Cao nhất.

4.

Có kỹ năng, tháo vát [8]
 Tuân giữ tốt giới luật [9]
 Nói lời thật ôn hòa [10]
 – Là Phúc Lành Cao nhất

5.

Luôn phụng dưỡng mẹ cha
 Yêu thương vợ con nhiều
 Làm những nghề chánh thiện
 – Là Phúc Lành Cao Nhất.

6.

Rộng lòng trong bồ thí
 Chánh trực trong tư cách [11]
 Giúp người thân họ hàng
 Hành động không tội lỗi
 – Là Phúc Lành Cao nhất.

7.

Ngừng và tránh việc ác
 Không rượu chè, hút chích [12]
 Kiên trì giữ đức hạnh
 – Là Phúc Lành Cao nhất.

8.

Kính trọng [13] và khiêm nhường
 Hài lòng và biết ơn
 Nghe học Pháp đúng lúc [14]
 – Là Phúc Lành Cao nhất.

9.

Kiên nhẫn, biết nghe lời
 Gặp gỡ các sư thầy
 Thảo luận Pháp đúng lúc
 – Là Phúc Lành Cao nhất.

10.

Tự chủ [15], sống phạm hạnh
 Thấy được Tứ Diệu Đế
 Và chứng ngộ Niết-bàn
 – Là Phúc Lành Cao nhất.

11.

Gặp phải lúc thăng trầm
(trong cuộc sống thế gian) [16]
 Tâm người vẫn vô ưu,
 Vô nhiễm và vô ngại [17]
 – Là Phúc Lành Cao nhất.

12.

Ai làm được như vậy:
 Tự tại khắp mọi nơi
 Không dễ bị khuất phục
 Mọi nơi được hạnh phúc

- Những điều trên chính là:
- Những Phúc Lành Cao Nhất.” [18]

(“**Kinh Tập**”(Suttanipata), II.4, thuộc “Tiểu Bộ Kinh”).

(*Bản dịch từ tiếng Anh qua tiếng Việt của Lê Kim Kha*).

❖ Chú Thích:

[1] Kinh này có kết tập trong tập Kinh Tập (**Sutta-Nipata**), (từ dòng v.258 trở đi) và cũng có mặt trong Tiểu Bộ Kinh (**Khuddakapatha Nikaya**). Xem “Maha-mangala Jataka (No. 453), (“Chuyện Tiên Thân Đức Phật – Đìêm Lành Lớn, Chuyện số 453). Để biết thêm chi tiết lịch sử và kết tập của kinh này, tham khảo thêm bài tham luận “Life's Highest Blessing” (Phúc Lành Cao Nhất trong Đời Sống) của Tiên sĩ R. L. Soni, đăng trên tập san “WHEEL”, Số 254/256.

[2] “Anathapindika”, có nghĩa là “người cấp dưỡng, bố thí cho những người cô độc, nghèo khó”, nên gọi là ngài “Cấp Cô Độc”. Tên thật của người trưởng giả nhân từ này là “Sudatta”. Sau khi ông quy y theo đạo Phật, ông đã mua khu rừng thuộc sở hữu của Thái tử Jeta (HV: Kỳ-đà), và xây một tu viện để cúng dường cho Đức Phật và Tăng Đoàn, sau này được gọi là “Tu viện Jetavana” (Kỳ Viên).

Đây là nơi Đức Phật đã trải qua nhiều Mùa An Cư ba tháng mùa mưa hàng năm (HV: Kiết HẠ), bắt đầu từ Rằm tháng Bảy cho đến Rằm tháng Mười. Rất nhiều bài thuyết giảng (kinh) quan trọng của Đức Phật đã được Phật thuyết giảng tại đây, và rất nhiều sự kiện về cuộc đời của Đức Phật lịch sử đã diễn ra tại tịnh xá Kỳ Viên này.

Tại đây, Đức Phật đã chăm sóc cho một Tỳ kheo bị bệnh nhưng bị người đồng tu quên chăm sóc, và Phật đã khuyên dạy họ rằng: “*Bất kỳ ai, này các Tỳ kheo, muốn chăm sóc ta, thì hãy để người ấy chăm sóc người đang bệnh*”.

Cũng tại nơi này, Đức Phật đã khuyên dạy những đệ tử một cách vô cùng thâm thía và cảm động về quy luật vô thường đầy nghiệt ngã. Chuyện kinh kể rằng, khi có một người thiều phụ tên Kisagotami mang xác đứa con thân yêu đến cầu xin Phật cứu sống, Phật thành tâm chia buồn, nhưng bảo người thiều phụ rằng muôn cứu sống con mình, thì đi tìm cho được một hạt cài từ trong một gia đình nào chưa bao giờ có người thân chết. Người thiều phụ bắt đầu rong rủi đi tìm, và sau khi tìm khắp không thấy có nhà nào như vậy, nên đã hiểu ra và “giác ngộ” được lời Phật dạy về Quy luật Vô thường, rằng đời sống của chúng ta là hữu hạn và ai trong chúng ta rồi cũng sẽ chết đi vào một ngày nào đó.

— Đức Phật:

“Mạng sống cuối cùng là sự chết. Cũng như vô bệnh và thanh xuân, sau cùng là bệnh hoạn và già lão”.

(*Yathaa aarogya.m yabbana.m. Tatheva jiivitam sabbam Byaadhibaraaparositam. Mara.nappariyasitam*).

[3] Nơi này được xác định là địa danh mang tên “**Sahet-Mahet**”, gần Balrampur. ► Xem thêm quyển “*Hành Hương Về Xứ Phật*” của Chan Khoon San, Nxb Phương Đông, Tp. HCM.

[4] Theo Luận Giảng, từ “mangala” có nghĩa là những điều mang lại hạnh phúc và giàu có, tức là “điểm lành”.

[5] “Kẻ xấu” ở đây bao gồm cả những kẻ ngu xuẩn, mờ dại, vô văn hóa và cả những người có mang tâm niệm xấu ác, lời nói xấu ác & hành động xấu ác (thân, ý, miệng: ba nghiệp bất thiện).

[6] “Nơi thích hợp” ở đây theo Phật giáo là bất kỳ nơi nào mà những tu sĩ, tăng ni và những cư sĩ tại gia có thể tiếp tục cư ngụ; nơi có những người kính đạo, luôn tu tập và thực hiện mười hành động công đức (mười nghiệp thiện), và là nơi có giáo pháp (Dhamma) được tôn trọng là lối sống của mọi người ở đó.

[7] “Chọn con đường chánh đạo” theo luận giảng là chọn “lối sống chân chính”, bỏ những điều trái đạo đức để theo đạo lý (Giới hạnh), bỏ sự bất tín & mê tín để có được lòng tin chánh tín về Đức Phật và Phật pháp (Lòng tin), bỏ lòng ích kỷ, tham lam để sự rộng lòng, cho đi (Bồ thí), như Đức Phật đã chỉ ra cho người tại gia.

[8] Ở đây dĩ nhiên là nói đến những nghề nghiệp lương thiện, vô hại cho chúng sinh. Đối với những người xuất gia thì đó là những việc làm nơi tu viện, cả những chuyện nhỏ như khâu vá y phục, thì cũng phải khéo tay, có kỹ năng để tự mình làm cho mình.

[9] “Giới luật” (Vinaya) ở đây có nghĩa là những điều cấm về ba nghiệp thân, ý, miệng. Nếu giảng giải ra cho đủ thì đó là giới luật về Mười Nghiệp Bất Thiện (akusala-kamma-patha) mà người tại gia không nên làm, và sự cấm vi phạm Giới Luật Tỳ Kheo (*Patimokkha*) đối với những tu sĩ xuất gia là Tăng, Ni; Hay còn được gọi là Bốn Giới Thanh Tịnh của Tỳ kheo (*catuparisuddhi-sila*).

[10] “Nói lời thật ôn hòa” là những lời tốt đẹp, “ái ngữ”, được nói ra hợp thời, đúng lúc, chân thật, thân thiện và hữu ích và được nói với tâm niệm từ ái, thương mến. Ngược lại là những “tà ngữ” như nói dối, nói sai sự thật, nói lời mắng chửi, nói lời vu khống, nói dóc, nói lời vô ích, tào lao, ăn nói phi thời, không đúng lúc.

[11] “Chính trực trong tư cách” là chính trực về tư cách đạo đức, là thái độ chính thiện, tuân giữ & thực hành “Mười Nghiệp Thiện” (*kusala-kamma-patha*) của “thân, ý, miệng”. Đó là:

Không Tham,
Không Ác,
Không Tà kiến;
Không Nói dối,
Không nói lời vu khống,
Không nói lời lăng mạ,
Không nói lời vô ích, tào lao;
Không sát sinh,
Không trộm cắp,
Không tà dâm.

[12] Là giới hạnh thứ năm, bao gồm không uống rượu bia, không hút chích ma túy và không dùng bất kỳ chất độc hại nào.

[13] “Kính trọng” ở đây là kính trọng những tu sĩ xuất gia, Tăng Ni, (và dĩ nhiên kính trọng cả những tu sĩ của những tôn giáo khác), những sư thầy của mình, cha mẹ, người lớn tuổi, người cấp trên, người giỏi giang hơn mình, v.v...

[14] Ví dụ, như lúc tâm đang bị tà niêm, những điều xấu ác quấy nhiễu hay xui khiến..., giúp khắc phục, vượt qua phiền não.

[15] Tự chủ (*tapo*): là khả năng chế ngự Tham & Sân bằng cách chế ngự những giác quan (*căn*) của mình. Và chế ngự sự ủ dột & lười biếng (HV: trao hối) bằng cách chủ động đánh thức năng lượng tinh tấn, đánh thức sự nhiệt thành về tu tập.

[16] Đó là “Pháp thế gian”, là những điều kiện (duyên) xảy ra trong cuộc đời của chúng ta trong thế gian thế tục, hay nói cách khác là Tám (8) Điều Đổi Thay, đèn trăng, trong đời để khiến người ta buồn lòng, bất hạnh, lo âu hay sợ hãi:

Được & mệt
Vinh & nhục
Khen & chê
Sướng & khổ

[17] Đây là ba bản tâm hay phẩm chất “đắc đạo” của những bậc *A-la-hán*, bậc giải thoát hoàn toàn. Vô ưu (*asoka*): không còn phiền não, ưu sầu; Vô nhiễm (*viraja*) là vô tham, vô sân, vô si; Vô ngại (*khema*): sự an tâm, không còn sợ hãi vì đã không còn dính chấp vào và không còn mang theo nhục dục (*kama*), mà mộng tái sinh, tái hiện hữu (*bhava*), tà kiến (*ditthi*) và vô minh (*avijja*).

[18] Tức là tất cả 38 điều mang lại “Phúc lành Cao nhất” đã được chỉ dạy ở trên.

Kinh Lòng Từ

(*Metta Sutta*)

(*Bản dịch từ tiếng Pali qua tiếng Anh của
Hòa thượng Tiến Sĩ W. Rahula*)

“Tình Thương Yêu Bao Trùm”

Đây là bài Kinh Đức Phật thuyết giảng cho nhiều Tỳ kheo đang tu tập trong rừng vắng, những nơi được xem là có nhiều chư thiên thần bậc thấp & những chúng sinh khác xung quanh, kể cả những chúng sinh khuất mặt. Các Tỳ kheo đôi khi cảm thấy bất an hoặc ngược lại cảm thấy mình đang quấy rầy những chúng sinh và thiên thần khuất mặt.

Thứ nhất, bài Kinh là để các thầy Tỳ kheo trì tụng để làm cho tâm an tĩnh với tâm từ ái hướng về sự an bình của mỗi chúng sinh và chư thiên thần xung quanh. Thứ hai, bài Kinh là một “**thông điệp**” của Đức Phật về lòng Từ Ái, lòng yêu thương bao trùm của tất cả mọi người và chúng sinh nên dành cho nhau. Và chính lòng yêu thương bao trùm đó sẽ đem lại niềm an lạc, hạnh phúc và trạng thái Cao Đẹp nhất của tâm chúng ta.

Vì vậy, Kinh này thường được nhiều người tụng bằng miệng hay trong tâm trước khi bước vào giờ thiền, cho tâm của thiền sinh được an tĩnh. Không phải chỉ riêng Phật tử tại gia, mà các sư thầy xuất gia ở những truyền thống thiền Phật giáo ở những nước theo Phật giáo nguyên thủy cũng thường tụng đọc mỗi khi đến hành thiền, đặc biệt là ở một nơi mới.

Kinh này thường được dịch đúng là “Kinh Lòng Từ” (*Metta sutta*). “Metta” có nghĩa là “lòng từ ái, thương yêu”. Tuy ở đây tên kinh không nói đến lòng Bi Mẫn (*Karuna*), nhưng vì ai đã có lòng từ ái thì

tất nhiên cũng khởi sinh lòng Bi mẫn, lòng thương yêu và thương xót thường đi song hành. Vì vậy, nhiều bản dịch gọi là “Kinh Từ Bi”, thiết nghĩ cũng không bị lệch lạc và cũng rất thiết thực, vì chữ “Từ Bi” vốn rất quen thuộc và dễ nhớ đối với những Phật tử tại gia và những người mới bước vào đạo Phật.

Người khéo léo bắn thiện,
và mong cầu an bình,
nên thể hiện (như vầy):

Có năng lực, hiền hòa,
Ngay thẳng, thật ngay thẳng,
Nhẹ nhàng và khiêm tốn,

Sống dễ dàng, tri túc,
các căn được chế ngự
Cân trọng, không trơ tráo
Không tham đắm gia đình
Không làm điều sai trái,
bậc hiền trí chê cười.

Người ấy nên thực hành,
giữ tâm niệm như sau:

Nguyện tất cả chúng sinh,
được hạnh phúc an bình,
Nguyện cho tâm chúng sinh,
được vui lòng như ý.

Chúng sinh dù yếu mạnh,
dài cao hoặc trung bình,
thấp, nhỏ hay to lớn,
có mặt hay khuất mặt,

dù ở gần ở xa,
chưa sinh và đã sinh

Không trừ chúng sinh nào,
Nguyệt cho tâm tất cả,
được tràn đầy hạnh phúc!
Không lừa đảo lẫn nhau,
Thường bất khinh khấp chốn
Khi tâm đang oán giận,
không mong hay nguyên rủa,
cho ai khác bị hại,

Như là một người mẹ,
luôn che chở cho con,
bằng cả mạng sống mình.

Hãy phát tâm vô lượng,
cho lòng Từ vô biên,
bao trùm cả thế giới
trên, dưới và khắp nơi,
không cách trở hẹp hòi,
hết giận hờn thù ghét.

Khi đang đứng hay đi,
khi ngồi hay khi nằm,
bao giờ còn thức tỉnh,
giữ niệm “Tù Bi” này,
đây chính là tâm trạng:
Cao Đẹp nhất trong đời.

Không rơi vào tà kiến,
giữ đạo đức, trí tuệ,
tù bỏ các căn dục

Ai làm được như vậy:
không còn chui bào thai,
quay lại thế gian này.

(“**Kinh Tập**”(Suttanipàta) I. 8, thuộc “Tiêu Bộ Kinh”).
(*Bản dịch từ tiếng Anh qua tiếng Việt của Lê Kim Kha*).

(PHẦN V)

HƯỚNG DẪN

KỸ THUẬT THIỀN CĂN BẢN
CHO NHỮNG PHẬT TỬ TẠI GIA



I. “Thiền” là gì?¹

Trong Phật giáo, “Thiền” có nghĩa là “tu dưỡng Tâm” hay “huấn luyện Tâm” (mặc dù, nên nhớ, việc hành thiền cũng liên quan đến cả Thân).

Trong suốt quá trình hành thiền, Tâm của bạn, hay nói đúng hơn là cuộc sống tinh thần của bạn, sẽ tăng trưởng lên: Tâm trí của bạn trở nên sáng tỏ hơn, và bạn sẽ có được tầm nhìn hiểu biết hay tri kiến tốt hơn. Thân & Tâm bạn sẽ bắt đầu trở nên lành mạnh hơn để bắt đầu nhìn vào bản thân mình, nhìn vào mọi người và sau đó nhìn được vào mọi hiện tượng xung quanh, nhìn thấy được mọi thực tại theo đúng bản chất thực sự của chúng. Đó cũng là mục tiêu của Thiền Phật giáo.

Thiền cũng đơn giản làm cho chính bản thân bạn hạnh phúc. Có một sự tĩnh lặng đẹp đẽ và mạnh mẽ bên trong bạn, cho dù mọi sự náo nhiệt, ồn ào ở bên ngoài xã hội xung quanh bạn.

— Hầu hết mọi người cần phải bắt đầu bằng việc tu dưỡng sự tĩnh lặng trước – Đó là **mảng “dừng”** hay **mảng “tĩnh lặng”** của Thiền. Điều này có nghĩa là sẽ tránh xa, tránh bỏ mọi rối ren hay rối trí là những dạng chướng ngại xung quanh. Những sự rối ren hay rối trí là những dạng “chướng ngại”, là những tính chất tiêu cực về mặt tâm linh trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Những chướng ngại đó là:

¹ Phần V “Hướng Dẫn Kỹ Thuật Thiền Căn Bản Cho Những Phật Tử Tại Gia” được biên dịch theo hướng dẫn trong quyển sách “Practical Guide For Beginners & Instructors” của Piya Tan biên soạn năm 1984. Ông từng xuất gia tu học tại Thái Lan hơn 20 năm. Ông là đệ tử học tu Thiền từ một trong những thiền sư lỗi lạc nhất thế giới là thiền sư Mahasi Sayadaw, Miến Điện. Ông đã viết 42 quyển sách, 19 quyển sách cầm nang và nhiều tham luận về Phật giáo. Hiện nay giảng dạy Phật pháp và Thiền Phật giáo ở các trung tâm Phật học và đại học lớn ở Singapore, Mỹ, Malaysia và Thái Lan.

- (i) tâm Tham dục,
- (ii) tâm Sân hận,
- (iii) tâm Lo lăng,
- (iv) cảm thọ Biếng nhác & Buồn ngủ
- (v) tâm Nghi ngờ.

Trong Phật học, năm (5) điều này được gọi là “Năm Chướng Ngại” cho quá trình Thiền tập (và có lẽ cho bất kỳ sự tiến bộ nào về mặt tâm linh), do chính Đức Phật chỉ ra.

— Khi tâm bạn trở nên tĩnh lặng, thì tâm càng trở nên tập trung hơn, lúc nào cũng vậy, và khi đó bạn dễ dàng thấy được những bản chất của vấn đề hay bản chất của mọi sự vật rõ ràng hơn. Đó là lúc Trí Tuệ Bên Trong của bạn được khởi sinh. Đây là mảng “biết & thấy” của Thiền.

► *Mảng “tĩnh lặng” của thiền là định tâm thì gọi là “Thiền Định”, mảng “biết & thấy” của thiền là mảng “Trí tuệ” hay còn gọi là “Minh Sát” của thiền. Thiền Minh Sát là quán sát một cách rõ ràng, minh mẫn, bằng tâm đã tĩnh lặng.*

Đến lúc này, thì bạn có khả năng thấy được bản chất của mọi hiện tượng thân tâm và bên ngoài là vô thường, là bất toại nguyện và giả tạm.

Điều này dễ hiểu như vậy:

Khi bạn nhìn mọi thứ thân tâm và bên ngoài bằng tâm bị che mờ bởi Tham, Sân, Si & và những chướng ngại khác, thì tâm đã bị che mờ, bạn sẽ thấy mọi sự một cách không rõ ràng, không đúng. (Giống như bạn nhìn sự vật, cảnh vật, ngôi nhà phía xa và mặt trăng qua màn sương mù).

Nhưng khi tâm bạn được tập trung và tĩnh lặng, không còn bị che mờ bởi những Tham, Sân, Si & những chướng ngại nói trên, thì do tâm đang sáng tỏ và bạn sẽ nhìn được mọi bản chất của mọi sự vật bên ngoài và trong thân tâm một cách rõ ràng, sáng suốt. (Giống như bạn nhìn mọi vật xung quanh, ngôi nhà bên kia sông và mặt trăng khi trời đã sáng tỏ và trong suốt). Và khi nhìn được một cách sáng suốt thì lẽ tự nhiên là sẽ dễ thấy được bản chất sự vật đúng “như-chúng-là” hơn, thì đó gọi là trí tuệ, là mục đích của Thiền tập.

II. Bắt Đầu

Cách tốt nhất để bắt đầu thiền tập là hãy tham dự vào một lớp học thiền có một người hướng dẫn kinh nghiệm, một vị thầy hay một thiền sư hướng dẫn.

Sau khi bạn đã biết những thao tác cơ bản và cảm thấy tự tin, bạn có thể bắt đầu tham dự vào một khóa thiền. Một nơi tổ chức những thời khóa thiền là một nơi lý tưởng, có điều kiện, môi trường vật chất và tinh thần hỗ trợ cho không khí của việc hành thiền.

► Tuy nhiên, **những điều hướng dẫn sau đây trong quyển sách này có thể được dùng cho những người không có điều kiện tiếp xúc trực tiếp với một vị thầy hướng dẫn** ở một lớp thiền hay một khóa thiền, vì nhiều lý do về thời gian hay không gian, chẳng hạn nhà ở quá cách xa nơi có những trung tâm thiền hay chùa chiềng tổ chức những khóa thiền tập.

► Sự hướng dẫn sẽ cố gắng rất gọn gàng, rõ ràng, dễ hiểu. Mỗi một vấn đề cần làm rõ (ví dụ như: “Nghi ngờ”), thì nó sẽ được xuống hàng trong một đoạn viết riêng để bạn dễ dàng nắm bắt từng bước.

Vậy là chúng ta bắt đầu từ đây!

Trước khi bước vào việc thiền tập, bạn cần phải có được những điều & những thứ cần thiết sau đây:

(a) Phải có một đời sống đạo đức, lương thiện, có giới hạn

Trước hết, điều kiện “**cần**” quan trọng đầu tiên là ***bạn phải có có một đời sống Đạo Đức theo giới hạn và một tinh thần chánh trực***. Nếu bạn là người không hay chưa phần đầu trong chương trình “**Hãy làm Người tốt!**” như đã nói trong phần trước của quyển sách, thì có vẻ như bạn chưa chuẩn bị sẵn sàng cho việc thiền tập, vì thân tâm bạn chưa “êm đẹp” cho sự tập luyện về tinh thần đó.

Ví dụ, nếu bạn không phải là người phần đầu tuân giữ Năm Giới đạo đức, bạn vẫn hàng ngày làm những nghề thiêu lòng từ bi như giết mổ, buôn bán thịt động vật hay thường xuyên nhậu nhẹt, rượu chè, thì việc tập thiền để tìm đến sự tĩnh lặng hay trí tuệ gì gì đó...cũng chỉ là vô ích và vô nghĩa mà thôi.

Đời sống có giới hạn đạo đức của một Phật tử hay một “Người Tốt!” chuẩn bị bước vào thiền tập chính là việc kiêng cử, không làm những điều đã được quy ước trong “Năm Giới”. Đối với những người chưa quy y hay chưa bao giờ thệ nguyện giữ Năm Giới, thì ít nhất đó cũng là những người biết tôn trọng sự sống, biết tôn trọng mọi người, tôn trọng lẽ thật, biết giúp đỡ người khác, không làm những điều tội lỗi, trái đạo đức, trái lương tâm, bất hiếu, bất nghĩa.

Bước chuẩn bị cũng bao gồm cả việc xóa bỏ những tội lỗi và những nghi ngờ ra khỏi tâm trí, hãy xác định rằng mình bắt đầu học tập một lối sống mới, để giúp ích cho bản thân mình. Nếu

bạn đã từng làm “lỗi lầm” và luôn luôn ám ảnh hay ngượng ngùng về những điều đó mỗi khi nghĩ về một đời sống tốt lành hay việc thiền tập, thì bạn hãy cố gắng xua tan nó đi, hãy “sửa khăn áo”, chũng chạc, đứng dậy ngay thẳng, bắt đầu một trang mới trong đời mình. Bởi vì cuộc sống sinh hoạt, thân tâm của mỗi người là điều kiện rất quan trọng cho việc thiền tập.

Nếu có những “nghi ngờ” gì về việc kết quả của thiền tập hay về giáo lý của Đức Phật, bạn phải dứt khoát loại bỏ nó ngay từ ban đầu, nếu không bạn không nên tiến hành thiền tập tâm linh, vì điều đó chắc chắn không mang lại kết quả gì hết. “Nghi ngờ” là một trong 5 trở ngại lớn nhất (như đã nói trên) cho việc tu dưỡng và chuyển hóa tâm. Nghi ngờ là một tình trạng Tâm bạn không sẵn sàng, không thích hợp, không đủ điều kiện để cho việc hành thiền. Nếu một cái chén đã bị mẻ hay bị lủng, thì tốt hơn bạn không nên dùng nó để múc cơm, múc canh. Vì kết quả là bản thân nó không làm được. Canh cơm sẽ đổ chảy ra ngoài hết.

(b) Quần áo & Ăn uống

Bạn nên mặc **quần áo** đơn giản, nhẹ nhàng, thoái mái, tốt nhất là che phủ hết cơ thể, chân và cánh tay. Bạn cứ nhìn những nhà sư trong y phục ngồi thiền thì rất dễ biết. Bạn cũng nên chuẩn bị quần áo ấm, nếu bạn đang ở trên vùng lạnh hay trong những ngày lạnh hay phòng quá lạnh, bởi vì khi hành thiền cơ thể không vận động nhiều, bạn có thể bị lạnh.

Bạn phải có trang bị cho mình **miếng đệm ngồi thiền** (tọa cụ), tọa cụ sẽ giúp cho việc ngồi thoái mái và ngồi được lâu khi thiền tập. (Những loại đệm ngồi thích hợp sẽ được hướng dẫn chi tiết trong Mục 4 của Chương này).

Nếu trong tình huống bạn quên mang đệm ngồi hoặc trong một hoàn cảnh nào đó không có đệm ngồi thiền, bạn có thể gấp **một cái mền** để làm đệm lót ngồi khi thiền.

Thói quen ăn uống thích hợp cũng rất quan trọng và rất hữu ích cho việc hành thiền. Ăn quá nhiều trước lúc thiền tập sẽ làm cho bạn buồn ngủ và biếng nhác (là một trong 5 trở ngại đã nói). Nhưng nếu ăn quá ít quá lâu trước khi thiền tập sẽ làm bạn bị yếu vì đói.

Vì vậy, chúng ta dễ hiểu vì sao những người theo pháp môn Tu Thiền trong Phật Giáo thường không được ăn sau giờ Ngọ buổi trưa. Họ chỉ ăn bữa sáng và bữa trưa. Sau đó thì họ hành thiền vào buổi chiều, tối hay khuya sáng hôm sau. Mục đích cũng là tránh việc ăn nhiều, ăn quá gần giờ hành thiền sẽ gây buồn ngủ và biếng nhác.

Bạn cũng nên tránh ăn những đồ ăn khó tiêu, đồ ăn không sạch sẽ, vì chúng có thể gây khó chịu hay làm rối loạn thân tâm từ trong đường ruột.

Khi ăn bạn nên **nhai thật kỹ**, để giúp cho ruột dễ tiêu hóa và sau đó mình cảm thấy nhẹ nhàng. Sau này bạn cũng sẽ biết rằng, việc nhai thức ăn một cách đầy chú tâm (chánh niệm) đó cũng đã là một cách hành thiền, vì thiền tập là những việc bạn sẽ “chú tâm” miên mật, liên tục trong bất kỳ sinh hoạt nào của mỗi ngày. Nếu bạn đến một thiền viện, một trung tâm thiền nào vào giờ ăn sáng hay ăn trưa, bạn sẽ thấy quý sư thầy hay những người tập thiền ăn uống một cách chú tâm “vào việc ăn” trong im lặng như thế nào.

(c) Môi trường thích hợp cho việc thiền tập

Nơi thiền tập phải là một chỗ được cách ly, yên bình và an toàn. “An toàn” ở đây không có nghĩa là phòng tránh ăn trộm, ăn cướp, mà, ví dụ, với ý nghĩa là bạn sẽ khó baffle yên tâm khi ngồi thiền dưới một mái nhà siêu vẹo sấp ngã hay bên dưới một cành cây mục hay cạnh một tổ ong gần đó...

Nếu không phải trong nhà kín, thì tốt đẹp hơn là nơi nào có cảnh quan thiên nhiên xung quanh, sẽ tạo không khí an lành và dẫn nhập thiền cho những thiền sinh.

Những nơi thiền lý tưởng đó như là một căn chòi bên con suối, một cái cốc trong cánh rừng hay trên vùng sơn cước, hay một ngôi chùa hay tu viện ở cách xa và thanh bình.

Đó là ở chỗ thiền tập hay chùa chièng. Còn bên trong nhà của bạn, bạn cũng có thể tìm một phòng hay một mái hiên vắng vẻ, yên tĩnh để ngồi tập thiền.

Nếu bạn tập thiền ở nhà, **thời gian tốt nhất để tập thiền là khi bạn cảm thấy thích thiền nhất**. Hãy chắc chắn là bạn đã nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc, nhưng phải tránh việc ngủ nhiều, vì ngủ nhiều lại là một chướng ngại cho việc phát triển Tâm.

Việc thể dục nhẹ nhàng hàng ngày như đi bộ hay tập yoga, hay tập co duỗi cơ bắp là rất tốt cho “gân cốt” để ngồi thiền.

(d) Sự Tự Do Cá Nhân

Điều quan trọng kế tiếp là phải **hoàn toàn tự do**, không vướng bận điều gì trong Tâm. Nếu bạn đang tham dự một khóa thiền hay đang đến dự thiền ở một thiền viện hay một ngôi chùa, thì bạn nên cố gắng không đọc bất kỳ kinh sách hay sách báo gì

trước khi ngồi thiền, vì việc đọc sẽ làm phân tâm, như che phủ & xao lảng, làm cản trở cho việc tập trung vào thiền tập của bạn.

Nếu bạn đang ở vào những ngày bận rộn, công việc tấp nập hay bận tâm nhiều vì những điều khác, bạn phải cố gắng rũ bỏ tất cả những suy nghĩ về những việc còn làm chưa xong, về người thân, bạn bè, hay những hoạt động ở chỗ làm, những lễ hội... đang lôi cuốn bạn khỏi sự tập trung cho thiền tập.

Hãy tạm thời cách ly khỏi thế giới hiện hữu! – Điều này rất quan trọng: Luôn nhớ tắt hết điện thoại, (ngay cả chế độ im lặng cũng không nên để, vì khi bạn để chế độ đó, tâm bạn còn trông đợi người khác nhắn tin hay gọi đến, như vậy cũng chẳng ích gì). Nói chung là cố gắng không còn thứ gì có thể quấy rầy bạn trong suốt thời gian thiền tập.

(e) **Những người bạn tinh thần**

Ở nơi thiền tập, khi gặp mọi người bạn phải luôn luôn nói chuyện cởi mở, dễ thương, lễ phép và tốt lành. Khi bạn giao thiệp tốt lành với mọi người, tâm của bạn cũng hoan hỷ, thoải mái, miệng luôn nở những nụ cười đầy thân mến, tạo nên niềm thanh thản và bình an để hành thiền.

Việc thiền tập của bạn sẽ tốt đẹp và hữu ích hơn nhiều khi bạn đang thiền tập với **những người đồng đạo**, những người bạn tinh thần mà bạn đã trao đổi một cách thân thiện và hoan hỷ đó.

3. Những Thao Tác Đầu Tiên

Những người mới bắt đầu tập thiền thường thấy ngượng nghịu và khó khăn để “nhảy ngay” vào hành động thiền tập. Trong những trường hợp đó, bạn nên bắt đầu bằng vài câu tụng niệm, ví dụ như tụng niệm trong đầu mấy câu về Đức Phật, những câu lễ lạy Đức Phật như những lần lạy Phật hay niệm Phật khác. Hay có thể tụng một bài kinh ngắn.

Nếu bạn thích, bạn có thể “chỉ ngồi” và không làm gì hết trong một lúc trước khi bạn cảm thấy đến lúc thích hợp hay đủ tịnh tâm để bắt đầu việc thiền tập.

Hoặc trong trường hợp này, bạn có thể mở ra đọc vài dòng hay vài trang hướng dẫn về việc thiền tập của bạn, chẳng hạn như quyển sách này. Đó cũng là một cách để bạn “bắt trốn”, hướng tâm và bắt đầu việc thiền tập một cách tự nhiên.

Nếu thời tiết nóng ẩm, bạn nên để ý đến cơ thể và việc vệ sinh cá nhân trước khi ngồi vào thiền tập, mục đích là để khi bạn bắt đầu, bạn sẽ không bị những trở ngại đó. Ở những nơi thiền ở vùng núi non, gần sông nước, việc tắm rửa sạch sẽ không những làm bạn tươi tỉnh và dễ chịu trước khi thiền mà còn tạo cơ hội cho loài muỗi vì chúng hay bị hấp dẫn bởi mùi cơ thể và mùi của mồ hôi.

► Nếu bạn mới đến tập thiền ở một chỗ mới, bạn nên khởi sinh Tâm Từ, rải tâm từ của bạn xung quanh nơi ấy, giống như cách bạn trải lòng thân mến với những người bạn xung quanh trong một khóa thiền vậy. Mục đích là để mang lại sự bình an và nhẹ nhàng trong Tâm bạn.

Hay bạn có thể tâm niệm đọc tụng bài “**Kinh Lòng Từ**” (Metta Sutta) của Đức Phật. Sau khi đọc bạn sẽ có được sự nhẹ nhàng,

sự ủi trong tâm, nơi mới sẽ trở thành một nơi thân quen, thân thiện để bạn bắt đầu việc thiền tập của mình.

Thật ra, việc rải lòng từ và đọc “Kinh Lòng Từ” là do Đức Phật chỉ dạy cho những hành giả học trò của Người đến tu tập, hành thiền ở những nơi mới hay những nơi hoang vắng. Có thể có rất nhiều “chúng sinh khuất mặt” ở đó, và họ sẽ được an ủi & an lòng khi thấy bạn rải lòng từ khắp xung quanh nơi họ đang nhìn thấy bạn mà bạn không nhìn thấy họ bằng mắt thường của mình.

Những “chúng sinh khuất mặt” có thể bao gồm cả những ngã quỷ (hồn ma, oan hồn như ta thường gọi), những quỷ thần, địa thần, những thiên thần ở tầng thấp trên trái đất.

4. Tư Thế Ngồi Thiền

(1) CHÂN –

(a) — Tư thế ngồi thiền tốt nhất của chân là kiểu ngồi tréo chân nhau hay còn gọi là kiểu ngồi Hoa Sen hay **Kết Già**. Khi ngồi, hai chân bắt chéo lên nhau, ví dụ bàn chân phải gác lên đùi trái, trong khi chân trái lại gác lên trên chân phải và bàn chân trái lại gác lên đùi phải. Với tư thế này, hai chân đan chéo nhau và (cùng với mông) tạo thành một “đế ngồi” rất vững chắc và cân đối và rất tốt cho cột sống lưng.

Về mặt tâm linh, kiểu ngồi Hoa Sen được cho là cách nối kết mình với trời và đất. Về mặt kỹ thuật, đơn giản là nếu bạn ngồi được một tư thế ngồi tốt nhất, cân đối, vững chắc, thì bạn sẽ ngồi

thiền được lâu mà không thấy mệt mỏi hay nao núng để thay đổi tư thế.

Tuy nhiên đối với một số người, như người phương Tây, thì tư thế này ban đầu hơi khó tập và những người bị đau những khớp đầu gối, khớp bàn chân, xương chân thì không thể tập ngồi tư thế này lâu được.

(b) — Nếu tư thế này ban đầu thường khó khăn đối với những người mới bắt đầu tập thiền, thì bạn có thể thử cách ngồi “nửa” Hoa Sen hay **Bán Già**, tức là hai chân không cần phải đan chéo nhau, nhưng bạn chỉ cần ngồi với chân phải để luôn xuông sàn nhà, và chân trái thì gác lên chân phải, bàn chân trái thì gác lên đùi phải. (Sau một lúc ngồi thiền, nếu bạn cảm thấy mỏi chân hay mỏi cột sống lưng, bạn có thể đổi thay phiên hai chân ngược lại, tức là đến lượt chân trái đặt xuông sàn nhà, và chân phải thì đặt trên chân trái...).

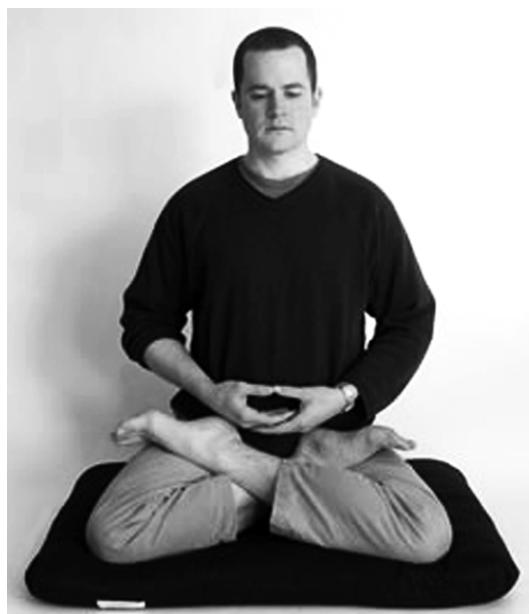
(c) — Nếu tư thế ngồi này cũng là vấn đề đối với bạn, vậy bạn nên thử ngồi tư thế “1/4 Hoa Sen” hay **Bán Bán Già**, hay còn được gọi bằng cái tên rất phổ biến đó là tư thế ngồi “**kiểu Miến Điện**”, có lẽ vì được áp dụng rất nhiều ở Miến Điện. Tư thế này thì cả hai chân đều được đặt lên trên sàn nhà, không có chân nào gác lên chân nào cả. Bạn hãy chọn một chân, và hướng gót chân vào phía giữa cơ thể bạn, và chân kia đặt trước chân đó, với gót chân hướng cũng hướng vào trong bạn và chạm vào mu bàn chân phía trong.

Nếu khi bạn ngồi “tư thế Miến Điện” này bạn cảm thấy không chắc chắn, không an tọa vì cột sống lưng không thấy thoải mái lắm, Hoặc đa số nhiều bạn sẽ thấy rằng 2 đầu gối của mình

không thể nào chạm sàn nhà trong tư thế này, thì bạn nên bắt đầu dùng miếng đệm lót mông hay bồ đoàn.

(d) — Nếu những tư thế trên cũng không thích hợp cho bạn vì những lý do nào đó, bạn có thể dùng một hay hai miếng đệm lót và ngồi theo kiểu quỳ, với hai đầu gối và hai chân đặt trên miếng đệm lót, với phần cuối chân và bàn chân đặt lên sàn nhà.

(e) — Cuối cùng, bạn cũng có thể chọn những tư thế ngồi khác, bạn có thể ngồi trên một ghế đầu bằng gỗ hay bằng nhựa chắc; hoặc bạn có thể ngồi trên một cái ghế dựa, có thể lót miếng đệm lót để ngồi cho êm và chắc.



(Kiểu ngồi Hoa Sen hay Kiết Già)



(Kiểu ngồi Nửa Hoa Sen hay Bán Già)



(Kiểu ngồi Miền Điện)



(Kiểu ngồi trên ghế dựa)



(Kiểu ngồi trên ghế đẩu)

► **Lưu Ý:**

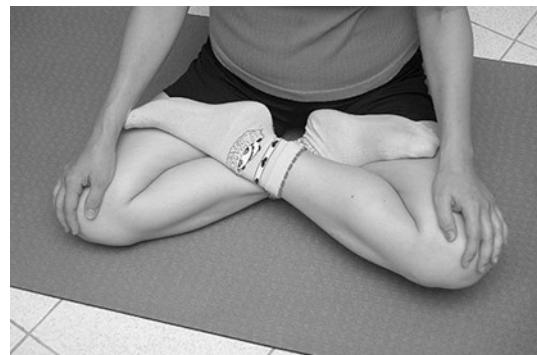
Bạn nên lưu ý đến các bước để thiết lập tư thế ngồi Hoa Sen (Kiết Già) như hình minh họa bên dưới:



(Đầu tiên đan hai chân lại,
ngồi trong vòng 5-10 giây)



(Sau đó, từ từ bắt chân phải
đặt chéo qua đùi trái)



(Sau cùng, bắt chân trái
đặt chéo qua đùi phải)

(2) TAY –

Đặt hai tay nhẹ nhàng bên trước bạn. Bàn tay trái ngửa ra, cùng với tay trái đặt lên trên đùi trái. Bàn tay phải cũng nắm ngửa và đặt lên lòng bàn tay trái. Những ngón tay khép lại. Và một cách tự nhiên là những ngón tay cái sẽ nắm cao hơn một chút so với lòng bàn tay. Hai đầu hai ngón tay cái có thể chạm nhẹ vào nhau khi hai bàn tay đan lồng vào nhau.

CÁNH TAY –

Hai cánh tay thì thả lỏng thoải mái ở hai bên, cân đối có vẻ như tạo thành hai cánh cung tròn. Vì vậy, hai cánh tay hơi rộng ra hai bên (do việc lồng hai bàn tay vào nhau), chứ không kẹp sát vào cơ thể. (Nếu hai cánh tay khép sát vào hai bên hông, thì khi bạn ngồi thiền lâu, sẽ cảm thấy thân mình dần ấm lên và gây buồn ngủ).

(3) LUNG –

Giữ lung thẳng đứng, nhất là vùng thắt lung. Giữ lung thẳng đứng ở đây không có nghĩa là giữ thẳng đơ, thẳng cứng một cách gượng ép. Giữ thẳng một cách tự nhiên, thay vì những xu hướng khòm lưng mà mọi người hay bị mắc phải. Mục đích là giữ cho cột sống luôn thẳng, không bị đau hay tật sau này, và ngồi thiền sẽ được lâu, ít mệt hơn, giúp cho Tâm trí tinh táo, minh mẫn và ít buồn ngủ hơn.

(4) MẮT –

Mắt nên khép lại để tránh nhìn hay bị thu hút bởi những cảnh tràn xung quanh bên ngoài. Tuy nhiên, nếu bạn trở nên buồn ngủ

vì việc nhắm mắt, thì bạn nên hé mắt, tức mở mắt một nửa, nhìn xuống dưới sàn nhà về phía trước, với góc khoảng 45 độ.

(5) MIỆNG –

Hàm miệng cũng được để tự nhiên. Hai hàm răng có thể hở ra hoặc tiếp xúc nhẹ. Môi cũng khép lại một cách nhẹ nhàng, vì chủ yếu bạn thở bằng mũi.

(6) LUỒI –

Đầu lưỡi nên để chạm nhẹ phía trên vòm miệng, ngay phía sau của hàm răng trên. Điều này là để kiểm soát việc tiết nước miếng để không phải luôn luôn tiết và nuốt nước bọt liên tục. Nhưng khi nào bạn cảm thấy nhột hay ngứa ngứa chỗ cổ họng, bạn cứ nuốt nước bọt một cách tự nhiên, và bạn cũng nên chú tâm, hàng biết việc nuốt nước bọt này, đúng như sự chú tâm vào những sự việc khác khi đang hành thiền.

(7) CỔ –

Nên giữ cổ hơi nghiêng về phía trước, nhưng không nên quá nghiêng hay gục đầu, vì như vậy sẽ gây ra trạng thái buồn ngủ. Còn nếu giữ cổ quá thẳng đứng, sẽ gây ra nhức nhích cổ, mỏi cổ và gây xao lâng, mất đi sự chú tâm.

5. Hai Phương Pháp Thiền Quan Trọng

Vấn đề về cá nhân con người càng trở nên phổ biến và phức tạp trong thời đại ngày nay, so với quá khứ. Càng ngày càng bức xúc, càng thêm stress, càng thêm bất an, càng thêm hỗn loạn trong tâm trí. Con người có vẻ càng ngày càng phát triển phương tiện sống vật chất, nhưng càng ngày càng bị lạc hướng và mất cân bằng về cuộc sống tinh thần.

Đa số chúng ta trong thời đại ngày nay làm việc và sống như những cái máy, chỉ nghĩ đến cơm áo gạo tiền và thậm chí không còn biết hay nhớ được “lý do” hay “lẽ sống” của cuộc đời mình. Chúng ta sống để làm gì? Tại sao chúng ta được sinh ra để rồi chết đi vào một ngày về sau đó? Hầu hết chúng ta ngày nay là vậy. Bạn cứ thử hỏi lại chính mình thì sẽ thấy điều này là đáng buồn như vậy.

Hai dạng vấn đề tinh thần thường thể hiện trong bản thân chúng ta là:

(1) Sự căng thẳng và những vấn đề liên quan (như lo lắng, bất an, bất hạnh...)

(2) Những khó khăn về giao tiếp (như giận dữ, sự tranh giành, sự đua tranh, chen lấn, “chiến đấu”...)

Đối với mỗi vấn đề trên đây, Phật Giáo cũng có một số phương pháp giúp xoa dịu và chữa lành. Hai phương pháp Thiền được khuyên, vì dễ thực hành và dễ mang lại kết quả nhất cho việc chữa trị, đó là:

(1) Thiền quán Chú Tâm (Chánh niệm) vào Hơi Thở, (để khắc phục vấn đề tinh thần thứ nhất ở trên, tức giúp xua tan sự căng thẳng và những hậu quả của nó).

(2) Thiền quán Tu dưỡng Lòng Từ Bi (Tâm Từ), (để khắc phục vấn đề thứ hai, giúp xua tan đi những niềm sân hận, ganh

ghét, tranh đua, giúp tăng trưởng lòng từ bi, thương mến con người và vạn vật).

(I). PHƯƠNG PHÁP “THIỀN CHÚ TÂM VÀO HOI THỞ”

Còn được gọi là “Quán niệm hơi thở”.

Phương pháp “Thiền Chú Tâm vào Hơi Thở” là rất hiệu quả để đối trị với những suy nghĩ lang mang, lảng xăng, căng thẳng và mang lại sự tĩnh lặng, bình an cho tâm mình.

Phương pháp này được khuyên là cần phải thực hành đầu tiên, trước tất cả những phương pháp thiền tập khác. Bởi vì nếu không tập trung vào sự chú tâm vào hơi thở vào ra của mình được, thì có lẽ bạn cũng không thể có được sự tập trung tốt nào khác để bước qua thực hành những phương pháp thiền cao sâu khác.

Sự tập trung ở đây có nghĩa là sự “liên hợp” hay “liên tụ” tất cả những suy nghĩ của chính mình – Vì bạn luôn luôn trong tình trạng những ý nghĩ này lang mang với những ý khác, đan chéo lẫn lộn nối tiếp nhau. Khi bạn tập trung vào hơi thở của mình, chỉ chú ý đến hơi thở thôi, chứ không nghĩ về điều gì khác, thì bạn đang tập trung vào hơi thở của mình và ý thức, biết, thấy rõ hơi thở của mình, đang vào ra một cách tự nhiên. Bạn sẽ chắc chắn cảm thấy bình lặng, thư giản, thậm chí nhiều năng lượng hơn, ngay sau khi thực hành việc thiền tập này.

6. Các Bước Thực Hành Đúng Đắn

Bước 1 – ĐÉM TỪ CUỐI TÙNG HƠI THỞ RA

Thở vào, thở ra – Đếm “Một”;
Thở vào, thở ra – Đếm “Hai”
Và đếm đến “Mười”, rồi bắt đầu đếm lại từ “Một”.

Cứ thực hiện việc “chú tâm” vào & đếm hơi thở như vậy trong vòng khoảng 5 phút.

Bước 2 – ĐÉM TỪ ĐẦU TÙNG HƠI THỞ VÀO

Đếm “Một” – Thở vào, thở ra;
Đếm “Hai” – Thở vào, thở ra
Và đếm đến “Mười”, rồi bắt đầu đếm lại từ “Một”.

Cứ thực hiện việc chú tâm vào và đếm hơi thở như vậy trong vòng khoảng 5 phút.

Bước 3 – QUÁN SÁT TOÀN BỘ HƠI THỞ (LUỒNG HƠI THỞ)

Ngừng đếm và chỉ tập trung vào hơi thở. Theo dõi hay quán sát hơi thở ra vào.

Bước 4 – QUÁN SÁT KHOẢNG KHẮC HƠI THỞ

Chú tâm, tập trung vào cảm giác ở lỗ mũi, hay chỗ cánh trên của lỗ mũi hoặc chóp của mũi mỗi khi luồng hơi thở vào hoặc ra.

7. Phân Tích Các Bước Thực Hành

Về thực hành thì có 4 Bước thực hành, nhưng trong lý thuyết thì chỉ có 3 Bước, đó là:

(1) Đếm (gồm Bước 1&2 trên đây); (2) Nối kết (Bước 3 trên đây); (3) Tiếp xúc.

(1) ĐÉM

Việc “đếm” ở bước đầu tiên giúp cho bạn tập trung vào đối tượng thiền. Bước 1 thì tương đối dễ làm, nhưng ở Bước 2 thì bạn chú tâm nhiều hơn vào hơi thở, đặc biệt là “khoảng khắc” ngay trước khi hơi thở vào. Hai bước này thường được gọi là “cách nhanh”.

Nếu bạn thấy hơi khó khăn với “cách nhanh” này, bạn có thể chuyển qua “cách chậm” (gấp đôi), đó là:

Thở vào – Đếm “Một”; Thở ra – Đếm “Một”.

Thở vào – Đếm “Hai”; Thở ra – Đếm “Hai”.

Và đếm đến “Mười”, rồi bắt đầu đếm lại từ “Một”, cho đến khi nào bạn cảm thấy sự tĩnh lặng.

Bạn có thể đếm đến bát cú con số giữa 5-10. Nhưng nếu dưới 5, thì quá ngắn, không kịp tập trung; nhưng nếu quá 10 thì quá dài, có thể làm bạn xao lâng, do chỉ lo đếm mà quên mất sự tập trung vào hơi thở ra vào.

► Lưu ý: Chú ý đến hơi thở như là một “luồng” hay “dòng” thở liên tục. Việc “đếm” thật sự chỉ là phụ trợ cho việc tập trung. Nếu bạn thấy việc đếm chỉ làm cho tâm bạn xao lãng, mất đi sự “chú tâm” vào hơi thở ra vào, thì bạn không cần phải đếm: Đơn giản là bước qua thực hiện Bước thứ hai: Kết Nối).

(2) KẾT NỐI

Sự kết nối là liên quan đến Bước 3, đó là sự chú ý, chú tâm liên tục, không gián đoạn, vào những hơi thở ra, hơi thở vào. Đơn giản, bạn cứ để mình bị hút vào “dòng hơi thở” khi nó đi vào và khi nó đi ra (là lúc nó lên hay xuống, co hay giãn).

(3) TIẾP XÚC

Sự tiếp xúc là nói đến Bước 4. Đó là hành vi vật lý của hơi thở khi tiếp xúc ở đầu lỗ mũi khi nó đi vào hay khi nó đi ra. Điều này cũng có nghĩa là “điểm tiếp xúc” của hơi thở, là đầu chóp mũi.

► *Vào bất cứ lúc nào, khi bạn đã đạt được niềm an lạc và tĩnh lặng, bạn không cần những ngôn từ phân tích này nữa. Cứ thản nhiên hưởng thụ niềm an lạc và tĩnh lặng đó. Không cần quay lại phân tích, gọi tên chỉ làm cho tâm bạn xao lãng mà thôi!.*

8. Ché Ngự Sự Xao Lãng Trong Khi “Thiền Chú Tâm Vào Hơi Thở”

1. Tâm Lăng Xăng, Chạy Nhảy –

Điều này là hoàn toàn thường xuyên xảy ra đối với những người mới bắt đầu tập thiền, nhất là đối với những người “nhảy ngay” vào việc thiền tập mà không “khởi động” trước. Ví dụ bạn nên tụng đọc vài câu kinh, hoặc bạn nên bắt đầu ngồi yên lặng một lúc trước khi bắt đầu vào việc thiền.

“Bài thuốc” tốt nhất để giải vấn đề tâm lăng xăng, chạy nhảy là việc “quán sát sự phồng lên, xẹp xuống” của bụng khi thở. Vị trí là gần chỗ lỗ rún, nhưng đúng hơn là phía trên lỗ rún khoảng 2-3 cm.

2. Những Suy Nghĩ Không Lành Mạnh, Bất Thiện –

Như là Tham dục, Sân hận, Buồn ngủ, Bất an hay Nghi ngờ. Tất cả đều có thể vượt qua bằng phương pháp hay “bài thuốc” truyền thống sau đây:

(a) Dùng đối trị:

Tu dưỡng hay tập tành hay suy nghĩ những mục tiêu, đối tượng **ngược lại**. Ví dụ, để ché ngự lòng thù ghét thì tu dưỡng, nâng cao lòng từ bi, lòng thương người.

(b) Dùng sự chán bỏ:

Nghĩ về những hậu quả xấu hay những bất lợi hay sự gớm ghiếc khi chúng ta đang mang tâm trạng bất thiện như vậy. Ví dụ, khi đang bị mê mờ trong sắc dục, nghĩ đến sự gớm ghiếc, nhăn nhúm của “sắc đẹp” đó khi về già.

(c) Dùng Tâm mở rộng:

Giang tay mở rộng, giữ thái độ bàng quang, thản nhiên, đơn giản là không để ý đến những suy nghĩ tiêu cực đó – nó cứ khởi sinh lên, rồi đến khi nó biến mất. Nó cứ đến, cứ đi mặc nó, như trời xanh bàng quang, không để ý gì việc mây đến mây đi. Nên thái độ này hay còn gọi là “*Thái độ của bầu trời*”.

(d) Dùng cách phân tích ý nghĩ:

Nhận dạng ra nguyên nhân hoặc hiểu rõ vấn đề để giải quyết. Ví dụ: “Tôi đang giận về cái gì?”, vân vân, hoặc tự hỏi mình “Tại sao tôi có cảm giác như vậy?”, như vậy bạn có thể khám phá ra nguyên nhân của tâm mình và làm cho nó cân bằng lại.

(e) Dùng quyết định dứt khoát:

Dứt khoát, chê ngự hay trấn áp ngay những ý nghĩ tiêu cực, bất thiện đó ngay từ lúc chúng vừa khởi sinh. Ví dụ, khi tâm tham dục khởi sinh trong lúc thiền tập, thì không cần suy nghĩ cách “đối trị”, cách “chán bỏ” hay cách “bầu trời” gì cả, cứ dứt khoát dẹp bỏ ngay ý nghĩ đó ngay, vì biết rằng nó là trở ngại. Dứt khoát dẹp bỏ ý nghĩ đó. Nếu ý nghĩ đó không biến mất ngay, thì lập tức dùng những cách trên thì chắc chắn sẽ không còn ý nghĩ tham dục đó ngay.

3. Nỗi Sợ –

Khi nào có nỗi sợ nào xuất hiện khi bạn đang hành thiền và bạn không thể nào kiểm soát được nó, đơn giản là mở mắt ra và ngừng việc hành thiền.

► Nếu bạn không quen với bóng tối, bạn nên để đèn sáng khi mình đang thiền tập hoặc nên thắp đèn sáng trên điện thờ, nếu bạn đang ngồi thiền đối diện với một bàn thờ Phật hay tổ.

4. Hình Ảnh Hiện Lên Trong Tâm –

Bạn có thể có những hình ảnh, màu sắc và thậm chí nghe được âm thanh hay ngửi thấy mùi hương. Đó là những thứ do tâm tạo ra, đó là những “mộng tưởng” – đó chỉ là sự phỏng ảnh của tâm bạn, hay sự phỏng tâm.

Nếu nỗi sợ hay những ý nghĩ bất thiện khởi lên, bạn cứ áp dụng những phương pháp và thái độ như trên, thì sẽ chế ngự được ngay.

► Dù cho những hình ảnh nổi lên là đẹp đẽ hay thú vị đến đâu, cách khôn ngoan là không nên “thưởng thức” nó quá lâu – nên coi chúng là giả, chỉ là do tâm tạo ra và do chính mình tạo điều kiện cho chúng xuất hiện trong tâm. Và những thứ “ảo ảnh” đó là vô thường, là bất toại nguyện và là giả danh.

5. Niềm Hạnh Phúc, Vui Sướng –

Khi niềm hạnh phúc, an lạc khởi sinh, bạn phải nén cẩn thận, không được bị nó làm “mê muội”. Bạn nên coi nó với thái độ y hệt như thái độ đối với những hình ảnh giả danh, mộng tưởng nói trên. Đôi lúc bạn thấy cơ thể lắc lư, rùng mình khi gặp những tâm trạng này, nhưng bạn chỉ cần đơn giản dẹp ngay sự cử động này.

6. Những Đau Đớn, Khó Chịu Về Thân Thể –

Như là những cảm giác bị tê cứng, bị ngứa ngáy, bị đau nhức. Đó thường cũng là những cảm giác do tâm tạo ra, do tâm phóng ra trong lúc hành thiền. Nếu những cảm giác này là có thể chịu đựng được, thì bạn cứ quan sát chúng đến rồi đi.

Nhưng nếu có cảm giác nào không chịu đựng được, tập trung, chú tâm vào việc làm giảm những cảm giác đau nhức đó; hoặc lặng lẽ thay đổi tư thế ngồi thiền (để khỏi làm ảnh hưởng đến những người đang cùng ngồi thiền với bạn).

7. Sự Tha Hoá –

Đôi lúc, sau một thời gian thực hành việc thiền tập chú tâm vào hơi thở, bạn có cảm giác ác cảm với người khác hay cảm giác “né tránh” cuộc đời. Bạn cảm thấy xa lánh với mọi người. Đến lúc này là lúc bạn cần chuyển sang việc thực hành Thiền Quán Tâm Tù.

9. Lưu Ý Về “Hơi Thở”

Điều quan trọng bạn cần phải hiểu rõ là trong suốt quá trình thiền tập, bạn **không được** thúc ép hơi thở. Tức là không được cố ý thở ra thở vào theo ý của mình, mà hãy để hơi thở theo cách tự nhiên của nó, của cơ thể mình.

► *Thật ra, dù bạn có cố ý thở nhanh chậm kiểu gì, thì sau một lúc hơi thở cũng quay về nhịp thở tự nhiên của cơ thể mình.*

Hơi thở của bạn nên được điều hòa, không thở ra vô thành tiếng, không thở gấp gáp, hồn hển, mà thở một cách thành thoi, yên ả.

Nếu thở mạnh gây tiếng ồn và làm xao lâng tâm trí. Nếu thở ào ào hay hồn hồn là do sự thúc ép miến cưỡng, là do bạn có ý thở và sẽ làm cho bạn trở nên mệt nhọc, không tự nhiên. Hơi thở thanh thản, yên ả là thở tự nhiên, vào ra theo nhịp thở tự nhiên của cơ thể.

► Khi cơ thể và tâm trở nên tĩnh lặng trong khi hành thiền, thì hơi thở sẽ tự động ngắn lại, thậm chí trở thành rất vi tế đến nỗi bạn không còn cảm thấy hơi thở của mình nữa.

Điều này không có gì phải lo lắng, vì sau đó hơi thở sẽ tự “quay trở lại”. Lúc đó, bạn nên tập trung chú tâm vào chót mũi (điểm tiếp xúc vào ra của hơi thở); Hoặc bạn ý thức toàn diện về cơ thể mình, từ trên đỉnh đầu cho đến đầu ngón chân; Hoặc chú tâm vào những điểm-tiếp-xúc trên cơ thể (chẳng hạn chỗ của hai ngón tay cái chạm nhau...).

10. Những Ích Lợi Của Việc “Thiền Chú Tâm Vào Hơi Thở”

1. TĂNG THÊM SỰ TỈNH GIÁC, SỰ Ý THỨC, dẫn đến sức mạnh hay khả năng quán sát (và kết quả là trí nhớ cũng tốt hơn) và quan tâm sâu sắc hơn đối với mọi sự việc diễn ra – Thật vậy, bạn sẽ trở nên thú vị và tăng cảm hứng cho mình hơn. Những giác quan của bạn cũng trở nên nhạy bén hơn và sáng suốt hơn.

Vậy là bạn đang sống, đang ý thức rõ về “sự sống của mình”. (Hơi Thở)

2. Bạn sẽ dần dần thấy HẠNH PHÚC HƠN.

3. Bạn sẽ trở nên TRỰC QUAN VÀ SÁNG TẠO HƠN bởi vì Tâm an tĩnh và trong sáng sẽ là tiềm năng cho những ý tưởng tốt.

4. Ích lợi QUAN TRỌNG nhất là sự GIẢI THOÁT KHỎI ĐAU KHÔ, chán chường và bất toại nguyện. Bạn sẽ trở nên độc lập về mặt tình cảm: Bạn sẽ có thêm nhiều năng lượng và trí tuệ để giúp đỡ những người khác.

(II). PHƯƠNG PHÁP “THIỀN QUÁN TÂM TÙ”

Tu dưỡng lòng Từ Bi thì đặc biệt rất tốt cho những ai đang có vấn đề về giao tiếp giữa mình và mọi người hay mọi vật xung quanh, những ai đang có tâm sân hận, thù ghét, ác ý, xa lánh con người và những ai đang bị tự kỷ hoặc tự thù ghét bản thân mình.

Thực hành thiền quán về Tâm Từ sẽ giúp cho mọi người tăng trưởng lòng Bi Mẫn, lòng trắc ẩn, thương yêu con người và từ trong tâm mình sẽ phóng trãi lòng từ bi qua mọi người xung quanh.

11. Cách Thực Hành Đúng Đắn

Bước 1 – BẢN THÂN MÌNH

Chúng ta có thể phát triển Tâm Từ đối với chính bản thân mình. Bạn đọc trong tâm mình nhiều lần về đối tượng là chính bản thân mình.

CÂU CHO MÌNH ĐƯỢC KHOẺ MẠNH!
CÂU CHO MÌNH ĐƯỢC HẠNH PHÚC!
CÂU CHO MÌNH KHÔNG SÂN HẬN!
CÂU CHO MÌNH LUÔN ĐƯỢC THÀNH CÔNG!
CÂU CHO MÌNH KHÔNG BỊ NGUY HẠI, TAI ƯƠNG!

Và vân vân....

Bạn có thể lập lại 1 hay 2 câu nguyện trên trong cùng một câu, ví dụ:

CÂU CHO MÌNH ĐƯỢC KHOẺ MẠNH & HẠNH PHÚC!

Bước 2 – MỘT NGƯỜI HỌ HÀNG HAY BẠN BÈ Ở GẦN MÌNH

Đó là người còn sống, có thể là một người rất tốt, rất tử tế với bạn. Hãy mường tượng về người ấy và phát triển lòng Từ ái, tình thương mến giỗng y như cách bạn phát triển lòng Từ ái cho chính bản thân mình.

Bước 3 – MỘT NGƯỜI TRUNG LẬP

Bạn hãy chọn một người mà bạn cũng không thích mà cũng không ghét, đặc biệt chọn người mà bạn hay gặp mặt thường xuyên. Hãy tâm niệm và phát triển lòng Từ ái đối với người ấy, như cách mà bạn phát triển lòng Từ ái đối với chính bản thân mình và những người thân thuộc nhất như trên.

Bước 4 – MỘT NGƯỜI CÓ VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN

Bạn có thể chọn một người đang có vấn đề rắc rối, khó khăn, đang phiền não, một người đang bất hạnh. Nếu bạn nâng cao được lòng Từ ái và Bi Mẫn mạnh mẽ, bạn có thể chuyển Tâm Từ của mình sang cho người đang bị tổn thương tinh thần hoặc thậm chí đó là người mà bạn đang ghét hoặc ngay cả kẻ thù của bạn.

Nếu bạn không tìm được người nào (là kẻ thù) như vậy, bạn có thể chọn đối tượng là người đã làm những việc trái ý bạn, làm những việc bạn không hài lòng.

Bước 5 – RẢI TÂM TỪ RA KHẮP MỌI NOI, MỌI HƯỚNG

Trước hết, bạn xếp hàng những **04** loại người đó, bao gồm:

- (1) Bản thân mình**
- (2) Người Thân, bạn bè gần gũi** (*người bạn thương mến*),
- (3) Người Trung Lập** (*người bạn không thương, không ghét*),
- (4) Người Có Vấn Đề với bạn** (*người bạn ghét, ‘kẻ thù’*)

Và bắt đầu chú tâm phát triển lòng Từ ái và Bi mẫn một cách giống nhau với tất cả mọi người. Bạn phát triển lòng thương mến, sau đó nghĩ đến từng đối tượng khác nhau, và cố gắng thương mến tất cả như nhau.

Ví dụ, trong một khóa thiền, bạn có thể chánh niệm, phát triển Tâm Từ và hướng về tất cả mọi người khác nhau đang có mặt ở nơi thiền tập. Sau đó, bạn hướng Tâm Từ của mình đến tất cả mọi người trong khu nhà đó, mọi người trong khu vực địa phương đó, mọi người trong thành phố đó, hay trong đất nước đó. Sau đó, bạn tập nghĩ rải lòng từ bi đi khắp muôn phương.

Điều này nghe có vẻ to tát, khó làm. Nhưng thật ra khi thiền tập tốt, bạn hoàn toàn có thể làm được. Ví dụ, bạn vừa đọc, tham quan hay tìm hiểu xong lịch sử bi thương ở một địa phương nào đó, rồi khi bạn đến đó, đứng ở bên đường nhìn những dòng người qua lại, đủ loại người, bạn sẽ chứng kiến lòng悯 mến khởi tâm Từ Bi và nhìn về ai bạn cũng thấy yêu mến họ, thông cảm với họ, muốn chia sẻ những đau thương với họ.

Tâm Từ Bi cũng sẽ được khởi sinh, nâng cao và được rải khắp khi bạn đi qua những nơi vừa gặp tai ương, những nơi nghèo đói, đang chịu nhiều đau khổ của cuộc sống này.

Bằng cách như vậy, bạn có thể chánh niệm và nâng cao lòng Từ Ái khi đang hành thiền và rải tâm từ của mình đi khắp mọi nơi, Đông, Tây, Nam, Bắc, Trên, Dưới, Dọc, Ngang xung quanh bạn.

12. Phân Tích Các Bước Thực Hành

Năm (05) bước thực hành việc tu dưỡng Tâm Từ trên đây được thực hiện từ mức độ dễ cho đến khó, cho đến bước quan trọng nhất cuối cùng là rải Tâm Từ khắp nơi.

Bước 1 đầu tiên dễ dàng thực hiện với đối tượng là chính bản thân mình, vì mọi người phàm tục chúng ta thường “không hài lòng với bản thân mình, đôi khi thấy tự kỷ, đôi lúc thấy tự ty và đôi lúc thấy chán ghét bản thân mình”, (chẳng hạn khi thấy mình không làm được việc hay thành công như người khác). Những thái độ này đối với bản thân được khởi sinh một cách có ý thức hoặc vô thức, tức là có khi bạn chủ động khởi sinh tâm như vậy, có khi bạn không có ý thức về những suy nghĩ đó khởi sinh.

Ý nghĩa của việc thực hành Từ Bi với bản thân trước tiên là bởi vì nếu bạn không thương mến chính bản thân mình được, thì có lẽ sẽ rất khó lòng khởi sinh Tâm Từ yêu mến những người khác.

Bước 2 thứ hai, phát triển Tâm Từ đối với người mình thương mến, gần gũi (như bạn bè thân, họ hàng, anh chị em gần gũi...vẫn còn đang sống). Bạn phải cẩn thận khi nghĩ về những người thân thiết, đặc biệt như vợ chồng hoặc người yêu thích, bạn tập tăng trưởng lòng Từ ái chứ không phải để khởi sinh tham dục đối với những đối tượng thân mật này: Nếu để tham dục, ái dục khởi sinh, thì nó sẽ làm suy yếu sự tập trung của bạn trong mục đích thiền tập.

Nếu chọn nghĩ đến những người đã khuất thì thường là khởi sinh lòng buồn rầu, đau khổ, hoặc những ý nghĩ sợ sệt, lung tung nào đó. (**►Những người đã khuất có thể xếp vào những đối tượng trong bước quan trọng cuối cùng là rải tâm từ đến khắp chúng sinh**).

Bước 3 thứ ba, chúng ta chọn đối tượng là người mình không thương, cũng không ghét. Đó có thể là những người nam hay nữ. Tuy nhiên nếu những ý nghĩ không lành mạnh hay bất thiện khởi sinh, thì bạn nên nghĩ đến người khác.

Bước 4 thứ tư, chọn nghĩ đến đối tượng là người mình ghét hay kẻ thù của mình. Bạn phải tập tâm niệm rằng, việc có kẻ thù là một việc bất lợi, không lợi lạc gì cả. Sự thù ghét luôn nằm bên trong bạn và sẽ gặm nhấm bạn, đó là thứ tình cảm tiêu cực nằm bên trong bạn. (Và chính nó gặm nhấm, làm tổn thương chính bạn hơn bất cứ ai).

Bạn bắt đầu hình dung ra kẻ thù hiện tại của mình và bản thân mình vào những ngày trước khi còn thân thiện với nhau và bắt đầu phát triển tình thương, lòng thông cảm và tha thứ hay yêu

mến dành cho người đó. Điều này chúng ta biết là *không dễ dàng một chút nào*, vì chúng ta đang sống trong cái Tâm tràn ngập trong tham, sân, si và những tranh giành trong cuộc sống tất bật, trong môi trường mà cứ đọc một tờ báo mỗi ngày hay bật cái TV lên thì gặp toàn những câu chuyện hay những cảnh báo động, giết chóc, cướp bóc, chiến tranh, trả đũa lẫn nhau giữa những con người và cả những đất nước.

Nhưng bạn hãy cố luyện tập theo các này. Khi bạn vượt qua được **Bước 4** thứ Tư, thì bạn không thể hiểu hết được rằng Tâm của bạn đã được chuyển hóa được đến mức độ cao đẹp và từ thiện đến dường nào!.

Đây là một điều đáng quý, và là nền tảng vững chắc nhất để bạn tu tập và thực hành những hành động công đức khác một cách mạnh mẽ, một cách vững chãi. Vì những hành động công đức để tạo Nghiệp tốt chỉ có thể thực hiện được một cách trong sạch khi Tâm bạn không còn lòng ích kỷ, ghét người và đồ kỹ cá nhân nữa.

Nếu bạn suy niêm và nhận thấy được đây là chính chìa khóa, là công thức cơ sở để tu tập công đức, trở thành người tốt thiêng bằng hành động cụ thể và tạo Nghiệp tốt thiêng, bạn sẽ càng hoan hỷ và phấn đấu thực hành thành công hướng đi này. Mong bạn cố gắng, nhẫn nhục và khôn khéo để vượt qua chặng quan trọng quan trọng này.

13. “Vượt Qua Rào Cản”

Bước 5 thứ năm là bước cuối cùng và quan trọng nhất trong phương pháp và ý nghĩa của phương pháp “Thiền quán Tâm Từ”. Bốn bước đầu tiên cũng cực kỳ quan trọng, nhưng là những

bước cơ bản, bậc thang, nền móng để người hành thiền bước qua bước thứ năm với ý nghĩa lớn lao sau cùng.

Khi một người đã thực hiện thành công việc phát triển Tâm Từ, thì điều đó tương tự như người đó đã là & đã có mình trong & giữa mọi người, và có mọi người trong bản thân mình.

Khi bạn đi rải Tâm Từ cho một “số đông” người khác (hơn là 4 đối tượng thiền tập của 4 bước kể trên), nếu bạn mong ước, bạn có thể hình dung (quán tưởng) ra nhóm người, những người ở quê nào đó, ở thành phố nào đó, hay đất nước nào đó (đang gặp hoạn nạn...) hay cả thế giới chúng sinh.

Đức Phật khuyên dạy trong “**Kinh Lòng Từ**” (hay cũng có thể gọi là “Kinh Từ Bi”² rằng bạn nên thực hành, chánh niệm, nuôi dưỡng lòng Từ Ái và Bi Mẫn dành cho tất cả chúng sinh muôn loài ở muôn phương.

(Phần nói về những cách thức để có một “Cuộc sống phúc lành” ở PHẦN II của quyển sách sẽ nói kỹ về những vấn đề quan trọng nhiều ý nghĩa này).

Trừ **Bước 1** đầu tiên để bạn tập làm quen với Tâm Từ với chính bản thân mình, còn bạn hoàn toàn tùy ý chọn bất kỳ ai, nhóm người nào, loài người hay loài chúng sinh nào để tập Thiền quán Tâm Từ ở **Bước 5** thứ năm này.

² Tâm Từ hay Lòng Từ là tâm Từ ái, lòng Từ ái, lòng thương mến dành cho người khác hay vật khác. Nhưng khi người nào đã có tâm từ hay lòng từ, thì hiển nhiên người đó cũng có luôn lòng Bi mẫn (karuna), tức là lòng thương xót, lòng trắc ẩn, lòng thông cảm, tha nhân, lòng muốn chia sẻ dành cho người và vật khác. Cho nên, về mặt ngôn từ, để dùng cho chính xác từ ngữ, thi dịch và gọi là “Tâm Từ” hay “Lòng Từ” (metta), nhưng nhiều chỗ người viết dùng từ “Từ Bi” cho đầy đủ thêm ý nghĩa để diễn tả trọn vẹn phẩm chất cao đẹp này.

14. Quán Tưởng & Phóng Rải Tâm Từ

Đó là hình dung hay “đưa vào tâm” những đối tượng người hay chúng sinh bạn chọn để chánh niệm, phát triển và rải tâm Từ của bạn đến với họ. Điều này được gọi là “quán tưởng” về đối tượng.

Theo Phật giáo, nếu bạn có tu dưỡng Tâm Từ, bạn hoàn toàn có thể chia sẻ, chuyển, gửi hay còn gọi là phát quang, phóng, rải cái Tâm Từ đó cho mọi người, nhóm động vật hay tất cả mọi chúng sinh, theo mọi hướng. Có nghĩa nôm na là bạn chọn đối tượng chúng sinh để bạn “nghĩ đến”, “để bạn chia sẻ” Tâm Từ của bạn đến với họ.

Khi hình dung, quán tưởng đến đối tượng khi thiền tập, bạn có thể chọn một người bạn thân mến có khuôn mặt vui tươi và sáng ngời. Và nghĩ đến khuôn mặt, đối tượng đó, bạn có thể tỏa Tâm Từ đến người đó với ý nghĩ, tâm niệm: “Cầu mong anh tốt đẹp. Cầu mong hạnh phúc. Cầu mong anh khỏe mạnh, cầu mong anh không bệnh tật, anh được suông sẻ, may mắn...”. Hoặc đại loại như thế.

“Rải”, “Phóng” hay “Phát” có nghĩa là sự thể hiện, sự tỏa sáng, bao trùm những suy nghĩ tốt thiêng, giúp cho mọi sự tốt đẹp, an lạc cho đối tượng trong tâm bạn đã chọn. Cho dù bạn được hướng dẫn dùng từ “Cầu mong” như trong câu “Cầu mong mọi người bình yên...”. Nó không phải là để tụng đọc ra cho mọi người nghe, mà chỉ là để bạn cảm nhận trong lòng, cảm nhận trong Tâm Từ của bạn dành cho mọi người.

15. Chế Ngự Những Khó Khăn Trong Việc Thiền Quán Tâm Từ

1. Tâm Lăng Xăng, Chạy Nhảy

Đó là sự khó tập trung trong quá trình tập thực hành “Thiền Quán Tâm Từ”. Việc tâm lăng xăng này có thể được chế ngự hay chỉnh lại ngay bằng phương pháp chú tâm hay quay lại theo dõi Hơi Thở Ra, Thở Vào ở đầu chóp mũi cho đến khi tâm của bạn tập trung trở lại. Rồi ngay sau đó, bạn quay lại chỗ đang dở lúc nãy khi đang tập thiền quán Tâm Từ.

Ví dụ, bạn đang quán tưởng và phát triển Tâm Từ dành cho một số nạn nhân vừa bị tai nạn lũ lụt thảm khốc ở một làng quê nghèo. Lúc đó do nhiều lý do, tâm bạn bị xao lăng, mất tập trung. Lúc đó, bạn nên quay sang chú tâm vào Hơi thở ra, thở vào của mình, ra vào ở đầu chóp mũi. Sau đó bạn sẽ lấy lại được tập trung. Sau khi lấy lại tập trung, bạn hướng tâm quay lại thiền quán Tâm Từ đối với những đối tượng nạn nhân thiên tai đó.

2. Những Ý Nghĩ Không Lành Mạnh, Bất Thiện

Nếu trong khi đang thực tập Thiền quán Tâm Từ mà tâm bạn khởi sinh những ý nghĩ, ý tưởng không lành mạnh hay bất thiện, bạn phải lập tức chế ngự theo cách đã ghi trong phần “**Chế Ngự Sự Xao Lãng Trong Khi “Thiền Chú Tâm Vào Hơi Thở”**”, (Phần 8, Điểm 2).

Bạn cũng nên tránh chọn những đối tượng hay đè tài có thể làm khởi sinh ý nghĩ tham dục trong quá trình thực hành Thiền quán Tâm Từ.

3. Mát Khả Năng Hình Dung (Quán Tưởng) về Đề Tài, về Đối Tượng

Trong trường hợp này bạn chỉ cần đơn giản “cố gắng” tập trung quán tưởng lại đề tài đối tượng đó, có thể đọc to lên trong tâm về tên gọi của đề tài đối tượng quán tưởng đó.

4. Những Xao Lãng Khác

Những tâm trạng khởi sinh như sự sợ sệt, những hình ảnh do tâm tạo ra, sự vui sướng hay hỷ lạc, sự khó chịu...nên được chế ngự y hệt như cách chế ngự hướng dẫn trong phần “**Chế Ngự Sự Xao Lãng Trong Khi “Thiền Chú Tâm Vào Hơi Thở”**”, (Phần 8, Điểm 2).

16. Những Lợi Ích Của Việc Thực Hành Thiền Quán Tâm Từ

Có **12 ích lợi** trong việc hành Thiền Quán Tâm Từ bạn có được sau một thời gian bạn đã nghiêm túc thực hành Thiền Quán Tâm Từ. Đó là:

1. ĐƯỢC GIẤC NGỦ NGON –

Bạn sẽ ngủ một giấc ngon lành, không trở mình thức giấc.

2. THÚC DẬY SẢNG KHOÁI –

Bạn sẽ thức dậy khỏe mạnh, sáng khoái, không uể oải, rên, ngáp hay lật mình qua lại.

3. KHÔNG ÁC MỘNG, KHÔNG TRỞ GIÁC KHI NGỦ –

Nếu có nằm chiêm bao, thì bạn cũng chỉ thấy những hình ảnh, những cảnh tượng hạnh phúc, an lạc. Tâm trạng cũng giống như niềm hoan hỉ và an lạc sau khi bạn làm một việc công đức, sau khi nghe một bài thuyết pháp hay, hay sau khi lễ lạy Đức Phật, *Bồ-Tát* hay sư tổ tại một ngôi chùa hay lễ lạy ở những đền thờ những bậc thánh nhân, thiên thần hộ pháp.

4. MỌI NGƯỜI SẼ THẤY BẠN THÂN THIỆN, DỄ MÊN –

Ai nhìn bạn cũng thấy bạn thân thiện, từ bi và dễ thương. Bạn sẽ dễ dàng làm quen và cũng thấy mọi người dễ mến, dễ giao tiếp và thân thiện.

5. BẠN TRỞ NÊN TỐT LÀNH VÀ THÂN MÊN ĐỐI VỚI NHỮNG CHÚNG SINH KHÁC –

Những động vật và những “chúng sinh khác người” khác (như những thiên thần, địa thần khuất mặt...) cũng trở nên thân mến với bạn, sẽ không làm hại và gây sợ cho bạn, nhất là xung quanh chỗ bạn hành thiền.

6. BẠN ĐƯỢC BẢO VỆ, PHÙ HỘ –

Những thiên thần, địa thần, trời thần, quan thánh hay những vị hộ pháp sẽ bảo vệ và phù hộ cho bạn. (Bạn sẽ luôn cảm thấy an toàn, không khí tốt lành và an bình ở mọi nơi khi bạn đến. Đó là lý do (5., 6.) mà nhiều thiền nhân thường hay đọc tụng “**Kinh Lòng Tù**” để tâm an trước khi ngồi thiền).

7. BẠN ĐƯỢC BẢO VỆ KHỎI TAI NẠN NHƯ HỎA HOẠN, CHÁT ĐỘC VÀ VŨ KHÍ –

Tâm từ của bạn cũng sẽ giúp bạn khỏi những tai nạn hay thoát khỏi những nguy hiểm chết người.

8. TÂM ĐƯỢC TẬP TRUNG DỄ DÀNG –

Bạn hoàn toàn chê ngại được những trạng thái buồn ngủ hay những chướng ngại khác của việc hành thiền.

9. DIỆN MẠO ĐẸP ĐỄ THANH THOÁT –

Sắc diện bạn trở nên sáng sủa, rạng ngời và dễ mến. Điều này là lẽ thông thường, dễ thấy.

10. TÂM VỮNG CHÃI, KHÔNG RỐI LOẠN KHI CHẾT –

Khi cái chết đến, tâm bạn bình yên, bạn sẽ chết trong yên bình cứ như đi vào một giấc ngủ.

11. TÁI SINH VỀ CỐI LÀNH –

Nếu bạn không tu hành đến được giải thoát hoàn toàn (Niết-bàn) trong kiếp này, thì khi bạn chết, bạn sẽ được tái sinh về cảnh Tiên, về những cõi Trời hạnh phúc cao đẹp.

Ngay cả khi bạn còn sống, bạn cũng như thấy mình tái sinh hạnh phúc trong từng ngày.

17. Tránh Bỏ Những Điều Cực Đoan

Dường như chúng ta thường sống trong một sự hiện hữu có 02 cực đoan khác nhau, đó là những mức độ khác nhau về “năng lượng” sống.

Một cực là năng động, sống động, thậm chí là quá khích, ào ạt. Một ít sự bình lặng và cân bằng ở giữa. Và một cực khác là với mức độ thấp nhất là buồn chán, chán đời, ủ dột, ngái ngủ, bạc nhược.

Ví dụ, đôi khi vì những nguyên nhân nào đó, bạn mất đi sự tập trung cơ bản và sự chú tâm càng trở nên bị tản ra, giống như con thuyền đứt dây neo trong bão táp, cù lang thang, gọi là bị “trôi giạt” kỳ hồ, vô phương.

► *Trong trường hợp này, bạn phải hướng sự “chú tâm” xuống bụng, quán sát sự phồng lên xẹp xuống của bụng theo hơi thở ra vào. Cố định sự chú tâm vào chỗ bụng đó.*

Những lúc đó, bạn đừng cố tâm thúc ép mình. Những lúc đó, cách tốt nhất là bạn cứ thực hành việc “chỉ ngồi” trong yên lặng.

Nhiều khi đang ngồi thiền, sau một lúc, với những lý do không rõ ràng, bạn như bị “bốc hơi” hay “hết hơi”. Tình trạng này nhiều lúc được gọi là “bị chìm xuồng”, giống như năng lượng đang vơi cạn đi và tâm trạng, tình cảm trở nên trống rỗng và mờ nhạt.

► *Trong trường hợp này, bạn phải quay lại tập trung sự “chú tâm” vào chóp mũi và quán sát theo hơi thở vào ở đó.*

► **Lưu ý:**

Sẵn đây cũng nói luôn về việc kết thúc việc ngồi thiền. Bạn không nên thay đổi một cách đột ngột. Cũng như sau một cuộc

chạy bộ, bạn không nên nambi ngay xuống đất hay nhảy ào vào tắm ngay, mà phải làm cho cơ thể “hạ nhiệt” hay buông lỏng lại từ từ. Sau khi ngồi thiền, bạn không nên lập tức quay lại làm những công việc khác ngay. Bạn nên dành 5-10 phút thư giãn, chẳng hạn ở ngoài vườn cây, trong yên lặng, chánh niệm, “xả hơi” cho cơ thể bạn, rồi sau đó mới quay lại những công việc thường nhật.

18. Tiến Bộ

Làm sao bạn biết được mình có tiến bộ hay không trong việc thiền tập? Thước đo là nằm ở chỗ kết quả bạn cảm nhận thế nào về sự an bình, an lạc và sự hoan hỷ, thích thú thực hành Thiền tập.

Khi bạn có tiến bộ trong việc thiền tập, Tâm lặng xăng sẽ không còn nữa và Tâm tập trung càng lúc càng được dễ dàng và thoái mái hơn. Cảm giác về sự hài lòng và an lạc sẽ được tăng lên.

► Vậy là bạn đã bước vào giai đoạn chánh niệm hay trạng thái “đạt thiền” đầu tiên. Trong trạng thái an bình và hỷ lạc này, ý nghĩ của chúng ta trở nên chỉ quan tâm đến những đối tượng thiền.

Sự thực hành được cân bằng là một phương cách để nâng cao sự tiến bộ trong việc thiền tập của bạn.

“Thiền Chú Tâm vào Hơi Thở” giúp cho bạn “hội nhập”, tập trung và tĩnh lặng, trong khi “Thiền Quán Tâm Từ” thì giúp bạn trở nên rạng rỡ, tỏa sáng và thản nhiên và giúp bạn có thể giao tiếp, “đối xử” dễ dàng với tất cả mọi người.

Hai phương pháp hành thiền này nên được thực hành một cách cân bằng với nhau. Nếu không, bạn có thể vô tình phát triển một dạng ý thức “xa lánh”, là khi bạn không còn trải nghiệm chính bạn. Nếu không cân bằng như vậy, bạn sẽ trở thành một kẻ quan sát cách ly, chỉ nhìn thấy nhưng không cảm thụ được. Đó là dạng người chỉ tồn tại, nhưng không phải đang “sống”.

► *Vì vậy, lời khuyên cho bạn là hãy thực hành song song 02 phương pháp thiền cơ bản rất quan trọng này. Vì không có phương pháp tâm linh hay thiền cao siêu nào có thể đạt được mà không có những phương pháp nền tảng đầu tiên này!*

Cứ như những ngôi nhà vậy, bạn không thể xây một ngôi nhà với vách, mái đẹp nếu không xây một nền móng vững chắc cho nó trước.

Cuối cùng của “**Hướng Dẫn**” cơ bản này, xin được nhắc lại, khi bạn thực hành cân bằng, đều đặn & đúng đắn 02 phương pháp Thiền cơ bản quan trọng này, bạn sẽ có được:

- (1) Tâm trong sáng và an định. Tâm tập trung và an bình.
- (2) Tâm Từ và Lòng Bi Mẫn làm bạn sáng ngời, dễ mến, dễ thân thiện trong ánh mắt và tình cảm của mọi người. Làm cho bạn được bảo vệ, được gia hộ để thực hiện việc phóng rải tâm từ và thực hiện những hành động công đức tốt lành.

Tâm được cân bằng và trong sáng, cùng với lòng Từ Bi tăng trưởng, sẽ hướng mọi hành động của bạn vào những việc làm tốt đẹp, những hành động công đức. Để làm gì? (Cứ luôn luôn hỏi lại câu này!). Để bạn liên tục tích lũy những công đức tốt đẹp và những thiện Nghiệp tốt lành. Mục tiêu “**Hãy làm người tốt!**” của bạn đang và tiếp tục được thực hành vững chãi. Để làm gì?

Để mang lại sự an lạc và phúc lành cho chính bản thân bạn và mọi người. Để mang lại sự vô ngại, yên tâm và hứa hẹn cho “tương lai tốt đẹp” trong những chuyến đi dài vô định sau khi từ giã kiếp sống này.



■ Tóm Tắt PHẦN V:

Thiền tập là phần quan trọng, có lẽ là phần quan trọng nhất trong việc thực hành và tu tập theo đạo Phật. Đây chỉ là những hướng dẫn rất cơ bản về thiền để cho bạn bắt đầu tập thực hành một cách từng bước đứng đắn từ ban đầu.

Sau khi bạn đã nắm vững và thuần thục những phương pháp thiền cơ bản này, các bạn sẽ tiến sâu vào thực hành những phần thiền định tâm và thiền quán (Thiền Minh Sát, thiền quán Tứ Niệm Xứ).

Hãy nghĩ về những chuyến đi vô định đó của kiếp sau mà cố gắng thực hành công thức:

- 1- **Làm Công đức** (*Bồ thí*)
- 2- **Giữ Giới hạnh** (*Đạo đức*)
- 3- **Thiền tập** (*Tu dưỡng Tâm*)

cùng lúc với nhau, bạn sẽ thấy được ngay những niềm hạnh phúc và an lạc ngay trong cuộc sống này, ngay trong một tương lai gần. Chắc chắn là như vậy!.

Vậy thì đâu còn câu hỏi rằng những phúc lành đó có được theo mình trong một tương lai xa hơn hay qua kiếp sau hay không?. Sao lại không, tại sao có gần mà không có xa, phải không các bạn?.

Cùng Một Người Viết



1. “**Những Điều Phật Đã Dạy**” (“*What The Buddha Taught*” by *The Most Ven. Ph.D. Wapola Rahula*).
2. “**Giáo Trình Phật Học**” (*Toàn bộ*) (“*Buddhism Course*” by *Chan Khoon San*).
3. “**Hành Hương Về Xứ Phật**” (“*Buddhist Pilgrimage*” by *Chan Khoon San*).
4. “**Không Có “Tiểu Thừa” Trong Phật Giáo**” (“*No Hinayana In Buddhism*” by *Chan Khoon San*).
5. “**Con Đường Của Chúng Ta**” (*dành cho mọi người tại gia*).
6. “**Thiền Phật Giáo – Tuyển Tập**”.
7. “**Một Kiếp Người**” (*đang biên soạn*).