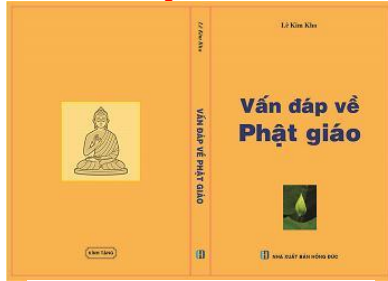


# VẤN ĐÁP VỀ PHẬT GIÁO



Lê Kim Kha biên soạn

---o0o---

**Nguồn**

[www.thuvienhoasen.org](http://www.thuvienhoasen.org)

*Chuyển sang ebook 13-02-2017*

*Người thực hiện :*

*Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com*

*Nam Thiên - namthien@gmail.com*

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

Lời nói đầu

**PHẦN I. Những Thông Tin Căn bản**

**Câu hỏi 01:** *Phật giáo là gì?*

**Câu hỏi 02:** *Nguồn gốc địa lý và lịch sử của Phật giáo là gì?*

**Câu hỏi 03:** *Mục đích giáo huấn của Đức Phật là gì?*

**Câu hỏi 04:** *Phật giáo thuộc loại nào trong những tôn giáo đang hiện hành trên thế giới?*

**Câu hỏi 05:** *Dân số Phật giáo trên thế giới đến nay (2011) là bao nhiêu? Châu lục nào là chiếm nhiều nhất?*

**Câu hỏi 06:** *Những nước nào có dân số Phật giáo lớn nhất trên thế giới?*

**Câu Hỏi 07:** *Theo các nguồn thống kê thì số lượng Phật tử trên thế giới là bao nhiêu? Phật giáo là tôn giáo lớn thứ mấy trên thế giới? Số lượng của các trường phái Phật giáo là bao nhiêu? Các quốc gia nào có phần trăm dân số theo đạo Phật cao nhất thế giới?*

**Câu hỏi 08:** *Phật giáo đã được truyền bá và phát triển ở Châu Á như thế nào?*

**Câu hỏi 09:** *Hội Phật Giáo Thế Giới là gì?*

**Câu hỏi 10:** *Cờ Phật giáo là như thế nào? Ý nghĩa của lá cờ Phật giáo?*

**Câu hỏi 11:** *Vậy tất cả các nước đều treo lá cờ Phật giáo quốc tế giống hệt nhau hay khác nhau? Hay mỗi quốc gia Phật giáo có cờ Phật giáo riêng của mình?*

**Câu hỏi 12:** *Biểu tượng Phật giáo và ý nghĩa của nó là gì?*

**Câu hỏi 13:** *Đạo Phật dạy mọi người phải bao dung, độ lượng với tất cả ý kiến, quan điểm, tục lệ, niềm tin của mọi người khác?*

**Câu hỏi 14:** *Chúng ta có thể sống hạnh phúc mà không cần phải có niềm tin tôn giáo hay không?*

**Câu hỏi 15:** *Có giáo lý nào dạy rằng những tu sĩ Phật giáo phải có vai trò phục vụ xã hội ngoài vai trò truyền dạy giáo pháp cho những người khác?*

**Câu hỏi 16:** *Có hay không những người Phật tử tin rằng chỉ bằng cách tự tu tâm, dưỡng tính, thiền tập cho mình thì mới là Phật tử chân chính, hơn là dành thời gian để quan tâm và lo việc phục vụ xã hội?*

**Câu hỏi 17:** *Tại sao y phục (cà sa) của những tu sĩ Phật giáo lại có màu vàng?*

**Câu hỏi 18:** *Tại sao những thầy tu Phật giáo mặc những y cà sa được chấp vá bằng nhiều miếng vải? Có phải y càng nâu đậm thì biểu tượng cho tư cách càng trang nghiêm của người mặc?*

**Câu hỏi 19:** *Tại sao những tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy lại mang bình bát đi khát thực vòng quanh vào mỗi buổi sáng?*

**Câu hỏi 20:** *Lòng từ ái, thương yêu được dạy trong đạo Phật như thế nào?*

**Câu hỏi 21:** *Đạo Phật đã dạy gì về vấn đề giai cấp và màu da?*

**Câu hỏi 22:** *Có phải đạo Phật là bi quan hay không?*

**Câu hỏi 23:** *Mục đích gì mà của những Phật tử thờ cúng và tạo tác những tranh tượng Phật để thờ cúng Đức Phật?*

**Câu hỏi 24:** *Ý nghĩa thực sự của việc làm “công đức” trong đạo Phật?*

**Câu hỏi 25:** *Riêng phần “Bồ thí” không thì cụ thể là những việc gì?*

**Câu hỏi 26:** *“Đi Chùa” có nghĩa là gì?*

**Câu hỏi 27:** *Nói như vậy thì việc đi đến chùa thường xuyên không bắt buộc đối với những Phật tử?*

**Câu hỏi 28:** *Trong đạo Phật, những người phụ nữ có thể chứng đạt sự Giác Ngộ giải thoát trong kiếp hiện tại hay không?*

**Câu hỏi 29:** *Có đúng là phụ nữ ở nhiều nước khác nhau đều được chấp nhận (thọ đại giới) vào Ni Đoàn? Những Ni Đoàn phát triển ra sao từ thời Đức Phật cho đến hôm nay?*

**Câu hỏi 30:** *Mặc dù đời sống loài người đã có những bước tiến bộ về mặt khoa học kỹ thuật, nhưng những vấn đề không tiến bộ về đạo đức*

*vẫn còn tồn tại hơn mấy ngàn năm qua, ví dụ như vấn đề phụ nữ làm nghề mãi dâm. Thái độ của Phật giáo đối với vấn đề này như thế nào?*

**Câu hỏi 31:** *Quan điểm của đạo Phật về vấn đề hôn nhân vợ chồng?*

**Câu hỏi 32:** *Quan điểm của đạo Phật về việc ly hôn?*

**Câu hỏi 33:** *Quan điểm của đạo Phật về vấn đề kiểm soát sinh đẻ và vấn đề phá thai là như thế nào?*

**Câu hỏi 34:** *Quan điểm của đạo Phật về vấn đề tự tử là như thế nào?*

**Câu hỏi 35:** *Tại sao dân số thế giới đang tăng lên trong thời hiện đại?*

*Đạo Phật có thể giải thích được điều này không?*

**Câu hỏi 36:** *Giáo lý của Đức Phật [Phật Pháp] có ý nghĩa năng động hay không? Hay chỉ là những điều bất di bất dịch?*

**Câu hỏi 37:** *Đạo Phật có đề cao sự “biết ơn đền ơn” hay không, hay chỉ quan trọng sự sòng phẳng “có vay có trả” theo nghĩa nhân quả, nghiệp quả?*

**Câu hỏi 38:** *Theo Phật giáo, làm sao một người có thể trở thành một thiên thần hay thánh nhân ngay trong kiếp này?*

**Câu hỏi 39:** *Có bao nhiêu dạng chúng sinh là “thiên thần” mà Phật giáo đã nói đến?*

**Câu hỏi 40:** *Ba học giới mà Đức Phật đã chỉ dẫn cho Phật tử là gì?*

**Câu hỏi 41:** *Nói nôm na ngắn gọn, đạo Phật chủ thuyết về những điều gì mà một Phật tử nên nhớ?*

**Câu hỏi 42:** *Một người có thể chứng đạt trạng thái Niết-bàn, tức là giải thoát hoàn toàn, ngay trong kiếp này hay không?*

**Câu hỏi 43:** *Trong văn chương Phật giáo, nhiều lúc người ta hay nói về sự Giác ngộ và Niết-bàn. Vậy theo đúng lý Phật giáo có cần phân biệt ý nghĩa của chữ Giác ngộ và chữ Niết-bàn không?*

**Câu hỏi 44:** *Giác ngộ trong Phật giáo có khác với những sự giác ngộ bình thường khác hay không? Tại sao nhiều lúc gọi là “giác ngộ hoàn toàn”, có khi gọi là “giác ngộ từng phần”?*

**Câu hỏi 45:** *Như vậy về cơ bản, những điểm nào là khác-biệt và những điểm nào là tương-đồng giữa Phật giáo và Công giáo?*

**Câu hỏi 46:** *Thường nghe nói rằng trong Phật giáo cũng có sự truyền thừa hay hiện thân của Phật. Điều đó có đúng không?. Khi người ta nói về đạo Phật, họ hay nói về những vị đứng đầu Phật giáo thế giới sau Phật Thích-ca: ví dụ như ngài Xá-lợi Phất, ngài Ca-diếp, ngài Mục-kiền-liên, ngài Bồ-đề Đạt-ma, Đức Phật A-di-đà, ngài Đạt-lai Lạt-ma. Vậy ai là những vị đứng đầu Phật giáo thế giới từ sau khi Phật Thích-ca mất?*

**PHẦN II. Thêm Nhiều Câu Hỏi**

**Câu hỏi 47:** *Phật giáo cổ xưa được phát triển qua mấy ngàn năm, tại sao trong thời hiện đại nó lại được phát triển rất nhanh theo thời gian ở rất nhiều xứ sở trên thế giới, đặc biệt ở những nước Âu Mỹ có nền khoa học phát triển?*

**Câu hỏi 48:** *Chữ “Phật” (Buddha) nghĩa là gì? Phật có phải là một thượng đế hay đấng sáng tạo hay không? Nếu không phải vậy, vậy thì Phật là ai? Là cái gì?*

**Câu hỏi 49:** *Bốn Chân Lý làm nền tảng giáo lý của Phật giáo là gì?*

**Câu hỏi 50:** *Việc thực hành Con Đường Tám Phần, làm thế nào để bước đi trên con đường đó?*

**Câu hỏi 51:** *Nghiệp là gì?*

**Câu hỏi 52:** *Điều gì xảy ra khi chúng ta chết?*

**Câu hỏi 53:** *Có bằng chứng khoa học nào chứng tỏ có sự tái sinh?*

**Câu hỏi 54:** *Phật giáo có tin vào thượng đế hay đấng sáng tạo hay không? Vì sao?*

**Câu hỏi 55:** *Theo Phật giáo, chúng ta có linh hồn không? Hay chỉ là ảo tưởng về cái gọi là ‘linh hồn’?*

**Câu hỏi 56:** *Khái niệm về vô-ngã (anatta) là gì mà rất thường được nghe trong Phật giáo? Làm thế nào áp dụng lý này vào trong đời sống hàng ngày?*

**Câu hỏi 57:** *Nếu không có bản ngã (atta) hay một linh hồn cố hữu thì ai là người nhận lãnh những nghiệp xấu nghiệp tốt?*

**Câu hỏi 58:** *Nguồn gốc của thế gian là gì? Vũ trụ từ đâu mà có?*

**Câu hỏi 59:** *Thiền, thiền tập hay tu thiền nghĩa là gì trong đạo Phật?*

**Câu hỏi 60:** *Tại sao người ta gọi việc đi theo đạo Phật hay sự thực hành theo đạo Phật là “tu”, hay “đi tu”? Có lúc gọi là “tu tập”, có lúc gọi là “tu hành”, “tu tâm”?*

**Câu hỏi 61:** *Tâm là gì ?*

**Câu hỏi 62:** *Phật giáo khuyên dạy những điều gì về vấn đề đạo đức cho mọi người trên đời?*

**Câu hỏi 63:** *Đạo Phật mang lại những lợi ích gì nếu mọi người thực hành theo con đường đạo Phật?*

**Câu hỏi 64:** *Nghe nói việc tu tập của Phật tử tại gia là rất tốn nhiều công sức và thời gian; Và việc tu hành của những tu sĩ Phật giáo thì thậm chí khổ cực về vật chất, xa cách gia đình, và gần như tốn cả một đời người; vậy tại sao những người theo đạo Phật lúc nào cũng tỏ ra hạnh phúc và thư thái?*

**Câu hỏi 65:** *Phật giáo có còn thích hợp trong hoàn cảnh hiện đại hôm nay không? Hay con đường đạo đó chỉ thích hợp với quá khứ, và bây giờ đã lạc hậu?*

**Câu hỏi 66:** *Tại sao Phật giáo khắp nơi đề cao lòng Từ ái và Bi mẫn (Từ Bi)? Những đức hạnh đó là gì?*

**Câu hỏi 67:** *Thế nào là một người theo đạo Phật? Làm thế nào để trở thành một Phật tử?*

**Câu hỏi 68:** *Việc ăn chay là bắt buộc đối với những Phật tử?*

**Câu hỏi 69:** *Làm thế nào để bắt đầu học Phật? Làm thế nào bắt đầu bước vào giáo pháp (dhamma)?*

**Câu hỏi 70:** *Tại sao phải nương-tựa vào Tam Bảo trong khi Phật giáo đề cao sự tự thân tu tập và giải thoát?*

**Câu hỏi 71:** *Phật giáo khuyên chúng ta nên tự mình tìm hiểu để nhìn thấy sự thật. Vậy làm thế nào để chúng ta biết được một điều nào đó là đúng hay sai?*

**Câu hỏi 72:** *Làm thế nào để phân biệt điều gì là Thiện hay Ác theo ý nghĩa của đạo Phật?*

**Câu hỏi 73:** *Vậy làm thế nào để bắt đầu làm việc thiện và tránh việc ác? Hay mỗi lần trước khi làm điều gì, chúng ta cần luôn hỏi bản thân mình “làm cái gì là thiện” hay “làm cái gì là ác”?*

**Câu hỏi 74:** *Thế giới cũng đến lúc bị hủy diệt hay không? Nghe nói thế giới sẽ tự hủy diệt, nhưng không phải theo cách phần đông mọi người vẫn nghĩ. Vậy theo Phật giáo, thế giới sẽ kết thúc như thế nào ?*

**Câu hỏi 75:** *Phải chăng những câu chuyện về những điều thần diệu hay năng lực thần thông của Đức Phật là có thật?*

**Câu hỏi 76:** *Thái độ của Phật giáo đối với những tôn giáo khác như thế nào?*

**Câu hỏi 77:** *Vậy đạo Phật và những người theo đạo Phật tin vào những điều gì khi họ không có những giáo điều được đặt ra trong tôn giáo của họ?*

**Câu hỏi 78:** *Vậy theo đạo Phật, có công-thức cụ thể để thực hành con đường đạo hay không, khi không có những giáo điều?*

**Câu hỏi 79:** *Nhiều giảng giải cho rằng tâm người lãng xăng chạy nhảy như như con khỉ chuyền cành, không bao giờ đứng yên. Vì vậy cần phải thiền tập để tâm được tĩnh tại?*

**Câu hỏi 80:** *Tại sao có tên gọi là Phật giáo Tiểu Thừa và Phật giáo Đại Thừa? Đức Phật lịch sử có lập ra những trường phái Phật giáo như vậy hay không?*

**Câu hỏi 81:** *Phật giáo quan niệm và đối xử thế nào với môi trường sống và các sinh vật trên trái đất ?*

**Câu hỏi 82:** *Rốt cuộc một Phật tử nên bắt đầu từ đâu? Làm sao biết được mình đang thực hành đúng đắn, trong khi ở Việt Nam hiện nay có*

***nhiều thầy tu chỉ cách này, nhiều thầy tu dạy cách khác: nhiều ý kiến và hướng dẫn khác nhau, thậm chí là trái ngược nhau.***

---o0o---

### **Lời nói đầu**

*Các độc giả thân mến!*

*Quyển sách này được sưu tập và viết từ ý nghĩ về những câu hỏi mà nhiều người và Phật tử khắp nơi thường hay hỏi. Trong đó có những người có nhiều kiến thức về khoa học và xã hội, và những Phật tử thường xuyên đi thăm viếng và cúng dường ở các chùa chiền.*

*Nhiều trong số họ có những hiểu biết rất khác biệt nhau về Phật giáo. Thậm chí nhiều người trong số họ là Phật tử thuần hành nhưng vẫn lầm tưởng đạo Phật như là một tín ngưỡng hữu thần với nhiều nghi lễ và màu sắc cúng bái, thờ phượng, hoặc trao thân gửi phận vào các chùa chiền, tăng sĩ. Số đông khác thì nghĩ rằng một Phật tử phải thường xuyên đến nhà chùa để cúng sao, giải hạn, coi số mệnh, cúng cầu an cho người sống, cúng cầu siêu cho người chết, và cúng nhiều tiền bạc vật chất cho nhà chùa...càng nhiều thì phước đức và may mắn sẽ càng được nhiều. Sự thực hành và tâm lý chung về đạo Phật ở nhiều nơi hiện nay là vậy. Theo Hòa thượng Thích Thanh Từ giảng dạy (trong quyển “Mê Tín Hay Chánh Tín”) thì những cách thực hành đó ít nhiều gì đều mang màu sắc mê tín, lầm lạc. Sự thật này có lẽ xuất phát từ nhiều yếu tố lịch sử và hiện thực đáng buồn của việc truyền dạy Phật Pháp ở nhiều nơi. Và tất nhiên, tình trạng đó cũng là do sự ít hiểu biết của nhiều Phật tử gần xa về giáo lý mang tính khoa học và đẹp đẽ của Đức Phật. Ở lĩnh vực nào của đời sống cũng vậy, nếu chúng ta có hiểu biết căn bản về lĩnh vực đó thì chắc chắn sự thực hành sẽ được đúng đắn hơn.*

*Xưa nay, nhiều quyển sách dạng cảm nang hay vấn đáp về Phật giáo cũng đã được viết bởi nhiều sư thầy và nhiều học giả nổi tiếng trong và ngoài nước, để trình bày và giải thích về nhiều vấn đề của Phật giáo thuộc nhiều trường phái khác nhau. Quyển sách nhỏ này cũng được viết như một sự đóng góp nhỏ cho mục đích đó.*

*Quyển sách này trình bày những vấn đề căn-bản theo một trình tự vấn đáp từ giới thiệu abc cho đến những mức độ giáo lý khác. Ví dụ, quyển sách sẽ trả lời những câu hỏi mang tính thông tin phổ thông về Phật giáo trước khi đi vào những câu hỏi mang tính giáo lý và thực hành. Mục đích là góp một chút phương tiện cho những người và Phật tử không có nhiều thời gian để đọc và*

*học giáo lý Phật theo một giáo trình nhiều trang nhiều sách. Ai cũng có thể bắt đầu đọc từng câu hỏi và trả lời ngắn gọn để nắm bắt nhanh một vấn đề...*

*Quyển sách này chỉ nói về những đề tài của Phật giáo Nguyên thủy (Theravada). Rất nhiều giải đáp và giảng luận cũng được chọn lọc từ những nguồn thông tin Phật giáo và học giả xuất gia trên thế giới. Đa số những giải đáp đều được giải thích bằng những lời dạy của Đức Phật.*

*Do quá trình biên tập, những sai sót lớn nhỏ là không thể tránh hết, kính mong quý độc giả từ bi góp ý, sửa sai để quyển sách được tốt hơn và hữu ích hơn. Những góp ý xin vui lòng gửi về email: [tthongtinh@yahoo.com](mailto:tthongtinh@yahoo.com), hay: [lekimkha@gmail.com](mailto:lekimkha@gmail.com)*

*Cuối cùng, xin hết lòng biết ơn thầy Thích Trúc Thông Tịnh từ Thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt vì thầy đã luôn luôn khích lệ để thực hiện quyển sách nhỏ này. Và thầy cũng là người đọc, góp ý và hiệu chỉnh rất nhiều cho bản thảo.*

*Cảm ơn Phật tử Nguyễn Thị Thu Nga thật nhiều vì đã luôn giúp đỡ về vi tính và chỉnh sửa câu chữ.*

*Lời cảm tạ lớn cũng xin được dành cho nhà xuất bản đã giúp đỡ thật nhiều trong việc nhận in, đọc bản thảo, chế bản và phát hành quyển sách này và nhiều quyển sách Phật học khác.*

*Sài Gòn, Đà Lạt, cuối Đông 2011*

**Lê Kim Kha**

---o0o---

## **PHẦN I. Những Thông Tin Căn bản**

### **Câu hỏi 01: Phật giáo là gì?**

Phật giáo có thể được định nghĩa và giải thích bằng những góc nhìn khác nhau như sau:

1. Phật giáo, là giáo lý của Đức Phật (người Giác Ngộ), nhằm hướng dẫn và phát triển con người bằng cách làm cho thân tâm trong sạch (thông qua con đường Đạo Đức); làm cho thân tâm bình lặng (thông qua con đường Thiền Tập), và làm khai sáng tâm linh con người (thông qua con đường Trí Tuệ).

2. Phật giáo là một ‘tôn giáo’ được thiết lập nên bởi Đức Phật vì phúc lợi của chúng sinh, vì hạnh phúc của chúng sinh và vì sự tiến bộ của thế giới con người. Mọi người từ mọi xứ sở đều có thể áp dụng những giáo lý và

hướng dẫn của đạo Phật vào trong cuộc sống của mình, tùy theo căn cơ, khả năng, điều kiện và ý chí tự do của mình.

3. Phật giáo là một tôn giáo chủ trương lẽ-thật và sự thực hành của chính bản thân mỗi người. Chỉ có mình mới thực hành cho mình, giải quyết vấn đề tâm linh và những đau khổ của mình và chính mình giải thoát cho mình. Và sau đó, giúp đỡ người khác đi theo con đường đạo vì lòng từ bi và để tu dưỡng thêm lòng từ bi đối với họ.

4. Phật giáo vừa là triết-học vừa là thực-hành. Mặc dù Phật giáo cũng chấp nhận sự hiện hữu của những chúng sinh là chư thiên (như thiên thần, trời, thánh nhân), nhưng Phật giáo không đặt vấn đề những chúng sinh siêu phàm xuất trần đó là phần quan trọng trong học thuyết tôn giáo của mình. Thay vì vậy, đạo Phật dạy con người phải tu tập những phẩm chất như luôn biết Sỉ nhục và Sợ hãi về mặt lương tâm để tránh bỏ làm những điều bất thiện. Người tránh bỏ điều bất thiện xấu ác thì người đó có được những phẩm chất của những bậc thiên thần và trời; có được lòng tin chánh tín, đạo đức, lòng học hỏi, lòng rộng lượng và trí tuệ.

Hơn nữa, Phật giáo chỉ dạy rằng một người nếu trừ bỏ được những ô nhiễm như Tham, Sân, Si thì người đó được cho là một người tốt lành và siêu việt.

5. Thông tin chung về Phật giáo như sau:

Xuất xứ: Ấn Độ

Thời gian ra đời: Thế kỷ 6 trước Công Nguyên

Người sáng lập: Đức Phật Thích Ca lịch sử (xuất thân từ Thái tử Tất-Đạt-Đa Cồ-Đàm (Siddhattha Gotama) của vương quốc dòng họ Thích Ca (Sakya).

Chủ thuyết: Tránh làm những điều ác, Làm những điều thiện, Tu dưỡng Tâm trong sạch (*kinh Pháp Cú*).

Loại tôn giáo: Phổ biến, mở rộng, được truyền bá qua nhiều nước trên thế giới; thuộc về vô-thần, không chủ trương hữu thần, không công nhận có đấng sáng tạo hay thượng đế quyết định số mạng con người; chủ trương về lý nhân-quả.

Những nhánh phái chính: Phật giáo Nguyên thủy (Theravada) và Đại Thừa (Mahayana).

Tổ chức Thống Nhất: Hội Phật Giáo Thế Giới (The World Fellowship of Buddhist) là tổ chức thống nhất và đoàn kết tất cả Phật tử trên thế giới.

---o0o---

**Câu hỏi 02: Nguồn gốc địa lý và lịch sử của Phật giáo là gì?**



Phật giáo ra đời ở Ấn Độ cách đây khoảng 2.600 năm khi một thái tử người Ấn Độ là Tất-Đạt-Đa (Siddhattha) giác ngộ thành đạo, trở thành một vị Phật (Buddha), có nghĩa là “người giác ngộ”, sau nhiều năm tu hành gian khổ để đi tìm câu trả lời cho câu hỏi “làm thế nào để con người thoát khỏi khổ-đau và sinh-tử”.

Những lời dạy của Phật đã được ghi chép và bảo tồn bởi đại đa số tu sĩ đệ tử của Người trong tạng thư “Tam Tạng Kinh” (Tipitaka), mà nghĩa đen của từ này là “Ba Rổ Kinh”. Ba rổ kinh (hay quen gọi là Tam Tạng Kinh” theo từ Hán Việt), bao gồm:

- (I) Luật Tạng (Vinaya-pitaka): những giới luật đối với tăng ni, và một số giới luật dành cho Phật tử tại gia.
- (II) Kinh Tạng (Suttanta-pitaka): tập hợp những bài thuyết giảng của Đức Phật và những vị đại đệ tử của Phật)
- (III) Diệu Kinh Tạng (Abhidhamma-pitaka): đây là phần triết lý cao học của Phật giáo).

Phật giáo là tôn giáo vô-thần, không theo hữu thần, không đề cao thần thánh là quyết định vận mệnh con người, chỉ coi trọng về lý nhân-quả và mọi sự của một người là do chính người ấy làm và nhận lãnh.

Hai trường phái Phật giáo: Phật giáo Nguyên Thủy (Theravada) được truyền bá và phát triển các nước Đông Nam Á như Sri Lanka (Tích Lan), Thailand (Thái Lan), Burma (Myanmar, Miến Điện), Laos (Lào), Cambodia (Campuchia) và một phần ở miền nam Việt Nam. Ngày nay có rất nhiều người theo Phật giáo Nguyên Thủy ở Ấn Độ, khắp các nước châu Âu, châu Úc và châu Bắc Mỹ.

Phật giáo Đại Thừa phát triển ở các nước Đông Á như Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên, Đài Loan, Việt Nam, và Tây Tạng (thuộc tỉnh Thanh Hải của Trung Quốc ngày nay).

---o0o---

### **Câu hỏi 03: Mục đích giáo huấn của Đức Phật là gì?**

Trong Bài Thuyết Pháp Đầu Tiên, sau này được chép lại và được gọi bằng cái tên nổi tiếng là Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattana Sutta*)<sup>1</sup>, Đức Phật đã khai giảng chân lý và con đường Trung Đạo như là một tâm-nhìn, mang lại trí thức, dẫn đến sự bình an và trí tuệ bên trong, dẫn đến sự giác ngộ, và Niết-bàn (trạng thái được giải thoát hoàn toàn khỏi mọi ô nhiễm và khổ đau).

Điều này có nghĩa là gì? Có nghĩa rằng Đức Phật đã khai giảng đạo Phật với mục đích là chỉ ra con đường giải thoát khỏi khổ đau, những khổ đau vốn kết quả của những dục vọng và ô nhiễm trong tâm.

Dục vọng chính là nguyên nhân tạo ra những khổ đau và sống-chết luân hồi.

Xin lấy một ví dụ rất đơn thường. Giống như bạn lội xuống sông lầy như bùn hoặc phải sống hay làm việc trong một môi trường vô cùng ô nhiễm và vì thế da thịt bạn luôn bị dơ dáy, ghê lở, đau nhức. Vậy thì làm cách nào để hết dơ bẩn? Cách duy nhất là bạn phải ý thức và cố gắng giữ thân mình sạch sẽ, phải cố gắng dùng những loại xà bông tốt để tẩy rửa, và nếu đã bị ghê lở, bạn phải đi đến bác sĩ để bác sĩ chẩn đoán và kê toa hướng dẫn, bạn phải dùng thuốc uống và thuốc thoa. Nếu không thì đâu còn con đường nào để trị ghê lở và tình trạng dơ bẩn như vậy.

Đạo Phật cũng vậy, đạo Phật là một con đường để hướng dẫn những giải pháp cho con người thực hành để làm trong sạch thân-tâm, để mang lại sự dễ chịu, sự bình an và hạnh phúc cho chính bản thân người thực hành. Bởi vậy, rất nhiều giảng luận cũng thường ví Đức Phật như một người thầy thuốc vậy, giúp con người trị căn bệnh đau khổ và sinh tử.

Một trong những bài thuyết giảng (những bài thuyết giảng của Đức Phật sau khi được ghi chép lại thì thường được gọi là những bài kinh) ghi lại lời của Đức Phật như sau:

*"Vimutti, tức là sự giải thoát về tâm linh khỏi những bất tịnh và đau khổ, là sự giải thoát tối thượng nhất".*

Mục tiêu của đạo Phật là giải thoát khỏi khổ đau, trừ bỏ những bất tịnh<sup>2</sup> trong Tâm, chứ không phải chỉ là trừ bỏ những đau khổ vật chất tâm thường trong đời sống thế tục.

Rồi sau khi khai giảng kinh “Chuyển Pháp Luân” ở khu Vườn Nai, Đức Phật đã phái cử 60 vị đệ tử đi thuyết giảng giáo pháp theo những phương khác nhau. Khi ấy, Phật đã dặn dò rằng:

*"Này các Tỳ Kheo, ta bây giờ đã giải thoát mọi ràng buộc vốn có của các vị Trời và người<sup>3</sup>. Và các thầy cũng vậy, này các Tỳ kheo, các thầy cũng đã giải thoát khỏi những ràng buộc vốn có của các vị Trời và người. Hãy lên đường, này các Tỳ kheo, vì phúc lợi của chúng sinh, vì hạnh phúc của chúng sinh, vì sự tốt đẹp, phúc lợi và hạnh phúc của Trời và người".*

Vậy thì chúng ta đã thấy rõ mục-đích rõ ràng và thiết thực của đạo Phật. Đó là giúp mọi người nhìn thấy và thực hành con đường mà Phật đã chỉ ra để dần dần giải thoát khỏi những khổ đau và ô nhiễm của thân tâm, mang lại phúc lợi và hạnh phúc cho mọi người. Và mục đích rất ráo, đích đến cuối

cùng là của đạo Phật là sự giải thoát hoàn toàn, là *Niết-bàn* (*vimutti, nibbana*).

Về thực tiễn, lời dạy của Đức Phật và con đường đạo của Phật là giúp mọi người thực hành để có hạnh phúc trong đời sống thế tục và tiến bộ về tâm linh. Vì mục đích là vậy, cho nên ai theo đạo Phật thì sẽ chọn lối sống đúng đắn và thực tế để mang lại hạnh phúc và bình an cho mình và người thân.

---o0o---

**Câu hỏi 04: *Phật giáo thuộc loại nào trong những tôn giáo đang hiện hành trên thế giới?***

Có khoảng hơn 40 tôn giáo đang hiện hành trên thế giới. Những tôn giáo trên thế giới có thể được xếp loại tùy theo những chủ thuyết của họ như sau:

1. Những tôn giáo hữu-thần: Tin vào quyền lực định đoạt tối thượng của những thánh thần, thượng đế, đấng sáng tạo.
2. Những tôn giáo vô-thần: Không tin vào quyền lực định đoạt tối thượng của những thánh thần, thượng đế, đấng sáng tạo.

Phật giáo thuộc về vô-thần. Phật giáo nhấn mạnh những đức hạnh mà con người nên phát triển để quyết định đời sống của mình. Theo Phật giáo, sự hiểu biết và đức hạnh (*Vijja-carana*) thì mới làm cho một người trở nên xuất chúng trong thế giới của thần trời và người. Sự hiểu biết và giải thoát hoàn toàn (*Vijja-vimutti*) khỏi những ô nhiễm, bất tịnh và đau khổ mới là lý tưởng của Phật giáo.

---o0o---

**Câu hỏi 05: *Dân số Phật giáo trên thế giới đến nay (2011) là bao nhiêu? Châu lục nào là chiếm nhiều nhất?***

Theo thống kê của nhiều viện nghiên cứu tôn giáo lớn của thế giới tại Mỹ vào tháng 11/2011, thì dân số Phật giáo của thế giới là khác nhau khá lớn giữa các nguồn thống kê khác nhau, có thể là do tính chất thống kê số người được cho là theo đạo Phật và số người là Phật tử thuần hành đạo Phật thực sự. Con số đó nằm trong khoảng: 489.807.761—1.921.989.641 người, (*Nguồn: Bộ Ngoại Giao Hoa Kỳ, trang website: religiousfreedom.lib.virginia.edu ...*).

Tính theo châu lục thì con số đó được ghi trong bảng thống kê dưới đây. (*Nguồn: theo bách khoa toàn thư en.wikipedia.org/wiki/Buddhism*).

| Phật Giáo Trên Thế Giới |               |                              |                    |
|-------------------------|---------------|------------------------------|--------------------|
| Châu Lục                | Tổng Dân Số   | Số Lượng Phật Tử             | Chiếm % dân số     |
| Châu Phi                | 927,300,414   | 157,581                      | 0.012 %            |
| Châu Á                  | 4,049,434,182 | 726,336,585<br>1,655,757,369 | 17.936%<br>40.888% |
| Châu Âu                 | 746,510,190   | 24,067,283                   | 3.223%             |
| Châu Mỹ                 | 915,959,330   | 7,936,420                    | 0.866%             |
| Châu Đại Dương          | 32,021,885    | 542,920                      | 1.695%             |

Tổng cộng: 489,807,761 – 1,921,989,641 người <sup>4</sup>







---o0o---





**Câu hỏi 06: Những nước nào có dân số Phật giáo lớn nhất trên thế giới?**

Cũng theo thống kê của nhiều viện nghiên cứu tôn giáo lớn của thế giới tại Mỹ vào tháng 11/2011, thì những nước trong bảng thống kê dưới đây có dân số theo đạo Phật nhiều nhất trên thế giới. (Nguồn: theo bách khoa toàn thư [en.wikipedia.org/wiki/Buddhism](http://en.wikipedia.org/wiki/Buddhism); Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ, trang web: [religiousfreedom.lib.virginia.edu](http://religiousfreedom.lib.virginia.edu)...).





| Xếp hạng theo Số lượng | Nước & Lãnh Thổ  | Dân số theo đạo Phật        | Chiếm % của tổng dân số |
|------------------------|--|-----------------------------|-------------------------|
| 1                      |  Trung Quốc | 277,588,896 – 1,202,885,218 | 8%–9%                   |
| 2                      |  Nhật Bản   | 91,000,000 – 123,317,953    | 71%–96.3%               |

|    |  |                         |             |
|----|--|-------------------------|-------------|
| 3  | <br>Việt Nam      | 74,268,750              | 85%         |
| 4  | <br>Thái Lan      | 61,814,742              | 95%         |
| 5  | <br>Miến Điện     | 48,019,200              | 96%         |
| 6  | <br>Đài Loan      | 21,530,358              | 93%         |
| 7  | <br>Tích Lan      | 16,050,484              | 71%         |
| 8  | <br>N. T. Tiên   | 10,931,874 – 18,572,500 | 22.8% – 38% |
| 9  | <br>B.T. Tiên   | 17,677,646              | 73.5%       |
| 10 | <br>Cam-Pu-Chia | 13,938,460              | 96.4%       |
| 11 | <br>Ấn Độ       | 13,274,668              | 4.05%       |
| 12 | <br>Indonesia   | 8,092,000               | 3.4%        |
| 13 | <br>Hồng Kông   | 6,496,304               | 92%         |
| 14 | <br>Lào         | 6,195,898               | 98%         |

|    |   |           |     |
|----|---|-----------|-----|
| 15 |  Nepal       | 6,159,510 | 21% |
| 16 |  Hoa Kỳ      | 6,039,800 | 2%  |
| 17 |  Malaysia    | 5,970,800 | 22% |
| 18 |  Singapore   | 3,341,692 | 67% |
| 19 |  Mông Cổ     | 2,816,644 | 98% |
| 20 |  Philippines | 2,759,490 | 3%  |

| Xếp hạng theo Tỷ lệ dân số | Nước  | Chiếm % của tổng dân số | Dân số theo đạo Phật |
|----------------------------|---|-------------------------|----------------------|
| 1                          |  Lào         | 98%                     | 6,195,898            |
| 2                          |  Mông Cổ     | 98%                     | 2,816,644            |
| 3                          |  Nhật Bản    | 96.7%                   | 123,317,953          |
| 4                          |  Cam-Pu-Chia | 96.4%                   | 13,938,460           |

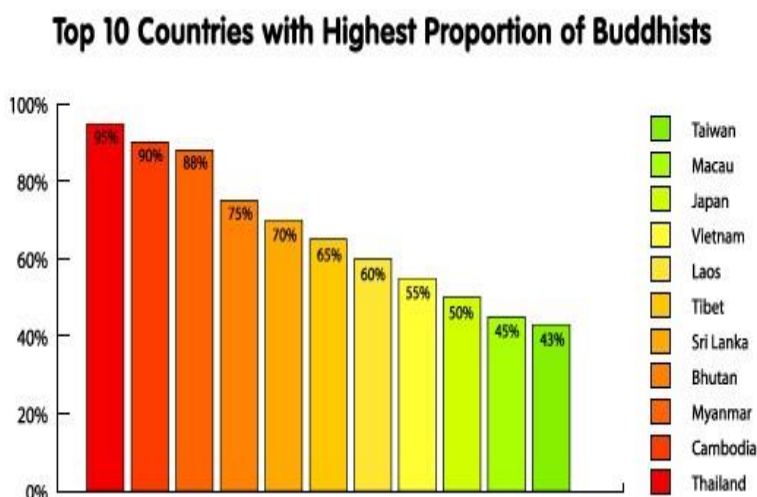
|    |   |       |                             |
|----|---|-------|-----------------------------|
| 5  | <br>Miền Điện          | 96%   | 48,019,200                  |
| 6  | <br>Thái Lan           | 95%   | 61,814,742                  |
| 7  | <br>Bhutan             | 94%   | 2,141,622                   |
| 8  | <br>Đài Loan           | 93%   | 21,530,358                  |
| 9  | <br>Hồng Kông          | 92%   | 6,496,304                   |
| 10 | <br>Trung Quốc         | 91%   | 277,588,896 – 1,202,885,218 |
| 11 | <br>Ma Cao           | 89%   | 408,850                     |
| 12 | <br>Việt Nam         | 85%   | 74,268,750                  |
| 13 | <br>B.T. Tiên        | 73.5% | 17,677,646                  |
| 14 | <br>Tích Lan         | 71%   | 16,050,484                  |
| 15 | <br>Singapore        | 67%   | 3,341,692                   |
| 16 | <br>Christmas Island | 67%   | 940                         |

|    |  |     |                         |
|----|--|-----|-------------------------|
| 17 | <br>N.T. Tiên                 | 38% | 10,931,874 – 18,572,500 |
| 18 | <br>Malaysia                  | 22% | 5,970,800               |
| 19 | <br>Nepal                     | 21% | 6,159,510               |
| 20 | <br>Polynesia<br>(thuộc Pháp) | 11% | 29,040                  |

Còn nếu xếp loại theo mức độ nghiêm túc thực hành của Phật tử ở mỗi nước, thì thông kê có sự khác biệt như sơ đồ bên dưới. Trong đó, Thái Lan được xếp hạng lên hàng đầu tiên với cùng tỷ lệ 95% dân số là Phật tử. Ở Thái Lan việc số đông và chất lượng thực hành đạo Phật có lẽ là mẫu mực nhất, chẳng hạn đa số Phật tử ở nước này, kể cả nhà vua và hoàng gia, đều phải xuất gia vào chùa hay tu viện ở tu học ít nhất hai năm trong đời.

---o0o---

### Mười Nước & Vùng Lãnh Thổ Có Tỷ Lệ Dân Số Phật Phật Tử Cao Nhất Thế Giới



(Mười quốc gia có tỷ lệ dân số Phật tử cao nhất thế giới)



**Câu Hỏi 07:** Theo các nguồn thống kê thì số lượng Phật tử trên thế giới là bao nhiêu? Phật giáo là tôn giáo lớn thứ mấy trên thế giới? Số lượng của các trường phái Phật giáo là bao nhiêu? Các quốc gia nào có phần trăm dân số theo đạo Phật cao nhất thế giới?

Theo một số thống kê Phật giáo mang tính khoa học hơn ở các nước phương Tây, chẳng hạn như theo trang thống kê [www.adherents.com](http://www.adherents.com) của tổ chức chuyên nghiên cứu thống kê tất cả tôn giáo trên thế giới, thì số lượng Phật tử ở nhiều mức độ khác nhau ở vào khoảng 200-500 triệu người.

Hầu hết đều đồng ý số lượng Phật tử vào khoảng 350 triệu người (chiếm khoảng 6% dân số thế giới). Con số này cũng giúp xếp Phật giáo trở thành tôn giáo lớn thứ tư trên thế giới về số lượng người theo. (Phật giáo trong biểu đồ bên dưới là **Cột thứ năm**)

Thống kê này có lẽ là thống kê số lượng Phật tử *thuần hành* vào năm 2011. Chúng ta cũng cần nên nhớ là các số liệu thống kê thường khác nhau bởi những nguồn và tùy thuộc vào các tiêu chuẩn xếp loại một người là Phật tử thuần hành. Nếu nói đến Phật tử không thuần hành, thì có lẽ con số là rất lớn ở tại những nước Đông Á như Việt Nam, Trung Quốc, Singapore, Triều Tiên và Nhật Bản.

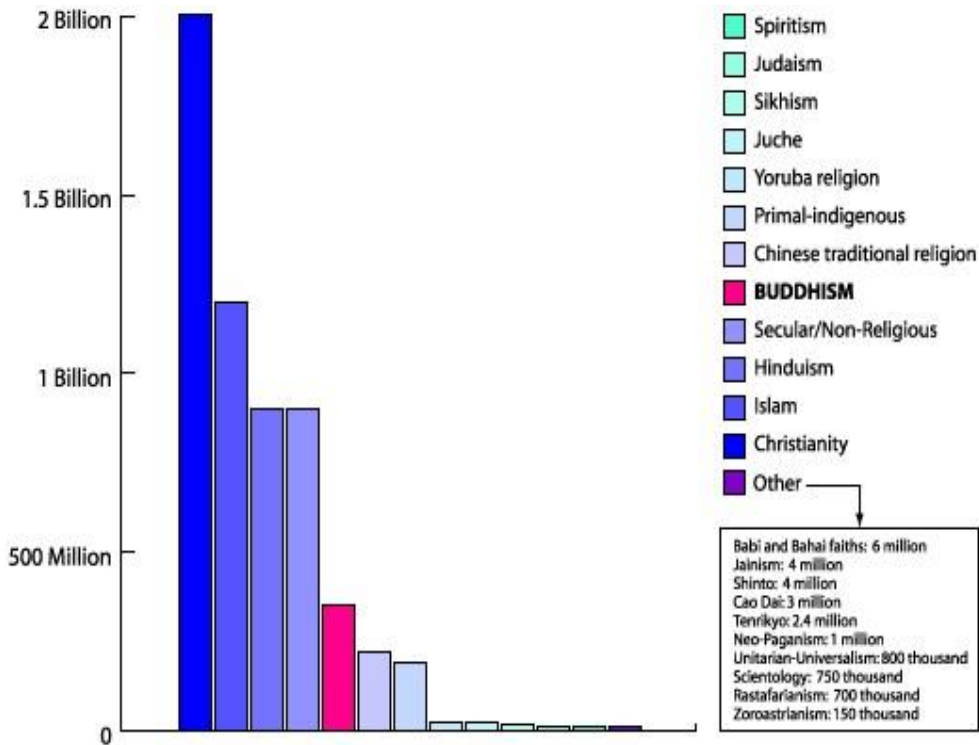
Về số lượng Phật tử thuần hành, chúng ta có thể xem qua những con số sau đây:

**(1) Các tôn giáo trên thế giới:**

| Tôn giáo                            | Số Lượng Người Theo |
|-------------------------------------|---------------------|
| Công giáo                           | 2 Tỷ                |
| Hồi giáo                            | 1.3 Tỷ              |
| Ấn-Độ giáo                          | 900 Triệu           |
| Những tín ngưỡng khó phân loại khác | 850 Triệu           |

| <b>Phật Giáo</b>                                   | <b>360 Triệu</b> |
|--|------------------|
| Các đạo của Trung Hoa (như đạo Lão, Khổng...)      | 225 Triệu        |
| Sơ khai – bản địa                                  | 190 Triệu        |
| Yoruba (châu Phi)                                  | 20 Triệu         |
| Tư tưởng Juche (Bắc Triều Tiên)                    | 19 Triệu         |
| Đạo Sikh (Ấn Độ)                                   | 18 Triệu         |
| Judaism (Đạo Do Thái)                              | 15 Triệu         |
| Spiritism (thuyết linh hồn của Allan Kardec, Pháp) | 14 Triệu         |
| Tín ngưỡng Babi & Bahai (Nam Tư cổ)                | 6 Triệu          |
| Jainism (Ni-kiền-tử, Ấn Độ)                        | 4 Triệu          |
| Shinto (Thần giáo, Nhật Bản)                       | 4 Triệu          |
| Cao Đài (Việt Nam)                                 | 3 Triệu          |
| Tenrikyo (Nhật Bản)                                | 2.4 Triệu        |
| Neo-Paganism (Tân ngoại giáo ở Châu Âu)            | 1 Triệu          |
| Unitarian- Universalism (Mỹ)                       | 800 Ngàn         |

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| Scientology (Mỹ)           | 750 Ngàn |
| Rastafarianism (Ja-mai-ca) | 700 Ngàn |
| Zoroastrianism (I-ran cổ)  | 150 Ngàn |



(2) Số lượng người theo những trường phái Phật giáo trên thế giới:

| Trường Phái                       | Phần trăm | Số lượng người theo |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|
| Đại Thừa (Mahayana)               | 56%       | 185,000,000         |
| Phật giáo Nguyên thủy (Theravada) | 38%       | 124,000,000         |

|                            |    |            |
|----------------------------|----|------------|
| Kim Cương Thừa (Vajrayana) | 6% | 20,000,000 |
|----------------------------|----|------------|

**(3) Mười quốc gia và vùng lãnh thổ có phần trăm dân số theo đạo Phật cao nhất trên thế giới:**

| <b>Quốc gia</b>      | <b>Phần trăm</b> |
|----------------------|------------------|
| Thái Lan             | 95.00%           |
| Campuchia            | 90               |
| Miến Điện (Myanmar)  | 88               |
| Bhutan               | 75               |
| Tích Lan (Sri Lanka) | 70               |
| Tây Tạng (Tibet)     | 65               |
| Lào                  | 60               |
| Việt Nam             | 55               |
| Nhật Bản             | 50               |
| Ma Cao               | 45               |
| Đài Loan             | 43               |

**(4) Mười quốc gia và vùng lãnh thổ có tín đồ Phật giáo đông nhất trên thế giới:**

| <b>Quốc gia</b> | <b>Số lượng người theo</b> |
|-----------------|----------------------------|
| Trung Hoa       | 102.000.000                |

|                |            |
|----------------|------------|
| Nhật Bản       | 89.650.000 |
| Thái Lan       | 55.480.000 |
| Việt Nam       | 49.690.000 |
| Miến Điện      | 41.610.000 |
| Tích Lan       | 12.540.000 |
| Nam Triều Tiên | 10.920.000 |
| Đài Loan       | 9.150.000  |
| Campuchia      | 9.130.000  |
| Ấn Độ          | 7.000.000  |

(Nguồn: [www.adherents.com](http://www.adherents.com))

---o0o---

**Câu hỏi 08: Phật giáo đã được truyền bá và phát triển ở Châu Á như thế nào?**

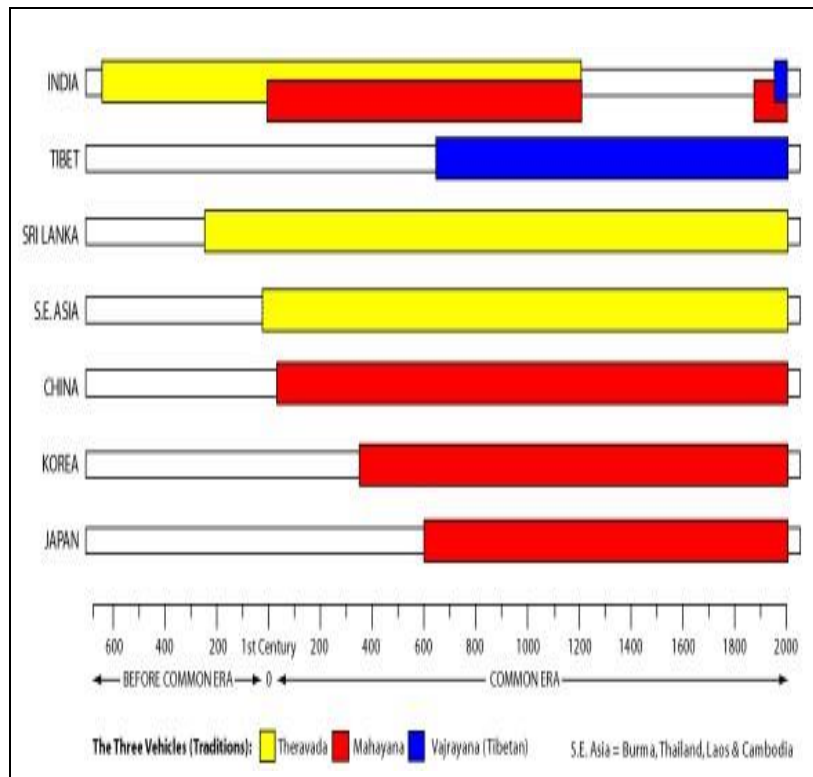
Theo thông kê bằng đồ họa bên dưới, chúng ta có thể nhìn thấy Phật giáo và những trường phái đã được phát triển ở Châu Á với những mốc thời gian lịch sử (từ thời Đức Phật, trước và sau CN) là như thế nào. Trong đó cũng thể hiện rõ trường phái nào phát triển ở những xứ sở nào là nhiều nhất.

(a) Từ hình minh họa, mốc thời gian đầu được đánh dấu là năm 600, tức là khoảng 600 năm trước CN là thời gian Đức Phật ra đời và hình thành Phật giáo.

Mốc 0 là năm bắt đầu CN (dương lịch). Mốc 2000 là từ năm 2000 đến bây giờ.

Ví dụ :

Hàng ngang 1, Phật giáo Ấn Độ được khai trương đầu tiên trên thế giới, tuy nhiên bị diệt vong bởi quân Hồi Giáo và biến mất từ thế kỷ 12 (trước năm 1.200) cho đến tận cuối thế kỷ 19 (đánh dấu từ năm 1891) mới được khôi phục lại.



**NB:** This is only a general representation, and does not take into account mixed traditions.

(b) Màu NHẬT (vàng) là chỉ Phật giáo Nguyên thủy, màu ĐẬM (đỏ) là chỉ Phật giáo Đại thừa, và màu SỌC (xanh) là chỉ Phật giáo Tây Tạng.

(c) Sơ đồ minh họa này không thống kê sự phát triển của những nền Phật giáo hỗn-hợp, tức là: không thống kê thêm một số ít lượng Phật giáo Nguyên thủy ở các nước có đa số là Đại thừa như Trung Quốc, Việt Nam... Và cũng vậy, cũng không có thống kê số lượng của Phật giáo Đại thừa trong những nước đa số theo Phật giáo Nguyên thủy như Tích Lan và Đông Nam Á.

(d) Đây là thông kê của Hội Phật Học BuddhaNet, có một bất cập là mặc dù Đông Nam Á thì bao gồm Việt Nam, nước vốn có Phật giáo Đại thừa chiếm đa số, nhưng họ không đưa vào thêm hàng ngang màu ĐẬM (đỏ) như hàng của Ấn Độ để chỉ số lượng Đại thừa trong khối Đông Nam Á. Tuy nhiên, họ đã đính chính bên dưới cùng bên phải là họ không tính Việt Nam vào khối Đông Nam Á trong đồ họa này, có lẽ vì Việt nam là nước duy nhất ở Châu Á có chứa cả số lượng đáng kể Phật tử của cả hai nền Phật giáo Nguyên thủy và Đại Thừa, cho dù đa số vẫn là Đại thừa.

Nhưng chúng ta đều biết, Phật giáo được phát triển ở Việt Nam là từ thế kỷ thứ I Công Nguyên, gồm có cả hai trường phái Nguyên thủy từ Ấn Độ và Đại thừa từ Trung Hoa sau đó.

---o0o---

### **Câu hỏi 09: *Hội Phật Giáo Thế Giới là gì?***

Tên đầy đủ là “Hội Ái Hữu Phật Giáo Thế Giới” hay “Hội Phật Tử Thế Giới” (“*The World Fellowship of Buddhists*”, viết tắt là *WFB*) là một tổ chức Phật giáo quốc tế được thành lập vào năm 1950 (Phật Lịch 2493) ở Tích Lan, nơi mà đại diện của 27 nước Phật giáo trên thế giới từ châu Á, châu Âu và châu Bắc Mỹ đã họp mặt cùng nhau lần đầu tiên trong lịch sử.

Những phái đoàn Phật giáo thuộc những trường phái khác nhau như Phật giáo Nguyên thủy, Đại thừa, Kim Cương thừa đều thống nhất đoàn kết với nhau dưới lá cờ sáu màu của Phật giáo. (*Xem thêm ý nghĩa màu cờ Phật giáo trong phần hỏi đáp sau*).

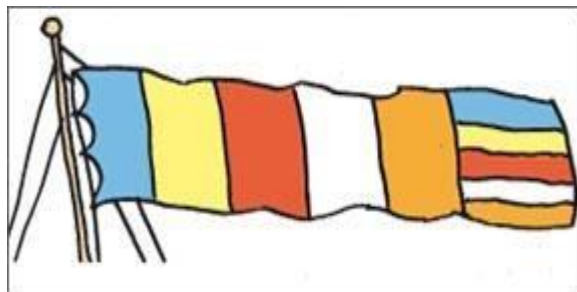
Thông qua tổ chức quốc tế này, sự thống nhất và hiểu biết lẫn nhau giữa những trường phái và văn hóa Phật giáo khác nhau đã được thực hiện thành công về những quan điểm chính. Vì vậy, đây là những thành công lớn của tổ chức này và là tiền đề để tiếp tục giúp phát triển sự hòa hợp và sự ổn định bền lâu của Phật giáo trên trái đất.

Hội Phật Giáo Thế Giới có văn phòng trung ương được đặt tại thủ đô Bangkok, Thái Lan. Hiện nay, tổ chức này có 153 chi nhánh và trung tâm ở 40 quốc gia trên thế giới.

---o0o---

### **Câu hỏi 10: *Cờ Phật giáo là như thế nào? Ý nghĩa của lá cờ Phật giáo?***

Lá cờ Phật giáo đầu tiên được thiết kế bởi Ủy Ban Colombo của Tích Lan bao gồm những bậc cao tăng trong và ngoài nước lúc đó. Lá cờ được chính thức hóa đầu tiên vào ngày 17/04/1885 trên công luận (tờ báo Phật giáo *Sarasavi Sandaresa*) và trong dịp Đại Lễ Phật Đản Vesak vào ngày 28/04/1885.<sup>5</sup>



(Cờ Phật giáo đầu tiên 1885)

Một năm sau đó, đại tá Henry S. Olcott, một Phật tử người Mỹ và là chủ tịch đầu tiên của Hội Thông Thiên Thế Giới đã cho rằng đường sọc màu là quá lớn làm cho là cờ quá dài, rất bất tiện cho việc sử dụng, cho nên ông đã đề nghị sửa lại cho bằng cỡ của lá cờ quốc gia lúc đó. Và lá cờ này được dùng cho đến ngày hôm nay sau khi được công bố lại trên công luận (tờ báo Phật giáo *Sarasavi Sandaresa*) vào ngày 08/04/1886, và được bắt đầu treo vào dịp Lễ Phật Đản Vesak năm 1886.

Cờ Phật giáo (tiếng Pali: cờ “*Chabbannarangsi*”), đã được Hội Phật Giáo Thế Giới (WFB) công nhận trong Hội Nghị khai mạc vào năm 1950 (Phật Lịch 2493), bao gồm sáu (6) màu sắc.



(Cờ Phật giáo chính thức từ 1886)

Năm sọc màu hàng dọc là: Xanh, vàng, đỏ, trắng và cam”. Màu thứ sáu, tiếng Pali gọi là màu “*Pabhassara*”, có nghĩa là màu “*sáng rõ*”, “*sáng chiếu*”, “*phát quang*” (như hào quang), không thể nào dịch hết nghĩa hay mô tả được, nhưng đó là sự kết hợp của năm màu kia, và cùng được xếp theo hàng ngang vào một sọc màu dọc bên phải cùng của là cờ.

Sáu sọc màu dọc thể hiện sáu sắc màu của Hào Quang của Đức Phật mà kinh điển chép lại rằng hào quang đó đã “*phóng ra, chiếu, tỏa ra*” từ thân của Đức Phật ngay khi Người chứng đạt sự Giác Ngộ nơi gốc Cây Bô-Đề ở Bô-Đề Đạo Tràng, Ấn Độ.

Sáu màu của hào quang đó cũng tượng trưng cho những ý nghĩa của Phật giáo là:



Xanh (*Nilā*): Lòng từ bi và hòa bình bao trùm.

Vàng (*Pita*): Con đường Trung Đạo – tránh những cực đoan về khoái lạc và khổ hạnh; tánh “Không”.

Đỏ (*Lohita*): Niềm hỷ lạc, an lạc của việc thực hành con đường đạo Phật – thành đạt, trí tuệ, đức hạnh, vận mạng, nhân cách.

Trắng (*Odata*): Sự thanh khiết, thanh tịnh của Giáo Pháp (Dhamma) – dẫn đến giải thoát, vượt qua bất chấp thời gian và không gian.

Cam (*Manjesta*): Giáo lý của Đức Phật, những điều Phật đã dạy – Trí tuệ. Chỉ có một Chân Lý.

Còn dải sọc thứ sáu bao gồm các màu của năm sọc màu kia mang ý nghĩa là sự kết hợp năm màu kia, tạo thành một Hào Quang (hay dải quang phổ) của nhiều màu (như ta có thể thấy trong cầu vồng bảy sắc trên trời trong mùa mưa hay khi nhìn xuyên qua một lăng kính hay lăng trụ).

Màu kết hợp này được gọi trong tiếng Pali của kinh điển Phật giáo là “*Pabbhassara*”, nghĩa là bản thể của ánh sáng. Chữ này có nghĩa là “*sáng chiếu*”, “*phát quang*” để tả thực về bản thể của Tâm khi tâm được an “định”, được “thanh tịnh” như trạng thái chúng đạt những tầng thiền vậy. Khi tâm an định, tâm phát quang “trí tuệ” giải thoát. Vì đạo Phật là con đường tu tập Tâm để dẫn đến sự mục tiêu giải thoát.

Theo giảng luận kinh điển về hào quang phát sáng quanh đầu Đức Phật, và cũng theo sự thật là mắt thường người thường chỉ nhận thấy được năm màu đơn mà thôi, người thường không thấy được màu hào quang có chứa năm màu đơn đó. Màu hào quang đó tượng trưng cho loại “trí tuệ” mà người thường chưa chứng ngộ được. Chỉ khi nào một người chứng ngộ được loại trí tuệ đó thì người ấy mới thấy được màu hào quang đó.

Một ý nghĩa khác của sọc thứ sáu là kết hợp các sắc màu cũng giống như sự sống chung, sự đoàn kết và hòa hợp của tất cả các sắc tộc trên thế giới bất kể theo đạo Phật và không theo đạo Phật.

Đến năm nay 2012, thì lá cờ Phật giáo quốc tế này đã được 127 năm.

---o0o---

**Câu hỏi 11: *Vậy tất cả các nước đều treo lá cờ Phật giáo quốc tế giống hệt nhau hay khác nhau? Hay mỗi quốc gia Phật giáo có cờ Phật giáo riêng của mình?***

Lá cờ Phật giáo quốc tế này được tung bay trên những chùa chiền, tự viện của những trường phái Phật giáo khác nhau trên thế giới.

Cờ Phật giáo của Việt Nam và đa số các nước khác cũng **giống y** như cờ Phật giáo quốc tế.

Tuy nhiên, một số nơi đã thay đổi một vài màu sắc để thể hiện chủ thuyết hay giáo lý của tông phái của mình. Những cờ Phật giáo sau đây được ghi nhận có khác biệt với cờ Phật giáo thế quốc tế:

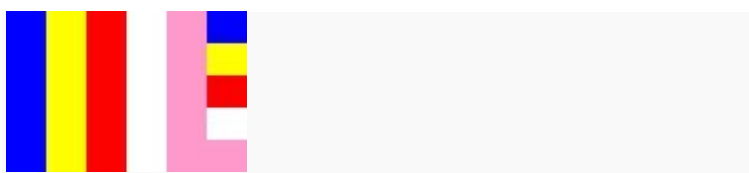
- Ở Nhật Bản, cờ Phật giáo nước này có năm màu khác nhau tượng trưng cho năm vị Phật trí tuệ, nhưng họ đổi màu sọc xanh dương thành xanh lá cây và màu sọc cam thành màu tím. Tuy nhiên, thiết kế giống hệt như cờ Phật giáo quốc tế.
- Còn tông phái Tịnh Độ (Jodo Shinshu) của nước Nhật Bản này thì thay sọc màu cam thành màu hồng.
- Ở Tây Tạng, thì cờ Phật giáo của họ thay sọc màu cam thành sọc màu nâu, tượng trưng cho y cà sa của tu sĩ Tây Tạng.
- Còn cờ Phật giáo của những người theo Phật giáo Tây Tạng ở Nepal thì lại thay sọc màu cam thành sọc màu mận tím.
- Tổ chức phong trào Phật tử Tại-gia tên là “Soka Gakkai”, sáng lập bởi những người theo tông phái Phật giáo Liên Hoa (Nichiren), hiện có tổ chức liên hệ với 12 triệu Phật tử trên thế giới thực hành đạo Phật trong đời sống thường nhật hàng ngày. “Soka Gakkai” có nghĩa là “sáng tạo giá trị”, nên hay gọi tổ chức này là “Sáng Giá Trị Hội”. Cờ của tổ chức Phật giáo này chỉ gồm ba màu xanh, vàng và đỏ trên nền cờ Phật giáo quốc tế.
- Cờ Phật giáo Nguyên Thủy (Theravada) ở Miến Điện thì thay sọc màu cam bằng màu hồng nhạt.

Màu hồng nhạt là màu y của những Tỳ kheo Ni của nước này.

- Phật giáo Nguyên thủy (Theravada) ở Thái Lan thì dùng cờ Phật giáo của nước mình là cờ có hình bánh xe Giáo Pháp màu đỏ trên nền cờ màu y vàng. Cờ Phật giáo Thái Lan cũng hay được treo song song với cờ của Phật giáo quốc tế.



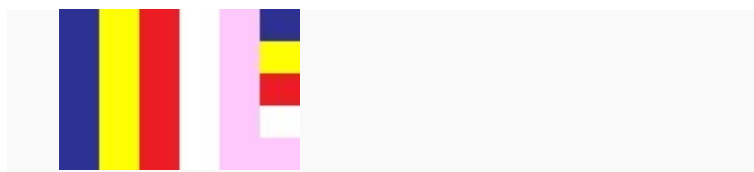
*(Cờ Phật giáo Nhật bản)*



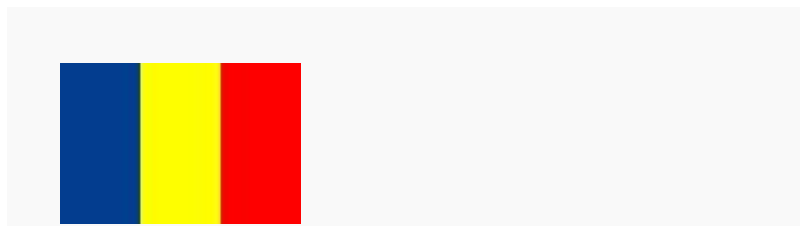
*(Cờ Phật giáo Tịnh Độ tông ở Nhật bản)*



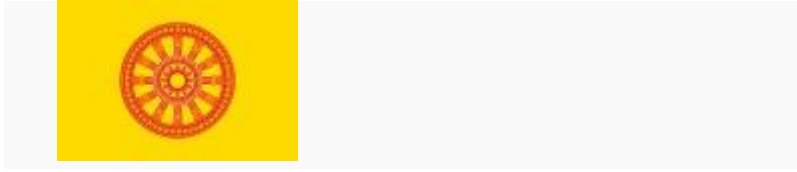
*(Cờ Phật giáo Tây Tạng)*



*(Cờ Phật giáo Miến Điện )*



*(Cờ Phật giáo của Sáng Giá Trị Hội - Soka Gakkai)*



(Cờ Phật giáo của Thái Lan )

---o0o---

### **Câu hỏi 12: Biểu tượng Phật giáo và ý nghĩa của nó là gì?**

Biểu tượng Phật giáo là hình ảnh Bánh Xe Giáo Pháp có tám thanh cãm (tay quay) biểu tượng cho Con đường Tám Phần (Bát Chánh Đạo) trong đạo Phật, là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Con đường bát Chánh Đạo bao gồm tám phần là:

#### **Trí Tuệ (*panna*)**

- (1) Hiểu biết đúng đắn (chánh kiến)
- (2) Suy nghĩ đúng đắn (chánh tư duy)

#### **Giới Hạnh Đạo Đức (*sila*)**

- (3) Lời nói, ngôn từ đúng đắn (chánh ngữ)
- (4) Hành động đúng đắn (chánh nghiệp)
- (5) Nghề nghiệp, việc làm đúng đắn (chánh mạng)

#### **Tu dưỡng Tâm hay Thiền tập (*bhavana*)**

- (6) Nỗ lực đúng đắn (chánh tinh tấn)
- (7) Chú tâm, quán chiếu, quán niệm đúng đắn (chánh niệm)
- (8) Tập trung tâm, định tâm, làm tâm an định một cách đúng đắn (chánh định)

Chúng ta sẽ bàn chi tiết về con đường này trong một vấn đáp sau trong quyển sách này. (Và đó là con đường Phật tử sẽ thực hành suốt cuộc đời của họ).

Biểu tượng này được gọi trong tiếng Pali gọi là: “*Dhamma-cakka*”, có nghĩa là “*Bánh Xe Giáo Pháp*”, và biểu tượng này cũng được làm dấu ấn trong các văn bản của Hội Phật Giáo Thế Giới.

---o0o---

**Câu hỏi 13: Đạo Phật dạy mọi người phải bao dung, độ lượng với tất cả ý kiến, quan điểm, tục lệ, niềm tin của mọi người khác?**

Đúng vậy. Đạo Phật có vẻ là đạo “hiền từ” nhất xét về nhiều mặt.

Phật giáo khuyên mọi người không nên tin ngay vào bất kỳ điều gì, ngay cả đó là Đức Phật hay lời dạy của Đức Phật. Mình phải tự kinh nghiệm, chứng nghiệm và tự hiểu rõ cái gì là đúng, cái gì là sai.

Tuy nhiên, về mặt đức hạnh, đạo Phật khuyên dạy mọi người hãy bao dung và không tranh chấp với những quan điểm dù sai, những lỗi lầm, hay những tổn hại mà người khác có thể gây ra cho mình và con đường đạo của mình.

Đức Phật đã dạy mọi người cố gắng tu dưỡng tâm để có được những đức hạnh như: Lòng từ ái, yêu thương mọi chúng sinh (Từ), lòng bi mẫn, cảm thông, lòng trắc ẩn, sẽ chia dành cho mọi chúng sinh đau khổ (Bi), lòng hoan hỷ, vui mừng vì người khác được hạnh phúc, được may mắn, tạo được công đức (Hỷ), và lòng buông xả, không chấp, không màng đến được mất, thua thắng, không bị thăng trầm của cuộc đời làm sân si (Xả).

Từ Bi Hỷ Xả đó là bốn phẩm chất được sánh với hạnh của bậc chư thiên trời thần, đáng được tái sinh về cảnh trời, nên gọi là Tứ Vô Lượng tâm hay Bốn Tâm Phạm Trú.

---o0o---

**Câu hỏi 14: Chúng ta có thể sống hạnh phúc mà không cần phải có niềm tin tôn giáo hay không?**

Phải, chúng ta có thể. Nếu hạnh phúc đối với quan niệm của một người là sự khỏe mạnh, sự sung sướng về vật chất, thì người đó sẽ thấy hạnh phúc khi được khỏe mạnh và sung túc mà không cần phải có niềm tin tâm linh nào cả.

Tuy nhiên, một ‘con người’ gồm có hai phần là phần thân vật chất và phần tâm. Muốn có đầy đủ hạnh phúc về vật chất và sự bình an về tâm, con người cần phải phát triển cả hai mảng thân và tâm.

Và trong trường hợp đó, một tôn giáo hay một con đường đạo đúng đắn sẽ giúp cho người đó tu dưỡng tâm và phát triển tâm bên cạnh thân.

Đạo Phật được lập ra để giúp con người thanh lọc, làm trong sạch thân tâm, và đó là cách giúp con người giải thoát khỏi những phiền não, đau khổ, lo sợ, và sự mong manh của một kiếp người ngắn ngủi.

---o0o---

**Câu hỏi 15: Có giáo lý nào dạy rằng những tu sĩ Phật giáo phải có vai trò phục vụ xã hội ngoài vai trò truyền dạy giáo pháp cho những người khác?**

Lịch sử Phật giáo đã ghi lại rằng, khi Đức Phật cử 60 Tỷ kheo đi truyền đạo, Đức Phật đã bảo các Tỷ kheo chia ra nhiều hướng khác nhau để lên đường đi truyền đạo vì phúc lợi của chúng sinh, vì hạnh phúc của chúng sinh, và để giúp đỡ thế gian. Điều này cho thấy Phật đã chủ trương cho các đệ tử lên đường để phục vụ xã hội, phục vụ quần chúng và thế giới chúng sinh. Sự phục vụ phải được thực hành cho xứng đáng với vai trò của những tu sĩ. *Đưa giáo lý vào thực hành, làm gương sáng cho mọi người noi theo, và truyền dạy giáo pháp cho mọi người* là những nhiệm vụ chính mà một tu sĩ Phật giáo phải thực hiện.

Ngày nay, những tu viện và chùa chiền trở thành trung tâm sinh hoạt tinh thần của cộng đồng và thực hiện những việc cho phúc lợi của xã hội. Bạn chắc cũng đã biết những hội Phật giáo, đạo tràng, hội tình nguyện, hay hội thanh niên Phật giáo... ở các nước Phật giáo luôn hoạt động khá tích cực trong khả năng để góp tay giúp đỡ trong những chương trình cứu giúp, từ thiện của xã hội bên cạnh vai trò đó của nhà nước.

Ở Việt Nam cũng vậy. Dù điều kiện khó khăn về vật chất và tổ chức, những hội đoàn Phật giáo do những sư thầy cùng với Phật tử luôn tổ chức những chương trình cứu giúp thiên tai, làm từ thiện liên tục trong đời sống xã hội hiện nay.

Dĩ nhiên cũng có nhiều thành phần tu sĩ không góp tay vào những chương trình xã hội này, vì nhiều lý do cá nhân và điều kiện khách quan.

---o0o---

**Câu hỏi 16: Có hay không những người Phật tử tin rằng chỉ bằng cách tự tu tâm, dưỡng tính, thiền tập cho mình thì mới là Phật tử chân chính, hơn là dành thời gian để quan tâm và lo việc phục vụ xã hội?**

Thứ nhất, để làm một Phật tử, bạn chỉ cần có hiểu biết cơ bản chính chắn và tin vào Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng) để từ đó tu tập cho thân tâm tốt đẹp hơn. Điều này đã được chính Đức Phật trả lời cho Hoàng Tử Mahanama khi hoàng tử hỏi làm thế nào để trở thành một Phật tử.

Và cũng chính Đức Phật luôn dạy rằng, muốn tiến bộ trong thực hành, thì phải thực hành những Việc Căn Bản Công Đức:

1. Lòng rộng lượng (Bố thí)
2. Giữ đạo đức (Giới hạnh)
3. Tu dưỡng tâm (Thiền tập) cho tâm an định và phát sinh trí tuệ.

Đó gần như là “công thức” của đạo Phật mà mọi Phật tử phải nên thực hành. (Xem thêm phần vấn đáp chi tiết hơn trong phần sau của quyển sách).

Từ “công thức” trên, chúng ta có thể thấy rõ ràng rằng đạo Phật đã đề cao và chủ trương việc phục vụ xã hội thông qua việc bố thí, giúp đỡ, chia sẻ...và giữ đạo đức, lương tâm...là những cách phục vụ mọi người và xã hội, và làm cho xã hội và mọi người được tốt đẹp. Không phải chỉ có tu tâm dưỡng tính cho riêng mình thì có thể trở thành thanh tịnh, được phúc lành, và được giải thoát. Thực ra những việc làm tốt (công đức), những hành động thiện lành (giới hạnh) luôn luôn *đi cùng* với việc tu tập tâm (thiền tập).

---o0o---

**Câu hỏi 17: *Tại sao y phục (cà sa) của những tu sĩ Phật giáo lại có màu vàng?***

Theo ngài S. Dhammika trong quyển sách nổi tiếng là “Good questions, Good Answers” (*tạm dịch là “Câu hỏi hay, Giải đáp hay”*) thì màu vàng có ý nghĩa là sự từ bỏ, sự rời bỏ, sự lìa xa, giống như lá vàng rơi rụng khỏi cây rừng vậy.

Những người Ấn Độ cổ xưa mỗi lần nhìn vào rừng cây luôn có thể nói rằng lá chuẩn bị lìa cành, vì sắc màu đã chuyển qua vàng, hay thật ra có nâu, có cam. Lâu dần, màu vàng trở thành màu biểu tượng cho sự chia ly, sự xuất ly, sự rời bỏ trong văn hóa Ấn Độ. Chắc hẳn có nhiều dân tộc khác cũng có chung một cách nghĩ giàu hình ảnh như vậy.

Cho nên, đạo Phật đã chọn màu vàng làm màu y phục của tu sĩ, để luôn nhắc nhở rằng sự bám-vít, dính-mắc vào những dục vọng và đời sống thế tục là chướng ngại, là nguyên nhân gây ra khổ đau. Và chính sự lìa-bỏ, sự từ-bỏ những khoái lạc thế tục mới là con đường tu hành và giải thoát.

Hình ảnh những chiếc lá vàng lìa xa khỏi cành cũng giống như hình ảnh của một người xuất gia, từ bỏ đời sống gia đình trần tục để tìm đường giải thoát vậy.

---o0o---

**Câu hỏi 18: *Tại sao những thầy tu Phật giáo mặc những y cà sa được chấp vá bằng nhiều miếng vải? Có phải y càng nâu đậm thì biểu tượng cho tư cách càng trang nghiêm của người mặc?***

Những tu sĩ Phật giáo là những người xuất gia không nhà cửa, không gia đình và không còn sở hữu bất kỳ tài sản có giá trị nào. Từ thời nguyên thủy Phật giáo, họ phải đi nhặt từng mảnh vải vụn hay quần áo người ta bỏ đi, đem về giặt và may vá lại thành những y phục. Sau đó, họ đem nhúng

vào những nước thuốc màu làm từ vỏ cây để nhuộm thành một màu. Thông thường là màu nâu sòng hay vàng nâu.

Thiền sư Nhất Hạnh có kể lại trong một quyển sách là các thầy thời đó cũng thường tự may y và đem nhuộm trong nước màu làm từ vỏ trái măng cụt, nên cũng cho ra màu y nâu sòng.

Còn sự đậm nhạt hay sáng tối của những bộ y không liên quan hay biểu hiện gì về mức độ trang nghiêm hay cấp bậc của những sư thầy hết, kể cả trong thời Đức Phật và thời nay.

Ngài Ananda, người anh em họ và là thị giả của Đức Phật đã cắt may y cà sa theo ý của Đức Phật. Những miếng vải vuông hay chữ nhật chập may thành y thể hiện hình ảnh những miếng ruộng lúa ở vương quốc Ma-kiệt-đà (Magadha). Đức Phật đã đồng ý với thiết kế và ý nghĩa này, nên từ đó y cà sa này trở thành y chuẩn trong giới tu sĩ.

Vì lý do trên, những Phật tử thường gọi y cà sa là “Phước Điền Y”, có nghĩa là y phục may với những miếng vá gợi nhớ về những mảnh ruộng làm ra từng miếng cơm mà những Phật tử thí chủ đã cúng dường cho các tu sĩ để có thức ăn nuôi thân để tu hành.

Sau này, sự khác nhau đôi chút về màu sắc, ví dụ như ở Thái Lan, những tu sĩ mặc áo màu vàng đậm hơn thường là những người theo tu thiền ở trong rừng, điển hình là những tu sĩ tu thiền theo phái tu của thiền sư Ajahn Chah. Ở miền Nam Việt Nam có những tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy cũng thường mặc y có màu sắc hơi đậm như vậy.

Y phục chính thức của những tu sĩ Đại Thừa thì có vẻ sáng màu hơn, thậm chí có những phần màu đỏ như ở các nước Đông Á. Và sau này y của những Phật tử Đại Thừa có may phủ cả hai bên vai của tu sĩ chứ phải không chừa một bên vai như y của Phật tử Nam Tông. Đây là sáng kiến và lệnh của Thái hậu Võ Tắc Thiên, vì bà cho rằng đôi với Ni thì việc để hở một bên vai có thể gây gợi dục cho người khác.

Lý do Đức Phật chế ra loại y cà sa chập vá này là, thứ nhất, để phân biệt y của tu sĩ với y phục của Phật tử tại gia. Thứ hai là làm cho không ai còn tham lam lấy trộm và không ai còn lo sợ bị mất y phục. (Vào thời Đức Phật cách đây 2.600 năm vẫn còn có nhiều người còn lấy cắp các y phục để mặc hay để bán).

---o0o---

**Câu hỏi 19: Tại sao những tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy lại mang bình bát đi khắp thực vòng quanh vào mỗi buổi sáng?**



Để biết và đánh giá cao hành vi này, bạn cần phải có sự hiểu biết căn bản về xã hội (cộng đồng) Phật giáo.

Thứ nhất, theo giới luật mà Đức Phật đề ra (và giới tu sĩ theo Phật giáo Nguyên thủy vẫn tuân theo cho đến ngày nay) là các Tăng Ni không được nhận tiền bạc, cho nên họ không thể có gì để đi mua thức ăn hàng ngày.

Thứ hai, chỉ khi có dịp lễ hay đạo tràng hay có Tăng đoàn viếng thăm hoặc thuyết pháp ở một chỗ nào đó thì Phật tử mới chuẩn bị cơm nước cúng dường cho quý thầy. Còn ngày thường, thì các thầy phải tự đi khất thực để có thức ăn nuôi sống thân mình để tu hành.

Ngay từ thời Đức Phật, xã hội Phật giáo gồm chủ yếu bốn thành phần, đó là:

1. Tỳ kheo (*Bhikkhu*, Tăng)
2. Tỳ kheo Ni (*Bhikkhuni*, Ni)
3. Phật tử tại gia hay cư sĩ nam (*Upasaka*, Ưu-bà-tắc)
4. Phật tử tại gia hay cư sĩ nữ (*Upasika*, Ưu-bà-di)

Tỳ kheo và Tỳ kheo Ni là những người đã xuất gia, rời bỏ gia đình và tất cả những vui sướng thế tục để dành tất cả thời gian cuộc đời vào việc tu học và tu hành theo con đường đạo Phật. Sau khi họ đạt được hiểu biết và đức độ trên con đường đạo, họ có thể đi truyền dạy giáo pháp và những hướng dẫn cho mọi người và những Phật tử tại gia.

Những Phật tử tại gia (cư sĩ), thì ngược lại, là những người có gia đình, nhà cửa và vẫn còn sống trong đời sống thế tục, hưởng vui sướng phàm trần. Họ có thời gian để mưu sinh, làm ra tiện nghi vật chất, và vì vậy họ có khả năng giúp những người xuất gia như cúng dường thức ăn, vải vóc, thuốc men...cho họ để họ nuôi thân để tu hành.

Xã hội Phật giáo đã hình thành và hoạt động theo cách như vậy, mỗi bên xuất gia và bên tại gia có những nghĩa vụ trợ giúp nhau cao đẹp như vậy.

Đức Phật đã nói rằng khi những thầy tu ôm bình bát đi rảo quanh để khất thực (xin thức ăn), thì trong tâm họ nghĩ rằng họ sẽ gặp được những người cúng dường thức ăn cho họ và người đó sẽ được phước đức rất lớn vì đã có lòng cúng dường cấp dưỡng cho bậc chân tu xuất gia. Bởi vì sao? bởi vì Tăng Ni là “ruộng phước lớn nhất” (Phước điền vô thượng) ở trên đời. Ai cúng dường cho bậc chân tu là như gieo hạt giống trên những ruộng phước tốt nhất.

Cũng như vậy, cúng dường cho những tu sĩ là cách duy trì hệ thống Phật giáo, Tăng đoàn và tự viện. Và đó cũng là cách thực hành thiết thực về lòng

bổ-thí, về lòng tôn-kính Tam Bảo mà Phật tử nên làm trong khả năng cho phép của mình.

Ở nững nước Phật giáo Nguyên thủy, rất nhiều người xếp hàng ven đường vào buổi sáng để được cúng thức ăn cho các Tăng, Ni để tạo công đức và giúp tâm thanh tịnh.

Các Tăng, Ni đi khát thực buổi sáng bởi vì họ chỉ ăn trước giờ trưa (trước Ngọ) hàng ngày theo Giới Luật Tỳ kheo. Người tu thiền vẫn giữ giới luật này và họ không ăn sau giờ Ngọ cho đến hôm sau.

---o0o---

### **Câu hỏi 20: Lòng từ ái, thương yêu được dạy trong đạo Phật như thế nào?**

Lòng Từ hay Tâm Từ (Metta) có nghĩa là sự thương mến, thiện ý dành cho người và sinh vật khác. Nó trái ngược với sự thù ghét, ác ý, ác cảm.

Phật giáo dạy con người phải nên có từ tâm đối với tất cả mọi chúng sinh hữu tình, dù là người hay động vật hay thực vật, không phải chỉ dành riêng cho con người với con người như trong những tư tưởng tôn giáo khác.

Phật giáo tin rằng nếu mọi người đều tu dưỡng tâm từ và truyền cho nhau lòng yêu thương, thì đó là cách để giải quyết tất cả mọi xung đột, thù hận và chiến tranh bằng con đường bất bạo động. Đó là chủ trương của Phật giáo, cho dù loài người không phải ai cũng tu dưỡng được tâm từ này, và những xung đột và chiến tranh vẫn còn đến ngày nay.

Sự thật là lòng Từ đã góp rất nhiều cho việc giảm thiểu chiến tranh và xung đột trong lịch sử mấy ngàn năm qua của loài người. Bạn có thể đọc thêm trong một phần vấn đáp sau của quyển sách này nói về Tứ Vô Lượng Tâm (Từ, bi, hỷ, xả).

Về mặt thực hành thiền (tu dưỡng tâm), tâm từ là công cụ tuyệt vời dùng để đối trị với tâm sân giận, thù ghét, ác cảm, ganh tỵ, ích kỷ. Thiền để tu dưỡng tâm từ là một cách thiền tập quan trọng đối với mọi Phật tử.

Khi bạn tu hành lên cao, bạn sẽ biết rằng những loại tâm từ chúng ta đang cố làm là tốt, nhưng tâm từ có được bằng trí tuệ và thực hành thiền thì sẽ là một loại tâm từ cao quý và mang tính giải thoát hơn.

Lúc đó nó trở thành một trong bốn tâm vô lượng. Người có được loại tâm này sẽ được tái sinh về những cõi trời phúc lành cao đẹp. Vì vậy, tâm từ (và ba loại tâm đó) có nghĩa gốc là bốn tâm thuộc cảnh giới trời thần (*brahma viharas*).

---o0o---

**Câu hỏi 21: Đạo Phật đã dạy gì về vấn đề giai cấp và màu da?**

Trong đạo Phật không có sự phân chia nào theo giai cấp hay màu da.

Ở nhiều nước, hệ thống phân biệt giai cấp là một cấu trúc quan trọng của nước đó. Phật giáo thì không liên quan gì đến giai cấp, sắc tộc hay giống người. Đức Phật đã tuyên thuyết rằng mọi người đều có những khả năng và cơ hội như nhau về mặt tu tập và giác ngộ.

Đức Phật đã nói rằng, một người là tốt hay xấu, là đức hạnh hay gian tà là *hoàn toàn tùy thuộc vào những hành động của người đó*, chứ không phụ thuộc vào nơi sinh, giai cấp, hay sự giàu nghèo của người đó. Đâu ai có thể chọn nơi sinh hay giai cấp của mình trước khi được sinh ra.

Ngay cả trong Tăng đoàn, Đức Phật vẫn đề cao mọi Tăng Ni đều có quyền dân chủ, quyền phát biểu và ‘bỏ phiếu’ giống nhau trong những lần nghị sự. Chỉ có khác là sau khi biểu quyết, thì những trưởng lão thâm niên có nhiều kinh nghiệm sẽ dẫn dắt Tăng Đoàn thực hiện, chứ không phải những trưởng lão là người quyết định hay điều khiển Tăng Đoàn. Không phải vậy.

Phật giáo nhấn mạnh vào việc tu dưỡng đạo đức, việc tu dưỡng tâm, và trí tuệ hiểu biết. Phật đã nói rằng, ai có được tiềm năng (được phú) để có được những trí tuệ và đức hạnh thì đó là người ưu việt xuất chúng trong thế giới của trời và người, chứ không phải vì giai cấp hay chủng tộc của họ.

---o0o---

**Câu hỏi 22: Có phải đạo Phật là bi quan hay không?**

Không phải vậy.

Có lẽ cách nói này là cách nói của đại đa số những quần chúng không theo đạo Phật, hoặc họ có theo đạo Phật nhưng có sự hiểu biết hạn chế nên có sự hiểu lầm như vậy.

Sự hiểu lầm đơn giản nhất là khi họ thấy những người từ bỏ đời sống gia đình và xuất gia đi tu, thì họ cho đời là khổ nên người xuất gia bỏ đi để tránh cái “đời là bể khổ”.

Sự hiểu lầm thứ hai có thể là do hiểu lầm về bốn sự thật “Tứ Diệu Đế” mà Đức Phật đã dạy. Ví dụ như Sự Thật thứ nhất không thể chối cãi được là “*mọi người hay chúng sinh đều phải chịu những sự khổ từ khi sinh, đến già, bệnh, chết,...vân vân*”. Nếu Đức Phật đã nhìn ra lẽ thật này như một quy luật và dừng lại ở đó, thì đúng là bi quan thật, thì nghe sẽ thật buồn, ngõ ngàng

và tuyệt vọng. Nhưng Phật đã mở ra con đường (cách) để giải quyết và trừ bỏ những sự khổ đó.

Đức Phật sau khi giác ngộ đã tìm ra con đường để giải quyết “vấn nạn về khổ” này của sự sống. Từ đó, trong những Sự Thật 2, 3, và 4 tiếp theo, Phật đã khai giảng con đường và phương cách để giải thoát dần dần và hoàn toàn khỏi những sự khổ đau đó. Như vậy là thực-tiến, là hữu-ích, là có hy-vọng, là lạc-quan chứ không phải là bi-quan.

Bạn sẽ đọc thêm trong phần vấn đáp phía sau nói chi tiết hơn về “Tứ Diệu Đế” và con đường “Bát Chánh Đạo” để hiểu thêm về khía cạnh thực tiến và cứu giúp của đạo Phật. Càng hiểu thêm, thì càng thấy tự tin để thực hành, và càng thực hành *đúng đắn*, thì càng thấy bình an và hạnh phúc.

Thật ra Phật giáo cũng không phải là hoàn toàn lạc quan trước hoàn cảnh của chúng sinh còn u mê trong vô minh bất tận, còn lăn lộn trong vòng luân hồi sinh tử với vô vàn dục vọng và nghiệp xấu ác đã và đang được tạo ra trong vô vàn kiếp sống và trong kiếp này. Tuy nhiên, Phật giáo vẫn hy-vọng và lạcquan rằng ít nhiều trong số loài người và chúng sinh sẽ có thể tu hành thành công để vượt qua khổ đau và sinh tử ngay trong kiếp này.

Câu trả lời “trung đạo” hơn và đúng hơn có lẽ là: *Phật giáo là không bi quan cũng không lạc quan theo một chiều cực đoan nào hết. Mà Phật giáo là “thực tiến”, chỉ ra những “vấn nạn” hiển nhiên, và chỉ ra con đường để giải quyết chúng.*

Đạo Phật là đạo giải thoát và giúp giải thoát, nên không thể là một đạo bi quan.

---o0o---

### **Câu hỏi 23: Mục đích gì mà của những Phật tử thờ cúng và tạo tác những tranh tượng Phật để thờ cúng Đức Phật?**

Phật tử đúc những tượng Phật hay làm tranh Phật như là những hình tượng để tưởng nhớ về Đức Phật.

Những dân tộc trên thế giới thiết kế và làm ra lá quốc kỳ để làm biểu tượng tôn trọng cao nhất cho đất nước họ, chứ không phải là để tôn thờ cái mảnh vải hay màu sắc của lá cờ. Tương tự như vậy, tranh tượng Phật cũng là những đối tượng để giúp tưởng niệm và tôn trọng Đức Phật.

Sự tôn kính không phải nhắm vào chất liệu là gỗ tốt hay kim loại hay ngọc báu của tranh tượng, mà là những đức hạnh cao đẹp của một vị Phật: trí tuệ, sự thanh tịnh vô nhiễm, và lòng từ bi vô biên.

Một Phật tử bày tỏ lòng tôn kính hay lễ lạy trước tranh tượng Phật là cách để tưởng niệm những đức hạnh đó và nhắc nhở mình nhớ đến việc kiên trì thực hành theo lời Phật dạy để tăng trưởng những phẩm chất cao đẹp đó.

Còn mặt khác, việc tôn kính, thờ cúng và lễ lạy trước tranh tượng Đức Phật giống như cách chúng ta tôn kính, biết ơn và tưởng nhớ về một Người Thầy đã tu hành, tìm ra con đường giải thoát và đã ân cần truyền dạy lại cho chúng ta cho đến giây phút cuối cùng của kiếp sống của Người trên trần gian.

Còn những cách thờ cúng mang ý nghĩa hữu thần, mang ý nghĩa khác, hoặc ý nghĩa ngược lại thì không phải là đúng đắn theo ý nghĩa đạo Phật. Việc tôn kính các tranh tượng Phật như vị thần hộ mệnh, như đáng cứu rỗi, hay như một thượng đế thì không phải là đúng theo đạo Phật. Bản thân Đức Phật và một vị Phật không phải là người như vậy.

---o0o---

#### **Câu hỏi 24: Ý nghĩa thực sự của việc làm “công đức” trong đạo Phật?**

Về mặt ngôn từ, thì chữ “công đức” là được dịch nghĩa từ chữ “*punna*” trong tiếng Pali. Tiếng Anh dịch thành chữ “*merit*”. Chữ “*punna*” có nghĩa là *sự thanh tịnh, sự làm cho trong sạch*. Làm việc công đức là làm sạch, gội sạch những những bản chất tham, sân, si ra khỏi tâm. Tức là làm trong sạch tâm, làm cho tâm thanh tịnh.

Đức Phật đã dạy cho mọi người tạo công đức bằng những hành động cho đi, giúp đỡ (Bố thí), sống và làm việc theo đạo đức (Giới hạnh), và tu tập phát triển tâm (Thiền tập). Một khi chúng ta đã hiểu được những khái niệm và phạm vi của công đức, chúng ta sẽ biết cách làm và tạo ra công đức bằng nhiều cách làm thiết thực khác nhau.

Những hành động san sẻ, chia sẻ, cho đi, tặng, hiến, giúp đỡ, tham gia việc từ thiện, cứu giúp...nhường cơm sẻ áo cho cha mẹ, anh em, bà con, láng giềng, đồng hương, đồng bào, người lạ...nhường một chỗ ngồi, một chỗ xếp hàng cho một người lớn tuổi, yếu ớt... cho đến việc tha mạng, phóng sanh, cứu sống cho những loài sinh vật hay rừng cây... đều là những hành động công đức, đầy lòng rộng lượng.

Những việc làm lương thiện, không trái luân thường đạo lý, không gây tội lỗi, không làm phương hại cho người khác, không gây đau buồn và khổ sở cho cha mẹ, anh em, bà con, láng giềng, đồng hương, đồng bào, người đáng kính, người lạ... không giết chóc sinh vật, không tàn phá cây rừng, môi sinh... là những việc làm đạo đức, mang tính đạo đức và tu dưỡng đạo đức. Chấp nhận và sống giữ theo những Giới hạnh đạo đức, hợp tình, hợp lý, hợp

lễ nhân sinh mà Đức Phật đã đề ra để tu dưỡng đạo đức là những việc làm công đức.

Thứ ba, nhiều người vẫn lầm tưởng là những tu sĩ và Phật tử cứ dành thời gian ngồi một chỗ để thiền tập là hành động tu hành chứ không phải là làm công đức. Không phải vậy, nếu đã hiểu rõ định nghĩa của chữ công đức “*punna*”, thì hành động làm trong sạch tâm, tu dưỡng tâm thanh tịnh (tức là *thiền tập*) cũng là một trong những hành động công đức công phu và đáng quý nhất. Ngay cả trong cuộc sống hàng ngày, một người ngồi trên ghế hay bất kỳ tư thế tĩnh tại nào để làm cho tâm an tĩnh, làm cho tâm không lăng xăng, không dính chấp những ô nhiễm và bất thiện, làm cho tâm trong sạch bớt khỏi những tham, sân, si và những bất tịnh khác, thì người đó đang thực hiện hành động công đức, đang tạo công đức tốt đẹp cho bản thân mình.

**Nói chung, về mặt triết lý cho đến thực hành, những việc làm đúng đắn để làm tăng trưởng lòng rộng lượng, từ thiện (Bố thí); gìn giữ và tu dưỡng đạo đức (Giới hạnh); và tu tập, làm trong sạch tâm (Thiền tập) là những việc làm công đức.**

Không phải cứ mua nhan đèn hoa quả đến cúng dường ở chùa mới là việc công đức. Không phải cứ bỏ tiền ra góp cho người ta đi cứu giúp những vùng bị thiên tai là việc làm công đức. Còn rất rất nhiều những việc đúng đắn ở trên đời để làm và tạo lập công đức..., tuy nhiên công đức có được hay không cũng tùy thuộc vào tâm-ý của người lúc thực hiện. Ý muốn, ý chí [ý hành] của tâm phải là thiện lành, tốt lành, trong sạch, thanh tịnh **trước khi, trong khi và sau khi** làm những hành động công đức. Bởi vậy, bản thân chữ “công đức” mang ý nghĩa là “làm trong sạch tâm, làm cho tâm thanh tịnh” là vậy.

Ví dụ, sau khi bạn tìm hiểu và phát tâm [ý muốn, ý hành] thiện lành *trước khi* làm những việc cứu giúp người nghèo khó, *trong khi* làm lòng vẫn thiện lành và đầy từ bi, *sau khi* làm bạn vẫn thấy đó là điều cao đẹp, đáng làm, đáng bỏ công, đáng hy sinh. Vậy là bạn thấy hạnh phúc và an lạc, bạn thấy lòng mình đẹp hơn, thấy tâm mình nhẹ nhàng và thanh cao hơn. Tâm hoan hỷ và an lạc sau khi làm việc công đức, thì tâm thanh tịnh, trong sạch, trở nên hướng thiện, thì những bản chất trái ngược khác như ích kỷ, hẹp hòi, ghét bỏ, khinh khi, hèn nhát, lừa dối, an phận...sẽ dần bị loại bỏ.

Vì vậy, việc làm những hành động công đức đúng đắn sẽ giúp phát huy những tâm thiện, cùng lúc giúp đời và loại bỏ những tâm bất thiện. Nguyên lý là vậy.

### **Câu hỏi 25: Riêng phần “Bố thí” không thì cụ thể là những việc gì?**

Bố-thí là từ Hán Việt, tiếng Pali là “*caga*”, tiếng Phạn là “*dana*”. Âm Hán-Việt hay đọc là “*đàn-na*”.

Vì vậy những người hay làm những việc bố thí thì hay được gọi là những “*đàn-na*” (thí chủ).

Chữ này diễn tả ý nghĩa của lòng rộng lượng, sự hào hiệp, sự giúp đỡ, sự cho đi. Bố thí là một trong ba “*mảng*” quan trọng để làm những việc công đức. Như đã nói ở phần trên, ba mảng đó là: “*Bố thí*”, “*Giới hạnh*” và “*Thiền tập*”.

Nhìn chung thì có ba dạng bố thí mà chúng ta có thể phân loại như sau:

1. Bố thí hay giúp đỡ cho **những người khó khăn**, như người nghèo, trẻ mồ côi, người già bị bỏ rơi, người bệnh không ai chăm sóc (tâm thần, tàn tật, mù lòa...), người bị thiên tai, bị đại nạn, bị ruồng bỏ...
2. Bố thí hay giúp đỡ **cho những người thân**, bạn bè, hàng xóm,
3. Bố thí cho **những người đáng kính** như ông bà, cha mẹ, người lớn tuổi, thầy cô.... Bố thí hay cúng dường cho những người đáng cúng dường như những bậc chân tu, thánh nhân, Tăng Ni, cư sĩ làm việc công đức...

Việc bố thí phải được thực hiện làm bằng lòng thành, lòng chân thành, lòng kính trọng và tâm thiện lành, *không mong cầu có được đền đáp*, thì đó là những hành động công đức đúng đắn.

Nói theo nghĩa khác: Cho đi là để làm giảm bớt lòng ích kỷ, keo kiệt, hẹp hòi. Thì sao? Thì cho đi là để làm giảm bớt lòng tham dục, tính tham lam, sự tranh giành và sự dính mắc vào của cải vật chất.

Đức Phật dạy người đời phải nên tập và thực hành việc bố thí và hạnh bố thí ở những mức độ khác nhau là một ***cách thực tiễn*** để đối trị bản chất tham lam, ích kỷ, tranh giành và dục vọng của con người, vốn là một nguyên nhân tạo ra khổ đau và sinh tử của chúng sinh. *Bố thí là một bài thuốc để trị bệnh tham lam và ích kỷ!*

Kinh điển kể lại rằng, khi có ai đến hỏi đạo thì Đức Phật thường nói cho họ về phẩm chất bố-thí, về lòng rộng lượng trước. Đến khi nào người đó hiểu và trân trọng ý nghĩa cao đẹp của việc bố-thí thì Đức Phật mới bắt đầu giảng dạy những vấn đề giáo lý khác.

---o0o---

### **Câu hỏi 26: “Đi Chùa” có nghĩa là gì?**

Ở Việt Nam thì người ta hay dùng động từ chung là “đi chùa” để chỉ hành động của những người hướng đạo tu Phật và đi đến chùa chiền để cúng dường Tam Bảo hay lễ Phật.

Thuật ngữ này cũng có ở những nước Phật giáo khác, ví dụ: đi tu viện, đi thiền viện, đi tịnh xá..., tức là đi đến nơi có hình tượng tượng nhớ Đức Phật và có Tăng Ni tu tập ở đó.

Hành động “đi chùa” như vậy gọi là “đi chùa bên ngoài” hay là “đi đến chùa”, đến lễ Phật và gặp gỡ Tăng Ni để học hỏi giáo pháp.

Còn “đi chùa bên trong” thì có nghĩa là làm cho tâm tĩnh lặng, là hướng vào trong tâm của mình. Còn có thể dịch nghĩa là “đi chùa tại tâm”. Đối với truyền thống nguyên thủy, thì nếu một người cố gắng:

- (a) làm cho tâm trong sạch,
- (b) làm cho tâm tĩnh lặng, và
- (c) làm cho tâm trong sáng,

thông qua những việc tương ứng là:

- (aa) giữ giới hạnh đạo đức,
- (bb) thiền định, và
- (cc) thiền tuệ

thì người đó được coi là “đi chùa” thường xuyên và đích thực.

Vậy nghĩa “đi chùa” theo những cách nói trên có nghĩa là “tu tập” hay “tu hành”. Cách nói “đi chùa” là cách nói nhắc nhở chúng ta luôn nương tựa vào Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), nhưng việc tu tập thường xuyên bằng nỗ lực chính bản thân mình mới là điều quan trọng, mới là sự “đi chùa” thực sự.

Một người Phật tử chân chính **nên** thực hiện cả hai việc một cách cân bằng, phân bổ thời gian quý báu cho việc “đi đến chùa” và việc “đi chùa bên trong tâm”.

Ngày nay, rất nhiều người thường xuyên đi chùa cúng bái, lễ lạy, cầu phước, cầu an...nhưng thực sự chẳng có mấy ai thực sự thực hành giáo pháp, thực sự tu tập tâm tính để tạo lập công đức một cách đúng đắn theo con đường đạo Phật.

---o0o---

**Câu hỏi 27: Nói như vậy thì việc đi đến chùa thường xuyên không bắt buộc đối với những Phật tử?**



Không có quy định hay luật lệ nào trong đạo Phật bắt buộc những Phật tử phải thường xuyên đi đến chùa chiền hay tu viện cả.

Nếu Phật tử đã học tập được ít nhiều giáo lý và có thể tự thực hành tu tập tiến bộ, thì người ấy nên tranh thủ thời gian quý báu thực hành việc “*đi chùa tại tâm*”, ngay cả lúc thời gian hạn hẹp. (Xem phần vấn đáp kể trên).

Nếu Phật tử nào luôn cố gắng trang trải lòng từ bi và những hạnh nguyện cao đẹp đến với chúng sinh, và song song cố gắng tu tập để làm trong sạch tâm, làm cho tâm tĩnh lặng, làm cho tâm trong sáng và trí tuệ, thì người đó mới được gọi là một Phật tử chân chính đích thực, và được cho là người “đi chùa” thực sự thường xuyên.

Tuy nhiên, đối với nhiều Phật tử sơ cơ cũng như những Phật tử khác cần đi đến chùa để gặp gỡ Tăng Ni, sư thầy để học hiểu thêm về giáo pháp và cách thực hành tu tập thân tâm, thì những người đó nên đi đến chùa để được các sư thầy hướng dẫn. Ở chùa và tu viện thường tổ chức những đạo tràng giảng giáo lý và những khóa dạy thiền tập. Đó là những việc học tập phải nên đi đến chùa.

Nếu những chùa chiền có các Phật tử cứ viếng thăm hay lễ lạy hoài mà các sư thầy ở đó chỉ dạy giúp pháp, không hướng dẫn việc tu tập và việc làm công đức theo đúng đạo Phật, thì những Phật tử cũng không cần phải tốn thời gian để đến chùa đó nữa. Hãy tìm chỗ nào có các sư thầy chỉ dạy giáo pháp và hướng dẫn tu tập. Hãy dành thời gian quý báu để làm việc công đức khác và để tu tập tâm tánh.

Còn việc một Phật tử cảm thấy phát tâm muốn được đến viếng thăm chùa chiền để được tưởng nhớ đến Đức Phật, để được giúp tâm an tịnh và hạnh phúc, để được đến cúng dường nhang đèn, vật dụng, gạo muối, thuốc men...giúp cho Tăng Ni có điều kiện tu hành, thì đó là việc làm công đức mang ý nghĩa công đức khác. Đó cũng là một hành động công đức bậc nhất, ngoài việc dành thời gian quý báu để tự thân tu tập của chính mình.

---o0o---

**Câu hỏi 28: Trong đạo Phật, những người phụ nữ có thể chứng đạt sự Giác Ngộ giải thoát trong kiếp hiện tại hay không?**

Đức Phật là người sáng lập tôn giáo đầu tiên chấp nhận và chủ trương sự bình đẳng giữa nam và nữ về mặt tâm linh và về khả năng trí tuệ và giác ngộ. Bản chất của sự giác ngộ thì vượt qua sự khác nhau hay phân biệt về giới tính, trong khi đó xã hội đương đại lúc bấy giờ (và cho đến tận thời cận đại gần đây) thì phụ nữ đã bị phân biệt và giới hạn về quyền hạn và cơ hội.

Nhờ sự sáng suốt và công tâm của Đức Phật mà những người phụ nữ đã được chấp nhận và thọ giới vào Tăng Đoàn của Đức Phật lúc đó, và họ đã chứng minh được sự tiến bộ và xứng đáng với lòng tin và kỳ vọng của Đức Phật.

Một số tu sĩ nữ, tức Tỳ kheo Ni, thời đó đã được Đức Phật khen ngợi rất nhiều, ví dụ như Tỳ kheo Ni Bhikkhuni Patacara tinh thông bậc nhất về Luật Tạng và Tỳ kheo Ni Bhikkhuni Khema thông thái bậc nhất về trí tuệ giác ngộ. Trong số những phụ nữ là những Phật tử tại gia (*Upasikas*, Ưu-bà-di) có cô Visakha là bậc nhất về lòng bố thí cúng dường cho Đức Phật và Tăng Đoàn, cô Samavati là người đức hạnh bậc nhất về lòng từ bi.

Nói chung, phụ nữ đã thể hiện khả năng tu hành và tiềm năng giác ngộ cũng như nam giới và Phật giáo không phân biệt hay nghi ngờ về khả năng này của phụ nữ. Trong lịch sử Phật giáo Nguyên thủy từ thời còn Đức Phật, phụ nữ đã chứng minh tu tập được sự hiểu biết, sự tu hành và trí tuệ giác ngộ cũng như nam giới. Phụ nữ tu hành đúng đắn thì cũng có giác ngộ.

Kinh điển ghi lại rằng Đức Phật ban đầu từ chối không cho những phụ nữ đi tu và gia nhập Tăng Đoàn, mãi cho đến khi ngài Ananda nhiều lần thỉnh cầu Đức Phật, thì Phật mới chấp nhận, và sau đó đã đề ra nhiều giới luật khác khe hơn cho bên Ni Đoàn các Tỳ kheo Ni. Nhiều người cũng cho rằng Đức Phật có lý do gì đó và đã có ‘phân biệt nam nữ’. Sự thật là không phải vậy. Ý của Phật là phụ nữ nếu đi tu là phải hy sinh rất nhiều những bồn phận và những quan hệ tình cảm sâu đậm của một người phụ nữ đối với gia đình và con cái. Vì vậy, rất khó và sẽ là những sự hy sinh quá lớn cho bản thân họ và người thân nếu những phụ nữ xuất gia đi tu.

Ví dụ đơn giản nhất là những phụ nữ có gia đình con cái nếu xuất gia đi tu, thì hoàn cảnh của những đứa con ở lại thật là đáng lo và khổ sở, trong khi đó nếu một người cha đi tu, thì người mẹ vẫn chăm sóc được cho gia đình và con cái một cách chu toàn, vì tình mẫu tử lúc nào cũng lo toan cho con cái tốt hơn là người cha. (*Không có cha thì vẫn ăn cơm với cá, không có mẹ thì lột lá mà nằm*), vân vân...

Đức Phật đã nhìn xa trông rộng về điều này. Cho nên sự từ chối ban đầu của Đức Phật là vì những lý do đó và có thể là để cho những người phụ nữ phải suy xét kỹ lưỡng mọi bề trước khi rời bỏ nhà đi tu.

Trong Luật Tạng cũng có ghi lại rằng Đức Phật đã nói giáo pháp của Phật có thể tồn tại 1.000 năm nếu những phụ nữ không gia nhập vào Tăng Đoàn Phật Giáo (vào thời Đức Phật). Nhưng nếu chấp nhận cho những phụ nữ gia nhập vào Tăng Đoàn thì giáo pháp của Phật sẽ bị ‘đoản mệnh’ và chỉ còn tồn tại được 500 năm thay vì 1.000 năm. Đáng mừng thay đây là một lời

tiên đoán sai lầm, chắc có lẽ vì tư tưởng phân biệt nam nữ ở đâu đó mà người chép kinh có thể đã tẽm vào sự tiên đoán này. Ni Đoàn Phật giáo vẫn còn tồn tại đến ngày nay, sau khi trải qua bao nhiêu thăng trầm hưng vong trong lịch sử. Và toàn bộ Tăng Đoàn Phật giáo cũng như Giáo Pháp của Đức Phật vẫn còn được lưu truyền đến ngày hôm nay, chứ không bị diệt vong trong vòng 500 năm như lời ghi chép đó trong Luật Tạng. (Có thể đây là một ghi chép nhầm lẫn hay cố ý trong kinh điển Phật giáo hay không, chúng ta cũng khó mà nói được).

Có lẽ là Đức Phật đã không nói lời tiên đoán này, vì chính Người đã cho phép phụ nữ vào Tăng đoàn và thành lập Ni Đoàn Tỳ kheo Ni. Một trí tuệ như Đức Phật tại sao lại cho thành lập Ni Đoàn để mà (tiên đoán) Giáo Pháp phải bị đoán mệnh bót đi 500 năm như vậy?

---o0o---

***Câu hỏi 29: Có đúng là phụ nữ ở nhiều nước khác nhau đều được chấp nhận (thọ đại giới) vào Ni Đoàn? Những Ni Đoàn phát triển ra sao từ thời Đức Phật cho đến hôm nay?***

Như đã nói kể trên, Đức Phật đã cho phép những người phụ nữ được gia nhập (thọ giới) vào Tăng Đoàn của Đức Phật. Đó là những Tỳ kheo Ni “*Bhikkhuni*” (tiến Phạn: “*Bhisuni*”). Ni Đoàn ở Ấn Độ tồn tại hơn một ngàn năm và bị tiêu diệt cùng chung số phận với Tăng Đoàn nước này khi Ấn Độ bị xâm lược và tàn sát bởi những đạo quân Hồi giáo cực đoan vào thế kỷ 11.

Trước đó, một nhóm Tỳ kheo Ni được dẫn đầu bởi nữ thánh Ni là Sanghamitta (Tăng-già-mật-đa), là công chúa của nhà vua Phật tử Asoka (A-dục), đã đi truyền đạo qua đảo quốc Tích Lan theo lời mời của vị Vua Devanampiyatissa của nước này. Lúc đó, họ đã lập Ni Đoàn Phật giáo Tích Lan vào năm 236 Phật Lịch.

Ni Đoàn Tích Lan tồn tại hơn một ngàn năm ở đó cho đến khi bị tiêu diệt khi nước này bị rơi vào tay quân xâm lược Hồi giáo.

Tuy nhiên, một điều thú vị và đáng mừng là trước đó, vào năm 976 Phật Lịch, một nhóm Tỳ kheo Ni Tích Lan đã được mời qua Trung Hoa để truyền đạo và họ đã thành lập Ni Đoàn Phật Giáo ở Trung Hoa. Và Ni Đoàn Phật giáo Trung Hoa đã được tồn tại cho đến ngày hôm nay!.

Sau khi thành lập ở Trung Hoa, Ni Đoàn đó đã mở rộng ra nhiều nước láng giềng như Nhật Bản, Triều Tiên...và hiện nay Ni Đoàn rất phát triển ở những nước và vùng lãnh thổ như Đài Loan, Triều Tiên...và Việt Nam.

Ngày nay, việc phụ nữ xuất gia đi tu là chuyện bình thường và càng ngày càng có nhiều phụ nữ gia nhập vào các Ni Đoàn Phật giáo ở các nước khác

nhau. Vào năm 2531 Phật Lịch (1988 Dương Lịch), Chùa Hsi Lai (Tây Lai Tự), một ngôi chùa Trung Hoa ở Los Angeles, Hoa Kỳ, đã thọ giới một lần cho 200 phụ nữ từ nhiều nước khác nhau trên thế giới. Rõ ràng là phụ nữ vẫn có đầy đủ khát vọng và năng lực để tham gia vào việc tu hành như nam giới ở những mức độ tu hành khác nhau.

Hãy tưởng tượng ngày nay phụ nữ chiếm hết 50% dân số thế giới. Việc phụ nữ tham gia vào việc tu hành và phát triển Phật giáo sẽ đóng góp rất nhiều cho sự truyền bá và phát triển chung của Phật giáo trên toàn thế giới.

---o0o---

**Câu hỏi 30: Mặc dù đời sống loài người đã có những bước tiến bộ về mặt khoa học kỹ thuật, nhưng những vấn đề không tiến bộ về đạo đức vẫn còn tồn tại hơn mấy ngàn năm qua, ví dụ như vấn đề phụ nữ làm nghề mãi dâm. Thái độ của Phật giáo đối với vấn đề này như thế nào?**

*Không hiểu sao* trên văn đàn thảo luận Phật giáo có rất nhiều người và học giả cứ luôn luôn đặt câu hỏi này cho những người theo đạo Phật?, mặc dù chuyện phụ nữ phải làm nghề mãi dâm hoàn toàn là chuyện thuộc về xã hội và hoàn cảnh của họ.

Mà trên đời, nhất là trong thời đại ngày nay, đâu phải chỉ có một mình nữ giới mới làm nghề kỹ nữ đâu, mà cũng có rất nhiều người thuộc nam giới và những người thuộc những giới tính sinh lý khác cũng hành nghề mãi dâm.

Thứ nhất, chúng ta có thể trả lời *ngắn gọn* rằng Phật giáo không khinh khi hay ghét bỏ những người phụ nữ làm nghề mãi dâm, mà ngược lại những người theo đạo Phật luôn thông cảm, tỏ lòng bi mẫn đối với họ, cho dù là họ làm việc đó là do hoàn cảnh bắt buộc hay là tự nguyện. Những người theo đạo Phật nên tìm cách giúp họ sớm quay lại con đường đúng đắn để hồi phục nhân phẩm, tinh thần và lẽ sống của mình.

Sự giúp đỡ họ có thể thông qua sự cộng tác với xã hội, thông qua việc giáo dục, hỗ trợ kinh tế, công ăn việc làm, bù đắp bằng phúc lợi xã hội cho họ, tùy theo hoàn cảnh mỗi người.

Thứ hai, để giải bày *thêm chi tiết*, thì có một số luận điểm của Phật giáo theo kinh điển lịch sử và theo thực tại về vấn đề này của các nước trên thế giới ngày nay mà chúng ta cần biết thêm.

Dường như khi đời sống văn minh con người càng phát triển, thì ‘ngành’ mãi dâm cũng càng phát triển theo chứ không được kiểm soát và giám đi (mặc dù ai cũng cho rằng do hoàn cảnh xã hội và kinh tế nghèo khó nên mới dẫn đến những loại nghề nghiệp kiểu này!). Trái lại, dường như nó phải phát triển và lan rộng ra để giải quyết sự ham muốn nhục dục của con người

càng tăng thêm, một phần do điều kiện vật chất đầy đủ hơn, đủ để trang trải cho những việc ham muốn đó. Những người theo đạo Phật hay “bị” hỏi, vì sao một đất nước như Thái Lan có đến 95% là người theo đạo Phật một cách nghiêm túc, mà lại có quá nhiều phụ nữ làm nghề bán dâm!. Có rất nhiều lý do xung quanh vấn đề nhạy cảm tự cổ chí kim này.

Nếu là người theo đạo Phật chân chính, bạn cần phải hiểu và cảm thông với những phụ nữ bậc phận này phải làm như vậy để kiếm sống (kể cả họ nam giới hay lưỡng giới). Đâu có nghề nào cực khổ, bệnh tật và nhục nhã bằng nghề đó đâu, có nghĩa là họ cũng đâu có một chút vui vẻ hay hạnh phúc gì với cái nghề như vậy!.

Đức Phật lịch sử không hề khinh khi người làm nghề mãi dâm. Mà ngược lại, Phật luôn tạo cơ hội để cho họ quay lại bước vào con đường đạo đúng đắn. Chuyện lịch sử kể lại rằng một ngày họ Phật đã nhận lời mời dùng cơm trưa (thọ trai) từ một cô kỹ nữ tên là Ambapali. Ngay sau đó, những hoàng tử dòng tộc Licchavi danh giá cũng đến thỉnh mời Đức Phật dùng cơm trưa cùng ngày. (Ai cũng muốn được cúng dường cơm trưa cho Phật và Tăng Đoàn như là một vinh hạnh và một hành động công đức cao quý nhất!). Phật đã từ chối lời mời của những bậc hoàng gia vì trước đó đã nhận lời mời của cô kỹ nữ rồi. Nghĩa là sao? Nghĩa là Phật không hề phân biệt hay khinh khi hay ưu tiên vì lý do giai cấp giữa một cô kỹ nữ với những hoàng tử hoàng gia, trong khi đó thời phong kiến quân chủ thì ai cũng phải ưu tiên và nể mặt người của hoàng gia. Có nghĩa là khi Phật đã nhận lời một người có lòng mời Phật rồi, thì dù người đó là ai Phật vẫn đến dùng cơm với họ chứ không phải ưu tiên cho bậc vua chúa cao sang.

Chuyện kể thêm rằng những bậc vua chúa đó đã đề nghị cô kỹ nữ nhường lại buổi cơm trưa để họ đãi Phật và họ sẽ trả nhiều tiền cho cô ấy, nhưng cô đã từ chối tiền bạc, và thậm chí về sau này, cô Ambapali cũng hiến tặng khu vườn xoài của mình để cho Phật và Tăng Đoàn làm nơi lưu trú và tu hành.

Ông Jivaka, người thầy thuốc thiên tài, cũng được hoàng gia của vua A-xà-thế cử đến khám bệnh thường xuyên cho Phật và Tăng Đoàn trong thời gian Phật và Tăng Đoàn đang lưu trú ở xứ đó. Bản thân ông cũng xuất thân là một đứa con rơi của một kỹ nữ. Ông cũng chẳng bao giờ buồn phiền gì về nguồn gốc của mình. Và Phật và Tăng Đoàn cũng rất kính trọng và biết ơn ông vì tài năng và lòng đức độ hiếm có của ông dành Phật và Tăng Đoàn.

Không phải đã làm nghề kỹ nữ thì không phải là hết đường tu tập để giác ngộ. Không phải vậy, bất cứ ai “quay đầu lại” chuyên cần thực hành theo con đường đạo đúng đắn thì đều có cơ hội giác ngộ hết, *thậm chí với những phiền não, sự chịu đựng và nhẫn nhục từ những nỗi khổ đau tuyệt vọng*

*trước đó, họ có thể mau “bừng tỉnh” và giác ngộ còn nhanh chóng hơn những người thường.*

Dĩ nhiên Phật giáo không ủng hộ nghề mại dâm. Đó là việc vi phạm giới hạnh đạo đức (giới thứ năm “Không tà dâm”), đó là những hành vi không lành mạnh và không trong sạch. Tuy nhiên, Phật giáo không khinh khi họ, mà cảm thông với họ, khuyên họ và tìm cách giúp họ quay lại con đường đúng đắn và lành mạnh. Và nếu họ bước vào con đường đạo, thì cơ hội và sự bình đẳng trong nhà Phật là như nhau.

Lịch sử cho thấy rằng, khi những người bước ra khỏi vũng lầy địa ngục của nghề đó và bước vào con đường đạo, họ thường tiến bộ và giác ngộ nhanh chóng hơn những người thường. Phật giáo không bao giờ có thái độ khinh khi bất cứ ai thuộc thành phần nào trong xã hội cả, dù là nữ hay nam, dù là kỹ nữ hay lãnh tụ. Bản tâm Đức Phật lịch sử cũng luôn tiếp xúc và chỉ dạy giáo pháp cho những người kỹ nữ (kể cả dân bất hảo, tướng cướp...) mà không hề có sự khinh khi nào đối với họ. Phật cũng hoan hỷ nhận lấy đồ cúng dường, thậm chí đất đai, của người kỹ nữ để Phật và Tăng Đoàn dùng làm nơi để tu tập.

---o0o---

### **Câu hỏi 31: *Quan điểm của đạo Phật về vấn đề hôn nhân vợ chồng?***

Theo đạo Phật, việc hôn nhân vợ chồng là những thỏa thuận, những hôn ước của cá nhân, không phải là nghĩa vụ tôn giáo hay liên quan gì đến tôn giáo.

Hôn nhân là sự giao kết của những cá nhân nhằm mang lại cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc của con người, là việc tiến bộ của đời sống loài người so với loài vật, tạo nên tôn ti trật tự quy cũ về quan hệ gia đình trong xã hội, và sự hòa hợp đạo lý trong việc sinh sản duy trì nòi giống. Hãy thử tưởng tượng một xã hội không có hôn nhân được thực hiện và tôn trọng bằng truyền thống, nghi luật và pháp luật, thì đời sống của loài người cũng ô hợp và phi đạo lý, cũng giống đời sống của loài vật.

Mặc dù trong kinh điển Phật giáo không đề cập trực tiếp đến vấn đề một vợ một chồng hay đa thê đa phu, nhưng đạo Phật có khuyên dạy những người Phật tử nên giữ sự chung thủy của vợ chồng đang sống với nhau. Đức Phật không đưa ra những điều luật quy định đời sống hôn nhân của mọi người, nhưng Đức Phật có thuyết dạy rất chi tiết về cách sống và giữ gìn hạnh phúc gia đình và hôn nhân, ví dụ như trong kinh “Lời Khuyên Dạy Sigala” (*Sigalogava Sutta*). Từ trong những bài kinh, chúng ta hoàn toàn có thể suy ra ý của Đức Phật là mọi người vợ chồng nên luôn luôn tôn trọng, chung

thủy với nhau và không nên chạy theo nhục dục bất chính hay chuyện quan hệ trai gái khác.

Từ 2.500 trước Đức Phật đã nhìn thấy và chỉ ra rằng một người đàn ông có quan hệ bất chính với người phụ nữ khác ngoài vợ mình, tức là ngoại tình (tà dâm), thì đó là một nguyên nhân chính làm người đó suy đồi, như được ghi rõ trong kinh “Nguyên Nhân Suy Đồi” (*Parabhava Sutta*). Thật vậy, một người nếu lỡ vì đam mê sắc dục mà dính vào việc quan hệ nam nữ bất chính cùng với một người khác ngoài vợ hoặc chồng của mình, thì kể từ đó cuộc đời người đó sẽ trở nên bất thiện, bất chính, bất hạnh và dần dần do mặt cảm tội lỗi gặm nhấm lương tâm nên kẻ đó sống vô vọng, mất đi ý nghĩa cuộc đời, mất đi tất cả lẽ-sông... mất đường như tất cả. Không những mất đi vợ (chồng) và những niềm hạnh phúc danh chính ngôn thuận của hôn nhân, mà kẻ đó cũng bị “mất lòng” từ phía tất cả mọi người, từ con cái đến cha mẹ, anh em họ hàng; bị hàng xóm, bạn bè, đồng nghiệp và người đời chê bai rẻ rúng. Đa số những người dính vào chuyện ngoại tình hay trai gái bất chính đều đi đến một kết cục là sống không bao giờ có tâm an, rồi thân bại danh liệt, cuộc đời dần dần trở nên vô nghĩa, tuyệt vọng vì rất khó mà quay lại con đường hôn nhân chính đáng như ban đầu.

Chính vì thấy rõ việc suy đồi và hậu quả ô nhục của hành động không chung thủy, hành động chạy theo nhục dục và những hệ quả gây ra cho gia đình và xã hội, nên Đức Phật đã đưa ra giới hạnh quan trọng trong Năm Giới: “*Không tà dâm*”, tức là: “*không ngoại tình, không quan hệ nam nữ bất chính*”.

Việc quan hệ nam nữ bất chính hay tà dâm không những gây ra sự suy đồi và bất hạnh cho chính bản thân người đó, nhưng trong nhiều trường hợp nó cũng gây phá hoại hạnh phúc của người khác hay gia đình khác.

Nói tóm lại, quan điểm “*Không tà dâm*” là một trong năm giới hạnh quan trọng nhất đối với hàng Phật tử tại gia, nếu không gìn giữ giới hạnh này trong hôn nhân và trong đời sống thường nhật của một người, thì hậu quả sẽ là nghiêm trọng.

Còn đối với hàng Phật tử xuất gia thì các thầy không có đời sống hôn nhân, không có quan hệ nam nữ hay vợ chồng (trừ một số nhánh phái của Mật Tông Tây Tạng và một nhánh Tịnh Độ tông ở Nhật Bản có từ thời Minh Trị Thiên Hoàng), vì người khi xuất gia là từ bỏ những luyến ái, lìa xa những dính mắc và những khoái lạc trần tục để cống hiến cả đời mình vào việc tu tập theo con đường giải thoát. Vì vậy, người xuất gia từ bỏ được dính mắc vợ con, gia đình, danh lợi, khoái lạc trần tục, thì họ có cơ hội tốt hơn cho

việc tu hành làm trong sạch thân tâm, *hướng nhanh hơn* về mục tiêu giác ngộ và giải thoát khỏi biên khổ của luân hồi.

---o0o---

### **Câu hỏi 32: *Quan điểm của đạo Phật về việc ly hôn?***

Việc ly hôn hay ly dị không phải bị cấm đoán trong đạo Phật. Đạo Phật đề cao đời sống chung thủy một vợ một chồng và sự kiêng cử phạm giới tà dâm không có nghĩa là cấm việc ly hôn, vì hai vấn đề đạo đức này là hoàn toàn khác nhau.

Hai người vợ chồng đều có quyền tự do thực hiện việc ly hôn, nếu đời sống quan hệ vợ chồng của hai người đã và đang không mang lại hạnh phúc mà chỉ làm cho hai người càng thêm bất hạnh. Ly hôn là giải pháp tốt nhất và công bằng nhất để hai người không còn ràng buộc với nhau về mặt pháp lý, danh phận và những nghĩa vụ khác, và để họ có cơ hội mới tạo ra những sự an tâm và hạnh phúc khác.

► Để phân biệt ý nghĩa của hành vi thỏa thuận ly hôn và ý nghĩa của giới hạnh “Không tà dâm”, chúng ta nên hiểu như vậy: *“Nếu đời sống vợ chồng (và con cái) là đang ấm êm, hạnh phúc, không có gì bất hạnh hay đổ vỡ đến mức độ phải ly hôn, thì người vợ hay chồng nên giữ giới hạnh đạo đức “Không tà dâm” để sống chung thủy với nhau, bởi vì họ đang còn trong hôn nhân, đang còn những ràng buộc tình cảm, đạo đức, gia đình và những nghĩa vụ pháp lý khác”*.

Đạo Phật không hề can thiệp hay đưa ra những điều gì quy định về việc tại sao và thế nào của việc ly hôn. Đó hoàn toàn là việc riêng tư của cá nhân vợ chồng và việc ly hôn là hoàn toàn tùy thuộc vào hoàn cảnh và sự thỏa thuận của họ.

Đức Phật có khuyên dạy một ý, trong kinh “Nguyên Nhân Suy Đồi” (*Parabhava Sutta*), là những người đàn ông lớn tuổi không nên quan hệ hay lấy một người vợ quá trẻ tuổi, vì sự chênh lệch tuổi tác luôn gây ra những vấn đề bất hạnh, và sẽ làm cho người đàn ông đó trở nên suy đồi, sa đọa. Người đời cũng ít ai đồng tình với việc người già đi lại hay quan hệ nam nữ với con gái đáng tuổi con cháu của mình.

Một xã hội phát triển thông qua “mạng lưới” những mối quan hệ tương quan và kết nối lẫn nhau về gia đình, hôn nhân, họ hàng... Mỗi mối quan hệ như hôn nhân là một cam kết hết lòng, một cam kết lớn, góp phần vào trật tự và hạnh phúc và đạo đức của những gia đình lớn và nhỏ. Hôn nhân đóng một vai trò quan trọng, được tạo nên bằng sự tìm hiểu nghiêm túc, bằng tình cảm, thương yêu và cảm thông nhau trước khi tiến tới hôn nhân. Hôn nhân cũng là



nhân-duyên của hai người trong nhiều kiếp gần xa. Hôn nhân là sự tương hợp trước sự chứng kiến của gia đình và họ hàng các bên, và có sự công nhận pháp lý. Vì vậy, hôn nhân là mối quan hệ gia đình cần nên được xây dựng thường xuyên hơn là để hay tạo cho cơ hội làm cho nó sút mẻ, phân ly.

Mỗi người vợ hay chồng phải nên hy sinh cho nhau, quan trọng nhất là “*nhường nhịn*” lẫn nhau trong nhiều vấn đề, cho đến từng lời ăn tiếng nói. Nhiều thế hệ cổ kim cũng đã tìm thấy rằng, chính đức tính “*nhường nhịn*” trong hôn nhân là quan trọng nhất để gìn giữ hôn nhân hạnh phúc. Những sự bất đồng, chán nản, rồi lâu ngày thành thù ghét nhau, đều xuất phát từ lời ăn tiếng nói và thái độ không nhường nhịn nhau, từ thái độ coi thường nhau mà dẫn đến những lý do trực tiếp khác gây ra ly hôn.

Cho nên, nếu mọi người cũng cùng lúc giữ gìn những giới hạnh khác (như giữ chánh ngữ, ái ngữ, không nói dối, không nói lời nhục mạ, không nói lời gây gổ khích bác, không uống rượu bia say xỉn, không cờ bạc, không làm nghề bất chính bất lương, không sống trong môi trường văn hóa xấu ác lạc hậu và không giao lưu với bạn bè bất hảo, bất thiện....) thì cũng góp phần lớn trong từng hành động để bảo vệ hôn nhân và hạnh phúc gia đình.

Ví dụ, nếu một người chồng làm nghề giết mổ hung hăng trong môi trường làm việc ở lò mổ hay một người nghiện rượu luôn say xỉn trước khi về nhà thì khó mà có được tánh tình và lời nói nhường nhịn dịu dàng đối với vợ con và mọi người; một người vợ luôn luôn hỗn láo, không tôn trọng chồng và cha mẹ người thân của chồng; hoặc luôn luôn tụ tập cờ bạc, đua đòi chạy theo bè bạn, hoặc làm nghề cho vay nặng lãi, huê hụi...luôn tiếp xúc với bạn bè bất thiện, thì không thể nào nói mình là người vợ có đức hạnh để có một hôn nhân hạnh phúc và trong sạch. Vì vậy, việc giữ giới là vô cùng quan trọng để giữ những giá trị đạo đức khác cũng như hôn nhân gia đình.

Chuyện ly hôn là ngoài vấn đề của đạo, tuy nhiên hôn nhân hoàn toàn có thể gìn giữ nếu mọi người đều có ý thức sống tuân theo những giới hạnh đạo đức của đạo Phật vốn rất phù hợp, hữu tình, hữu lý và hữu ích với đời sống và văn minh của loài người.

Còn vấn đề phải đi đến ly hôn thì đã là vấn đề đường cùng, nhưng là điều thiết thực nên làm (dù cho có thể một trong hai người phải đau lòng sụp đổ khi phải ly hôn), bởi vì nếu còn tiếp tục quan hệ với nhau chỉ mang lại đau khổ và bất hạnh nhiều hơn cho nhau.

Còn những vấn đề phân chia con cái, tài sản...là vấn đề của những luật lệ địa phương của đời sống thế tục quy định, không phải của đạo Phật. Tuy nhiên, đạo Phật có thể ủng hộ ý tưởng là hai người nên “*nhường nhịn*” nhau lần cuối ở chốn công đường vì quyền lợi và hạnh phúc của con cái và danh dự của gia

đình cha mẹ. Cảm giác nhẹ nhàng khi ly hôn sẽ là một sự xoa dịu bước đầu cho cả hai người trên hai con đường mới, không nên mang mặc cảm hận thù kéo dài sau khi ly hôn.

---o0o---

**Câu hỏi 33: *Quan điểm của đạo Phật về vấn đề kiểm soát sinh đẻ và vấn đề phá thai là như thế nào?***

Mặc dù con người có quyền tự do tính toán kế hoạch sinh đẻ của mình tùy theo điều kiện hoàn cảnh của mình, nhưng theo đạo Phật thì sự phá thai không phải là một việc làm chính đáng và hợp đạo lý.

Đạo Phật và những người theo đạo Phật không có lý do gì phản đối việc kiểm soát sinh đẻ. Mọi người đều có quyền tự do chọn lựa những phương pháp tránh thai truyền thống hay hiện đại để ngăn ngừa việc thụ thai. Đạo Phật cũng không hề quan niệm việc kiểm soát bằng các biện pháp tránh thai như vậy là sai trái hay ngược lại với sự sáng tạo hay định mệnh của một thượng đế. Đạo Phật không quan niệm sự thụ thai và ra đời của một sinh linh mới là do thượng đế tạo ra.

Việc ngừa thai hay tránh thai là không liên quan hay dính gì đến giới “*Không Sát sanh*” của đạo Phật, vì không hề có hành động cố ý giết hại, không phải là tạo nghiệp bất thiện (*akusala kamma*). Nhưng nếu một người quyết định việc phá-thai, thì hành động này là sai trái, bởi vì đây là hành động giết hại, lấy đi mạng sống của một sinh linh cho dù là ở giai đoạn còn vô hình hay hữu hình. Vì vậy, theo đạo Phật, việc phá thai là không chính đáng và có tạo nghiệp ác là sát sinh.

Theo giáo lý của Đức Phật, có năm (5) điều kiện để cấu thành tội sát sinh. Đó là:

1. Có một sinh linh (một sự sống, một chúng sinh)
2. Người làm có ý thức hay biết rõ đó là một sinh linh
3. Người làm có cố ý [ý hành] giết chết.
4. Có nỗ lực thực hiện việc giết chết, và
5. Có xảy ra kết quả là chết (sinh linh bị giết).

*(Xem thêm chi tiết trong quyển “Giáo Trình Phật Học” của Chan Khoon San).*

Khi một phụ nữ thụ thai, thì tạo ra một mầm sống trong dạ con và lúc này đã cấu thành điều kiện ban đầu (1).

Sau vài tháng, người ấy cảm giác và biết rõ là có một sinh linh mình đang mang trong bụng của mình, đó là điều kiện thứ hai (2).

Rồi vì một lý do nào đó trong hoàn cảnh sống của mình, cô ấy lại muốn bỏ đi cái bào thai của sinh linh đó, tức là có cô ý giết bỏ bào thai đó (3).

Cho nên sau đó cô ấy bắt đầu đi tìm người phá bỏ thai nhi, tức là cô thực hiện hành vi phá thai (4).

Và cuối cùng là thai nhi bị phá bỏ, một sinh linh bị giết chết, đó là điều kiện thứ năm (5).

Tất cả năm (5) điều kiện cấu thành tội sát sinh, theo đạo Phật, đã được thực hiện. Điều này là đã phạm giới sát sinh theo đạo Phật—tương đương với tội giết người. Đơn giản vì theo triết lý đạo lý của Phật giáo, không ai có quyền cướp đi sinh mạng của người khác.

Trong nhiều trường hợp có một số phụ nữ (hay người chồng hay bạn tình hay người nào đó cùng tác động thực hiện quyết định phá thai) cảm thấy trong tình trạng bị bắt buộc phải phá thai vì điều kiện cuộc sống, vì lý do nào đó. Tuy nhiên, việc quyết định cố tình phá bỏ thai nhi thì không thể biện minh vì lý do nào hết, và cô ấy (và những người liên quan thực hiện) sẽ đối mặt với một số nghiệp ác do hành động sát sanh đã gây ra.

Ở một số nước trên thế giới, việc cấm sát sanh bằng phương pháp nạo phá thai nhi được chính thức hóa bằng luật pháp. Những nguyên tắc về đạo lý tôn giáo không nên bị vi phạm chỉ vì những tiện nghi hay lợi lộc bé nhỏ của con người. Nguyên tắc đạo lý là để phục vụ gìn giữ đạo đức cho tất cả mọi người và quyền lợi chính đáng của mọi chúng sinh ra đời trên trái đất này, kể cả những sinh linh vô tội nằm trong thai nhi của một người mẹ.

---o0o---

### **Câu hỏi 34: *Quan điểm của đạo Phật về vấn đề tự tử là như thế nào?***

Sát sinh hay lấy đi mạng sống của bất cứ ai đều là hành động sai trái về mặt đạo đức và tâm linh. Lấy đi sinh mạng *của chính bản thân mình* bằng cách tự vẫn chỉ vì chán nản hay tuyệt vọng thì càng gây thêm đau khổ cho mình mà thôi, vì không phải chết là hết, mà cái tâm thức đau khổ đó sẽ chuyển qua kiếp sống tái sinh tiếp theo.

Tự tử là cách thức hèn nhát khi muốn kết thúc mọi vấn đề tuyệt vọng hay buồn chán của mình trên thế gian này. Một người không thể nào có quyết định tự tử nếu người đó đang có tâm trí thanh tịnh và an ổn. Nếu một người rời bỏ thế gian này với tâm trí tuyệt vọng, bấn loạn và đầy đau khổ, thì về mặt tâm thức học theo Phật giáo người đó hầu như khó có thể được tái sinh

vào một cõi sống phúc lành hạnh phúc nào tốt hơn. Hành động tự tử là một hành động không lành mạnh bởi vì hành động đó được thực hiện bằng tâm sân-hận và ngu-tối, đầy động lực của tham sân si. Tâm thức toàn xấu này sẽ dẫn dắt người đó tái sinh thành một chúng sinh khác mang đầy tâm thức tiêu cực đó, và vì vậy tái sinh vào những nẻo sống xấu ác, theo lý thuyết tái sinh luân hồi của đạo Phật. Những người tự tử trong thái độ tuyệt vọng và sân si thường là những người không hiểu biết và không chấp nhận về bản chất vô thường và khổ của cuộc sống thế gian.

Một số người tự sát vì nguyên nhân về nhân sinh, về chính trị hay sự nghiệp mang ý nghĩa ‘cao cả’ theo quan niệm của người đó, ví dụ như tự sát để chứng tỏ lòng chân thật khi bị vu oan, để chứng minh lòng trung thành, để chứng tỏ một điều gì đó là chân lý hay phương cách tốt nhất, hoặc những lý do khác như kiểu ‘võ sĩ đạo’. Trong lịch sử nhân loại, nhiều người đã dùng dao kiếm, một phát đạn hoặc thậm chí phương pháp tuyệt thực đến chết để chứng tỏ mục đích hay lý tưởng cao cả của mình. Những hành động tự sát đó có thể là can đảm, đáng ngưỡng mộ, đáng phục. Tuy nhiên, theo quan điểm của đạo Phật thì những hành động tự sát như vậy cũng không được cho là đáng làm, không được khuyến khích và không phải là vô tội hay thiện lành. Đạo Phật cho rằng một người khi tự tử hầu hết là đang có tình trạng của tâm “**xấu**” như tuyệt vọng, cứng nhắc, xung khắc, sân hận, chán nản, tức tử, ngu tối và nôn nóng thực hiện việc đại nghĩa... thì tâm thức đó là đau khổ và sẽ dẫn dắt người đó đến những đau khổ khác trong kiếp này và kiếp khác mà thôi.

► Một câu hỏi hay là những nhà sư tử vì đạo thì sao? Ví dụ như trường hợp của nhà sư Thích Quảng Đức thì có tạo nghiệp xấu hay không?. Những trường hợp của nhà sư như thầy Thích Quảng Đức là có khác. Vì những nhà sư ngộ đạo, tâm đã gần như hoàn toàn trong sạch, thanh tịnh và đầy chánh tri kiến, cho nên sự tự thiêu của thầy không phải là hành động thù ghét, mù quáng của tâm tham sân si. Khi những thế lực chính trị thuộc tôn giáo khác đã liên tục đàn áp và cố tình vùi dập sự phát triển của Phật giáo Việt Nam, thầy đã từ lâu có hạnh nguyện quyên sinh bản thân để làm một hành động phản đối họ **một cách bất bạo động** của một người nhà Phật. Theo thầy Thích Nhất Hạnh kể lại, thì hạnh nguyện quyên sinh đó đã không được giáo hội khuyến khích thực hiện cho đến một vài năm sau đó, khi chế độ nhà Ngô đã thẳng tay tàn phá Phật giáo ở Việt Nam, thầy mới thực hiện hạnh nguyện cao cả của một vị Đại Bồ-tát vào một buổi sáng đáng nhớ của lịch sử nhân loại.

Chúng ta cũng chưa bao giờ đọc thấy trong bài kinh nào có Đức Phật ủng hộ việc quyên sinh của bất cứ một cá nhân nào như là một cách đấu tranh bất

bạo động để góp phần cảnh tỉnh người ngoại đạo và bảo vệ Phật Pháp. Chỉ biết rằng, đạo Phật nói rõ rằng hành động tự vẫn là hành động khi tâm đang trong tâm trạng tham sân si và mù quáng, thì tâm thức tử mạng cuối cùng đó sẽ dẫn dắt đến tái sinh vào những nẻo đau khổ khác. Và như vậy đó không phải là hành động thiện lành, mà vẫn bị xếp vào hành động xấu ác, nghiệp ác.

Còn việc quyên sinh của một vị Bồ-tát, như một sự hoàn thiện phẩm hạnh *Bồ-tát* (Ba-la-mật) với thánh tâm của một bậc tu hành trong sạch, trí tuệ và với “ý hành” thanh tịnh, thiện lành, và mục tiêu là góp phần cứu giúp cho hàng triệu Phật tử đang bị đàn áp và giết chóc bởi một nền chính trị gia đình trị, thì đó là một hành động công đức đáng tôn kính và đáng tưởng niệm đến muôn đời sau.

---o0o---

**Câu hỏi 35: Tại sao dân số thế giới đang tăng lên trong thời hiện đại? Đạo Phật có thể giải thích được điều này không?**

Không có cơ sở nào để nói rằng đây là giai đoạn duy nhất mà dân số loài người (hay bất kỳ loài nào trên thế gian) đã và đang tăng lên.

Khi Phật giáo không cho rằng con người có ‘linh hồn’ được tạo ra bởi thượng đế sáng tạo, vậy thì Phật giáo giải thích thế nào về việc dân số của loài người đang tăng lên như ngày nay?. Đây là một câu hỏi khá lý thú mà rất nhiều người đã hỏi.

Thật ra người nào hỏi câu này thì họ đã cho rằng trên thế gian vũ trụ chỉ có một một cõi sống là thế giới mà chúng ta và những chúng sinh khác đang sống. Tuy nhiên, trước hết chúng ta nói về vấn đề này trong phạm vi một thế giới duy nhất là trái đất. Ai cũng có thể biết một điều tự nhiên là dân số người sống sẽ tăng lên ở những nơi có điều kiện khí hậu tốt, điều kiện sống tốt, điều kiện chăm sóc về y tế tốt, thực phẩm tốt và an toàn tốt, cộng với những điều kiện dự phòng bệnh tật và an sinh xã hội tốt. Vì sao? Vì điều kiện tốt hơn sẽ giúp giữ cho tuổi thọ dân số ở đó cao hơn, sống lâu hơn, rồi cộng với những thế hệ con cháu ra đời, thì tổng dân số ở xứ đó sẽ tăng lên.

Nhiều nền văn minh lớn ở Trung Đông, Trung Á, Châu Phi và Châu Mỹ cổ đại đã biến mất vì bệnh dịch, thiên tai khi con người còn quá thiếu kiến thức phòng trị dịch bệnh và thiên tai để sống thọ hơn. Những lúc đó dân số loài người tụt xuống đến mức gần như diệt chủng. Đó là chúng ta đang nói về phạm vi hẹp với giả định là chỉ có một cõi sống là trái đất.

Phật giáo thì có quan điểm theo kinh điển như sau:

*“Theo lý thuyết về vũ trụ của Phật giáo thì khi một chúng sinh qua đời, thì người đó được (hay bị) tái sinh vào một trong 31 cõi sống khác nhau, trong*

*đó cõi người chỉ là một cõi sống. Sự gia tăng dân số loài người đơn giản cho thấy rằng số lượng những chúng sinh từ những cõi cao thấp khác đã được tái sinh vào cõi người ở mức độ nhiều hơn số lượng người chết trên trái đất.*

*Ngược lại, trong giai đoạn nào đó dân số loài người tụt giảm thì có nghĩa là số lượng người, sau khi chết, được (hay bị) tái sinh vào những 30 cõi sống khác<sup>6</sup> là nhiều hơn là số lượng chúng sinh được tái sinh lại làm người ở cõi người. Dân số ở những cõi sống khác nhau đã và đang thay đổi từ nhiều đại kiếp từ vô thủy.*

*Số lượng chúng sinh sống trong 31 cõi trong vũ trụ, theo Phật giáo, là vô kể, không thể nào tính được. Nếu tính tất cả chúng sinh ở những cõi cao thấp khác nhau từ cõi trời, thiên thần...cho đến cõi địa ngục, súc sinh, ngạ quỷ... thì dân số loài người chỉ như một nắm cát so với số lượng cát trên tất cả bãi biển trên toàn trái đất, nói theo lời của vị trưởng lão K. Sri Dhammananda trong quyển “Những Điều Phật Tử Tin”.*

Nói theo triết lý về tái sinh của Phật giáo thì đời sống của con người cũng giống như một dòng chảy, thay đổi liên tục và vô thường trong từng giây phút.

Ai cũng chết đi sống lại trong từng khoảnh khắc chứ không có một cái “ai” nào cố định liên tục hiện hữu hết. Một người mười tuổi là đã khác ‘con người’ đó lúc năm tuổi. Rồi khi thân năm uẩn già chết, tâm thức (cũng vô thường) di chuyển qua một dạng chúng sinh trong một cõi sống nào đó (tùy theo các nghiệp thiện ác hay nặng nhẹ...mà thức mang theo).

*Như vậy, người ta chết đi thì có thể tái sinh về bất kỳ cõi nào trong 31 cõi chứ không phải được tái sinh ngay thành một người khác, cho nên không có lý gì cứ hỏi rằng tại sao dân số loài người trên trái đất luôn luôn thay đổi, tăng giảm trong những giai đoạn lịch sử tiến hóa khác nhau.*

Còn nói nôm na thì rằng người chết có thể quay lại làm người ngay kiếp sau, nhưng có khi ra đi về nhiều cõi khác trong trăm ngàn kiếp...cũng chưa được tái sinh làm người được; rồi từ vô thủy, hàng triệu triệu hay hàng tỷ chúng sinh từ trong vô số những chúng sinh trôi giạt trong hàng trăm ngàn...kiếp ở những cõi súc sinh, địa ngục, ngạ quỷ, thiên thần...có thể được tái sinh lại làm người. Như vậy, chúng ta không thể nào nói được là tại sao dân số thế giới đang tăng hiện nay hay tại sao xưa kia lại bị giảm mạnh.

Riêng trong cõi người, con người ngày nay còn dùng những phương tiện ngừa thai để kiểm soát dân số ở nhiều nước. Điều đó là đúng với khoa học thế gian và như thế giảm tốc độ tăng dân số. Tuy nhiên, về góc độ quan điểm Phật giáo, thì việc ngăn ngừa thụ thai cũng chỉ là những hành động do nghiệp

và nhiều yếu tố duyên khởi “không thể nghĩ bàn” của nhiều chúng sinh mà những chúng sinh ở những cõi khác chưa được tái sinh lại cõi người. Ví dụ, chúng ta không thể nói rằng có con số XX người không được ‘đầu thai’ làm người bởi vì có con số YY những người đã dùng con số ZZ biện pháp ngừa thai. Điều này là không thể xác định.

Ví dụ người Âu Mỹ thì đề cao sự tự do, thời gian để sống và hưởng thụ hơn là có nhiều con cái vướng bận, nên đa số họ dùng những biện pháp tránh ngừa thai truyền thống và hiện đại, và dân số ở đó được kiểm soát hay thậm chí ít đi. Tuy nhiên điều đó cũng chẳng giúp gì nhiều vì sự thật dân số thế giới vẫn tăng nhanh lên đến 7 tỷ người, tăng 1 tỷ người so với 12 năm trước đây. Vì những xứ Đông Á khác vẫn muốn có nhiều con cái kế thừa dòng dõi và vẫn sinh đẻ nhiều, và những nước lớn không có chiến tranh kéo dài như trong những thế kỷ trước nên cũng ít người thiệt mạng chết trẻ.

Đó là những dữ kiện trên thế giới chúng ta có thể nghĩ và dự đoán được phần nào. Tuy nhiên, sự “*di cư*” của tất cả chúng sinh trên toàn vũ trụ là “*không thể nghĩ bàn*”, tất cả là tùy theo nghiệp và vô số những nhân duyên, cho nên chúng ta cũng khó biết là đến lúc nào dân số thế giới lại sụt giảm xuống như trong nhiều giai đoạn quá khứ của lịch sử loài người.

---o0o---

**Câu hỏi 36: *Giáo lý của Đức Phật [Phật Pháp] có ý nghĩa năng động hay không? Hay chỉ là những điều bất di bất dịch?***

Theo những lời Phật thuyết giảng được ghi lại trong kinh Tăng Chi Bộ Kinh, Quyển Mười, thì Phật đã nói rõ như sau:

*“Ta không thuyết giảng về sự bất biến của đạo lý, không giảng về sự đi xuống về đạo lý. Ta chỉ thuyết giảng, này các Tỳ kheo, về (vi) sự tiến bộ, chứ không phải về sự bất biến, không phải về sự đi xuống, của đạo lý”.*

Nghĩa là gì?

*Nghĩa là Đức Phật muốn nói rằng Người đi giảng dạy giáo lý để cho mọi người hiểu và tu tập để đạt được những tiến bộ hơn, để trở nên tốt đẹp hơn về mặt đạo lý, chứ không phải nói ra những tiêu chuẩn đạo lý bất biến, không thể thay đổi (như kiểu giáo điều), hoặc nói để cho người ta nếu đã suy đồi hay sai trái thì càng đi xuống thêm chứ không cải thiện gì được.*

Giáo lý của Phật không phải cứng nhắc, không phải là đỉnh đóng cột, không là giáo điều bất khả thay đổi. Mà giáo lý của Phật là những sự hướng dẫn để con người sống và thực hành đúng đắn, để thay đổi ‘số phận’, để cải cách cuộc đời của mình, để tu sửa thân tâm, để chuyển nghiệp, để dùng nghiệp xấu.

Vì vậy, giáo lý của Đức Phật là “năng-động”, ai vận dụng được thì sẽ thay đổi được, tiến bộ được về mặt đạo đức và tiến bộ tâm linh. Sự tiến bộ về đạo đức và tâm linh chính là nguồn lực thay chuyển nghiệp và mang lại phúc lành an lạc cho đời sống của con người.

---o0o---

**Câu hỏi 37: Đạo Phật có đề cao sự “biết ơn đền ơn” hay không, hay chỉ quan trọng sự sòng phẳng “có vay có trả” theo nghĩa nhân quả, nghiệp quả?**

Đạo Phật đề cao những giá trị đạo đức, như một trong ba phần lớn nhất để người Phật tử tu tập tâm linh. Đạo đức là lối sống theo giới hạnh và lòng rộng lượng. (*Bố thí, Giới hạnh, và Thiên tập*).

Về lòng biết ơn, đền ơn, thì khi một người biết ơn và làm những việc tốt nào đó để đền đáp ơn nghĩa của người khác (như Cha mẹ, sư thầy, thầy cô, bạn bè, hay những ân nhân khác), thì người đó chắc chắn là được Phật giáo khen ngợi và vui theo (tùy hỷ) như là một người đáng quý ở trong đời vậy. Làm gì có loại người nào được cho là tốt, là kính đạo, mà lại còn bản tính bất hiếu, vô ơn, qua cầu rút ván, bội nghĩa bạn bè và ân nhân?

*Sự đền ơn đáp nghĩa vô điều kiện có thể làm cho một người trở thành thánh nhân, làm cho một kẻ giang hồ trở thành một hiệp khách được người đời mến mộ.*

Đức Phật rất đề cao việc báo hiếu, đền ơn, đáp nghĩa. Bản thân Phật cũng đã quay về lo phận báo hiếu cho vua cha Tịnh Phạn, giúp cha và tất những người trong họ tộc và gia đình của Người bước vào con đường đạo và giác ngộ.

Giáo lý này của Đức Phật, cũng trùng hợp với những giáo lý đạo đức Á Đông khác, nhằm mục đích mang lại sự hòa hợp, đạo nghĩa và tôn ti trật tự trong đời sống gia đình và quan hệ xã hội. Giáo lý này giúp nhiều người sống biết ơn, lễ phép, tôn trọng đạo lý, giúp hàng triệu gia đình hòa hợp, bên cạnh những giáo dục của xã hội và luật lệ của quốc gia.

Trong Kinh “*Lời Khuyên Dạy Sigala*” Đức Phật đã nói rất rõ ràng và chi tiết về nghĩa vụ này.

---o0o---

**Câu hỏi 38: Theo Phật giáo, làm sao một người có thể trở thành một thiên thần hay thánh nhân ngay trong kiếp này?**



Nếu muốn tu tập tâm linh và có được tâm-thức đạt đến mức độ như tâm-thức của những chư thiên thần trong kiếp này, thì một người cần phải tu tập được những phẩm hạnh cao quý siêu phàm như sau:

1. Luôn có tâm biết Xấu Hổ (*Hiri*) khi nghĩ, nói hoặc làm hành động xấu ác, và cảm thấy Sợ Sệt (*Ottappa*) khi nghĩ, nói hoặc làm hành động xấu ác. Vì cảm thấy xấu-hổ và sợ-hãi nếu làm những hành động bất thiện, cho nên người đó không nghĩ, nói, hay làm việc bất thiện và tránh bỏ điều bất thiện.
2. Luôn có được Lòng Tin chánh tín (*Saddha*), luôn tuân giữ Giới Hạnh đạo đức (*Sila*), luôn chuyên cần Học Hỏi kinh sách (*Suta*, Kiến Văn), luôn có đức hy sinh, lòng rộng lượng, bố thí (*Caga*) và có Trí Tuệ (*Panna*).
3. Phải có những phẩm hạnh Tứ Vô Lượng Tâm, đó là: Từ, Bi, Hỷ, Xả.

**Từ** (*metta*) là lòng từ ái, tâm từ ái, thương yêu mọi người và muôn loài.<sup>7</sup>

**Bi** (*karuna*) là lòng bi mẫn, là lòng thương xót, cảm thông, chia sẻ nỗi đau khổ của người khác, cầu mong cho họ hết chịu đau khổ.

**Hỷ** (*mudita*) là vui vẻ, hoan hỷ làm những việc tốt. Tâm luôn vui mừng, vui lây, chúc mừng khi thấy người khác hạnh phúc, tốt đẹp, khi thấy người khác làm chuyện công đức, làm được việc tốt. Nó ngược lại với sự ghen tỵ, đố kỵ, đua tranh.<sup>8</sup>

**Xả** (*Upekkah*) là tâm buông xả, lòng xả bỏ, vị tha, không dính mắc. Nó ngược lại với sự định kiến, sự để tâm ác ý, sự sự gièm pha, hay bắt lỗi người này người khác, hay tính toán hơn thua, đúng sai. Người có tâm xả bỏ thì lòng lúc nào cũng nhẹ như mây trời, không một lời than trách, phiền hà hay tiếc nuối.<sup>9</sup>

Theo Phật giáo, bốn phẩm hạnh này là những phẩm chất của chư thiên thần và trời (Phạm Thiên), do vậy chúng được gọi là “Bốn Phạm Trú”. Vì sao? Vì ai mà tu dưỡng được những phẩm chất cao quý này sẽ được tái sinh về cõi trời của chư thiên thần và trời, cho nên mới gọi tên như vậy. Chỉ có bậc thánh, chư thiên thần mới có được những phẩm hạnh này. Những ai tu tập đạt đến những trạng thái tâm-thức này thì sẽ được tái sinh về những cõi trời hạnh phúc (nếu vẫn chưa chứng đắc bậc A-la-hán), đó là cảnh giới sống phúc lành với tuổi thọ gần như vô lượng, khi nào hết tuổi thọ mới tái sinh lại làm người. Một số họ [bậc thánh Bất-Lai ở cõi Trong Sạch (*Sudhavasa*)] thì tu tập tiếp để đạt đến thánh quả Ala-hán.

**Câu hỏi 39: Có bao nhiêu dạng chúng sinh là “thiên thần” mà Phật giáo đã nói đến?**

Có ba dạng như sau:

1. Thiên thần do quy ước (*Sammati deva*), có nghĩa là vua và người trong hoàng tộc (vào thời phong kiến cổ xưa ở Ấn Độ).

2. Thiên thần bẩm sinh (*Upapatti deva*), nghĩa là chúng sinh đó khi được sinh ra đã là một thiên thần.

3. Thánh thiên thần hay thánh nhân (*Visuddhai deva*), chỉ một vị Phật hay bậc A-la-hán, đó là những bậc đáng cúng dường bởi Trời và người, là những bậc đã giải thoát hết mọi ô nhiễm và bất tịnh (tham, sân, si). Đây là dạng “thiên thần” cao nhất trong cõi Trời và người.

Đức Phật đã nói rằng loại “thánh thiên thần” có tri kiến và phẩm hạnh siêu phàm, cao hơn cả những thiên thần, trời và người.

“Tri kiến” lúc nào nghĩa là sự hiểu biết thâm sâu, là “trí tuệ bên trong” (minh sát) soi thấu được bản chất đích thực của mọi sự vật, thấy được lẽ-thật và chân lý tuyệt đối giúp giải thoát khỏi mọi khổ đau và ô nhiễm. Trong khi đó “Phẩm hạnh” ở đây bao gồm “phẩm hạnh đạo đức” và những “trình độ về tâm linh” (cấp bậc giác ngộ).

---o0o---

**Câu hỏi 40: Ba học giới mà Đức Phật đã chỉ dẫn cho Phật tử là gì?**

Ba học giới trong đạo Phật là:

1. Học về Giới hạnh đạo đức, còn gọi là Giới Học [*Sila-sikkha*].
2. Học về tu tập Tâm, còn gọi là Tâm Học [*Citta-sikkha*]. Cách gọi khác là Thiên Định học, vì cũng cùng nghĩa tu tập tâm chánh-định.
3. Học về trí tuệ, trí tuệ bên trong (bát-nhã), hay còn gọi là Tuệ Học [*Panna-sikkha*]. Đó cũng là thiên tuệ hay thiên chánh niệm để tu tập tâm chánh-niệm.

Việc thực hành những kiến thức từ ba mảng học này sẽ giúp con người tiến bộ về tâm linh. Việc học tập ba học giới (Tam học) này cũng chính là việc thực hành con đường Bát Chánh Đạo. Tám phần trong Bát Chánh Đạo cũng có thể phân nhóm theo ba học giới này. Bạn có thể xem thêm phần “con đường Bát Chánh Đạo”.

---o0o---

**Câu hỏi 41: Nói nôm na ngắn gọn, đạo Phật chủ thuyết về những điều gì mà một Phật tử nên nhớ?**

Chủ đề chính của đạo Phật có thể nói nhanh như sau:

(1)

Không làm những điều ác

Làm những điều thiện

Làm cho Tâm trong sạch.

(2)

(a) Bản chất sự sống là Khổ, là bất toại nguyện.

(b) Nguyên nhân của khổ và bất toại nguyện

(c) Sự chấm dứt khổ, diệt khổ, làm cho hết khổ mới đem lại giải thoát và an lạc.

(d) Con đường để thực hành và dẫn đến chấm dứt khổ, chấm dứt sinh tử luân hồi, dẫn đến trạng thái Niết-bàn.

(3) Giới, Định, Tuệ là ba học giới, và học-hành ba học giới này một cách đúng đắn như Bát Chánh Đạo sẽ dẫn đến tâm bình an, hạnh phúc, và giải thoát khỏi khổ. Đó là lời hứa của Đức Phật.

(4) Không có gì là đúng tuyệt đối, không có gì là thường hằng để mà dính chấp vào đó. Hãy buông bỏ. Tất cả là vô thường.

(5) Niết-bàn (*Nibbana*) là trạng thái giải thoát hoàn toàn khỏi tất cả mọi ô nhiễm, dính chấp và đau khổ.

Mỗi lần làm được việc công đức trong tu tập là làm cho tâm trong sạch, bình an, và hạnh phúc: Đó cũng là những trạng thái “niết-bàn” từng phần trong đời sống hàng ngày.

---o0o---

**Câu hỏi 42: Một người có thể chứng đạt trạng thái Niết-bàn, tức là giải thoát hoàn toàn, ngay trong kiếp này hay không?**

Có thể.

Trong kinh điển Phật giáo đã ghi chép lại rằng ngay từ thời Đức Phật đã có rất nhiều người đã chứng ngộ thánh quả A-la-hán, đó là sự giải thoát hoàn toàn, Niết-bàn.

Nhiều đoạn trong Tam Tạng Kinh cũng đã ghi rõ lời Phật dạy như sau:

“Niết-bàn có thể được chứng ngộ trong kiếp này...”

“Giáo pháp (dhamma) đã được Đức Phật giảng bày khéo léo, thiết thực, dễ nhìn thấy, mang lại hiệu quả ngay, có tác dụng tức thì, mời người đến và thấy, dẫn dắt con người hướng thượng, được người có trí chứng ngộ, người khôn ngoan tự chứng ngộ được.”

Phật pháp là những lời hướng dẫn không bị mất đi giá trị hay bị lạc hậu theo thời gian, thích hợp với mọi người và mọi lứa tuổi để tu tập đạo đức và tu dưỡng tâm và trí tuệ giúp giải thoát.

Giáo Pháp của Phật nếu thực hành một cách đúng đắn sẽ có hiệu lực tức thì. Nhiều người đã chứng đắc những sự an bình và hạnh phúc nhỏ và lớn trong khi thực hành. Có người trong kiếp này chứng đắc sự an bình và hạnh phúc trọn vẹn, viên mãn. Đó là Niết-bàn, sự giải thoát hoàn toàn.

---o0o---

**Câu hỏi 43: Trong văn chương Phật giáo, nhiều lúc người ta hay nói về sự Giác ngộ và Niết-bàn. Vậy theo đúng lý Phật giáo có cần phân biệt ý nghĩa của chữ Giác ngộ và chữ Niết-bàn không?**

Theo Tỳ kheo Kusala, một thiền sư nổi tiếng gốc người Mỹ, thì ban đầu nhiều người sẽ có lẫn lộn giữa Niết-bàn và Giác Ngộ, bởi vì rất nhiều người viết và diễn giả thường hai chữ này để thay thế nhau một cách tương đương.

Văn chương của cả hai trường phái chính là Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa cũng đều dùng tương đương như vậy. Cũng có những khi ý nghĩa của từng chữ thay đổi ít nhiều, tùy thuộc vào người viết.

Theo Tỳ kheo Kusala: “Tôi không hiểu tại sao, ví dụ...người trong Thiên tông (Zen) và những người viết thuộc Đại thừa lại không bao giờ muốn viết Niết-bàn. Tại sao có những Phật tử muốn chọn chữ Niết-bàn (cũng là đích giải thoát), mà người khác lại chọn chữ khác khác như Giác Ngộ. Vậy mấy chữ đó khác nhau cái gì?”.

Đầu tiên Tỳ kheo Kusala định nghĩa từ Giác Ngộ (Bodhi, Bồ-đề) như là “Trí tuệ về tính-Không”; và Niết-bàn (Nibbana, Phạn: Nirvana) là “sự kết thúc mọi khổ đau (dukkha)”.

**Niết-bàn**—Sự kết thúc tất cả mọi khổ đau...trong đời này và mãi mãi về sau.

Đức Phật đã từng có lần dạy các ý như vậy: “Ta chỉ ra con đường dẫn đến sự bất tử”. Nhưng kỳ thực ra, ý Phật không phải là không có chết trong đời này, ngay cả Phật lịch sử và Chúa Jesu cũng phải chết. Ý Phật muốn nói đến cái vòng luân hồi sinh tử (samsara) có thể được kết thúc bằng Niết-bàn. Niết-bàn là vô sanh, không còn phải chết đi sống lại trong khổ đau, không còn tái sinh,

không còn “tồn tại hay không tồn tại” nữa, đã Niết-bàn, đã như ngọn lửa tắt khi dầu cạn tim hết, không thể nào nói được ngọn lửa đã đi về đâu...

**Giác Ngộ**—Trí tuệ về tính-Không, là loại “trítuệ” có được từ việc tự thân chúng nghiệm, tự thân nhìn thấy chân lý: *“mọi sự vật hiện tượng là trống không, không có tự tính, chỉ là tương quan phụ thuộc lẫn nhau mà có, là do duyên hợp mà có, chỉ là hữu vi, và chỉ là giả tạm”*.

Thấy-biết được bằng sự tự thân chúng nghiệm (ví dụ: nhờ vào thiền tập) rằng mọi sự vật đều liên kết lẫn nhau, phụ thuộc lẫn nhau, rằng không có gì tồn tại độc lập mà không có những cái khác. Mọi thứ đều là nhân và là duyên lẫn nhau... Nói cách khác, mọi sự vật chỉ hiện hữu vì có những sự vật và điều kiện khác hiện hữu.

Tôi có mặt trên đời này là vì cha mẹ tôi đã giao duyên với nhau và tôi có “nghiệp” đưa đẩy đến việc được sinh ra ở đây (theo lý nhân-quả). Nếu cả hai điều kiện (cha mẹ và nghiệp lực) không gặp nhau, không tương tác và tương trợ lẫn nhau, thì có lẽ không có cái ‘tôi’ ra đời đang ở đây.

Nhưng đó chỉ là một nửa câu chuyện.

Để sống được trên đời này, Phật đã dạy là cái con người ‘tôi’ cần phải có ít nhất “thức ăn, chỗ ở, quần áo và thuốc men” để duy trì sự sống. Đó là những “điều kiện duy trì” để ‘tôi’ được duy trì sự sống, sau khi đã có những “điều kiện khởi sinh” để tôi được sinh ra.

Toàn bộ câu chuyện là... một số điều kiện nào đó (gồm cả điều kiện khởi sinh + điều kiện duy trì) để ‘tôi’ sinh ra ở đây, đang hiện hữu ở đây. Và khi những điều kiện cần thiết đó không còn, thì cái con người ‘tôi’ cũng không còn, ‘tôi’ cũng chết luôn. ‘Tôi’ chưa bao giờ là một người sống độc lập, là một thực thể tồn tại độc lập. Không có những thứ điều kiện đó thì cũng chẳng bao giờ có ‘tôi’ cả. Đó là lẽ thật về sự tạm-bợ của kiếp người.

Quay lại vấn đề chính, Giác Ngộ (Bồ-đề) là kết quả của sự chứng nghiệm trực tiếp của bản thân mình về thực tại là: tất cả mọi hiện tượng đều có điều kiện, do điều kiện, tùy thuộc nhờ vào các điều kiện hữu vi khác nhau mà được khởi dinh và biến mất. Duyên hợp thì sinh, duyên hết thì diệt.

Sự Giác Ngộ là thâm-sâu hơn hẳn sự hiểu biết lý trí (tri kiến), tuy nhiên nó cũng là một dạng trí-tuệ do tu học mà có (tức là “trí hữu sư”). Nó là một sự chuyển hóa toàn bộ của tâm và trái tim, theo Tỳ kheo Kusala.

Còn Niết-bàn, là trạng thái của tâm “*có được sau khi đã giác ngộ*”, thì không phải là loại trí-tuệ nhờ có điều kiện hữu vi mà có, không còn là loại trí-tuệ do tu học hay được truyền dạy mà có. (Nó là loại “trí vô sư”)...Niết-bàn là một trạng thái tâm không còn định nghĩa được, đó là một sự tắt ngấm, sự giải

thoát hoàn toàn, không còn ô nhiễm, không còn tái sinh. Nó không phụ thuộc vào tâm ý hay các điều kiện nhân duyên khác tác động.

Có những lúc “Niết-bàn” đã được định nghĩa bởi Đức Phật là trạng thái “vô-sinh” và “vô-vi”, không còn do ảnh hưởng hay tùy thuộc vào những điều kiện thế gian, không còn là hữu vi, không phải là thực tại mà một người có thể chứng nghiệm được nếu chưa giác ngộ.

---o0o---

**Câu hỏi 44: *Giác ngộ trong Phật giáo có khác với những sự giác ngộ bình thường khác hay không? Tại sao nhiều lúc gọi là “giác ngộ hoàn toàn”, có khi gọi là “giác ngộ từng phần”?***

Câu trả lời cho câu hỏi này là: chỉ khi nào một người chứng đắc giác ngộ thì sẽ tự mình hiểu được. Những câu trả lời hay khái niệm mà ngay cả Đức Phật giải thích cho chúng ta cũng chỉ là khái niệm, không thể nào tả được tâm giác ngộ (cũng như trạng thái Niết-bàn).

Khác với những sự giác ngộ khác về tư tưởng hay về một khoa học, sự “giác ngộ” trong Phật giáo là sự hiểu-rõ, thấy-biết và chứng nghiệm được chân lý mà Đức Phật đã giảng dạy, đó là sự giác ngộ về Phật Pháp; là sự tỉnh thức, sự nhìn-thấy rõ mọi bản chất của sự sống đích-thực-như-nó-là.

Giác ngộ hoàn toàn là giác ngộ trọn vẹn (viên mãn), là chứng đắc trạng thái Niết-bàn.

Tùy theo căn cơ của mình, mỗi người có năng lực và ‘tốc độ’ giác ngộ nhanh hay chậm, nhiều hay ít trong quá trình học hiểu và tu tập [văn, tư, tu], mỗi phần giác ngộ ít/nhiều đó thường được gọi là “giác ngộ từng phần”, có phần đã giác ngộ, có phần chưa giác ngộ thấu đáo.

Tuy nhiên, sự giác ngộ thực-sự là khi người tu đã bước vào dòng thánh đạo siêu thế. Từ đó, giáo lý chính quy có phân loại bốn phần (giai đoạn, tầng) giác ngộ.

(1) Giai đoạn đầu được gọi là “Nhập Lưu”, tức là người tu đã bước được vào dòng thánh-đạo: con đường tu hành giác ngộ và giải thoát của bậc thánh nhân. Bởi vậy, từ sau Nhập Lưu, người tu được gọi là một thánh nhân.

Người Nhập Lưu chỉ còn phải bị tái sinh lại trần gian tối-địa 6 lần nữa (cộng với kiếp này là 7 kiếp) trước khi giác ngộ hoàn toàn và chứng đắc Niết-bàn. Tối đa thời gian là vậy. Nếu không chứng Niết-bàn trong kiếp này, thì mỗi kiếp sau lại tốt hơn kiếp trước. Người đã là thánh Nhập Lưu thì không còn có thể tạo nghiệp xấu ác, không còn có thể thối chuyển (hoàn tục) lại đời sống trần tục nữa (nếu tái sinh cũng xuất gia tiếp tục tu hành).

(2) Giai đoạn giác ngộ thứ hai gọi là “Nhất Lai”, có nghĩa là chỉ còn tái sinh quay lại trần gian một lần nữa thôi trước khi giác ngộ hoàn toàn.

(3) Giai đoạn thứ ba là “Bất Lai”, có nghĩa là không còn bị tái sinh lại trần gian một lần nào nữa. Người này sẽ được tái sinh về cõi trời, đó là Cõi Trời Trong Sạch (*Sudhavaśa*, HV dịch: cõi Tịnh Cư Thiên), được sống với tuổi thọ tối thiểu rất dài, bằng ¼ đại kiếp vũ trụ, và có thể tu tập chứng sự Niết-bàn từ cõi đó. (như đã nói trong vấn đáp 38).

(4) Giai đoạn thứ tư là giai đoạn giác ngộ hoàn toàn, chứng đắc luôn Niết-bàn, trở thành bậc giải thoát hoàn toàn—bậc thánh A-la-hán (Arahant).

Đức Phật cũng là một bậc A-la-hán và là A-la-hán đầu tiên trong cõi người chúng ta. Đức Phật giác ngộ hoàn toàn và chứng đắc Niết-bàn bằng nỗ lực tự thân chứ không phải nhờ vào hướng dẫn của giáo lý hay một vị thầy khác. Chính những đại thiện nghiệp và công đức vô lượng của Người đã giúp Người giác ngộ thành Phật. Đức Phật khác bậc A-la-hán ở chỗ là Người chứng đắc loại trí-tuệ viên-mãn, trở thành vị Phật chánh đẳng chánh giác (*sama sambudha*) với đầy đủ trí tuệ và năng lực để truyền dạy Giáo Pháp cho chúng sinh, giúp chúng sinh giác ngộ giải thoát.

Theo Phật giáo Nguyên thủy thì các Phật tử (nhất là người xuất-gia) trong kiếp làm người đã đều cố gắng tu tập với tâm nguyện được giác ngộ ít nhất một giai đoạn nào đó trong bốn giai đoạn trên, tức được giác ngộ từng-phần.

Còn đối với cách nói thông thường, khi một người hiểu-biết được một phần giáo lý thì được khen là đã hiểu được một phần, đã có được sự “giác ngộ từng phần”.

Tuy nhiên sự giác ngộ “từng-phần” đó phải là sự hiểu biết giác ngộ “trọn vẹn” cái chủ đề từng-phần đó, chứ không phải là sự hiểu biết sơ-sài hay một phần nào về chủ-đề đó!. Vì vậy, trong một ý nghĩa cứu cánh, “giác ngộ” là giác ngộ, là sự hiểu biết và chứng biết “trọn-vẹn” chứ không phải là từng-phần. Ví dụ: “Giác ngộ hoàn toàn” giống như một bể nước sôi, còn “giác ngộ từng phần” giống như một ly nước sôi, rất nhỏ so với bể nước sôi. Tuy nhiên, nước sôi ở trong bể hay nước trong ly đều phải đạt 100 độ C thì mới gọi là nước sôi. Chứ nước nóng 90 độ C không phải là nước sôi. Sự hiểu biết sơ-sài và không hoàn toàn về một điều gì thì không phải là một sự giác ngộ, và cũng không phải là một sự “giác ngộ từng-phần” nào hết.

Và chỉ có người giác ngộ mới biết được mình giác ngộ như thế nào, người khác không thể biết được. Trong Giới Luật đạo Phật cũng có điều cấm một tu sĩ chưa giác ngộ mà thông báo là mình đã chứng đắc giác ngộ.

Niết-bàn cũng vậy, là trạng thái tâm không thể tả được của một người đã chứng giác ngộ hoàn toàn, đã giải thoát hoàn toàn mọi khổ đau và ràng buộc với thế giới. Không ai có thể hiểu được cảm giác này ngoài người đã chứng đắc Niết-bàn.

Còn trong đời thường, nhiều lúc chúng ta cũng hay dùng chữ “Niết-bàn từng phần”, “Niết-bàn nho nhỏ” để diễn tả trạng thái bình an, hạnh phúc và thanh tịnh của tâm sau khi thực hiện một hành động công-đức tốt lành, ví dụ như một hành động “bố thí”, việc làm “đạo đức”, hoặc một sự tiến bộ nhờ việc “thiền tập” đúng đắn; bởi vì những việc tốt thuộc “3 mảng tu tập” này trong đạo Phật đều là hành động mang lại sự hạnh phúc và trong sạch của tâm. Đó giống như những trạng thái “niết-bàn” nho nhỏ, giống như những bông hoa xinh đẹp nhiều lúc xuất hiện trên con-đường chúng ta đi. Mỗi sự tu tập đúng đắn hàng ngày của chúng ta cũng giống như những “niết-bàn từng-phần” nho nhỏ trên bước đường đạo của chúng ta vậy.

Niết-bàn hay Niết-bàn nho nhỏ như chúng ta thường nói thì cũng đều giống nhau về trạng thái tâm, đó là trạng thái bình an và thanh tịnh *không bao giờ phai, không làm chúng ta chán bỏ vì bất toại nguyện*. Niết-bàn dù có nho nhỏ cũng là tâm trạng hạnh phúc, không bị thay đổi, và luôn làm chúng ta hạnh phúc mỗi khi nghĩ lại.

---o0o---

**Câu hỏi 45: *Như vậy về cơ bản, những điểm nào là khác-biệt và những điểm nào là tương-đồng giữa Phật giáo và Công giáo?***

Về cơ bản, những giáo lý của Phật giáo và Công giáo giống nhau ở điểm dễ thấy là chủ trương về lòng thương người, trí tuệ và tôn trọng lẫn nhau. Phật giáo và Công giáo cũng đều nhắm tới sự bình an, sự đi tìm chân lý và ý nghĩa của kiếp sống con người. Cả hai tôn giáo đều khuyên dạy làm những việc công-đức, từ-thiện và sống không phạm vào những giới như không sát sanh, không trộm cắp, không nói dối, không tà dâm. (Về vấn đề giới hạnh “uống rượu” thì hai bên có khác biệt ít nhiều).

Tuy nhiên, về căn bản thì hai tôn giáo khác biệt nhau ở những ý nghĩa về cứu rỗi, giải thoát và giác ngộ, đó là:

| <b>Công giáo</b>                      | <b>Phật giáo</b>           |
|---------------------------------------|----------------------------|
| Có cá nhân thượng đế là Đức Chúa Trời | Không có cá nhân thượng đế |



|   |  |
|---|--|
| Đức Chúa Jesus Christ là ngôi con của Đức Chúa Trời, đại diện hiện thân của Đức Chúa Trời | Đức Phật chưa bao giờ tuyên bố mình là hiện thân cho một đấng thượng đế tâm linh nào cả. Phật chỉ là một con người bình thường và giác ngộ chân lý |
| Sự cứu rỗi có thể có được nhờ Đức Chúa Jesus Christ                                       | Một người phải tự tu dưỡng thân tâm mình để tìm sự giải thoát bằng nỗ lực cá nhân của chính mình   |
| Nhờ vào Đức Chúa, tội lỗi có thể được tha thứ   | Những hành động (Nghệp) trong quá khứ và hiện tại của một người sẽ quyết định tương lai của người đó   |
| Cầu nguyện Chúa để linh hồn được cứu rỗi.   | Tu tập tâm (thiền tập) để làm trong sạch tâm và phát triển trí tuệ để đạt được giác ngộ và giải thoát  |

---o0o---

**Câu hỏi 46: Thường nghe nói rằng trong Phật giáo cũng có sự truyền thừa hay hiện thân của Phật. Điều đó có đúng không?. Khi người ta nói về đạo Phật, họ hay nói về những vị đứng đầu Phật giáo thế giới sau Phật Thích-ca: ví dụ như ngài Xá-lợi Phất, ngài Ca-diếp, ngài Mục-kiền-liên, ngài Bô-đề Đạt-ma, Đức Phật A-di-đà, ngài Đạt-lai Lạt-ma. Vậy ai là những vị đứng đầu Phật giáo thế giới từ sau khi Phật Thích-ca mất?**

Các tên nói trên là rất nổi tiếng trong giới Phật giáo từ xưa đến nay, họ cũng được nhắc đến trong nhiều sách, báo, truyền thông. Nhưng không ai trong số các ngài là người đứng đầu của Phật giáo thế giới như là người thay thế, người đại diện của Đức Phật cả.

Theo kinh điển, Đức Phật cũng chưa bao giờ ‘truyền’ cho ai làm người đứng đầu Phật giáo (theo nghĩa làm ‘giáo chủ’ như trong các tôn giáo khác). Đức Phật đã chỉ dụ rằng chính Giáo Pháp là thứ sẽ dẫn dắt Tăng Đoàn, hoặc khi ai

thấy Giáo Pháp là thấy Phật, ai thực hành theo đúng Giáo Pháp thì người đó là người thực hành theo đạo Phật.

Rất nhiều người bình thường, kể cả người theo đạo Phật, vì không được các sư thầy chỉ dạy căn bản về giáo lý và về các nền Phật giáo trên thế giới, nên họ thường xuyên ngộ-nhận những người mà họ cho là người đứng đầu (giáo chủ) của Phật giáo thế giới. Hơn nữa, rất nhiều người đã tìm hiểu và nhớ rất nhiều về những giai thoại, truyền thuyết, hay những chuyện thời sự về những nhân vật Phật giáo đó, nhưng họ lại không hiểu biết thực sự những vị đó là ai. (Ví dụ, rất nhiều người hiện đại đang co rằng ngài Đạt-la Lạt-ma là ‘giáo chủ’ của Phật giáo thế giới, là người đại diện cho Phật ở thế gian này!). Xin trả lời ngắn-gọn về những vị đó:

1. **Xá-lợi-phất (Sapurita), Mục-kiền-liên (Moggallana), A-nan-đà (Ananda), Đại-Ca-diếp (Mahakapssapa)**... là những vị đại đệ tử của Phật, sống vào thời Phật, cùng tu tập theo Phật. Họ nổi tiếng trong khắp các kinh điển bởi vì họ đã từng sống cùng thời với Phật, đi theo Phật, và đã tu tập chứng đắc giác ngộ hoàn toàn, và trở thành những vị A-la-hán đầu tiên sau Đức Phật. Đó là những bậc thánh nhân, là những vị học trò xuất sắc nhất của Phật. Tên của họ thường xuất hiện khắp trong kinh điển Phật giáo bởi vì họ vừa là học trò, vừa là nhân chứng, vừa là người được nghe Đức Phật thuyết giảng vào thời Đức Phật.

Họ cũng chính là những người thực hiện việc kết-tập những lời Phật dạy thành Ba Rõ Kinh (Tam Tạng Kinh) được truyền thừa cho đến ngày hôm nay!.

Những bậc trưởng lão thánh nhân đó thuộc dòng Phật giáo Nguyên thủy (Theravada, Trưởng lão bộ), và họ đã niết-bàn trước khi xuất hiện những trường phái khác của Phật giáo.

Những di tích khảo cổ ở Ấn Độ ngày nay đã cho thấy rất nhiều di tích về các vị thánh nhân này, theo như kinh sử đã ghi, bên cạnh những di tích về Đức Phật Thích-ca lịch sử.

2. **Ngài Bồ-đề Đạt-ma** là một vị sư người Ấn Độ đã qua Trung Hoa truyền bá đạo Phật từ thế kỷ thứ 5 sau CN. Ngài là người sáng lập ra trường phái Thiền Tông (Chan, Zen) ở Trung Hoa. Đó là vị tổ của Thiền Tông. Vì nhiều người Trung Hoa, Nhật Bản, Việt Nam, Triều Tiên... đã tu tập theo Thiền Tông trong suốt 16 thế kỷ qua, cho nên tên của ngài và nhiều giai thoại về ngài rất được nhiều người nhắc đến, và tranh tượng về ngài được thờ kính trong các thiền viện thuộc Thiền Tông.

Vì Thiên Tông được khai mở ở Trung Hoa và các nước Đông Á, nơi mà Phật giáo Đại thừa đã thịnh hành nên Phật giáo Đại thừa cũng tính Thiên Tông là thuộc Phật giáo Đại thừa, mặc dù cách thức tu tập của Thiên Tông là khá khác biệt so với hầu hết những nhánh phái khác thuộc Phật giáo Đại thừa.

Nhiều nghiên cứu hàn lâm gần đây dựa vào khảo cổ và kinh điển đã chứng minh rằng Thiên Tông là một nhánh của Phật giáo Nguyên thủy được phát triển ở những nước Đại thừa.<sup>10</sup>

Ngài không phải là người đứng đầu của Phật giáo thế giới như nhiều người đã hiểu sai. Bồ-đề Đạt-ma là người đứng đầu đầu tiên của Thiên Tông Trung Hoa, là vị sơ tổ của Thiên Tông. Người theo Thiên Tông cũng thờ kính Đức Phật như một vị Phật tổ của Phật giáo, ngoài ra họ thờ kính ngài Bồ-đề Đạt-ma như vị sơ tổ của tông phái Thiên Tông, và tu tập theo hướng dẫn của ngài.

Thiên Tông Việt Nam thực sự cũng bắt nguồn từ Thiên Tông Trung Hoa của ngài Bồ-đề Đạt-ma và được truyền thừa đến ngài Huệ Khả (Nhị Tổ) cho đến ngài Huệ Năng (Lục Tổ), và nhiều vị tổ sau đó.

**3. Đức Phật A-Di-Đà (Amita Buddha)** là một vị Phật thuộc kinh điển của Phật giáo Đại thừa. Vị Phật này được miêu tả trong kinh có tên là “*Kinh Phật Thuyết Về Phật A-di-đà*” của Phật giáo Đại thừa. (Kinh điển Phật giáo Nguyên thủy không có ghi chép về kinh này và về vị Phật này).

Số đông Phật tử các nước Đông Á theo truyền thống Đại thừa đã thờ kính và tụng niệm danh hiệu và những phẩm hạnh của vị Phật này. Họ hy vọng khi chết, vị Phật này sẽ ‘cứu’ họ lên cõi Tịnh Độ đẹp đẽ để tiếp tục sống và tu hành. Vì vậy, pháp môn tu tập và tụng kinh niệm Phật A-di-đà được gọi là pháp môn Tịnh Độ, hay Tịnh Độ Tông.

Nhiều Phật tử ở Trung Hoa và Nhật Bản cảm thấy mình không đủ “trí-căn” để tu theo pháp môn thiền tập, nên họ chọn lấy pháp môn tụng kinh niệm Phật A-di-đà để cầu cho kiếp sau được vãng sinh nơi Tịnh Độ cực lạc của Phật A-di-đà. Vì pháp môn này trong có vẻ ‘dễ tu’ cho hầu hết mọi người, nên Tịnh Độ Tông đã phát triển rất nhanh và rộng khắp các nước Đông Á. Thực ra, hơn 90 phần trăm Phật tử ở các nước Phật giáo Đại Thừa ở Đông Á là tu theo pháp môn Tịnh Độ, bao gồm cả Phật tử xuất gia và tại gia. Hầu hết các chùa chiền ở Trung Quốc, Triều Tiên, Nhật Bản, và đặc biệt Việt Nam đều có gian thờ cúng Đức Phật A-di-đà (bên cạnh tranh tượng Đức Phật Thích-ca, và các vị Bồ-tát). Ở đâu bạn cũng có thể gặp hình tượng vị Phật cứu độ này.

Vị Phật này là vị Phật được thờ cúng theo pháp môn Tịnh Độ ở các nước Đại thừa Đông Á, là một trong những vị Phật quan trọng nhất bên cạnh Phật Thích-ca và những vị Bồ-tát được thờ kính trong các nước Phật giáo Đại thừa. Tuy nhiên, vị Phật A-di-đà không phải là người đứng đầu của Phật giáo thế giới về mặt lịch sử. Thực ra, chỉ có Đức Phật Thích-ca là vị Phật tổ, và sau đó không có vị Phật nào của Phật giáo Đại thừa hay Phật giáo Nguyên Thủy là người đứng đầu (giáo chủ) của Phật giáo, theo như cách nhiều người đã thường hiểu lầm.

4. **Ngài Đạt-lai Lạt-ma (Dalai Lama)** là người đứng đầu của giáo phái Gerug (Mũ Vàng) của Phật giáo Tây Tạng. Giáo phái này được thành lập bởi ngài Tsongkhapa vào thế kỷ 14. Phật giáo Tây Tạng nói chung còn được gọi là Mật Tông, Mật Thừa, Kim Cương Thừa, nó cũng được xếp vào nhóm Phật giáo Đại thừa, và cũng bắt nguồn từ Ấn Độ vào thời Phật giáo Nguyên thủy suy tàn Ấn Độ. (Mật Tông khởi lên từ xứ học viện Nalanda sau thời gian xuất hiện trường phái Đại thừa.)

Những người theo giáo phái này ở Tây Tạng tin rằng Đạt-lai Lạt-ma là người hiện-thân của Bồ-tát Quán Thế Âm (Avalokitesvara). Phật tử ở xứ này rất tôn sùng các vị Đạt-lai Lạt-ma, cho nên các vị Đạt-lai Lạt-ma từ đời thứ 5 đã thường nắm luôn các ảnh hưởng về chính trị ở Tây Tạng. Người ta hay nói về ngài Đạt-lai Lạt-ma hiện tại là ngài Đạt-lai Lạt-ma thứ 14 của Tây Tạng, hiện đang cư ngụ ở Ấn Độ.

Tuy nhiên, những Đạt-lai Lạt-ma không phải là đại diện hay người đứng đầu của Phật giáo thế giới. Những Đạt-lai Lạt-ma chỉ là người đứng đầu của giáo phái Mũ Vàng (Gerug) của Phật giáo Tây Tạng mà thôi.

Những trường phái khác của Phật giáo Đại thừa cũng không công nhận lý thuyết Đạt-lai Lạt-ma là hiện thân của Bồ-tát Quán Thế Âm, và cũng không coi các Đạt-lai Lạt-ma là người đứng đầu của trường phái Đại thừa. (Đại thừa nói chung chỉ thờ Đức Phật Thích-ca, các vị Phật khác, và các vị Bồ-tát là những hình tượng cao quý nhất của Phật giáo Đại thừa).

- Tóm lại, những vị Phật, thánh nhân và những người đứng đầu các trường phái giáo phái đó không phải là người đứng đầu của nền Phật giáo do Đức Phật lịch sử khai giảng và truyền thừa. Tùy theo những người theo những truyền thống và tông phái nào thì họ thờ kính một trong những vị đó là người đứng đầu của tông phái của mình.

- Vì những trường phái Phật giáo nói trên có phát triển mạnh ở các xứ sở của nó, vì vậy tên tuổi của những vị Phật, vị thánh nhân, và các vị đứng đầu tông phái thường được nhắc đến nhiều. Vì lý do đó, nhiều người đã làm

tượng một trong số họ là những người đứng đầu của Phật giáo thế giới sau Đức Phật Thích-ca.

- Riêng trường phái Phật giáo Nguyên thủy vẫn coi người đứng đầu của tôn giáo họ là Đức Phật Thích-ca lịch sử. Vì vậy, trong các tu viện và tịnh xá của Phật giáo Nguyên thủy họ chỉ đơn giản thờ một tượng Phật Thích-ca như một người Thầy đã chỉ dạy con đường tu tập để giải thoát.

---o0o---

## **PHẦN II. Thêm Nhiều Câu Hỏi**

**Câu hỏi 47: Phật giáo cổ xưa được phát triển qua mấy ngàn năm, tại sao trong thời hiện đại nó lại được phát triển rất nhanh theo thời gian ở rất nhiều xứ sở trên thế giới, đặc biệt ở những nước Âu Mỹ có nền khoa học phát triển?**

### **Lời Mời Gọi Của Triết Lý Phật Giáo**

Sự quan tâm đến Phật giáo đang tăng trưởng đều đặn trên khắp thế giới, đặc biệt từ những người đang muốn tìm kiếm câu trả lời cho những vấn đề xung đột tư tưởng, những bạo động vô nghĩa, và những bạo động mang tính chất cuồng tín.

Số lượng những người nghiên cứu và theo đạo Phật đang tăng nhanh ở nhiều xứ sở trên thế giới như Úc, Mỹ và nhiều nước Châu Âu. Nhiều nước ở Châu Á do lịch sử cận hiện đại và chiến tranh dân tộc đã bị làm chậm lại việc phát triển Phật giáo, nhưng rõ ràng họ cũng đang trên bước đường phục hồi một cách đầy hứa hẹn, ví dụ như Phật giáo ở Miến Điện, Lào, Campuchia, và Ấn Độ.

**Tại sao sự quan tâm đến Phật giáo đang tăng trưởng nhanh chóng như vậy?.**

Có lẽ bởi nhờ phương tiện thông tin và truyền thông càng lúc càng tốt hơn, nên càng lúc người ta càng có thể tìm hiểu và nhận ra những chân-lý và lẽ-thật trong giáo lý Phật giáo. Đó là:

**(1) Một tôn giáo của sự an sinh và hòa bình thật sự, chưa hề mang một dấu vết nào về bạo động trong tư tưởng và lịch sử của mình.**

Phật giáo là một trong những tôn giáo lâu đời nhất trên trái đất. Hơn nữa, Phật giáo cũng là một tôn giáo duy nhất chưa bao giờ xảy ra một cuộc xô xát hay chiến tranh tương tàn giữa những môn đồ của Phật hay giữa những trường phái khác nhau được hình thành trong lịch sử truyền thừa của nó. Chưa bao giờ có người nào theo đạo Phật mà lại tiến hành chiến tranh để gây chiến hay đánh bại những người khác. Cũng chưa có ai phải bị khinh khi hay

bị phê phán hay bị cho là có tội hay bị một hình phạt nào chỉ vì người ấy không tin vào Phật giáo và Đức Phật. Ngay cả từ ngàn xưa sau khi Đức Phật từ giã trần gian, những người thuộc những trường phái khác nhau của Phật giáo cũng luôn luôn sống hòa đồng, hòa thuận với nhau, ngay cả khi họ sống và tu tập chung trên cùng một xứ sở. Việc những xứ sở có những người Phật giáo Nguyên Thủy và Phật giáo Đại Thừa cùng sống và tu hành là chuyện thường tình trong lịch sử của Phật giáo.

(Chỉ có một vài cách xung hô đáng tiếc trong kinh điển và trong đời thật của một trường phái này dùng để gọi trường phái kia là hơi nghiêm trọng. Tuy nhiên, họ vẫn chưa bao giờ có một cử chỉ bạo động nào trong lịch sử. Bởi vì đạo Phật là một con đường bao dung và bất bạo động).

### **(2) Một tôn giáo nhấn mạnh lòng bi mẫn<sup>11</sup>, nhẫn nhục và tử tế.**

Đúng vậy, Phật giáo là một con đường và một luồng tư tưởng khai hóa rất mạnh mẽ. Phật giáo đã thuần hóa được bản chất hung bạo của những đoàn dân di cư và những đoàn quân hiếu chiến trong lịch sử Châu Á, ảnh hưởng mạnh đến hàng trăm triệu đại và vua quan và bạo chúa qua hơn 20 thế kỷ, và nó mang lại lối sống, văn hóa và văn minh cộng đồng cho mọi người.

Cho dù kết quả không phải là mỹ mãn trăm phần trăm, nhưng bạn hãy tưởng tượng nếu không có những tư tưởng từ bi và bao dung của đạo Phật từ thời cổ đại của Vua Asoka (A-dục) cho đến bao nhiêu bậc vua chúa Trung Hoa lấy đạo Phật làm tôn giáo chính, thì ngày nay loài người chắc có lẽ đã phải trải qua thêm nhiều cuộc chiến tranh và giết chóc so với lịch sử chiến tranh vốn đã quá nhiều ở châu lục này.

Đạo Phật được biết đến vì sự đề cao lòng tử tế, sự tốt bụng, sự nhẫn nhục và sự không thiên vị. Ngày nay, Phật giáo đã lan rộng qua những miền đất mới nhưng không phải bằng những sứ đoàn truyền giáo miễn cưỡng đi theo những đoàn quân hay những xu thế kinh tế chính trị, mà bằng những sự tự nguyện tìm hiểu và sự thỉnh mời những người thầy đến để chỉ dạy và chia sẻ giáo pháp một cách công tâm và nhiệt thành.

### **(3) Một tôn giáo đưa ra một “Con đường thực hành rõ ràng”<sup>12</sup> để phát triển nhân cách đạo đức và tu tập tâm linh của mỗi người.**

Phật giáo không phải là một tập hợp những chuyện bí ẩn và thần thoại để thử thách chúng ta phán đoán tính hư thực của chúng. Bản thân Phật giáo cũng không thể hiện tự nó là bí hiểm, và thể hiện nó như là thứ tôn giáo cao siêu chỉ có thể hiểu biết bởi những thầy tu cao đạo hay một số người nào đó.

Thay vì vậy, Phật giáo thể hiện nó là một “con đường” rõ-ràng và đáng-tin-cậy mà mọi người đều có thể đi theo bằng chính sự hiểu biết, sự tự tin và

khả năng của mình. Đó là những cách thức hay lối sống mà nếu chúng ta làm theo sẽ mang lại kết quả tốt đẹp ngay trước mắt.

Ví dụ, nếu chúng ta sống lương thiện, thì chúng ta tránh được những việc trừng phạt của pháp luật, tránh được sự chê bai của người đời, và luôn luôn được mọi người yêu mến. Đó là kết quả tất yếu và rõ ràng của việc sống lương thiện theo giới hạnh đạo đức.

#### **(4) Một tôn giáo dạy cho chúng ta biết rằng chúng ta phải tự mình chịu trách nhiệm cho những hành động của mình<sup>13</sup>.**

Phật giáo không bao giờ cố gắng giải thích những vấn đề hay vấn nạn trên đời là do một phần được sắp đặt bí mật bởi một thế lực trời thần linh hiển bí ẩn nào đó. Người theo đạo Phật thì không bao giờ đổ thừa mọi sự tốt xấu trong đời là do ‘số phận’ hay một ‘thần linh’ nào đó. Thay vì vậy, *Phật giáo luôn dạy rằng chính chúng ta là người chịu trách nhiệm cho mọi hành động chúng ta làm ra và mọi kết quả của những hành động đó.* Phật đã khai giảng vấn đề này một cách rõ ràng. Chính hành động chúng ta làm sẽ quyết định tất cả mọi sự xấu tốt xảy ra trong cuộc đời chúng ta, theo lý thuyết về Nghiệp. Và cũng chính những kết quả này cũng sẽ tạo ra những kết quả cho kiếp sau, theo thuyết về Tái sinh. Việc mỗi người chịu trách nhiệm cho mọi hành động của mình chính là “cơ sở” để dẫn đến những học thuyết quan trọng khác theo như Phật giáo.

#### **(5) Một tôn giáo không có chỗ trống cho những niềm tin mù quáng hay những sự sùng bái thiếu suy xét.**

Nhiều tôn giáo đưa ra cả một khối giáo điều cứng nhắc và bắt mọi người phải tin theo một cách bái phục, cho dù rất nhiều giáo điều mới nghe đã thấy quá lạ lùng hoặc đã được khoa học chứng minh là sai, là trái khoa học. Ví dụ ngày xưa nhiều giáo điều khẳng định cho rằng trái đất là vuông và một nhà bác học lỗi lạc đã bị xử tử oan uổng vì tuyên bố trái đất là tròn theo nghiên cứu khoa học của ông. Phật giáo không có chỗ nào cho những giáo điều hay học thuyết kiểu như vậy. Phật giáo không yêu cầu một người phải tin vào giáo lý hay lời nói của Đức Phật, mà Phật giáo luôn yêu cầu mọi người phải suy xét, suy nghĩ, nghi vấn, và tự mình tìm hiểu để tự mình nhận biết được cái gì là đúng, cái gì là sai. Ngay cả việc tin vào Đức Phật mà không hề suy xét những lời Phật dạy là đúng hay sai, hoặc nếu làm theo là đúng hay sai, thì niềm tin đó cũng không được hoan nghênh trong đạo Phật.

Dĩ nhiên không phải là phải nghiên cứu, tu học và thực hành hết tất cả tạng kinh của Phật giáo mới biết được những giáo lý của Phật là đúng hay sai. Nhưng trong tâm hiểu biết của mình và bao nhiêu điều bạn biết theo Phật giáo, hãy thực hành những điều dạy đó và xem những điều đó là đúng hay

sai, là có ích lợi hay không ích lợi cho đời sống của mình. Niềm tin của bạn nên được dựa vào những sự thực hành và tư duy đúng đắn như vậy.

**(6) Một tôn giáo luôn khuyến khích đặt nghi vấn và điều tra để tự biết từng giáo lý là đúng hay sai<sup>14</sup>.**

Đó là quyền tự do nghi ngờ. Phật giáo hoàn toàn tự tin và mở rộng mọi vấn đề để mọi người thắc mắc, nghi ngờ, đặt nghi vấn. Không có Đức Phật nào hay sư thầy nào rầy la hay báng bổ những người có nghi ngờ hay đặt nghi vấn về những vấn đề giáo lý đạo Phật cả. Bạn hoàn toàn có thể trông đợi nghi vấn của bạn được trả lời, được giải thích bằng lý lẽ chân chính, bằng sự tôn trọng và bằng sự khiêm nhường của những người theo đạo Phật.

**(7) Một tôn giáo cũng cho rằng những người theo đạo khác một cách chân thành và chân chính thì họ cũng tốt đẹp và cũng được hưởng những phúc lành trong kiếp sau.**

Phật giáo không phải giống như một đội đá banh hay một đảng phái chính trị. Bạn không phải gia nhập vào Phật giáo để chống lại, chiến đấu hay hành xử người khác. Phật giáo chỉ khuyên dạy rằng những gì bạn làm trong hiện tại, là tốt hay xấu đối với bản thân mình và mọi người, hay cả những người ngoài đạo của bạn, thì những điều đó sẽ quyết định mọi sự tốt xấu sẽ xảy ra trong tương lai của bạn. Đây là quy luật tự nhiên, quy luật nguyên nhân và kết quả (nhân quả), nó áp dụng và xảy ra cho tất cả mọi người cho dù người đó theo tôn giáo nào đi nữa.

**(8) Một tôn giáo rất tương đồng với khoa học hiện đại<sup>15</sup>.**

Bởi vì những tiến bộ khoa học tiếp tục “vén bức màn bí mật” của nhiều tôn giáo khác, cho dù những người lãnh đạo các tôn giáo đó đã cố sức che dấu, cản trở hay từ chối những bằng chứng khoa học như thế nào đi nữa, hoặc vẫn còn cố rao giảng sai lệch cho những tín đồ của mình. Tuy vậy, *không có những khám phá khoa học nào cho thấy sự mâu thuẫn với triết lý về con người và vũ trụ của Phật giáo*. Phật giáo không bao giờ tìm cách bẻ cong sự thật để bào chữa cho mục đích tôn giáo (trừ một số phần tử không chân chính trong đạo Phật cố tình làm như vậy!). Trên thực tế, phần lớn khoa học, nhất là trong lĩnh vực tâm lý học và vật lý học, đều ủng hộ và soi sáng cho những giáo lý của Phật giáo.

Nhà bác học Albert Einstein đã nói rằng:

*“Tôn giáo của tương lai sẽ là tôn giáo về vũ trụ. Nó phải vượt trên một cá nhân đáng thương để và tránh bỏ giáo điều và thần học. Bao trùm cả hai mặt tự nhiên và tâm linh, nó phải được dựa trên ý nghĩa 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 của khoa học hiện đại thì có lẽ 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, bởi vì Phật giáo bao trùm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học”.*

---o0o---

**Câu hỏi 48: Chữ “Phật” (Buddha) nghĩa là gì? Phật có phải là một thượng đế hay đấng sáng tạo hay không? Nếu không phải vậy, vậy thì Phật là ai? Là cái gì?**

### **Ý Nghĩa của danh từ “Phật” (Buddha)**



Danh từ “*Buddha*” có nghĩa là “người giác ngộ”, có nghĩa là người thức tỉnh, người nhìn ra chân lý, người giác ngộ chân lý.

Vào thế kỷ thứ 2 sau CN khi những sư thầy người Ấn Độ qua miền Bắc của Việt Nam để truyền dạy Phật Pháp thì danh từ “*Buddha*” đã được phiên âm ra thành “*Bụt*”. Người Trung Hoa thì phiên âm ra tiếng Hán và sau đó được phiên âm qua tiếng Hán Việt là “*Phật Đà*”. Từ đó đến nay, người Việt quen gọi là “*Phật*”.

Vì sao Phật được gọi là “*Người giác ngộ*” theo đúng nghĩa của danh từ này?. Bởi vì Phật đã tìm ra và hiểu rõ bốn chân lý về sự sống của con người và thế gian. Đó là Tứ

Diệu Đế mà sau này Đức Phật dùng để khai giảng giáo lý Phật giáo. Và vì là một người từ trong màn đêm vô minh đã thức tỉnh và giác ngộ được những chân lý nên được gọi là “*người giác ngộ*”. Và cũng vì Phật là một người vừa giác ngộ chân lý vừa truyền dạy và khai sáng cho mọi người nên cũng được gọi là một “*bậc giác ngộ hoàn toàn*”, hay một vị Phật toàn giác, vị Phật Chánh đẳng Chánh giác (*Samma Sambuddha*).

Trước khi giác ngộ, Người đã là bậc Bồ-tát (*Bodhisattva*) có nghĩa là Phật (*Bodhi*) của chúng sinh (*sattva*), có tâm nguyện vừa tu hành vừa cứu độ chúng sinh để cùng nhau giải thoát và có tâm nguyện chứng thành quả vị Phật (thay vì quả vị Ala-hán). Người không phải vừa được sinh ra đã là Phật,

nhưng Người giác ngộ trở thành Phật nhờ vào những nỗ lực cá nhân và quá trình tu hành vô cùng gian khổ mới chứng ngộ thành Phật. Mỗi người có hạnh nguyện trở thành vị Phật đều phải trải qua những giai đoạn làm Bồ-tát. Đó là những giai đoạn của nhiều kiếp sống trong quá khứ. Trong suốt giai đoạn làm Bồ-tát, người đó phải trải qua nhiều bước bậc tu hành kiên trì và đầy thử thách và phải phát triển những Đức Hạnh Hoàn Thiện gọi là những hạnh Ba-la-mật (*Parami*), như là: hạnh bố thí, trì giới, xuất gia (từ bỏ cuộc sống gia đình), trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, chân thật, quyết định, tâm từ và tâm xả bỏ hoàn toàn.

Trong một kỷ nguyên “Phật kiếp” thì chỉ xuất hiện một vị Phật Toàn Giác. Cũng như một cây chỉ nở được một bông hoa, kinh điển ghi rằng một thế giới hay một đại kiếp chỉ sinh ra một vị Phật Toàn Giác.

*"Này các Tỳ kheo, chỉ có một người được sinh ra vào trong thế giới này vì lợi ích và hạnh phúc của mọi người, vì lòng bi mẫn dành cho thế gian, vì lợi ích, phúc lành và hạnh phúc của những trời và người. Đó là một người nào?. Đó là Như Lai (Tathagata) <sup>16</sup>, người là một A-la-hán, một Đức Phật Toàn Giác". (trích “Tăng Chi Bộ Kinh”-Anguttara Nikaya)*

Đức Phật là một chúng sinh vô song và vô đẳng. Hiếm thay thế gian có một vị Phật xuất hiện. Vị Phật Toàn Giác xuất hiện trên thế gian này trong thời kiếp trái đất của loài người sinh sống, vì lòng bi mẫn của Người dành cho tất cả chúng sinh, vì lợi ích và hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Đức Phật còn được gọi bằng nhiều cái tên khác theo nhiều ý nghĩa giác ngộ và đức hạnh của Người. Trí tuệ hiểu biết về những bí mật và chân lý của thế gian và của sự sống là do chính Đức Phật nỗ lực bản thân để tìm ra, chứ không phải là loại kiến thức có được từ giáo dục hay từ một vị thầy khác. Chính vì điều này mà Đức Phật đã luôn luôn khuyến dạy chúng ta rằng sau khi có được những kiến thức từ học tập giáo pháp, từ những người sư thầy (trí hữu sư) thì chúng ta nên tiếp tục tu tập tâm để đạt đến loại trí tuệ giác ngộ của chính mình (trí vô sư). Sự tiến bộ về tâm linh và giác ngộ chân lý là do mỗi người tự làm và có được, không ai có thể giác ngộ hay giải thoát giùm cho mình.

*“Khó thay sinh ra được làm người.*

*“Khó thay có cuộc đời hữu hạn*

*“Khó thay có được nghe Diệu Pháp*

*“Khó thay có vị Phật ra đời”*

(*Kinh Pháp Cú–Kệ 182*)

**Ai Là Phật?**

Người ta thường nghĩ Đức Phật là một con người. Điều này Phật cũng không công nhận. Khi có Bà-la-môn tên là Dona đến đặt câu hỏi với Phật và được Phật trả lời như sau:

- "Thưa Ngài, có phải ngài là một thiên thần?"
- "Này Bà-la-môn, thực sự ta không phải là một thiên thần", Đức Phật trả lời như vậy.
- "Vậy Ngài có phải là một vị Trời?"
- "Này Bà-la-môn, thực sự ta không phải là một vị Trời"
- "Vậy Ngài có phải là một con người?"
- "Này Bà-la-môn, thực sự ta không phải là một con người"
- "Vậy Ngài là ai?"

Đức Phật mới giải đáp rằng Người đã diệt sạch mọi ô nhiễm và dính chấp (dục vọng) là những nguyên nhân gây ra tái sinh, nên Người cũng không còn tái sinh thành thiên thần, trời hay con người nữa. Và Đức Phật nói thêm rằng:

*"Như hoa sen, đẹp đẽ và tươi tắn. Ở trong nước nhưng không dính bùn nhơ. Ở trong thế gian nhưng Ta không bị ô nhiễm. Vì vậy, này Bà-la-môn, ta là Phật!"*.

Đức Phật đã khám phá ra được con đường giải thoát<sup>17</sup> từ trong những vòng luân hồi tái sinh<sup>18</sup> của chúng sinh trong thế gian. Vì lòng xót thương bi mẫn dành cho thế gian, Phật đã chỉ dạy con đường và những cách thức giúp giải thoát chính mình khỏi khổ đau, sinh tử và tiến đến mục tiêu rốt ráo cuối cùng là chứng ngộ Niết-bàn. Phật chỉ ra con đường để mỗi người tự bước đi trên con đường đó, như chính Đức Phật đã từng bước đi và giải thoát bản thân mình. Đức Phật đã khuyên dạy mọi người một cách nhất quán như sau:

*"Hãy tự làm hòn đảo cho chính mình, nương tựa vào chính mình, không tìm sự nương tựa ở bên ngoài; với Giáo Pháp là hòn đảo của mình, Giáo Pháp làm nơi nương tựa, không đi tìm nơi nương tựa khác".* (theo "Kinh Đại Bát-Niết-bàn")

Đây là lời căn dặn trong những giờ phút cuối cùng trước khi niết-bàn. Những lời dặn này cho thấy được tầm quan trọng của việc tự-thân tu tập tâm để đạt đến trí-tuệ giải thoát. Việc trông mong vào sự cứu rỗi của một đấng cứu thế là một hành động nông cạn và vô ích. Riêng Đức Phật biết rõ điều này hơn ai hết, vì chính Phật đã tự-thân đi tìm con đường để tự giải thoát cho

mình. Việc đi tìm hạnh phúc cho kiếp sau bằng cách cầu nguyện, van vái, hoặc cúng tế những thần linh tưởng tượng cũng vô ích và vô nghĩa như vậy.

Đức Phật cũng từng là một con người, một con người được sinh ra, sống và chết đi. Tuy là một con người nhưng Phật có những đặc tính phẩm hạnh vô song và xuất chúng. Tuy vậy, Phật luôn luôn nhấn mạnh rằng không ai nên sai lầm nghĩ rằng Phật là một chúng sinh bất tử. Vì mặc dù Phật đã giác ngộ và giải thoát thì cái ‘con người’ nhưng Đức Phật lịch sử cũng đã sinh, già, bệnh và chết. Đó là một ví dụ để mọi người hiểu rõ quy luật sinh-diệt và vô-thường để mà cố gắng tu tập để không còn bị tái sinh trong luân hồi như vậy nữa.

### **Đức Phật – Một Vĩ Nhân Xuất Chúng**

Sinh ra là một con người, sống và chết như bao nhiêu người khác, nhưng Đức Phật đã tự thân dũng cảm và kiên trung đi tìm con đường giải thoát và chứng ngộ thành vị Phật. Rồi sau đó đi truyền dạy cho chúng sinh, tuyên thuyết về khả năng tiềm tàng và năng lực bất khả bại của tâm thức con người. Thay vì đặt những thế lực siêu nhiên toàn năng lên trên và con người phải phụ thuộc vào những thế lực đó thì Đức Phật đã làm gương và chứng minh cách mà con người có thể giác ngộ trí tuệ cao nhất và giải thoát hoàn toàn bằng nỗ lực của tự-thân mình.

Như vậy, Đức Phật đã chứng tỏ khả năng tiềm năng của con người. Phật đã dạy rằng một người có thể đạt được giải thoát từ những căn bệnh của thế gian và chứng ngộ niềm hạnh phúc bền lâu của Niết-bàn mà không cần sự



giúp đỡ hay phụ thuộc vào thế lực bên ngoài<sup>19</sup> hay những thầy tu thầy tế.

Phật không đồng tình với những tôn giáo hay chủ nghĩa tự cho mình là trung tâm quyền lực. Phật cũng phản đối sự xấu xa và bất công của hệ thống phân biệt giai cấp vốn là sự cản trở cho những sự tiến bộ và công bằng cho nhân

loại. Phật tuyên giảng rằng cánh cửa hạnh phúc và giải thoát là mở ra cho tất cả mọi người, trong mọi hoàn cảnh cuộc sống, dù thấp hay cao, dù là thánh nhân hay kẻ tội đồ...bất cứ ai muốn lật qua một trang mới của đời mình và hướng thiện về sự hoàn thiện. Chính Phật đã đề cao vai trò và nhân cách của những người phụ nữ vốn bị truyền thống hủ lậu chà đạp, Phật không chỉ chỉ ra cho họ thấy vai trò quan trọng của họ trong xã hội mà còn thiết lập giáo đoàn tôn giáo của nữ tu sĩ.

*“Con người khi bị sợ hãi, con người tìm nơi trú ẩn ở những nơi -- đồi núi, rừng sâu, nương rẫy, cây cối và miếu thờ. Những chỗ đó, sự thật, không*

*phải là những nơi nương tựa an toàn; không có nơi trú ẩn nào như thế là tối thượng cả. Không thể nhờ vào một nơi nương tựa như thế mà giải thoát được tất cả những khổ đau.*

*“Ai biết nương tựa (quy y) vào “Phật, Pháp và Tăng”, hiểu biết thấu đáo trí tuệ của Tứ Diệu Đế--đó là: Khổ, Nguyên nhân của Khổ, Sự Chấm dứt Khổ, và con đường Bát Chánh Đạo dẫn đến chấm dứt Khổ. Hiểu biết về Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn sẽ có hiểu biết chân chánh về Tứ Diệu Đế: Khổ, Nguyên Nhân của Khổ, Sự Chấm Dứt Khổ, và con đường Bát Chánh Đạo dẫn đến chấm dứt Khổ. Đây, thực sự, mới là nơi nương tựa an toàn. Tìm thấy nơi nương tựa như vậy thì một người mới được giải thoát khỏi phiền não”.*

*(Kinh Pháp Cú--các Kệ 188-192).*

Đức Phật không bao giờ bắt những người theo đạo Phật phải sùng tín hay tin ngay vào Đức Phật hay giáo pháp của Phật. Ngược lại, Phật nói rõ về quyền tự do nghi ngờ và tự do tin tưởng vào bất cứ điều gì, và mọi người nên chỉ tin vào một điều gì sau khi đã tự mình xem xét đúng-sai, phải-trái về với lẽ-thật và đạo-lý, rồi sau đó hãy tự mình tin vào điều đó một cách đúng đắn và chắc chắn.

---o0o---

**Câu hỏi 49: Bốn Chân Lý làm nền tảng giáo lý của Phật giáo là gì?**

### **Tứ Diệu Đế**

Tại sao chúng ta đang tồn tại ở đây?. Tại sao chúng ta không hạnh phúc với cuộc sống của chúng ta? Nguyên nhân của những điều không hạnh phúc và bất toại nguyện? Làm thế nào để không còn khổ, không còn bất hạnh, và không còn bất toại nguyện?

Làm thế nào để có được niềm hạnh phúc lâu bền?

Giáo lý của Đức Phật là dựa vào Bốn Chân Lý Cao Diệu, còn gọi là Tứ Diệu Đế. Để nhận biết được chân lý thì chúng ta cần phải nhận biết và thấu hiểu vào bản chất tự nhiên của sự sống bằng chính trí-tuệ hiểu biết của mình. Khi chúng ta hiểu thấu được rằng tất cả mọi hiện tượng đều là nhất-thời và giả-tạm, luôn bị thay-đổi... thì chúng ta đã nhận ra được tính chất “khổ” bên trong mọi sự-vật hiện-tượng và bên trong sự-sống trên đời này. Vì vậy, chúng ta cũng sẽ suy luận ra rằng hạnh phúc bền-lâu không thể nào có được bằng những con đường vật chất hay những thành đạt thế tục, mà hạnh phúc bền-lâu là nằm trong tâm, thuộc về tâm, và chỉ có được thông qua con đường tu tập cho tâm thanh tịnh, để tạo ra loại trí-tuệ giải thoát khỏi khổ.

Tứ Diệu Đế là cốt-lõi của giáo lý Đức Phật. Phật đã nói rằng bởi vì chúng ta không hiểu được bốn chân lý Tứ Diệu Đế này nên chúng ta còn mãi đi trôi giạt trong vòng luân hồi sinh tử. Tứ Diệu Đế đã được Đức Phật khai giảng trong bài thuyết giảng đầu tiên cho bốn người bạn tu trước đó là nhóm ngài Kiều-Trần-Như (*Kodanna*) tại khu Vườn Nai ở Sarnath, Ấn Độ vào Năm 588 trước Công Nguyên. “*Cũng như đại dương chỉ có một vị, đó là vị mặn của muối. Giáo Pháp của Phật cũng chỉ có một vị, đó là vị giải thoát*”. (kinh “*Phật Tự Thuyết*”-Udana 56)

Vậy bốn chân lý “Tứ Diệu Đế” là gì?.

### **1. Chân lý thứ nhất:**

Tất cả chúng sinh, con người đều phải phụ thuộc và chịu đựng tất cả những thứ như buồn phiền, thất vọng, khó chịu, đau bệnh, già, chết, bất an, lo lắng... Nói tóm lại, tất cả đều bị “Khổ”, tức là luôn luôn phụ thuộc vào những sự khổ và và bất toại nguyện. Không ai thoát được.

### **2. Chân lý thứ hai:**

Những nguyên nhân của tất cả các dạng “Khổ” trong tất cả chúng sinh và con người là dục-vọng (sự tham muốn, thèm muốn). Mà dục vọng chính là cái “ảo tưởng sai lầm” của con người về một ‘linh hồn’, về một cái ‘ta’ của mình<sup>20</sup>. Vì có cái ‘ta’ nên người ta tham lam, muốn có, muốn được, muốn được cho hiện tại, muốn có cho tương lai, và kết cục là cả đồng những cái-muốn và dục-vọng đó dẫn đến khổ: khổ vì bất toại nguyện, khổ vì những điều không tốt, khổ vì bị tái sinh...

Nói tóm lại, theo Phật giáo, nếu không có dụcvọng thì không có khổ và không phải bị tái sinh sinh tử như vậy. Khi nào hết dục-vọng thì sẽ không còn khổ, vì cũng không còn sinh tử tái sinh. Nguyên lý là vậy.

### **3. Chân lý thứ ba:**

Sự chấm dứt hay tiêu diệt hết “khổ” là trạng thái thoát khổ và hạnh phúc. Muốn tiêu diệt hết khổ thì phải nhổ sạch nguồn gốc và nguyên nhân của khổ. Nguồn gốc và nguyên nhân của khổ chính là dụcvọng và tham-muốn. Dục-vọng thì biểu hiện bằng những bản chất Tham, Sân, Si của tâm chúng ta. Vậy phải thực hành việc tiêu diệt hết những bản chất tham, sân, si đó để tiêu diệt dục-vọng. Nguyên lý là vậy.

### **4. Chân lý thứ tư:**

Việc tiêu diệt hết “khổ” và nguồn gốc tạo ra “khổ” là có-thể-làm-được thông qua một con đường thực hành. Có một con đường để thành tựu việc này là

con đường tám phần (Bát Chánh Đạo) do chính Đức Phật tìm ra và chỉ dạy lại cho chúng ta.<sup>21</sup>

Không nên cho rằng giáo lý ở đây là “bi quan” vì chỉ dựa vào nền tảng của sự “khổ”. Giáo lý Phật giáo ở đây là “thực-tiền”, là “hữu-dụng” khi chỉ ra được lẽ-thật và nguyên-nhân của cuộc đời, và cách đối diện với nó. Hơn nữa, Phật giáo cũng nên được coi là giáo lý “lạc quan” vì đã chỉ ra con đường để dẫn đến sự giải thoát, dẫn đến giác ngộ và trạng thái hạnh phúc lâu bền và mãi mãi (Niết-bàn). Vậy đạo Phật là một con đường hạnh phúc.

*“Bước đi trên con đường này thì các người sẽ diệt trừ được mọi khổ đau. Ta đã tìm ra cách nhổ sạch gai độc dục vọng, và nay Ta chỉ cho các người.”* (Kinh Pháp Cú–Kệ 257).

Nếu chúng ta muốn diệt trừ đau khổ hay giải thoát khỏi đau khổ thì chúng ta cần biết rõ nguyên-nhân gây ra đau khổ. Theo Đức Phật, dục-vọng chính là nguyên-nhân và nguồn-gốc của mọi khổ đau. Đây là Chân Lý Thứ Hai đã nói ở trên. Mọi người đều chạy theo khoái lạc giác quan, chạy theo tiện nghi và của cải vật chất, vì tham lam ích kỷ luôn tìm cầu sự sống bất diệt cho kiếp sau, vì bất mãn vô vọng thì cho rằng chết là hết và thỏa thích chạy theo thỏa mãn kiếp này, bất chấp quy luật nhân quả. Không phải mọi người chỉ dính vào những dục-vọng về vật-chất phạm tục như khoái lạc, của cải, quyền lực...mà nhiều người còn dính vào những dục-vọng về tinh-thần khác như tư tưởng, lý tưởng, cách nhìn, thiên kiến, khái niệm, niềm tin, tín ngưỡng.

Và mọi dục-vọng cũng đều do sự ngu dốt si mê [vô minh] mà ra, vì không thấy được bản chất đích thực của mọi sự trên đời như-chúng-là. Sự ngu-si hay vô-minh cũng giống như màn đêm che mờ làm người ta không thấy được cái gì cả. Hoặc sự ngu-si hay vô-minh cũng giống như cái kính viễn vọng hay ống dòm hay màn sương mù làm cho ta luôn thấy mọi sự vật lúc to lúc nhỏ, lúc đậm lúc lợt, lúc ẩn lúc hiện, không đúng như hình hài vật lý đích thực của nó.

Vì vô minh và không nhận ra được bản chất của sự sống nên ta sinh ra cái ‘ngã’, cái ‘ta’, cái ‘linh hồn’ và dính chấp bảo thủ vào ‘nó’, bảo vệ ‘nó’, cho ‘nó’ là cái ‘hồn’ bất biến và bất tử của mình, nhưng thật ra nó chỉ là sản phẩm của những yếu tố luôn luôn thay-đổi và vô-thường trong từng giây phút.

Chưa bao giờ có hơn hai khoảng khắc nó là một cái gì bất biến cả. Và khi dính chấp vào nó, bảo vệ nó, dung dưỡng nó, chăm sóc nó, thỏa mãn nó không được thì dẫn đến đau khổ và thất vọng. Lúc nào cũng vậy, thói đời là vậy, thói tâm là vậy.

*Món quà nào cao quý bằng món quà Chân Lý.*

*Vị nào cao quý bằng vị của Chân Lý.*

*Khoái lạc nào cao quý bằng niềm vui Chân Lý.*

*Người đã diệt trừ được mọi dục vọng vượt qua mọi phiền não.*

*(Kinh Pháp Cú – Kệ 354).*

Dục-vọng là lửa thiêu đốt mọi chúng sinh: Mọi hành vi là do sự thúc đẩy của dục-vọng. Có thể xếp loại từ những ham muốn ăn uống thông thường của những loài vật cho đến những ham muốn phức tạp của con người—thường là do mình tạo ra, do mình nghĩ ra, tự tạo ra, do ‘văn minh’ tạo ra. Để thỏa mãn những dục vọng ăn ở và sinh tồn, loài vật sẵn đuôi giết nhau, và loài người thì tranh đấu, giết hại, lừa dối, gạt gẫm nhau theo đủ dạng từ những dạng vô luật cho đến có-luật-lệ, và làm nhiều hành động bất thiện, xấu ác. Dục-vọng là nguồn lực mạnh mẽ nhất có mặt trong mọi dạng của sự sống, và nó là nguyên nhân “chính” tạo ra mọi điều xấu ác bất thiện ở trên đời.

Và chính mọi điều xấu, ác, bất thiện... này tạo ra nghiệp, và đó là nguyên nhân tạo ra tái-sinh. Mà mỗi lần tái-sinh là mỗi lần mang theo và dính mắc vào trùng trùng những nguồn-gốc và nguyên-nhân của mọi khổ đau.

Khi chúng ta đã nhận ra được nguyên-nhân tạo ra đau khổ, thì chúng ta luôn có xu hướng diệt trừ lần lần nguyên-nhân đó, và chấm dứt đau khổ. Làm thế nào để chúng ta chấm dứt đau khổ? Đó là nhổ hết “gốc” của nó bằng cách “xóa sạch” dục-vọng trong tâm của chúng ta, theo đạo Phật là vậy. Đây là Chân Lý Thứ Ba. Khi một người nhổ sạch tận gốc của dục-vọng, thì người đó được giải thoát, không còn nguyên-nhân tạo ra đau khổ và tái sinh..., không còn sinh ra, khổ, già, bệnh, rồi chết nữa. Trạng thái giải thoát như vậy được gọi là Niết-bàn (*Nibbana*). Trạng thái này còn được gọi là vô-sinh, vô-hình, vô-tạo-tác, vô-vi, vượt qua những khái niệm và cảm nhận thông thường của chúng ta.

Làm thế nào để thành tựu và thụ hưởng được trạng thái này của tâm?. Điều đó không dễ dàng một chút nào. Tuy nhiên, cách dễ dàng nhất và khoa học nhất là bắt đầu bước đi trên con đường “đạo” một cách đúng đắn, thực hành từng bước con đường Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã cố gắng hết phần đời còn lại của mình chỉ dạy cho con người.

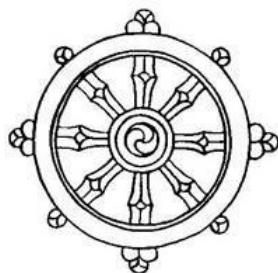
---o0o---

**Câu hỏi 50: *Việc thực hành Con Đường Tám Phần, làm thế nào để bước đi trên con đường đó?***

**Con Đường Tám Phần: Bát Chánh Đạo**



Đức Phật khuyên dạy mọi người bước theo con đường “Đạo” của Phật giáo để tránh bỏ những cực đoan về khoái lạc giác quan và cực đoan về hành xác khổ hạnh để tìm ra chân lý và sự giải thoát.



Vì vậy nên con đường “đạo” của Phật còn được gọi là con đường Trung Đạo, tránh xa cực đoan, chỉ thực hành từng bước làm trong sạch thân-tâm để làm trừ bỏ dục vọng. Đó là con đường tự thân, tự mình bước đi, tự mình thực hành chứ không dựa vào bất kỳ thế lực nào bên ngoài, không nhờ vào thánh thần siêu nhiên, không phụ thuộc vào ơn huệ của bề trên hay thượng đế. Đó là con đường “tự mình nỗ lực làm trong chính mình”.

Những hướng dẫn hay cách thức để thực hành con đường chánh đạo đó thì được gọi là Giáo Pháp (*Dhamma*), tức là những lời-dạy của Đức Phật. Vì Giáo Pháp là chân lý, cho nên những người bước vào con đường đạo là sống với Giáo Pháp, sống với những quy luật phổ quát của thế gian. Sống với những “lẽ thật” của sự-sống.

Con đường Bát Chánh Đạo cũng giống như một bản đồ chỉ đường vậy. Một lữ khách trên đường đời cần có nó để tìm ra cách để đi đến một mục tiêu mà mình muốn đến. Chúng ta học và thực hành con đường Bát Chánh Đạo để đi đến mục tiêu là tiêu trừ dục-vọng [tham, sân, si], làm trong sạch thân-tâm, tu dưỡng tâm thanh tịnh để đi đến mục tiêu cuối cùng là được giải thoát khỏi mọi dục-vọng và sự khổ do dục-vọng gây ra.

Bước đi trên con đường này, chúng ta để ý có ba (03) mảng mà con đường này được hình thành, đó là mảng sống theo Giới-hạnh, mảng Thiền tập, và mảng Trí tuệ.

Ba mảng thực hành này cần phải được thực hành một cách cùng-lúc với nhau trong đời sống hàng ngày. Đạo Phật bao gồm những phần như vậy.

Nguyên lý là như vậy: Một người bình thường sống theo Giới Hạnh thì luôn sống kiêng giữ không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói láo, không uống rượu và hút chích ma túy. Khi một người luôn sống giữ giới hạnh đạo đức thì lẽ thường người ấy sẽ có được tâm trong sạch. Mà tâm

trong sạch thì mới giúp cho việc thiền tập. Ngay cả việc tu tập tâm (thiền) cũng tiếp tục tu dưỡng tâm trong sạch, và quay giúp phần kiêng giữ những giới hạnh đạo đức. Khi tâm được trong sạch và tĩnh lặng (định) thì trí tuệ sẽ có thể phát sinh trong tâm. Trí tuệ là cần thiết cho việc nhìn thấy mọi sự việc một cách khoa học, nhìn thấy đúng bản chất mọi sự như chúng đích thực là.

Theo giảng giải của Phật giáo thì nhiều người đã phải thực hành “con đường” này trong rất nhiều nhiều kiếp mới được kết quả tròn vẹn của sự giác ngộ và sự giải thoát hoàn toàn.

Con đường Bát Chánh Đạo bao gồm tám (08) phần thuộc ba mảng sau đây:

### **Trí Tuệ (panna)**

1. Hiểu biết đúng đắn (chánh kiến)
2. Suy nghĩ đúng đắn (chánh tư duy)

### **Giới Hạnh (sila)**

3. Lời nói, ngôn từ đúng đắn (chánh ngữ)
4. Hành động đúng đắn (chánh nghiệp)
5. Nghề nghiệp, việc làm đúng đắn (chánh mạng)

### **Thiền tập (bhavana)**

6. Nỗ lực đúng đắn (chánh tinh tấn)
7. Chú tâm, quán niệm đúng đắn (chánh niệm)
8. Tập trung tâm một cách đúng đắn (chánh định)

*“Cả ‘biển’ người bên sông  
không mấy ai sang được,  
bờ giải thoát bên kia.  
Mọi người đi lên xuống  
luẩn quẩn bên bờ này”.*

*Ai thực hành Giáo Pháp  
Như đã được giảng bày  
Sẽ vượt qua Sinh Tử,  
vốn rất khó vượt qua”.*

*(Kinh Pháp Cú – Kệ 85 & 86)*

---o0o---

## I. Trí Tuệ

(1) **Hiểu Biết Đúng Dẫn** là gì?. Theo đạo Phật, đó là sự hiểu biết về bốn chân lý Tứ Diệu Đế mà Đức Phật đã tìm ra. Nói cách khác, đó là sự hiểu biết mọi sự vật đích thực “như-chúng-là”.

Sự hiểu biết đúng dẫn (**chánh kiến**) như vậy cũng là sự hiểu biết rõ ràng về quy luật Nghiệp (*kamma*) hoạt động như thế nào đối với mọi hành vi của thân và tâm như: hành động, lời nói, ý nghĩ [thân, miệng, ý]. Khi hiểu biết về Nghiệp và Nghiệp quả thì một người sẽ tránh làm những hành vi xấu ác và chọn làm những hành vi tốt thiện, và nhờ vậy tạo được những Nghiệp tốt lành cho hiện tại và tương lai. Điều đó là một “lẽ thật” dễ hiểu!.

Khi một người có hiểu biết đúng dẫn theo đạo Phật như vậy, thì người đó cũng hiểu biết rõ ràng về những bản-chất của Sự Sống. Ba bản-chất của sự-sống là Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã.

Vô-thường là không thường hằng, luôn biến đổi, luôn sinh-diệt, luôn có-mất, không ổn định, không chắc chắn, không có một tự tính cố định nào. Tất cả mọi sự trên thế gian và bên trong thân tâm con người đều là vậy. Tất cả đều biến đổi tùy duyên. Duyên hợp thì có, duyên thay đổi thì không còn.

Khổ, như đã được giảng Tứ Diệu Đế, là bản chất tất nhiên của mọi sự vật, bên trong và bên ngoài mọi sự vật, bên trong chúng sinh và con người, bên trong mọi sự sống và mọi sự hiện hữu. Khổ vì do vô thường thay đổi liên tục. Khổ vì bất toại nguyện, vì sinh, lớn, già, bệnh, tàn, chết theo những quy luật tự nhiên [sinh, lão, bệnh, tử]. Tất cả mọi sự trên thế gian và bên trong thân tâm con người đều là vậy.

Vô-ngã là không có một tự-tính, không có ngã là một thực thể cố định, không phải là một cái gì đó thường hằng, sống mãi, bất diệt, bất biến. Ngay cả cái ‘ta’ mà chúng ta nhận là một ‘con người’ hay một ‘linh hồn’ cũng không có thực, đó chỉ là giả danh, bởi vì đó được cấu thành bằng những yếu tố vật chất và tinh thần khác nhau, và những yếu tố này vốn luôn luôn thay-đổi trong từng giây phút, trong từng khoảng khắc. Vì vậy, trong từng giây phút không có một ‘ông A’ hay một ‘linh hồn A’ cố-định nào cả. Mọi sự vật và ‘con người’ đều do nhiều yếu tố và nhân duyên kết hợp lại mà có (hữu vi). Khi điều kiện đủ thì có, khi hết điều kiện thì tan. Sinh rồi diệt trong từng giây phút. Tất cả mọi sự trên thế gian và bên trong thân tâm con người đều là vậy.

Khi đã có sự hiểu biết đúng dẫn như vậy, một người cũng hiểu biết rõ ràng về lý Duyên Khởi: mọi sự vật hay một ‘con người’ đều tồn tại hay sinh ra và

chết đi theo những quy luật và những mối quan hệ về nhân-duyên. Có (những) cái này và điều kiện này thì mới có cái kia. Không bao giờ có cái nào tự nhiên sinh ra một mình, không có sự gì tồn tại mà không có những điều kiện nhân duyên khác cùng tồn tại. Tất cả mọi sự trên thế gian và bên trong thân tâm con người đều là vậy.

Khi có sự hiểu biết đúng đắn hoàn toàn như trên, một người sẽ không còn ngu si, người ấy nhìn thấy được mọi thứ bên trong thân-tâm một cách sáng suốt. Khi nào nhìn thấy được hoàn toàn, thì thấy được chân lý và giác ngộ, và sự giải thoát. Bởi như vậy cho nên đạo Phật được gọi là đạo của trí tuệ, đạo để giải thoát nhờ vào trí tuệ.

**(2) Suy Nghĩ Đúng Đắn :** Khi một người có những hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) như trên, thì người ấy có khả năng phát triển thói quen và khả năng **suy nghĩ đúng đắn (chánh tư duy)**. Ví dụ, khi người ta đã hiểu rõ về lẽ thực và những bản chất của sự sống, về bản chất vô-ngã, vô-thường [‘mình chẳng là cái gì thường hằng như mình nghĩ’], hoặc đã hiểu rõ nguyên lý khoa học của nhân-quả, thì người ấy luôn có suy nghĩ tránh né, tránh bỏ, không làm những điều bất thiện, bất công, xấu xa, và luôn luôn chọn làm những việc lương thiện, công đức, tốt lành. Thứ nhất, vì tất cả mọi hành vi của một người là do suy nghĩ, do tâm ý của người đó quyết định trước khi làm. Cho nên suy nghĩ đúng đắn là quyết định tạo ra những hành vi đúng đắn. Điều này là lẽ thật dễ hiểu.

Chính suy nghĩ đúng đắn hướng đến những hành vi tốt thiện là công cụ và cách thức để giúp một người làm trong sạch thân tâm của mình.

Thứ hai, người có tư duy đúng đắn (dựa vào những sự hiểu biết đúng đắn) thường cũng không còn tự cao, tự đại, không còn sân hận, thù hằn, không còn quá tham lam, ích kỷ. Ngược lại, người ấy luôn luôn khiêm tốn, nhẫn nhục, luôn từ bi, thương yêu con người và vạn vật, luôn chia sẻ, rộng lòng giúp đỡ người khác.

Thứ ba, người có tư duy đúng đắn (dựa vào những sự hiểu biết đúng đắn) thường tránh hết những việc mê tín, dị đoan, tà pháp. Người hiểu biết đúng đắn và suy nghĩ đúng đắn có thể bước đi trên một con đường đạo đúng đắn. Đây cũng là lẽ thường dễ hiểu.

Vì vậy, chúng ta có thể nhận ra rằng: có hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) và suy nghĩ đúng đắn (chánh tư duy) thì sẽ dẫn đến có được trí-tuệ từ bỏ dục vọng để mang lại niềm hạnh phúc đích thực và bền lâu.

*“Mọi thứ hạnh phúc trên thế gian, ngay cả những hạnh phúc ở những cõi tiên bồng, cũng không bằng một phần mười sáu của một phần mười sáu của niềm hạnh phúc có được khi đã trừ bỏ dục vọng”.*

(trích “Kinh Nhà Vua” - Raja Sutta, Udana)

---o0o---

## II. Giới Hạnh

Bao gồm: Lời nói ngôn từ đúng đắn, Hành động đúng đắn, và Nghề nghiệp đúng đắn.

**(3) Lời nói, ngôn từ đúng đắn (chánh ngữ)** là những lời nói, ngôn từ, cách nói để mang lại sự thật, sự tôn trọng và ích lợi cho mình và người khác. Điều đó có nghĩa là kiêng cử không nói dối, không nói láo; không nói lời vu khống bịa đặt; không nói lời khó nghe, không chửi bới, lăng mạ, dèm pha; không nói lời chia rẽ, gây thù hận; không nói tầm phào, tán dóc, nói kiêu ăn không ngồi rồi.

Chúng ta thường không coi trọng sự tác động “rất mạnh mẽ và nhanh chóng” của lời nói và cách nói. Lời nói và cách nói có thể làm một mối quan hệ bị cắt đứt ngay, làm một công việc to lớn bị sụp đổ ngay, hoặc có thể làm đau khổ một người ngay hoặc gây ra hận thù ngay!. Chúng ta thường không coi trọng việc kiểm soát lời nói và cách nói. Chúng ta đã từng biết lời nói nhục mạ của người khác có thể làm cho ta bực bội và thù hận họ. Vậy thì người khác cũng vậy, họ cũng bực bội và thù hận khi chúng ta nói lời không tử tế với họ.

Một lời nói đầy ác ý có thể làm tổn thương lòng người còn hơn vết thương do dao kiếm gây ra. Trong khi đó một lời nói nhẹ nhàng, đúng đắn (ái ngữ) có thể làm xoa dịu những vết thương, có thể làm yên ủi và thậm chí làm cảm động trái tim của những kẻ hung bạo nhất!.

Vì vậy, giới hạnh chánh-ngữ khuyên dạy chúng ta nên nói lời chân thật, nói sự thật; nói lời nhẹ nhàng, dễ nghe, nói lời thân mến, thân tình; nói lời tạo sự hòa đồng, đoàn kết, cảm thông nhau, nói cho vui lòng người, cho toại lòng ta; và nói những lời có nghĩa, có ý nghĩa, nói khi cần phải nói. Nói những lời lương thiện.

Đức Phật đã từng nói rằng: *“Lời nói dễ nghe thì ngọt ngào như mật ong, lời nói chân thật thì đẹp như một bông hoa, lời nói sai trái thì không lành, giống như rác rưởi bỏ đi.”*

**(4) Hành động đúng đắn (chánh nghiệp)** là sự thể hiện sự tôn-trọng đối với sự sống, đối với tài sản và những mối quan hệ của người và của mình trong đời sống.

Tôn trọng sự sống có nghĩa là không sát sinh, không giết hại, không gây ra giết hại người và sinh vật khác [không sát sinh]. Tôn trọng tài sản là không ăn cắp, không lấy thứ không được cho; không lừa gạt, chiếm đoạt, cướp bóc của cải của người khác. [không trộm cắp]. Tôn trọng những mối quan hệ của mình và người khác là không quan hệ nam nữ bất chính, không ngoại tình, không làm phương hại đến tình cảm của người khác, không gây chia rẽ, không làm mất hạnh phúc của người khác. [không tà dâm].

**(5) Nghề nghiệp, công việc đúng đắn (chánh mạng)** là cách một người làm công việc để sống, cách để mưu sinh trong đời. Ý nghĩa của nó cũng giống các giới hạnh Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp: làm việc gì cũng phải tôn trọng sự sống, sự bình an, và lợi lạc của người và sinh vật khác; không làm gì phương hại đến người và sinh vật khác; nói chung đó là chọn làm những việc lương thiện và hợp pháp.

Đễ hiểu hơn, nghề nghiệp, công ăn việc làm phải đúng đắn, chân chính, không làm tổn hại người khác, sinh vật khác, và môi trường sống. Đức Phật đã phân loại những nghề nghiệp bất thiện là những nghề: những nghề gây hại người, buôn bán người, kinh doanh trên thân xác hay sinh mạng con người; buôn bán thịt động vật; buôn bán những chất gây nghiện và độc hại như rượu bia, ma túy, và chất độc như thuốc độc, thuốc trừ sâu...

Nhiều người biện minh rằng mình phải làm những công việc đó vì xã hội có nhu cầu, hoặc vì đó là công việc phải làm để mưu sinh cho bản thân và gia đình. Tuy nhiên, một khi nghề nghiệp là bất thiện, là gây phương hại cho người và vật khác, là trái với truyền thống đạo đức và thậm chí là trái pháp luật hiện hành, thì đó là nghề nghiệp sai trái cần phải nên tránh bỏ. Ngược lại, ai cũng biện minh như vậy thì kẻ trộm cắp, kẻ cướp đêm cướp ngày, bọn lưu manh, kẻ buôn lậu vũ khí, kẻ kinh doanh tình dục, ma túy...cũng cho rằng họ làm những nghề đó để mưu sinh là đúng hay sao?.

Nguyên tắc đạo đức của đạo Phật là: *“Phàm khi mình làm gì cũng nên nghĩ đến hậu quả của nó. Nếu hành động, nghề nghiệp gì khi làm gây phương hại đến người khác, vật khác và chính mình, là trái đạo đức và pháp luật thì nên tránh bỏ!”*. Hãy làm những nghề nghiệp chân chính. Những nghề nghiệp không đúng đắn và bất thiện luôn gây ra đau khổ cho người khác và xã hội thì phải nên tránh bỏ. Những người làm nghề nghiệp không chân chính, bất thiện, phi pháp thì cũng là kẻ thù của chúng sinh, của đồng loại, của xã hội, của cả chính quyền.

*Dù sống cả trăm năm,  
Không giới hạnh đạo đức,  
Và cũng không tự chủ.  
Cũng không bằng một ngày,  
Sống một ngày thật sự,  
Đạo đức và hành thiền.  
(Kinh Pháp Cú – kệ 111)*

---o0o---

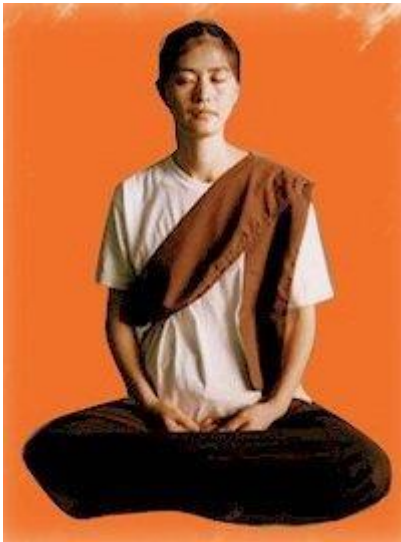
### III. Thiền Tập (Tu dưỡng tâm)

Ba phần còn lại của con đường Bát Chánh Đạo là dành việc tu tập tâm, phát triển tâm, bằng cách làm trong sạch tâm. Về lý thì đơn giản là vậy.

Con người còn đau khổ là còn dính dục-vọng và những sự không-trong-sạch (ô nhiễm, bất tịnh) trong tâm. Bây giờ chúng ta tập làm trong sạch tâm. Việc tu tập và tu dưỡng tâm như vậy gọi là “thiền”.

Ba phần của mảng này là Nỗ lực đúng đắn (**chánh tinh tấn**), Chú tâm đúng đắn (**chánh niệm**) và Định tâm đúng đắn (**chánh định**). Thực ra Đức Phật chưa bao giờ nói riêng về thiền định, thiền tuệ chánh niệm, nhưng sự kết hợp ba phần này được Phật gọi chung là thiền, là tu tập tâm.

(6) **Nỗ lực đúng đắn (chánh tinh tấn)** là thái độ phấn đấu và phát huy hết những năng lực thân tâm để kiên trì thực hành việc tu tập tâm. Đó là lòng nhiệt-thành về đạo, là tính kiên-trung, kiênhẫn để tu theo con đường đạo, không thoái chí, và đặc biệt không đi sai lầm, không đi lệch đường, không phí công sức theo những cách thực hành sai trái. Đó là :



1. Nỗ lực tránh những điều xấu sai chưa làm (chưa có);
2. Nỗ lực trừ bỏ những điều xấu sai đã lỡ làm (đã có);
3. Nỗ lực làm những điều thiện tốt chưa làm (chưa có); và
4. Nỗ lực phát huy và tu dưỡng những điều thiện tốt đã làm (đã có).

Về nguyên lý, nếu luôn nỗ lực làm tốt bốn điều trên, thì tạo cơ duyên để phát triển những phẩm chất trong sạch trong tâm và loại bỏ dần những phẩm chất ô nhiễm trong tâm. Lý chỗ này cũng là điều dễ hiểu.

Chánh tinh tấn luôn đi kèm và giúp đỡ cho chánh niệm.

**(7) Sự chú tâm đúng đắn (chánh niệm)** là một kỹ-thuật và một công cụ quan trọng bậc nhất trong thực hành tu tập tâm theo đạo Phật—đặc biệt rất quan trọng đối với những người tu thiền để dẫn đến trí-tuệ minh sát mang tính giải thoát. Sự chánh niệm được tu tập bằng cách chú-tâm, chú-ý, ý-thức, luôn-biết rõ ràng về những gì xảy đến và biến mất, về những điều là đúng hay sai, về những bản chất đích thực của sự-sống.

Cụ thể, trong kinh "*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*" Đức Phật đã hướng dẫn mọi người chú-tâm [chánh niệm, quán niệm] về bốn phần chính của thân và tâm của mình.

Cụ thể là: chúng ta tu tập sự chú tâm chánh niệm vào những phần thuộc Thân chúng ta. Đó là (i) chú tâm vào từng tư thế của thân [đi, đứng, nằm, ngồi; bao gồm cả hơi-thở vào-ra của chúng ta]; (ii) chú tâm vào từng cảm giác của thân [cảm giác dễ chịu, không dễ chịu, cảm giác trung tính]; (iii) chú tâm vào tâm của mình [trạng thái tâm tham hay không tham; sân giận hay không sân giận; ngu mờ, si mê hay không ngu mờ si mê]; và (iv) chú tâm vào từng đối-tượng-của-tâm [như những chướng ngại nào cản trở sự định tâm; những vấn đề giáo pháp như Tứ Diệu Đế, Năm Uẩn, Bảy yếu tố giúp giác ngộ...).

Công cụ và mục tiêu chánh niệm đã được Đức Phật giảng dạy rất rõ trong bào kinh "*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*" (Tứ Niệm Xứ) đó.

[Sau Phật, có rất nhiều hướng dẫn về phương pháp thiền Chánh Niệm này. Ngày nay cũng có rất nhiều sách hướng dẫn về thiền Chánh Niệm, tức thiền minh sát. Không có phương pháp thiền chánh niệm này (sau thiền định) thì người tu không thể đạt đến trí-tuệ giác ngộ và mục tiêu giải thoát của đạo Phật.]

Ngoài giờ thiền tập chính thức, sự chú tâm đúng đắn (chánh-niệm) cũng nên được áp dụng và thực hành trong suốt thời gian sống của mỗi người; người tu tập chú-tâm, ý thức rõ, qians sát, tỉnh giác vào từng hành động, từng cảm giác, và từng tâm ý của mình trong suốt thời gian sinh hoạt hằng ngày.

Mục đích là làm cho tâm luôn luôn ý thức, tỉnh thức, tỉnh giác về mọi thứ đang xảy ra trong thân tâm của chúng ta.

**(8) Tập trung tâm đúng đắn (chánh định)** là việc định tâm một cách đúng đắn, sự thiền định một cách đúng đắn. Thiền định là tu tập tâm tập trung [có



định, hợp nhất, hội tụ] vào một đối tượng duy nhất nào đó [ví dụ hơi-thở] để làm cho tâm không bị xao lãng, không lăng xăng chạy nhảy, làm cho tâm tĩnh-lặng, đạt định, đạt đến mức độ chánh-định thâm sâu. Đây mục-tiêu của “thiền định”.

Sự chú-tâm (chánh niệm) là công cụ và cách thức của thiền-quán [hay thiền tuệ minh sát, thiền chánh niệm]; trong khi đó sự tập-trung tâm vào một đối tượng, hội tụ tâm vào một điểm là công cụ và cách thức của thiền-định để đạt đến trạng thái đạt định của tâm (chánh định).

Chánh-định hay thiền-định là cố-định tâm, tập-trung tâm, hay “dán” tâm vào một đối tượng *duy-nhất*, một điểm *duy-nhất* (nhất-điểm). Tâm ‘ghim’ chặt vào đối tượng, không chú tâm hay dương tâm qua chỗ khác hay đối tượng khác.

Còn chánh niệm hay thiền-quán chú tâm, quán sát, tỉnh giác, “nhìn vào” *tất cả* từng đối tượng của thân hoặc tâm, không bỏ sót một đối tượng nào đến và đi, khởi lên và biến mất.

Mục đích sơ khởi của hai công cụ thiền này cũng là làm an-định tâm, giúp tâm tránh-xao-lãng, tránh-phản-xạ lăng xăng với những đối tượng và tác động của cảnh trần bên ngoài; làm cho tâm không còn bất an, lo lắng, buồn ngủ, si mê, lười biếng, hoặc khởi sinh tham, sân, si... khi gặp phải những đối tượng của cảnh trần. Nguyên lý là vậy.

Từ những nguyên lý trên, chánh-định cũng như chánh-niệm mang lại hai ích lợi rất lớn cho việc tu dưỡng tâm. Đó là (i) làm thân và tâm khỏe mạnh, lành mạnh, dễ chịu, hoan hỷ, bình lặng, bình an. Và (ii) huấn luyện tâm, tu dưỡng được cái “tâm trong-sạch và định-sâu” làm công cụ để nhìn-thấy mọi sự vật đúng thực như bản chất của chúng. Và làm như vậy là tạo ra trí tuệ.

- Tóm lại, con đường Bát Chánh Đạo gồm tám phần, được chia làm ba “mảng” tu tập. Theo Đức Phật, đó là con đường tốt nhất và duy nhất giúp dẫn đến (a) khả năng từ bỏ dục-vọng, (b) khả năng tu tập tâm trong-sạch và đạt-định, và nhờ đó (c) khả năng nhìn thấy mọi sự đúng thực như chúng là: đó là trí tuệ, sự giác ngộ, và sự giải thoát (khỏi mọi sự khổ).

- Theo luận giảng, Phật cũng giống như một vị thầy thuốc. Vị thầy thuốc đã định rõ được nguyên-nhân căn bệnh của chúng sinh và con người; sau đó vị thầy đã kê ra những toa-thuốc và những phương-pháp trị liệu. Nguyên-nhân bệnh và cách-chữa bệnh được nói ra trong Tứ Diệu Đế. Còn việc có chịu làm theo toa-thuốc và cách-chữa bệnh hay không là tùy thuộc ở nơi chúng ta—những ‘bệnh-nhân’ của căn-bệnh sinh-tử của thế gian.

Hãy cố gắng tu tập từ bước đầu của “con đường” của Đức Phật. Về mặt tâm lý và lẽ thật, có vẻ đó là con đường rõ-ràng và đáng-hy-vọng nhất cho vấn đề khổ và sinh-tử của chúng ta. Đừng để đến khi gần lúc gần đất xa trời mà vẫn chưa một lần tìm-hiểu và đặt-chân lên “con đường” này.

Đức Phật nói rằng:

***“Có hai lỗi lầm mà người đời hay mắc phải trên con đường đi đến chân lý: Đó là không đi hết trọn con đường, và/hoặc không bao giờ khởi hành.”***

---o0o---

### **Câu hỏi 51: Nghiệp là gì?**

#### **Hiểu Về “Nghiệp**

Làm sao chúng ta giải thích về sự bất tương đồng giữa những con người trong thế gian?

Chúng ta có thể hỏi rằng tại sao có người lại sống một đời với những chuỗi dài đầy khổ cực và đau buồn, trong khi có những người khác lại sinh ra và sống trong sung sướng và hạnh phúc?. Tại sao có người lại chết yểu khi



chưa đầy một tuổi, có người lại chết bất ngờ khi tuổi còn xuân xanh, nhưng có người lại sống được tuổi thọ rất cao?. Tại sao có những đứa trẻ lại sinh ra trong cảnh chết đói, và những đứa trẻ khác lại được sinh ra ở nơi giàu sang?. Tại sao có người sinh ra đẹp đẽ, lành lặn, khỏe mạnh, nhưng 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, nhưng có người sinh ra với ánh mắt và nụ cười lúc nào cũng buồn bã, xa xăm dù cuộc sống không khổ cực, đau đớn?

Không có điều gì, và không có ai được sinh ra trên thế gian này theo kiểu ngẫu nhiên may rủi cả. Thế gian không vận động theo kiểu như vậy. *Mọi sự đều có nguyên-nhân của nó*!. Tất cả tình trạng về thân thể và cuộc đời của mỗi người đều mang những lý do.

Theo quan điểm ‘lý-do’, nhiều người tin rằng ‘số phận’ của chúng ta là do sự kiểm soát và ý muốn của thượng đế. Tuy nhiên nếu nhìn vào thế gian, và thấy có quá nhiều khổ-đau và bất-tương-đồng giữa hàng tỷ con người, bạn có thể hỏi thêm rằng: “Tại sao thượng đế lại muốn và sáng tạo ra những hoàn cảnh khổ-đau và bất-tương-đồng như vậy để làm

gì?”. Nếu có thượng đế là đáng sáng tạo, là đáng toàn năng, vậy tại sao ngài không muốn tạo ra những con người hạnh phúc giống nhau và không tranh đấu, giết hại lẫn nhau?—Không lẽ thượng đế có ‘ý-thích’ muốn nhìn thấy nhiều người bị khổ đau, nhiều người với những ‘số phận’ bất công khác nhau?!

Điều này vừa vô-lý, vừa trái-ngược với những ‘giáo lý’ về thượng đế là đáng sáng tạo bác ái và yêu thương muôn loài; điều này mâu-thuẫn với những gì

thực tế diễn ra trong thế gian từ cô chí kim có quá nhiều khổ đau mà loài người đã chứng kiến và chịu đựng. Như vậy làm sao có lý về đức-tin cho rằng ‘số phận’ của chúng ta được định đoạt bởi thượng đế toàn năng và đầy lòng bác ái?.

Vì quá băn-khoăn thắc mắc về những khác-biệt rành rành của hàng tỷ người trên trái đất nhưng 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 cớ nào mà chúng con thấy trong nhân loại có người chết trẻ và người sống lâu, có người sống lâu, có người bệnh yếu và 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 “*Culakamma Vibhanga Sutta*”).

Phật nói rằng phần nhiều của mỗi chúng ta hôm nay là do kết quả của nghiệp của mình, kết quả 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 [nghiệp] mà chúng ta đã làm, chính chúng ta chịu trách nhiệm cho hạnh phúc và khổ đau của mình. Chính chúng ta xây địa-ngục cho mình, hoặc 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 về quy luật Nghiệp, có thể giải thích về những khổ-đau, về bí-ẩn của cái gọi là ‘số phận’ theo quan niệm của những tôn giáo khác, và về những sự khác-biệt, những sự không-tương-đồng giữa mọi người trên trái đất.

Nghiệp (kamma, Phạn: karma) là những hành-động cố ý, có chú tâm, có ý thức, 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. Tiến trình nhân-quả bao gồm rất nhiều tác động và nhân-duyên trong suốt giai đoạn gieo trồng để cuối cùng ra 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 ‘định mệnh’ đã cố định.”

Đức Phật đã 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 nữa, chúng ta cũng không cần phải tu hành làm gì nữa, vì chúng ta



chỉ là nô lệ của một quá khứ bất di bất dịch mà thôi. Nhưng không phải vậy.

Nghiệp chỉ là một trong rất nhiều quy luật và 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 do đấng sáng

tạo tạo ra, mà nó là quy luật tự-nhiên. Người hiểu biết về cách hoạt động của nghiệp sẽ có được hy-vọng, tự-tin, và có được niềm khích-lệ về mặt đạo đức và tâm linh.

Nếu hiểu được nghiệp, một người có thể dựa vào đó mà làm những việc mang lại lợi-lạc cho mình.

Hiểu được quy luật nghiệp sẽ giúp chúng ta thêm nỗ lực làm điều tốt, giúp chúng ta trở nên tử tế, khoan dung và tốt bụng, 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 thiện.

Hơn nữa ai hiểu được quy luật tự nhiên và khoa học của nghiệp thì sẽ không còn những đức-tin vào những tôn giáo chỉ vì lý do ‘sợ bị trừng phạt’, hoặc lý do ‘thờ phượng để được ban thưởng, phù hộ’.

Ai hiểu được quy luật nghiệp sẽ chăm lo tu tập đạo đức và tâm một cách tự nhiên, bởi vì họ hiểu được nghiệp quả sẽ xảy ra như thế nào.

---o0o---

**Câu hỏi 52: Điều gì xảy ra khi chúng ta chết?**

Giáo lý của Đức Phật đã đưa ra lời giải đáp thỏa đáng nhất về nguồn gốc con người đến từ đâu và nơi nào con người sẽ đến sau kết thúc kiếp sống này.

Sau khi chúng ta chết, tâm-thức của chúng ta, cùng với những xu-hướng (nội kết), những dục-vọng (tham muốn, ái dục...), những nguồn lực (năng lượng) sống, và những cá-tính (chủng tử) đã được phát triển và được tạo điều kiện (duyên) trong kiếp sống này sẽ tái hiện-thành trong một “sự sống” mới.

Từ đó, một “sinh vật hữu tình” mới sẽ lớn lên và phát triển một ‘cá thể’ dựa vào cả hai nhóm nhân duyên là (i) những cá-tính và bản-tính thuộc về tâm-thức của kiếp sống trước và (ii) những cá-tính và bản-tính của tâm-thức mới được hình thành trong môi trường sống mới.

‘Cá thể’ của “sinh vật hữu tình” đó sẽ thay đổi và bị biến đổi bởi những nỗ lực của tâm thức (có ý thức, có ý hành, có tạo tác) và những điều kiện (nhân duyên) khác như: giáo dục, ảnh hưởng của cha mẹ và xã hội.

Sự sống mới kéo dài cho đến khi những điều kiện (nhân duyên) tạo ra nó và thúc đẩy sự sống của nó không còn nữa. Tiến trình chết và tái sinh sẽ được tiếp diễn. Những điều kiện thúc đẩy tiến trình tái sinh đó chính là những yếu tố thuộc tâm (thức) như Dục-Vọng và Vô-Minh.

Nếu những dục vọng và vô minh (tham dục và si mê) không còn nữa thì không còn tiến trình tái sinh nữa, và trạng thái đó Phật giáo gọi là “không còn sinh tử nữa”. Khi không còn tái sinh nữa, thì tâm (thức) được gọi là đạt được trạng thái vô-sinh, giải-thoát, trạng thái đó được gọi là Niết-bàn (*Nibbana*).

Từ “chúng sinh” là từ Hán Việt dịch chữ “*sattva*” trong tiếng Pali (và tiếng Phạn). *Sattva* có nghĩa là “**những** sinh vật hữu tình”. (Tiếng Anh dịch là “*sentient living beings*”). Chúng sinh hay những sinh vật hữu tình là những “sự sống” có mang nguồn lực sống, nguồn lực tâm-thức và nguồn lực tái-sinh. Ví dụ con người, chó, mèo, trâu, bò cho đến những con vật vô cùng nhỏ bé như kiến, vi trùng...đều là những chúng sinh hữu tình.



• **Làm cách nào Tâm (thức)<sup>22</sup> chuyển từ thân xác này qua thân xác khác?**

Khi một người sắp chết, người ấy bắt đầu mất ý thức kiểm soát tiến trình tâm. Đến lúc đó, những hành động (nghiệp) và những cá tính, thói quen, thói tâm (nội-kết) đã lâu ngày nằm bên lớp dưới của tâm-thức (tàng-thức) đến lúc này được ‘bung ra’, được ‘thả ra’ tự do. Trong nhiều chập khoảng khắc (sát-na) trong tâm luôn hiện ra hình ảnh của tâm-thức. Tâm-ảnh này hiện lên trong tâm một cách vô tình và tự nhiên (không phải do chủ tâm hay cố ý) mà do những hành động (nghiệp) trong quá khứ tạo ra. Vì vậy, tùy theo tính chất thiện hay ác của các nghiệp (*kamma*) mà một người đang sắp-chết có thể “nhìn-thấy” trong tâm những hình thù tối đen, quái dị, những hình cảnh đáng sợ (cảnh giới xấu); hoặc người đó có thể thấy hình ảnh của những người thân (cảnh giới người), hay hình ảnh của một cảnh giới đẹp đẽ, mát lành (cảnh giới lành). Rất nhiều người thường la lên khi “nhìn-thấy” những

cảnh tượng trong tâm như vậy lúc sắp-chết, và họ có thể ghi nhận lại và kể lại cho những người thân đến thăm bên giường bệnh.

Ngay cả khi lúc này cơ thể đã hoàn toàn gần như yếu ớt và suy kiệt, nhưng những chấp (đơn vị, sát-na) tâm tưởng, hay có thể gọi chung là “thức tử mạng”, thì rất mạnh-mẽ khi cái chết đang đến sát gần. Khi cơ thể ‘tắt-thở’ và ngưng hoạt động ngay “điểm-chết” thì những nguồn năng lượng mạnh-mẽ đó sẽ được giải phóng thành những năng lượng của tâm-thức. Nguồn năng lượng này *không thể nào bị mất đi hay bị triệt tiêu*, cho nên chúng sẽ tái-tụ và hiện-thành trong một “thân-xác” mới, vì vậy tạo ra hiện tượng “tái-sinh”. Quá trình chết và tái sinh được diễn ra theo tiến trình tâm thức như vậy.

Hãy tưởng tượng những nguồn năng lượng tâmthức này giống như sóng truyền thanh radio vậy, nó không phải được cấu tạo bằng những giọng nói và âm nhạc phát ra trên đó, mà sóng được tạo nên bằng năng lượng của những tần sóng khác nhau, được phát ra và truyền đi, và nó phóng đi “ngay tức thời” xuyên qua không gian, và sau đó nó được “bắt” bởi những đầu-nhận là máy radio, và từ máy radio đó sóng được giải mã ra thành những giọng nói và âm nhạc cho người nghe.

Tiến trình (năng lượng) sóng này cũng giống như tiến trình (năng lượng) tâm. Khi chết, nguồn năng lượng tâm-thức được phóng chuyển thông qua không gian, nó được “bắt” hay “nhận” bởi nơi như “noãn-trứng” đã được thụ thai. Và ngay sau đó nguồn năng lượng tâm-thức đó được tái sinh trong một “sự sống mới” và thể hiện ra bằng một “cá thể” mới. ‘Cá thể’ mới này bao gồm những phần của kiếp-trước được truyền theo nguồn năng lượng tâmthức vừa nói, cộng với những phần tâm-thức mới được tạo ra bởi môi trường “nơi sinh” mới.

Nhiều người không tin vào thuyết tái-sinh trên cơ sở tiến trình tái sinh như vậy. Họ nghe radio hàng ngày từ nhỏ, nghe được tất cả những âm thanh và âm nhạc chuyển đi từ nửa vòng trái đất nghìn trùng xa, rồi những âm thanh đó được “bắt” xuống và “phát” ra bởi cái máy radio nhỏ xíu trong tích tấc, thì họ chỉ nghĩ là khoa học, mặc dù đa số họ chẳng hiểu gì về những tần sóng được tạo ra từ cái gì. Thậm chí họ cứ nghĩ sóng là do âm thanh và âm nhạc tạo ra. Họ không biết rằng tần sóng là một dạng nguồn năng-lượng vật lý siêu-hình, cũng như hàng loạt những sóng vật lý khác. Bây giờ thì bạn đã hiểu được. Vô số âm thanh được “phát” đi dưới dạng nguồn năng-lượng và trong tích tấc có thể được “nhận” xuống và “phát” ra thành vô số âm thanh. Vậy tại sao những nguồn năng-lượng như năng-lượng tâm-thức lại không thể được phát chuyển đi đến một “nơi” nào gần-bên hay xa-lắc như cách của sóng truyền thanh?. Điều này là có thể hình dung được.



Về phần đạo, người đang sắp-chết nên được an ủi và nhắc nhở về những hành động thiện lành, những hành động công đức (nghiệp tốt). Người sắp chết không nên bị quấy rầy bằng những việc cơm áo gạo tiền, bằng những việc bon chen tranh đấu của người đời. Người sắp chết cũng không nên được người thân ưu buồn, sầu não, than thở, khóc lóc...khi đến thăm. Cũng không nên nói, nhắc hay gợi ý thêm cho người sắp chết về những tư-tưởng mới, những hành-xử mới, hay thậm chí về một đứctin mới, vì làm như vậy người chết sẽ chết trong hoang mang và hoảng sợ hơn nữa.

Đức Phật thì khuyên rằng khi người sắp chết đang bị sợ hãi và khiếp đảm vì tâm-cảnh đang diễn ra trong tâm và nơi-đến là những bến bờ mù mịt, thì hãy nhắc người ấy chỉ nghĩ đến Đức Phật, Pháp và

Tăng (Tam Bảo)<sup>23</sup> thì người sắp chết thường sẽ thấy được sự an-tâm kỳ-diệu, cho dù người ấy chưa bao giờ tin hay theo đạo Phật khi còn sống trước đó!.

### • Có phải ai chết cũng được tái sinh thành người?

Không!, không phải vậy. Không phải ai cũng “được” tái sinh trở lại làm người sau khi chết.

Theo Phật giáo, có nhiều cảnh-giới khác nhau mà người hay chúng sinh chết sẽ tái sinh về đó. Một số người được tái sinh về những cõi trên trời, trở thành những thiên thần hoặc trời. Một số người bị tái sinh về những cõi địa ngục. Một số người thì tái sinh thành những hồn ma, quỷ đói (ngạ quỷ) vất vưởng trên trần gian. Một số người tái sinh thành những súc sinh ngu đần đầy đau khổ.

Cõi trời (cõi thiên thần, cõi tiên, thiên đàng, cõi bồng lai) không phải là một nơi nào đó có thể tả được, hoặc có thể nhìn thấy được như sao Hỏa, sao Kim, Trăng...), mà đó là một “trạng-thái hiện-hữu” (cảnh giới) mà Thân của những chúng sinh ở đó là rất vi-tế (không phải được cấu tạo bằng xương thịt như chúng sinh ở trần gian), và Tâm của họ thì chỉ cảm nhận được những cảm giác tốt đẹp, vui sướng, hỷ lạc; cõi tiên trời là nơi không có mặt khổ-đau và sự vô-thường như ở cõi người. Một số giáo điều của các tôn giáo khác thì dạy mọi người phải nỗ lực hết sức để cầu-nguyện để được ‘đầu thai’ về cõi trời (thiên đàng), và họ tin rằng sống trên thiên đàng là mãi mãi, không bao giờ thay đổi.



Nhưng theo đạo Phật thì không phải vậy. Cũng giống như những cõi “hữu vi” luôn luôn thay đổi, cảnh giới cõi-trời cũng thay đổi, cũng là vô thường. Chỉ khác là sự vô thường ở đó ít hơn mức đổi-thay và vô-thường ở những cảnh giới thấp khác. Khi hạn sống ở cõi trời đã hết (thường gọi là hết tuổi hưởng phước), thì chúng sinh ở đó có thể được tái sinh về lại làm người ở cõi trần gian.

Tương tự vậy, địa-ngục cũng không phải là nơi cụ thể có thể được chỉ ra (như núi lửa, những nơi hà khắc, những nơi có sự áp bức, chết chóc trên trần gian, cảnh đau đớn nào đó như lò mổ động vật...), mà đó là một “trạng-thái hiện-hữu” (cảnh giới) mà Thân của chúng sinh ở đó là rất vi tế (không phải được cấu tạo bằng xương thịt như chúng sinh ở trần gian), và Tâm của họ thì chỉ cảm nhận được những cảm giác đau-đớn, đày-đọa, cùng-khổ, kinh-khủng nhất. Bởi vậy, trên trái đất ở đâu mà có điều kiện sống quá khắc nghiệt, có tính người man rợ bạc bẽo, có áp bức và độc tài giết chóc, thì người ta hay ví những nơi đó như là ‘địa ngục trần gian’, là vậy.

Tương tự vậy, cõi ngạ quỷ (quỷ đói, hồn ma, cô hồn) cũng không phải là nơi cụ thể (như hang quỷ, động yêu tinh... theo thần thoại), đó là một “trạng-thái hiện-hữu” (cảnh giới) mà Thân của chúng sinh ở đó là rất vi tế (không phải được cấu tạo bằng xương thịt như chúng sinh ở trần gian), và Tâm của họ thì chỉ cảm nhận được những cảm giác đói-khát, thèm-muốn vô tận nhưng vô cùng đau khổ vì không bao giờ được thỏa mãn.

Chẳng hạn, ngạ quỷ được miêu tả bằng những hình thù quái dị, trong đó có loài có bụng thì rất to nhưng cái cổ để ăn nuốt thức ăn thì nhỏ như lỗ cây kim khâu nên không bao giờ ăn được để thỏa mãn cái bụng đói khát và sự

thèm ăn thèm uống. Chúng ta thì chỉ bị bỏ đói hay nhịn ăn một ngày một bữa là đã la lên vì khô sở và tức tối đến mức nào. Những luận giảng về nghiệp-báo cho rằng những kẻ sống trên đời luôn tham-lam, ích-kỷ và keo-kiệt thì khi chết đi rất dễ tái sinh thành những quý đỏi, như là một lẽ công bằng tự nhiên của nghiệp báo.

Thật ra cảnh giới địa ngục và cảnh giới của nga quý đỏi, và súc sinh thì toàn là đau-khổ, đọa-đày. Đó là những cảnh giới thấp xấu nhất mà người theo đạo chân chính nên tìm cách tránh né!

Vậy **cảnh giới con-người** thật ra chỉ **khác** với tất cả những cảnh giới tiên trời, địa ngục và nga quý khác là ở chỗ Thân có hình hài cấu trúc, và Tâm thì có nhiều trạng thái khác nhau của tâm. Khác như thế nào?. ‘Con người’ có Thân rõ rệt và được cấu tạo bằng xương thịt..., và những trạng thái Tâm thì bao gồm cả hai trạng thái sướng và khổ, chứ không chỉ toàn sướng (như những cõi tiên trời) hay chỉ toàn khổ như những cõi địa ngục, nga quý).

Cảnh giới súc sinh (động vật, côn trùng...) thì cũng ở cùng cõi trái đất với loài người và cũng có Thân bằng xương thịt, hơi thở, nguồn lực sống... nên cũng được gọi chung với loài người trong nhóm “chúng sinh hữu tình”.

Theo lời Phật:

*Người thấy sai trái trong khi không có sai trái, và lại không thấy được sai trái trong khi có sai trái. Người ôm giữ tà-kiến sai lầm như vậy sẽ tái sinh về cõi thấp xấu.*

*Người thấy sai trái khi có sai trái, và thấy không sai trái khi không có sai trái. Người có được chánh-kiến đúng đắn như vậy sẽ tái sinh về cõi tốt lành.*

(*Kinh Pháp Cú – Kệ 318 & 319*)

### • Điều gì quyết định chúng ta tái sinh về đâu?

Yếu tố quan trọng nhất (nhưng không phải là duy nhất) quyết định nơi nào chúng ta sẽ tái sinh về sau khi chết và cảnh sống của chúng ta như thế nào ở đó chính là Nghiệp (*kamma*)<sup>24</sup>. Nghiệp có nghĩa là những hành động của ta hàng ngày khi ta còn sống trong kiếp này, đó là những hành động cố ý, có ý thức, có chủ tâm, những hành động tạo tác, có ý-hành. Nói chung những hành động (bao gồm hành động, lời nói, ý nghĩ) có cố ý thì tạo ra nghiệp. Hành động tốt tạo ra nghiệp tốt và ngược lại.

Từ nguyên lý nhân-quả này, hành động của chúng ta sẽ tạo ra những nghiệp tốt hay xấu cho tương lai và cả kiếp sau. Cũng giống như tần sóng phát

thanh chúng ta phát ra ra sao, thì máy thu sóng radio sẽ “bắt” (nhận) xuống như vậy, và “phát” lại cho ta thành những âm nhạc và lời nói y hệt như âm thanh và lời nói (nghiệp) ta đã tạo ra và phát đi dưới dạng sóng năng-lượng tâm-thức vậy. Nguồn năng-lượng tâm-thức sẽ được giải tỏa và phát đi ra khỏi thân ngay-khi-chết, và nó sẽ được tái hiện thành ở một môi trường sự sống mới, ở một “noinhận” thích hợp nhất với nó.

Như vậy theo nguyên lý nhân-quả và lẽ thường tình, thì chúng ta có thể tưởng tượng ra rằng: loại người nhẹ nhàng, từ ái, thương người, phúc đức... sẽ được tái sinh về một cõi trời đầy phúc lành hoặc về lại cõi người thành người sung sướng, mang nhiều phúc lành. Còn những người ngu si, cuồng tín, hoặc tàn bạo, ác độc; hoặc ích kỷ, quá tính toán, keo kiệt, ít làm việc công đức... thì, theo thứ tự, có thể sẽ bị tái sinh thành súc sinh đần độn; hoặc vào địa ngục bị đày đọa; hoặc về lại cõi người nhưng thành người tật nguyền, nghèo đói, khốn khổ.

Không phải chỉ có những bằng chứng khoa học củng cố thuyết tái-sinh này, mà từ xưa đến nay nhiều công trình nghiên cứu cũng đã chứng kiến rất nhiều người có thể hồi nhớ lại kiếp sống trong quá khứ. Điều đó cho thấy rõ ràng có sự tái sinh.

---o0o---

### **Câu hỏi 53: 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, đã nhớ lại kiếp trước của mình. Rất nhiều trường hợp, tuy không thông qua nghiên cứu khoa học, nhưng mang tính giai thoại, cũng đã được thuật lại bởi rất nhiều người và nguồn tin đáng tôn trọng 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 là những bằng-chứng của việc tái-sinh từ kiếp trước đến kiếp này.

Ví dụ, **Carol Bowman**, người chủ xưởng một trung tâm khoa học và diễn đàn rất lớn mang tên “Trung Tâm Kiếp Trước” ([www.childpastlives.org](http://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** 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. Thông tin có thể đọc trên trang ([www.medicine.virginia.edu/clinical](http://www.medicine.virginia.edu/clinical)).

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

- Tiến sĩ Jim Tucker: ([www.enlightennext.org/magazine/bios/jim-tucker](http://www.enlightennext.org/magazine/bios/jim-tucker)) - Tiến sĩ Raymond Moody ([www.lifeafterlife.com](http://www.lifeafterlife.com))
- Thomas Shroder ([www.books.simonandschuster.com](http://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 cần tính những giai thoại và hiện tượng chứng kiến được ở những xứ sở khác) đã chứng minh cho sự 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.

---o0o---

#### **Câu hỏi 54: *Phật giáo có tin vào thượng đế hay đấng sáng tạo hay không? Vì sao?***

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

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

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

Nhiều người đã tin rằng đấng sáng tạo tạo ra con người, nhưng tội lỗi là do con người tạo ra, nên con người phải bị thượng đế trừng phạt. Nhưng đấng sáng tạo theo quan điểm tôn giáo của nhiều tôn giáo là đấng với đầy lòng bác ái, thương yêu muôn loài; rằng đấng sáng tạo đã tạo ra và biết trước có thiên đường hạnh phúc và địa ngục kinh khủng. Vậy sao đấng sáng tạo lại tạo ra những con người để họ tạo ra những tội lỗi để rồi bị đọa đày xuống địa ngục kinh khủng đó?—Để làm gì?. Tại sao đấng sáng tạo có lúc lại đầy lòng

bác ái, thương yêu muôn loài, có lúc lại tạo ra địa ngục, rồi tạo ra con người gây nên tội lỗi và để trừng trị họ ở nơi địa ngục kin khùng đó.

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

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

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

### **Người theo đạo Phật có tin vào thượng đế sáng tạo hay không?**

Người theo đạo Phật tin rằng có những chúng sinh khác nhau cư ngụ ở những cõi trời khác nhau. Họ là chư thiên bậc cao như: thiên thần (*deva*), trời Phạm Thiên (*Bhramma*) thuộc những cõi trời thần khác nhau. Nhưng người theo đạo Phật có tin có một đấng thượng đế tạo ra tất cả mọi thứ trên thế gian và định đoạt cuộc sống của con người trên trần gian hay không?. Không, những người theo đạo Phật có sự hiểu biết rõ ràng thì không tin như vậy. Có rất nhiều lý do mà Phật giáo và Phật tử không tin như vậy.

Những nhà xã hội học và tâm lý học thời hiện đại cho rằng đức-tin vào đấng tạo hóa hay thượng đế là xuất phát từ nguồn gốc của những nỗi sợ-hãi của con người. Đức Phật đã từng giảng rằng:

*"Con người khi bị sợ hãi, con người tìm nơi trú ẩn ở những nơi--đồi núi, rừng sâu, nương rìng, cây cối và miếu thờ."*

(*"Kinh Pháp Cú" – Kệ 188*)

Sinh vật nào cũng vậy, khi sợ hãi thì chạy tìm nơi trú ẩn. Người nguyên thủy luôn cảm thấy mình bị rình rập bởi rất nhiều mối nguy hiểm từ thế giới lúc đó còn nhiều hiểm nguy và man dã. Họ sợ thú dữ, sợ không có khả năng tìm kiếm đủ thức ăn để sinh tồn, sợ bị thương vong và bệnh tật, và sợ hãi cả những hiện tượng tự nhiên như sấm chớp, núi lửa, lũ lụt, giông bão... hay

xảy ra. Và bởi vì con người không tìm kiếm được sự chở che bảo vệ nào chắc chắn vào thời đó, cho nên họ đã tưởng tượng ra và sáng tạo ra ‘thượng-đế’ để che chở cho họ, và để giúp làm tăng thêm sức mạnh và can đảm để họ đối đầu với những thử thách của cuộc sống.

Ngay cả những người thuộc nhiều tôn giáo khác nhau ngày nay vẫn tin và kể rằng họ luôn cầu nguyện những khi gặp khó khăn (và lời cầu nguyện của họ cũng được đáp lại). Tất cả những niềm tin kiêu đó càng chứng minh cho giáo lý của Đức Phật: rằng sự tin vào thượng đế là phản ứng tự-vệ trước những sợ-hãi của con người. Đức Phật thì khuyên dạy mọi người hãy cố tìm hiểu những nỗi sợ-hãi của mình, giảm thiểu những dục-vọng và hãy can đảm chấp nhận những gì khả năng con người chưa làm được hoặc chưa khám phá ra được. Phật mong muốn thay thế những tín ngưỡng vô lý đó bằng những sự hiểu biết hữu lý và khoa học.

Lý do thứ hai những người theo đạo Phật không tin vào đấng thượng đế tạo hóa là bởi vì dường như không có bằng chứng chứng minh cho sự có mặt của đấng tạo hóa đó. Nhiều tôn giáo cho rằng những lời của thượng đế tạo hóa đã được ghi trong kinh sách nên họ tin là có thượng đế là có thật, và họ tin rằng trong vũ trụ chỉ có một thượng đế là thượng đế của tôn giáo mình, còn những ‘thượng đế’ của tôn giáo khác là không có thật. Một số tôn giáo lại cho rằng thượng đế là nam giới, một số khác cho thượng đế là nữ giới (nữ thần), và số khác thì cho rằng thượng đế là không nam giới cũng không phải nữ giới. Họ hài lòng và thần phục sự ‘hiện hữu’ của thượng đế của mình; và họ nhạo báng và không tin vào sự tồn tại của ‘thượng đế’ hay người sáng lập của những tôn giáo khác.

Đã qua nhiều thế kỷ, con người luôn cầu nguyện thượng đế (hay ông Trời) che chở khi có khó khăn, chiến tranh, hoạn nạn và bệnh tật. Nhưng thực tế mà nói những lời cầu nguyện đó vẫn không được đáp trả. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên, ngay cả nhiều tôn giáo đã cố sức chứng minh sự hiện



hữu của thượng đế của tôn giáo mình qua 20 thế kỷ qua. Nhưng sự thật vẫn chưa bao giờ được chứng minh.

Lý do thứ ba những người theo Phật không tin vào thượng đế sáng tạo là vì niềm tin đó thật sự không cần thiết và giải quyết được điều gì. Một số người cho rằng phải có đức-tin vào đấng sáng tạo thì mới lý giải được

nguồn gốc vũ trụ và sự sống. Khoa học đã dần dà chứng minh được sự hình thành của vũ trụ và sự sống mà không có yếu tố của thượng đế sáng tạo.

Một số người lại cho rằng đức-tin vào chúa trời là cần thiết để mang lại đời sống hạnh phúc và có ý nghĩa. Việc này cũng không phải vậy. Có rất nhiều người vô-thần không tin vào thượng đế nhưng họ vẫn có thể sống một đời sống hữu dụng, hạnh phúc và có ý nghĩa.

Một số người cứ tin rằng thượng đế thì có sức mạnh vô biên trong khi đó con người thì quá bé nhỏ yếu ớt không thể tự giúp mình được. Điều này cũng không đúng, mà lịch sử loài người thì chứng tỏ ngược lại. Biết bao nhiêu người tự nỗ lực vượt qua bao nhiêu hiểm nghèo, tật nguyên, đau khổ bằng nội lực bản thân mình mà không hề có một đức tin tôn giáo nào. Một số người tin rằng thượng đế là ‘cần phải có’ để cứu rỗi con người. Nhưng lý lẽ này cũng không được chứng minh trong cuộc sống này bằng thực tại và lý lẽ nào.

Dựa vào kinh nghiệm tự thân mình, Đức Phật lịch sử đã nhìn thấy được con người có đầy đủ khả năng để làm trong sạch thân tâm của mình, để phát triển lòng từ bi và trí tuệ hiểu biết. Phật hướng ‘sự chú ý của con người vào thượng đế’ hướng về lại bên trong trái-tim và tâm-trí của chính con người, và khích lệ mọi người tự đi tìm giải pháp cho mọi vấn nạn của kiếp người, bằng sự hiểu biết chính chắn, hợp với lẽ thật của thế gian.

Quan điểm của Phật giáo về đáng sáng tạo hay thần linh có thể thấy trong vài trích dẫn sau:

Trong kinh “Chuyện Tiên Thân của Đức Phật (“*Bhuridatta Jakata*”, số 543, Bò-tát), Phật đã hỏi vị một ‘đáng tạo hóa’ được giả định là vị trời Phạm Thiên trong tôn giáo Bà-la-môn vào thời đó, như sau:

*“Người có mắt ắt thấy cảnh đau thương của đời sống.*

*Tại sao Phạm Thiên không tạo những sinh vật tốt đẹp?*

*Nếu uy lực của Ngài là vô hạn?*

*Tại sao ít khi Ngài giang tay để ban phước lành?*

*Tại sao tạo vật mà do chính Ngài tạo ra lại phải bị đọa đầy trong cảnh đau khổ?*

*Tại sao Ngài không ban hạnh phúc cho tất cả?*

*Tại sao đời sống lại đầy dẫy giả dối, lừa đảo, mê muội?*

*Tại sao gian trá lại hay thắng—còn sự thật và công lý lại hay thua?*

*Ta liệt Brahma (Trời Phạm Thiên) vào hạng người bất công, kẻ đã tạo một thế gian đầy hư hỏng sai trái.”*



Còn trong Chuyện Tiền Thân “*Maha Bodhi Jakata*” (Đại Bồ-Đề) thì Bồ-tát [kiếp trước của Phật] đã phê bình giáo lý chủ trương rằng mọi việc đều do đấng Tối Cao tạo nên, như sau:

*“Nếu có một Thần Linh toàn quyền ban phước*

*Mà lại gieo họa cho tạo vật do chính Ngài tạo ra.*

*Và tạo cho chúng sinh những hành động tốt hay xấu.*

*Vị Thần Linh ấy quả thật đầy tội lỗi.*

*Vì con người chỉ thừa hành ý muốn của Ngài.”*

**Nhưng từ xưa đến nay rất đông dân số loài người tin vào nhiều dạng ‘thượng đế’ khác nhau, vậy chắc là phải có thượng đế hay chúa trời thật chứ?**

Không phải như vậy. Không phải vì người ta tin nhiều dạng ‘thượng đế’ khác nhau thì chắc chắn phải có một thượng đế là thật.

Đã từng có một thời kinh sách và người ta cho rằng thế giới là bằng phẳng, nhưng tất cả đã sai. Trái đất là tròn. Hầu hết mọi người tin vào điều gì là không dựa vào sự suy-xét một cách hữu lý. Chỉ có một cách để biết một ý tưởng hay đức tin nào đó là đúng hay sai là ta phải nhìn-thấy vào sự-thật.

Nếu người ta tiếp tục tin vào đấng sáng tạo là chúa trời, thì họ chỉ tin thông qua đức tin thuần túy chứ không dựa vào trí-tuệ. Đức tin thì thường do lòng tin võ đoán, do sự sợ sệt hay do bị thuyết phục mà có. Trong khi đó sự-thật thì phải dựa vào lý do, lý lẽ, sự chứng nghiệm, và bằng chứng khoa học thì mới đáng tin được. Ví dụ, chắc chắn là có hiện tượng mưa, vì ai cũng đã từng chứng kiến và trải nghiệm mưa. Và trời mưa là do nhiều yếu tố tự nhiên của hơi nước, gió, áp suất không khí tạo ra, chứ không phải do ‘một vị trời làm mưa’.

**Vậy những người theo đạo Phật thì không tin vào đấng sáng tạo hay thánh thần định mệnh, còn bạn tin vào điều gì?**



Mỗi con người đều là quý giá và quan trọng, bởi vì ai cũng đều có những phẩm chất tiềm năng để trở thành một người hiểu biết và giác ngộ. Người giác ngộ trong tiếng Pali và Phạn gọi là một *Buddha*, tiếng Hán Việt gọi là *Phật*. Chính con

người mới may mắn có được khả năng vượt qua vô-minh ngusi và những điều phi lý để nhìn thấy được những lẽthật tự nhiên, chân lý, và mọi sự đúng thực như- chúng-là.

Sự sân giận, thù oán và ganh ghét có thể được thay thế bằng tình yêu thương, sự nhẫn nhục, lòng rộng lượng và lòng tốt. Tất cả những điều này hoàn toàn nằm trong khả năng nỗ lực của con người, nếu người chịu tu tập tu sửa mình, bên cạnh sự ủng hộ và giúp đỡ của những người đồng đạo, nhờ noi theo tấm gương của Đức Phật.

### **Nếu Phật giáo không tin vào đấng sáng tạo và thánh thần định mệnh, vậy Phật giáo là một tôn giáo vô-thần?**

Phật giáo là một tôn giáo vô-thần chỉ theo ý nghĩa là nó từ chối những quan niệm hữu thần xa xưa về một chúa trời là đấng sáng tạo hóa sáng tạo ra mọi sinh vật và vũ trụ. Quan niệm về một đấng sáng tạo như một ‘vị chúa trời có chòm râu trắng dài’ đang nhìn xuống thế gian theo dõi và điều khiển con người giống như điều khiển những con rối thì thật là một ý tưởng buồn cười. Nhiều tôn giáo khác tin như vậy và họ nghĩ vận mệnh hay sự giải thoát con người đều phụ thuộc vào bàn tay cứu rỗi của đấng sáng tạo, của chúa trời hay thần linh của tôn giáo họ.

Phật giáo thì quan niệm đơn giản rằng: những trạng thái tâm trong sạch là trạng thái được giải thoát. Đó là những tâm trạng Niết-bàn (*Nibbana*).

**Nói ngắn gọn, theo Phật giáo thì chỉ có trạng thái Niết-bàn mới là sự giải thoát khỏi sự khổ đau và sinh tử chúng sinh.** Và trạng thái giải-thoát của Niết-bàn phải tự mỗi người tu tập để có được chứ không phải do thần thánh hay chúa trời nào ban cho người này và không ban cho người kia cả.

Trạng thái Niết-bàn chỉ có thể tạm hiểu là một trạng thái hạnh phúc cao nhất của tâm, chứ thật ra không có ngôn ngữ nào của thế gian có thể dùng để miêu tả chính xác được hết ý nghĩa của trạng thái Niết-bàn. Niết-bàn là trạng thái tâm tuyệt-đối, không phải là những trạng thái hỷ lạc và hạnh phúc tương-đối trên trần gian, nên không có ngôn từ trần gian có thể miêu tả được. Mỗi người phải tự-chứng và tự-biết về trạng thái đó, giống như mỗi người phải tự nếm ly nước chanh đường mới tự “thấy” được vị ngon của nó là như thế nào, chứ lời miêu tả ‘vừa chua vừa ngọt’ thì chỉ là cách miêu tả tạm bợ. Niết-bàn cũng vậy, theo Đức Phật, mỗi người sẽ tự “chứng nghiệm và nếm trải” trạng thái Niết-bàn của mình chứ không thể hiểu theo sự miêu tả của người khác, ngay cả đó là cách miêu tả của Đức Phật.

Đức Phật đã gọi Niết-bàn là một trạng thái “*không do ai sinh ra, không do ai tạo ra, không có hình tướng theo những quan niệm thông thường của thế gian*”.

*“Này các Tỳ kheo, có cái không được sinh ra, không được tạo ra, không có hình tướng. Nếu không có vậy, nếu không có cái không được sinh ra, không được tạo ra, không có hình tướng, thì chắc cũng không có lối thoát nào để giải thoát khỏi thế giới vốn được sinh ra, được khởi sinh, được tạo ra, có hình tướng như vậy.” (tức như thế gian của chúng ta). (kinh “Phật Tự Thuyết” - Udana, trang 8081)*

Phật giáo khuyên dạy con người không nên tập trung sự chú ý vào những hình ảnh của đáng sáng tạo theo trí tưởng-tượng của con người, và không nên suy đoán một cách vô ích vào những điều mà đáng sáng tạo đó đã và sẽ làm. Thay vì vậy, đạo Phật thì nghiêng về thực-dụng, đề cao sự thực hành của bản thân mỗi người. Phật giáo khuyên mọi người quay lại chú tâm vào chính bản thân mình, để tìm thấy nguyên-nhân của khổ đau và phiền não, và từ đó tìm cách hạn chế và trừ bỏ chúng. Khi trừ bỏ được đau khổ, đau thương, phiền não, sinh tử... thì trạng thái đó không được gọi là giải thoát thì được gọi là gì?. Những giáo lý thực-dụng này được gói gọn trong Tứ Diệu Đế mà chúng ta đã từng biết đến.

---o0o---

**Câu hỏi 55: Theo Phật giáo, chúng ta có linh hồn không? Hay chỉ là ảo tưởng về cái gọi là ‘linh hồn’?**

Đức Phật dạy rằng không có ‘linh hồn’, không có một bản-ngã cố định và thường hằng nào trong một sinh vật. Thay vì vậy, cái mà chúng ta gọi là một ‘con người’ thực ra chỉ là cái được hình thành bởi sự kết hợp của nhiều yếu tố và điều kiện khác nhau. Khi các yếu tố và điều kiện đầy đủ để tạo ra một ‘con người’ thì có một ‘con người’, nhưng khi các yếu tố hay điều kiện không còn thì ‘con người’ đó cũng không còn. Đủ duyên thì thành, không đủ duyên thì tan rã.

Cũng giống như một cái máy tính được lắp ráp bằng nhiều bộ phận chức năng khác nhau. Chỉ khi nào các bộ phận được lắp ráp đầy đủ để cùng hoạt động được như thiết kế, thì đó được gọi là “một cái máy tính”. Nhưng khi các bộ phận được tháo ra thì nó không còn được gọi là một cái “máy tính” nữa. Thật ra, không có một bản-thể, hay một bộ phận cốt lõi nào có thể thực sự được gọi là một cái “máy tính” cả. Phải kết hợp nhiều yếu tố và bộ phận thì mới thành một cái máy tính. Tương tự như vậy, không có một ‘bản-ngã’ hay một ‘cái gì’ cốt lõi cố định trong chúng ta có thể gọi là một ‘linh hồn anh A’, một bản ngã riêng biệt và không thay đổi.

Nói cách khác, ‘con người’ bao gồm có phần ‘thân’ và phần “tâm”. Phần thân vật chất (sắc) gồm những yếu tố đất (xương, cốt...), nước (nước, dịch...), lửa (thân nhiệt...) và gió (hơi thở...). Nó là một cấu trúc rất phức hợp và ‘tuyệt tác’ được hình thành và phát triển thông qua một quá trình tiến hóa rất dài lâu (hàng trăm triệu năm), nhưng nó vẫn không phải là một guồng máy hoàn hảo, bởi vì nó cũng phụ thuộc vào nhiều điều-kiện, thời-gian và chắc chắn nó luôn bị “cũ” đi, già đi từng giờ, từng ngày. Rồi đến giai đoạn nó “trục trặc” như bệnh yếu, tàn tạ, và rồi cuối cùng là chết—ngừng hoạt động và phân rã.

Đức Phật đã dạy rằng phần Tâm của chúng ta cũng bao gồm nhiều yếu tố khác nhau như tâm thức, trí nhớ, cảm nhận và những yếu tố thuộc về tâm khác. Khi tất cả những yếu tố thành phần đó cùng hoạt động với nhau, chúng ta có ý nghĩ cho rằng có một cái ‘Ta’ hay một ‘linh hồn’ của ‘Ta’ hoạt động một cách riêng biệt và độc lập. Và do vậy, chúng ta có cảm tưởng (ảo tưởng) rằng đó là một ‘linh hồn’ của ‘Ta’, thể hiện ra bằng cái ‘Ta’. Và mỗi người đều nhận đó là cái ‘ta’, ‘bản ngã’, hay ‘linh hồn’ của mình.

Theo Phật giáo, **tất cả nhân loại đều bị che mờ bởi cái ảo tưởng về một ‘linh hồn’** như vậy. Quan điểm và kiến thức này của Phật giáo giúp chúng ta giải thoát, lìa xa khỏi những ý tưởng, hành động và nhu cầu ích kỷ, tự kỷ và tự đại để phục vụ cho cái ‘Ta’ hay cái ‘linh hồn’ của ‘Ta’.

Nếu chúng ta đã hiểu được rằng cái ‘con người’ của chúng ta chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố vật chất và tinh thần, khi chúng kết hợp lại thì có cái ‘con người’, khi chúng không còn kết hợp thì không có cái ‘con người’ đó nữa. Thậm chí, những yếu tố đó là luôn-luôn biến-đổi trong từng giây phút, cho nên sau một giây phút cái ‘con người’ đó cũng đã thay đổi thành cái ‘con người khác rồi’. Như vậy, bên trong cái ‘con người’ đó không thể có cái gì cố định theo kiểu một cái ‘linh hồn’ bất biến như vậy.

Đúng vậy, Đức Phật đã dạy rằng chính cái ảo tưởng về một ‘linh hồn’ là nguyên nhân gây ra mọi đau khổ của người đời. Chức năng tự nhiên và liên tục của cái ‘Ta’ là luôn muốn kiểm soát. Người mang cái ‘Ta’ hay ‘bản ngã’ lớn thì muốn kiểm soát thế giới, người mang cái ‘Ta’ vừa vừa thì luôn muốn kiểm soát chỉ huy gia đình và nơi làm việc, và tất cả mọi người với cái ‘Ta’ luôn muốn kiểm soát mọi thứ theo ý muốn và nhu cầu của cái ‘Ta’, kiểm soát mọi việc liên quan đến thân-tâm’ của cái ‘Ta’.

Chính cái sự luôn luôn muốn kiểm soát mọi thứ cho nhu cầu “ích kỷ” của cái ‘Ta’ đó đã thể hiện ra ngoài bằng hành vi tham muốn và tranh đấu (tham, sân), và vì vậy không có được sự bình-an bên trong tâm và sự hòa-hợp với mọi người bên ngoài. Tham muốn và tranh đấu sinh ra bất-ổn và bất-an.

Chính cái ‘Ta’ ích kỷ mong muốn có thêm của cải, khoái lạc, mong muốn kiểm soát người khác. Chính cái ‘Ta’ đó luôn tìm kiếm và chạy theo thỏa mãn dục vọng nó, nhưng cuối cùng nó chỉ tìm được sự không thỏa mãn, sự bất toại nguyện. Dù có tìm ra khoái lạc thì cuối cùng khoái lạc đó cũng biến thành sự bất toại nguyện và khổ mà thôi.

Những khổ đau của chúng ta có nguyên-nhân sâu xa như vậy thì sẽ không bao giờ được chấm hết, những dục-vọng sẽ không bao giờ được nhổ sạch cho đến khi nào chúng ta còn cái ý tưởng sai lầm về một cái ‘Ta’, về cái ‘linh hồn’ của ta. Cái ‘Ta’ theo kiểu một ‘linh hồn’ là không có thực. Chỉ là ảo ảnh, là do tưởng lầm.

Muốn nhận thấy rõ sự-thật này, hoặc nhận biết đúng thân-tâm chúng ta đích thực thực là gì, thì chúng ta phải tu tập tâm, theo đạo Phật. Khi nào tâm được trong sạch, không còn chướng ngại tham, sân, si, được an-định và trí-tuệ, thì tự nó nhìn-thấy được lẽ thật đó một lần và mãi mãi. **Đó là phương cách và con đường của đạo Phật.**

Nhiều tôn giáo khác cho rằng có linh hồn thường hằng và bất biến trong mỗi con người chúng ta. Vậy thì linh hồn được cấu tạo bằng những thứ gì?. Nếu cho rằng một cái gọi là ‘linh hồn’ có khả năng thưởng thức hưởng thụ những cảm giác khoái lạc của giác quan ở trên thiên đường thì ‘linh hồn’ đó phải được cấu tạo bằng vài yếu tố vật chất nào đó chứ!. Nhưng chúng ta đều biết những yếu tố vật chất luôn có thể bị phân rã, tan rã hay hoại diệt bằng cách này hay cách khác. Nếu như ‘linh hồn’ không phải dạng vật chất nhưng là một dạng năng lượng thì nó cần phải có thể điều khiển được. Dù là dạng nào đi nữa thì vẫn không có được một manh mối hay bằng chứng nào có một thứ như là một ‘linh hồn’ như người đời đã giả định như vậy.

Theo Phật giáo thì sự chết đi và tái sinh vẫn được diễn ra mà không cần có một ‘linh hồn’. Hãy xem xét một ví dụ tương tự như vậy: Trong một ngôi chùa hay thiền viện có một ngọn nến đang cháy và sắp tắt. Một tu sĩ lấy một cây nến mới và bắt mỗi lửa từ cây nến cũ đang cháy. Cây nến cũ cháy hết và tắt, còn cây nến mới vẫn tiếp tục cháy sáng. Vậy thì cái gì đã được chuyển từ cây nến cũ sang cây nến mới khi mỗi lửa?. Đó chỉ là quá trình tự nhiên của nguyên nhân và kết quả, chứ không phải là có một ‘cái gì đó’ được di chuyển từ cây nến cũ qua cây nến mới cả!. Nếu nói rằng ngọn lửa nến là một dạng như ‘linh hồn’ của cây nến cũ chuyển qua thân xác mới là cây nến mới thì cũng vô lý, bởi vì sau khi mỗi lửa qua cây nến mới, lửa của ngọn nến cũ vẫn còn cháy sáng cho đến khi tim sáp cháy hết kia mà. Tương tự như vậy, có một sự “kết nối” tự nhiên nhân-quả diễn ra giữ kiếp trước và kiếp sau, giữa lúc chết và lúc tái sinh, nhưng thật sự thì không có một ‘linh hồn’ nào

được di chuyển từ kiếp trước qua kiếp sau hay từ xác thân chết qua xác thân mới.

Nếu bạn muốn hiểu thêm về quá trình tái sinh này, mong bạn cũng đọc thêm phần vấn đáp về Tái Sinh<sup>25</sup> trong quyển sách này.

---o0o---

**Câu hỏi 56: *Khái niệm về vô-ngã (anatta) là gì mà rất thường được nghe trong Phật giáo? Làm thế nào áp dụng lý này vào trong đời sống hàng ngày?***

Đây là một câu hỏi hay, và nhiều người hỏi khi nói về Phật giáo.

Vô ngã (*Anatta*) là một trong những chủ thuyết cốt lõi của Phật giáo. Nó chỉ có thể được nhận biết thông qua trí tuệ khi suy xét hay quán chiếu về thân-tâm của mỗi chúng ta. Vô ngã là không có bản ngã, không có cái ‘tôi’, không có cái ‘ta’ nào hết. Chẳng hạn như mình tên A, nhưng lý thuyết này nói thật sự không có cái anh ‘A’ nào hết, đó chỉ là tên đặt để gọi mà thôi. Tạm thời là như vậy.

Vô ngã có thể được phân thành hai mức độ:

(a) Ở mức độ thấp, tức liên quan đến con người. Vô ngã ở đây được nhận biết thông qua việc suy nghĩ, lý giải, phân tích một cách có lý trí và khoa học, rằng bản thân chúng ta luôn thay đổi từng giây phút, nên thực sự không có cái ‘anh A’ nào thật sự tồn tại cố định và bất biến như kiểu một ‘linh hồn A’. Và khi biết bản thân mình cũng chỉ là sự kết hợp tạm bợ của những yếu tố vật chất và tinh thần khác, thì ta hiểu ra mình chỉ là vô ngã.

Ví dụ, thân chúng ta khi mổ xẻ ra là sự kết hợp của hàng tỷ yếu tố vật chất và thần kinh. Nhóm vật chất (Sắc) thì bao gồm những yếu tố thuộc bốn nhóm Tứ Đại như Đất (xác, răng, xương...), Nước (máu, dịch...), Gió (hơi thở...), Lửa (thân nhiệt, nóng, mát...) theo cách giải thích của Á Đông. Còn những nhóm về thần kinh hay tâm linh là Thọ (cảm giác), Tưởng (sự nhận biết), Hành (ý chí, ý muốn, tâm ý) và Thức (tâm thức, tàng thức, hiện thức).

Nếu một trong những yếu tố này diệt vong, hoặc không còn, thì toàn cái ‘khôi’ gọi là ‘thân tôi’, ‘con người anh A’ cũng sẽ không còn. Ví dụ như ngừng thở (hết yếu tố Gió) là chết. Cơ thể bị lạnh không được cứu ấm (hết yếu tố Lửa) thì chết. Bị thương mất máu không cầm kịp (hết yếu tố Nước) là chết.

Gãy xương, phổi, tim, ruột, đầu, óc...bộ phận nào của cơ thể bị chấn thương mệnh hệ không trị cứu được (hết một yếu tố Đất nào đó) thì chết.

Nếu hiểu được như vậy thì chúng ta sẽ bớt đi lòng tự đại, tính tự cao, tính ích kỷ, tham lam cho một cái ‘Ta’ không có thật. Và nhờ vậy sẽ bớt dính mắc vào những dục vọng cá nhân, quyền lợi ích kỷ, và sẽ trở nên trong-sạch hơn, bình-thản hơn, buôngxả hơn, bình-an hơn. Tạm thời là như vậy, bạn nên tạm thời hiểu và tin như vậy, cho đến khi nào bạn thực hiểu, thực hành, và tự trải nghiệm điều đó. Lúc đó thì bạn “thấy và biết” rõ lẽ thật đó.

(b) Ở mức độ triết lý cao hơn, Vô ngã là sự thật tuyệt đối, là chân lý, là bản chất đích thực của mọi sự vật và hiện tượng trên thế gian và vũ trụ. Mọi sự vật cũng không có tự tính như chúng ta nghĩ, như cách chúng ta đặt tên, dán nhãn... cho chúng.

Ví dụ: mây đen là do có hơi nước tụ lại và lớp trên của mây che nắng nên vùng trời ở đó tối, nên từ mặt đất nhìn lên thấy mây đen. Mây trắng là do hơi nước với mật độ ít hơn và vùng trời đó được chiếu sáng hơn nên mây có màu trắng khi ta nhìn từ mặt đất trong ngày sáng sủa. Nếu không có hơi nước tụ lại, không có gió, không có ánh sáng, thì cũng chẳng có mây đen mây trắng nào cả. Mây là không. Có mà không, không mà có!. Không có hơi nước hay một trong những yếu tố khác thì chẳng có mây nào cả. Hay sau khi đổ mưa rồi thì cũng chẳng còn mây, lúc đó mây đã là nước trong ao tù, sông suối hay chảy vào thân cây cối, thấm vào mạch nước ngầm hàng trăm ngàn thước dưới mặt đất, thành hơi sương buổi sáng, thành hơi nước nằm trong cơn gió heo may bay lên non ngàn, trôi dạt vô định, muôn phương, muôn dạng....Mây bỗng chốc đã tan tành thành hàng ngàn, hàng triệu tên gọi khác nhau.

Đó là bản chất vô-ngã của mọi sự sống và sự vật (bên cạnh hai bản chất là vô-thường và khổ). Để nhìn thấy được bản chất đích thực của mọi sự đích thực như chúng là, thì cta ần phải có được trí-tuệ thâm sâu. Trí tuệ thâm sâu thì có được từ một cái tâm tĩnh lặng (định sâu), trong sạch (không bị ô nhiễm, chướng ngại). Trong trong sạch và đạt định thì có được từ sự tu tập liên tục và dài lâu, thậm chí phải mất nhiều đời nhiều kiếp để tu tập được nó như vậy. Cách tu tập được nó là bắt đầu bằng sự tu tập về hành động công đức và đạo đức, bằng việc từ bỏ dần dần dục vọng và những thói tâm xấu ác, bất thiện. Đến khi tâm đạt định và trí tuệ thâm sâu, tâm sẽ diệt bỏ tất cả mọi dục vọng và ngu si để nhìn thấy những lẽ thật về vô-ngã, vô thường, và khổ. Nguyên lý là vậy.

Có một số nguyên tắc thực hành để áp dụng lý Vô-ngã vào trong đời sống hàng ngày của chúng ta:

1. Đừng làm những gì chỉ vì quyền lợi ích kỷ của riêng mình mà chẳng màng gì quyền lợi và sự thiệt thòi của người khác.

2. Làm những việc khiêm tốn, nhẫn nhục, kiên nhẫn, nhỏ bé, ‘bị cho là thấp hèn’ để làm giảm bớt cái ‘Ta’, ‘bản ngã’, ‘lòng tự cao tự đại’ của mình.

3. Đừng bao giờ cho rằng ý nghĩ, ý tưởng, ý kiến hay kiến thức của mình là đúng và xem thường những quan điểm, ý tưởng của người khác. Cái ‘của Ta’ chỉ là do ta nghĩ, ta suy, ta tin, ta giả định. Mà khi cái ‘Ta’ đã thực sự không có, luôn bị biến đổi, thì làm sao những sản phẩm đó của ‘Ta’ là luôn đúng đắn và chân lý cho được?.

Hơn nữa việc tôn trọng và lễ phép thảo luận với ý tưởng, ý kiến, kiến thức của người khác cũng giúp làm cho mình giảm bớt cái ‘tự ngã’, ‘tự cao tự đại’ của mình.

Mọi việc phải nên suy tư và nhận biết theo lẽ nhân-duyên và tri-kiến, chứ không phải cứ theo ý mình muốn, hoặc theo cái ‘Ta’ là này, là nọ, là học sĩ, là giáo sư, là người trong ngành... Cái gì cũng tương-đối và luôn biến-đổi và vô-thường. Một người trí thức đã được sinh ra vùng biển Ninh Chữ không nhất thiết là ông ta chắc biết rõ và mô tả đúng về bãi biển ở đó hơn một người ở trên nương rẫy mới xuống đó lần đầu. Vì người trước thì hai năm nay không về quê, mà người thứ hai thì hiện đang nghỉ mát ở đó. Hai năm có nhiều khu khách sạn đã được xây lên và nước biển đã không còn trong xanh như ngày xưa, có thể vì những khách sạn đó. Nên cách mô tả về bãi biển quê hương của nhà trí thức đó là sai, và không đúng bằng cách kể chuyện của anh bạn vùng cao kia đang trải nghiệm và chứng kiến ở đó.

Về sau, càng thực hành con đường đạo Phật, bạn càng có khả năng buông-bỏ, lià-xa cái ý nghĩ sai lầm về ‘cái Ta’, và càng trở nên “vô-ngã”, không còn vị kỷ, không còn tự đại, không còn bám víu vào cái ‘Ta’ giả tạm nữa. Mọi sự trên đời đều là tạm bợ, là giả tạm, là giả danh, là vô ngã. Phật đã dạy đi dạy lại về lẽ thật này.

Nói theo lời của ngài Asanga (Vô Trước), một học giả Phật giáo lỗi lạc của truyền thống Đại Thừa Ấn Độ, thì: “*Có một sự thật là vô-ngã*”.

● Về đề tài rất hay này, bạn có thể tìm hiểu thêm từ nhiều kinh, sách và luận giảng. Trong đó một chương viết ngắn gọn nhưng rất hay về “VôNgã” bởi nhà sư Wapola Rahula trong quyển “*Những Điều Phật Đã Dạy*”. Phần viết này được dựa vào những sử tích và những điều do chính Phật nói. Chắc chắn bạn sẽ ‘thấm thía’ hơn sau khi đọc chương vô-ngã này.



**Câu hỏi 57: Nếu không có bản ngã (atta) hay một linh hồn cố hữu thì ai là người nhận lãnh những nghiệp xấu nghiệp tốt?**



Đây cũng là câu hỏi hay và rất nhiều người suốt đời đi tìm câu trả lời cho phần vô-ngã mà Đức Phật đã giảng dạy. Và thậm chí có rất nhiều người còn hoài nghi Đức Phật đã ‘dấu giếm’ điều gì đó về vấn đề này.

Ai cũng có thể hoài nghi và đi tìm câu trả lời cho vấn đề này, mặc dù Đức Phật đã nói rõ trước lúc chia xa các đệ tử rằng: “*Không còn điều gì Phật còn dấu trong nắm tay của người thầy!*” và sự “*ngghi-ngờ sẽ là một trong năm trở ngại cho việc tu tập*”. Người đời thường hoang mang lo lắng khi nghe mình không có ‘linh hồn’, không có cái ‘Ta’ nào của mình, không biết khi mình chết đi thì cái ‘mình’ đó sẽ ra sao, cái ‘mình’ đó sẽ đi về đâu hay còn biết gì không....

Thật ra, Phật giáo từ chối bản ngã (Atta), cho rằng không có ‘linh hồn’ thường hằng, bất biến nào cả, tuy nhiên Phật giáo chấp nhận có sự “*liên tục*” của sự sống từ kiếp sống này sang kiếp sống khác trong vòng sinh tử tái sinh (chỉ trừ những người đã chứng đắc A-la-hán vô sinh mới không còn tái sinh).

Và khi chúng sinh, gồm cả người và những sinh vật hữu tình, sinh ra và chết đi, tâm thức của họ được nối tiếp di chuyển qua kiếp sống tiếp theo.

**Thức mang theo nghiệp là một dạng nguồn lực và nghiệp lực là thứ duy nhất chúng sinh mang theo liên tục trong vòng sinh tử luân hồi.**

Bạn có thể hình dung như vậy: Thức tái sinh cũng như nguồn điện trong sợi dây điện vậy. Nó có thể di chuyển từ bóng đèn này (thể hiện ra ánh sáng trắng của đèn Nê-ông) qua bóng đèn khác (thể hiện bằng ánh sáng vàng, đỏ... của bóng đèn khác). Bản thân thức là nguồn năng lượng như vậy chứ không phải là một ‘linh hồn’ cố định di chuyển đi, vì như đã nói trong phần kể trên, tâm là một phần của thân-tâm, nó biến-đổi liên tục, không bao giờ là một cái gì cố định trong một giây phút nào đó như kiểu một ‘linh hồn’ cố định mà con người tưởng tượng ra.

Tâm thức của con người thay đổi liên tục trong từng đơn vị thời gian nhỏ nhất (sát-na), và không có cái “*tâm thức hiện tại*” nào là đồng nhất hay giống hệt cái “*tâm thức hiện tại*” khác hết, vì chúng luôn luôn ở trạng thái thay đổi liên tục, giống như nước tại một chỗ nào đó trên một dòng sông đang chảy. Thấy vậy chứ chỗ nước nào cũng không phải là chính nó hết, vì nước luôn chảy đi và nước mới luôn luôn chảy qua. Chỗ nước đó không bao giờ là một ‘loại nước’ cố định nào hết, mà là sự liên tục của những lượng nước mới đến-đi chảy qua mà thôi. Ngay cả khi nhìn từ trên máy bay, chúng ta thấy dòng sông là một vệt hay một dòng liên tục, rõ ràng, hình thù cố định như vậy, nhưng thật ra không bao giờ có một dòng “*sông nước*” như vậy. Tất cả

nước của nó đều chảy qua từng khoảnh khắc và đi ra biển. Không bao giờ chúng ta có thể tắm hai lần trên một ‘dòng sông nước’ đó hết.

Như Phật cũng đã nói rất hình tượng về bản chất thay đổi thoáng qua của sự sống của đời người:

“...giống như một dòng sông chảy từ trên núi, nước chảy và nước trôi đi mất, mang theo mọi thứ trong dòng của nó, không có một khoảnh khắc, một lúc, một giây nào nó ngừng chảy, mà nó liên tục chảy, liên tục. Vì vậy, này các Bà-la-môn, đời người cũng vậy, giống như một dòng sông chảy từ trên núi vậy.”

Mỗi hơi thở của chúng ta vào ra thì hàng tỷ tỷ đơn vị thân-tâm ta (tế bào) đã chết đi, thay vào đó là hàng tỷ tỷ tế bào mới sinh ra. Thân tâm ta bị thay đổi, bị biến đổi từng giây, nên làm gì có cái thân tâm nào cố-định để mà gọi là một ‘con người A’, một ‘ông A’, hay một ‘linh hồn’ bất biến như vậy.

Chỉ có “tâm thức tổng kết” cuối cùng trước khi chết mới là thức cuối cùng chuyển tiếp từ thân chết này qua một ‘sinh vật hữu tình’ khác trong kiếp kế tiếp.

Phật giáo cho rằng nghiệp là chỉ tất cả hành động cố ý của tâm trong suốt quá trình sống, nên nghiệp thuộc về phần “tâm-thức”. Nên ngay khi chết, tâm-thức cuối cùng là thức tử mạng hay thức tái sinh mang những “bản chất” của các nghiệp di chuyển qua kiếp sống khác. Vì vậy, nghiệp vẫn đi theo và tiếp tục chi phối kiếp sống tiếp theo.

Giống ngay khi một bóng đèn tắt hay bị ngắt dòng, dòng điện (tâm thức) mang theo hàng tỷ tỷ đơn vị điện năng, ví dụ như hạt điện tử (các nghiệp) trong một “cái-tích-chưa-tắt” đã di chuyển qua bóng đèn khác hoặc thiết bị khác, hoặc chuyển qua một tụ chứa điện hay trạm điện khác. Những đơn vị điện năng đó (nghiệp) vẫn luôn hoạt động và có thể “chạy” bất kỳ thiết bị điện mới nào mà nó nối vào.

Vấn đề không phải đơn giản và dễ hiểu, tuy nhiên ví dụ đó chỉ để khơi gợi cho bạn thấy được nguyên lý và tính khoa học của tiến trình tâm-thức và nghiệp. **Như vậy có thể hình dung rằng thức tái sinh là chủ “đầu tiên” của các nghiệp trong kiếp sống mới.**

Ngài Phật Âm (Buddhaghosa) đã từng nói rằng: “*Chỉ có nghiệp, chứ không có người nhận lãnh nghiệp*”, tức là không có một ‘linh hồn’ cố định hay một ‘ông A’ cố hữu nào nhận lãnh những cái nghiệp đó. Tâm thức là một dạng nguồn năng lượng sống, luôn biến đổi, chứ không phải là dạng một ‘linh hồn’ cố định của một ‘ông A’ nào đó.

Thời Đức Phật cũng có một tu sĩ ngộ nhận rằng “thức” đó chính là dạng ‘linh hồn’, và Phật đã lập tức quở trách rằng điều đó là sai với ý Phật dạy.

---o0o---

### **Câu hỏi 58: Nguồn gốc của thế gian là gì? Vũ trụ từ đâu mà có?**

Điều phổ biến là những người muốn khám phá về tôn giáo thì thường có nhu cầu đặt ra những nghi vấn về nguồn gốc của thế gian. Những người



nguyên thủy từ xa xưa cũng đã từng phán đoán nhiều cách về vấn đề này. Hầu hết các tôn giáo đều cho rằng có một đấng sáng tạo hay chúa trời tạo ra vũ trụ, con người và mọi vạn vật. Nhiều người tin và hài lòng với giả định này. Nhưng nếu chúng ta suy nghĩ một cách cẩn thận lại thì sẽ hiểu rằng điều này chỉ giống như là một liều thuốc giả dược—một cái gì đó không được chứng minh là có thật mà chỉ để thỏa mãn những nghi vấn lạc lối liên tục của những người thắc mắc về nguồn gốc của vũ trụ. Cách nói rằng nguồn gốc của

vũ trụ là bắt đầu từ đấng tạo hóa thì cũng như kiểu nói sữa chua (yagourt) bắt nguồn từ sữa hay cây trái bắt nguồn từ hạt giống vậy. Những tâm trí đơn giản thì cứ tin như vậy mà không cần phải suy nghĩ hay tìm hiểu đúng sai.

Lý do là tâm của chúng ta thường bị tác động (duyên) để nhìn mọi sự vật theo kiểu đường thẳng (tuyến tính), tức chỉ quan tâm nhìn điểm-đầu và điểm-cuối. Giống như một bài báo chỉ có tựa đề và câu kết, cái bàn trước mặt chỉ có đầu bàn và cuối bàn... Tuy nhiên, có rất nhiều, rất nhiều những thứ trong vũ trụ này không có cái bắt đầu và cái cuối cùng như vậy. Hãy nhìn lên trời cao. Có vẻ như nó là một khoảng không màu xanh hay xám đen, nhưng thật ra không gian đó trải dài vô tận, không biết nơi đâu là bắt đầu, nơi nào là kết thúc. Tương tự vậy, thời gian cũng không có nơi bắt đầu và nơi kết thúc.

Đức Phật đã từng giảng giải về những hiện tượng tự nhiên xảy ra thế nào để tạo ra một vũ trụ. Rất thú vị là cách giảng giải của Đức Phật cách đây hơn 2.550 năm là tương-thích và không-mâu-thuẫn với quan điểm và bằng chứng của khoa học bao nhiêu đời nay<sup>26</sup>.

Trong kinh “*Aganna Sutta*”, Đức Phật đã mô tả về cách vũ trụ đã bị hủy diệt và đã tái hình thành như ngày nay, trải qua một chu kỳ thời gian hàng triệu triệu triệu năm không-thể-đếm-được (hay gọi là “đại kiếp”). Mầm mống sự sống đã bắt hình thành trên mặt nước, và sau hàng triệu triệu năm chúng tiến

hóa thành những sinh vật phức hợp và đa năng hơn. Cuối cùng rồi vũ trụ cũng lại bị hủy diệt và sau nhiều chu kỳ thời gian của quá trình hủy diệt và tái hình thành, trật tự vũ trụ mới lại được hình thành. Tất cả mọi quá trình đó là không-thể-nghĩ-bàn, không thể biết được đâu là khởi thủy đâu là kết thúc, nó là một chuỗi liên tục của vô-số vô-số tiến trình tự nhiên theo lý nhân quả. Vũ trụ hiện tại chỉ là một “vết khía nhỏ” trong một chuỗi chu kỳ thời gian vô tận vô biên, vô thủy vô chung và không thể nghĩ bàn.

Những phát minh về khoa học lượng tử đã vượt qua những những câu chuyện thông thường về nguồn gốc vũ trụ của những tôn giáo hữu thần, và nó đã giải thích được một số trí tuệ cao siêu mà Đức Phật đã giác ngộ được.

Theo giảng giải của Đức Phật thì thế giới được hình thành và tồn tại theo những chu kỳ đại-kiếp.

Thế giới hiện tại được tạo nên sau nhiều kỷ nguyên thời gian dài không thể nào đếm được, còn gọi là Atăng-tỳ-Kiếp (*Asankheyya-kappa*). Thế giới trước đã trải qua **Kỷ Nguyên Hoại Diệt** (Hoại kiếp), đó là thời kỳ diễn ra tiến trình tiêu hủy thế giới. Sau đó trải qua kỷ nguyên thứ hai là **Kỷ Nguyên Hoàn Toàn Hủy Diệt** (Tận Hoại Kiếp), đó là thời kỳ tất cả mọi hệ thống nguồn sống trên thế giới đã **bị tiêu hủy hoàn toàn**, tất cả ở trong tình trạng là “khôngtro”. Đến kỷ nguyên thứ ba là **Kỷ Nguyên Phát Triển**, đó là giai đoạn **tiến hóa**. Và thứ tư là **Kỷ Nguyên Đã Phát Triển**, đó là giai đoạn **liên tục** tiếp theo cho đến tận ngày hôm nay.

Kiếp sống hiện tại của chúng ta là một kiếp vô lượng của Kỷ Nguyên (A-tăng-tỳ-Kiếp) thứ tư này, trong một chu kỳ đại kiếp.

**Vậy nguyên-nhân hoại diệt và hình thành lại thế giới là gì?**

Trong quyển “*Cẩm Nang Về Trật Tự Vũ Trụ*” (*Manual of Cosmic Order*) của mình, đại trưởng lão Mahathera Ledi Sayadaw có viết rằng:

*“Không có một khởi thủy rõ ràng hay một kết thúc rõ ràng được biết đến, thế giới hay vũ trụ vật lý liên tục như vậy dù cho những chủ nhân thế giới hay những đấng siêu nhiên (issara) có xuất hiện hay không. Không bất kỳ dạng siêu nhiên nào, thậm chí một trăm, thậm chí một ngàn, thậm chí một trăm ngàn đấng như vậy cũng không thể nào làm ra, sáng tạo ra hay giải tán (thế giới, vũ trụ đó). Bằng quy luật của Lửa (utu niyama), bằng quy luật nhân duyên tự nhiên (dhamma niyama), trật tự của vũ trụ vật lý này được duy trì như vậy.”*

Nhưng khi giảng giải một cách chi tiết như vậy, Đức Phật vẫn đặt vấn đề cao sâu về nguồn gốc của vũ trụ là quan trọng hay hệ trọng đối với con người!.

Câu chuyện được ghi lại trong kinh “*Malunkyaputta Sutta*” về người đàn ông tên *Malunkyaputta* đã đến hỏi Phật những câu hỏi cao sâu và siêu hình về nguồn gốc của vũ trụ. Đức Phật đã không muốn trả lời, bởi vì những điều Phật giảng giải chưa chắc ông ta sẽ hiểu được bằng tri thức thông thường của ông ta, cũng không mang lại lợi ích gì cho ông ta và mọi người. Đức Phật khuyên mọi người nên quay lại với bản thân nhỏ bé của mình, tìm ra nguyên nhân khổ đau và cách giải quyết những khổ đau đó. Đó là cách làm có lợi ích nhất cho chúng ta.

---o0o---

### **Câu hỏi 59: *Thiền, thiền tập hay tu thiền nghĩa là gì trong đạo Phật?***

Nếu chúng ta chịu xem xét kỹ lại bản thân chúng ta thì sẽ thấy rằng phần lớn thời gian và sức lực của chúng ta đều dành cho những sinh hoạt của cuộc sống thế tục, đó là làm tất cả để được sự an-sinh về vật chất và tinh thần, chỉ lo chạy theo tạo và hưởng những khoái lạc năm giác quan, và những thứ danh phận thế tục trong cuộc sống.

Mặc dù tất cả những điều kiện hưởng lạc vật chất và tinh thần trên có thể làm cho chúng ta hạnh phúc trong những khoảng thời gian ngắn, nhưng chúng không thể nào mang lại niềm hạnh phúc và an lạc bền-lâu như chúng ta đều mong ước có được. Tất cả mọi điều kiện hạnh phúc thế tục sớm muộn rồi cũng dẫn đến “hết”, và dẫn đến bất toại nguyện, vì cái gì có được chỉ thỏa mãn nhu cầu một lúc nào đó, rồi thì sẽ dẫn đến nhàm chán. Và rồi chúng ta lại tiếp tục tìm tòi và chạy theo những sung sướng và khoái lạc khác, rồi lại tiếp tục tìm cách thỏa mãn những nhu cầu mới, trong một vòng lẩn quẩn của kiếp người chạy theo khoái lạc. Đời người cứ như con chuột chạy trong lòng, giống như một cuộc chạy liên tục trên máy chạy bộ chạy về vô-đích.

Một cách gián tiếp hay trực tiếp, những khoái lạc trần tục gây ra những khổ sở về thân và tâm của ta, bởi vì những khoái lạc trần tục thường kéo theo những dính mắc, những “con nghiện” (như tình dục, miếng ăn, trang phục, ca hát, xe đẹp, nhà đẹp, giường ghế đẹp xa hoa, cho đến men say rượu bia, một điều thuốc thả khói trên tay...); kéo theo những ganh đua và tranh đấu, những sự sân hận và bất mãn, chán chường. Hơn nữa trên bước đường sống và tranh đấu để có được những thỏa mãn và hạnh phúc của đời sống trần tục, chúng ta luôn luôn va-chạm với những người khác. Cho nên những hạnh phúc và khoái lạc của cuộc sống trần tục phải có được bằng những cái giá tiêu cực và khổ sở như vậy. Vì bản chất của mọi thứ, kể cả hạnh phúc và khoái lạc giác quan, đều là khổ, là không lâu bền, và là bất toại nguyện.

Vậy trên đời không tồn tại niềm hạnh phúc nào mà không dính vào “khổ”, mà không dẫn đến bất toại nguyện hay sao?. Không có loại hạnh phúc nào là bền-lâu hay sao?. Đây là một đề tài hay và quan trọng trong con đường đạo Phật, cho nên chúng ta cần dẫn dắt dài dòng một chút như vậy cho dễ hiểu được nguyên do tại sao có “Thiền” trong Phật giáo.

Trước hết, bạn hãy nên nhớ rằng hạnh phúc thật sự là một trạng thái của Tâm, chứ không phải của những hoàn cảnh bên ngoài chúng ta. Nếu tâm chúng ta trong sạch, thanh tịnh và an bình, chúng ta có hạnh phúc và an lạc, cho dù hoàn cảnh bên ngoài có xấu xa và khó sống đến dường nào. Nhưng nếu tâm chúng ta không trong sạch, không thanh tịnh và không bình an, thì chúng ta không bao giờ có hạnh phúc và an lạc, cho dù hoàn cảnh bên ngoài là tuyệt đẹp, lý tưởng, hoặc cho dù chúng ta có cố thay đổi hoàn cảnh bên ngoài như thế nào đi nữa.

*Người làm thủy lợi dẫn nguồn nước.*

*Kẻ nài cung uốn nắn mũi tên.*

*Người thợ mộc uốn nắn cây gỗ.*

*Người trí khôn kiểm soát tâm mình.*

(“*Kinh Pháp Cú – Kệ 80*”)

Mục đích của thiền là “tu dưỡng tâm”, là kiểm soát và “uốn nắn” tâm để nó đạt những trạng thái trong sạch, lành mạnh và tĩnh lặng, loại bỏ những thứ ngược lại, tức là loại bỏ những điều không lành mạnh, bất thiện, ô nhiễm và kích động trong tâm.

Theo Đức Phật thì trên trái đất này chỉ có loài người là làm được điều này. Những loài động vật thì chỉ biết ăn, ngủ, truyền giống, bảo vệ bạn tình và đàn con, tìm chỗ ở tốt (có nhiều thức ăn... như một dạng của cải), chiến đấu với kẻ thù; nhưng chúng hoàn toàn không có khả năng loại bỏ những điều “khổ đau” của kiếp sống, và không bao giờ tạo được niềm hạnh phúc nào trong tâm trí. Có nghĩa rằng động vật chỉ có được những thỏa mãn ngắn ngủi về nhu cầu sinh tồn và khoái lạc của năm giác quan của phần “con vật” của chúng mà thôi.

Vì vậy, thật xót xa và xấu hổ khi chúng ta đang sử dụng kiếp người có trí vô cùng quý giá chỉ để chạy theo tìm sự thỏa mãn và khoái lạc năm giác quan (như ăn, ngủ, tình dục, vợ con, của cải và danh phận...) mà loài vật cũng có thể làm được. Như vậy chúng ta cũng đang sống một đời để giải quyết những nhu cầu của phần “con” trong chữ “con người”, và chúng ta bỏ quên phần hạnh phúc tâm linh cao đẹp của phần “người”.

Quay lại định nghĩa ban đầu, muốn có hạnh phúc và bình an thì phải có tâm trong sạch và an bình. Muốn có tâm trong sạch và bình an thì phải tu sửa nó, tức là tu tập nó, tu dưỡng tâm, tức là “thiền”, “thiền tập”, theo như hướng dẫn của đạo Phật.

*Tu thiền sẽ sinh ra trí tuệ*

*Không thiền tập trí tuệ mất đi*

*Nếu biết rõ hai con đường tiến bộ và sa sút như vậy*

*Một người nên hướng dẫn bản thân theo con đường gia tăng trí tuệ.*

(*Kinh Pháp Cú – Kệ 282*)

Mục đích bao trùm của việc “thiền tập” là hiểu rõ và chuyển hóa tâm của một người. Tâm của con người là một ‘thứ’ rất phức hợp, vì vậy đạo Phật đã đưa ra nhiều phương pháp thiền khác nhau để mọi người “làm việc” với tâm. Vì mỗi người có căn cơ và nhu cầu tu tập khác nhau, nên cần có những cách thiền tập khác nhau cho phù hợp với mỗi người.

Những “kỹ thuật” thiền có những mục-tiêu khác nhau, chẳng hạn như: thiền để làm giảm tâm tham dục của con người, để phát triển tâm từ ái và bi mẫn, để tăng trưởng sự nhiệt thành tu tập... Từ xưa đến nay nhiều nền văn hóa, nhiều dòng tư tưởng trong và ngoài Phật giáo đã sáng tạo và phát triển nhiều ‘pháp môn’ thiền khác nhau. Tuy nhiên, mục đích rốt ráo của thiền Phật giáo là nhắm đến mục tiêu làm trong sạch tâm và tạo ra trí tuệ. Trí tuệ để làm gì? Để nhìn thấy lẽ-thật và chân-lý, tức là để giác-ngộ. Vì sao? Vì mục đích của đạo Phật là giúp con người đạt đến trí tuệ giác ngộ. Trí tuệ giác ngộ giúp giải thoát khỏi mọi sự khổ và sinh tử do dục-vọng và vô-minh gây ra.

Có hai phương pháp chính trong thiền Phật giáo là Thiền Định và Thiền Tuệ (Minh Sát).

Thiền Định (*samatha*) là thiền định tâm, mục tiêu là đạt đến những trạng thái tĩnh lặng (chánh định) thâm sâu của tâm. Thiền định “làm việc” với những phần của tâm do tác động của cảnh trần bên ngoài mà có, như: cảm giác (thọ), cảm nhận (tưởng), ý nghĩ (hành), và thức của tâm (thức). Mục đích là lần lần loại bỏ những loại tâm không tốt và khổ để giúp tạo ra trạng thái bình an và tĩnh lặng của tâm.

Kỹ thuật phần nhiều là hướng tâm [cố định, “dán”, tập trung, hội tụ tâm] vào một đối tượng nào đó. Để làm gì? Để tâm không còn “rảnh” hướng về các đối tượng khác của cảnh trần, để tâm không còn lảng xãng, để không còn tiếp xúc với các đối tượng khác vốn chỉ mang bản chất của “khổ” và bất an. Mục đích là làm cho tâm an-định, đạt định.

Thiền Tuệ Minh Sát (*vipassana*) có mục tiêu tu tập để “nhìn thấy mọi sự bằng trí tuệ minh sát của mình”. Minh sát có nghĩa là nhìn thấy rõ, quán sát rõ mọi việc, thấy rõ bản chất sinh diệt mọi sự đúng như chúng là. Công cụ của Thiền Minh Sát sự chánh niệm. Chánh niệm là chú tâm, ý thức, tỉnh tức, tỉnh giác, quan sát mọi sự xảy ra trong giây khắc hiện tại. Thiền định thì cố định, tập trung tâm vào một đối tượng duy nhất (ví dụ: hơi thở vào-ra), còn Thiền Tuệ minh sát là quán sát mọi sự, mọi đối tượng xảy ra, đến đi trong giây khắc hiện tại.

Ví dụ: như thiền định thì chỉ chú tâm nhắm vào đối tượng duy nhất là cái chén. Thiền minh sát thì giống như người rửa chén chú tâm vào từng thao tác rửa chén: chén, cầm chén, hành động mở nước, hành động rửa chén, lau khô chén...Khi cầm cái chén biết rõ mình cầm cái chén; khi mở nước, ý thức rõ mình đang mở nước để rửa chén; khi rửa chén tỉnh giác biết rõ mình đang rửa cái chén, khi lau chén thấy rõ mình đang lau cái chén. Quán sát và biết rõ mọi thứ đang xảy ra ngay trong giây phút hiện tại.

Người tu tập Thiền định để đạt đến trạng thái chánh-định thâm sâu của tâm (ví dụ như các tầng thiền định). Sau đó, dùng trạng thái chánh định thâm sâu đó của tâm để hỗ trợ cho tu tập chánh-niệm trong Thiền tuệ minh sát. Thực ra, Đức Phật không phân loại hai loại thiền này. Đức Phật chỉ dùng một chữ là thiền. Vì thực ra trong tiến trình tu tập, chánh định và chánh-niệm hỗ trợ lẫn nhau trong việc tu dưỡng tâm.

Thiền Phật giáo nếu thực hành đúng đắn sẽ tu dưỡng được tâm và giúp phát sinh trí tuệ. Trí-tuệ là thứ để vượt qua sự ngu si, vô minh—nguyên nhân khổ đau của con người. Đạo Phật được cho là đạo của giải thoát. Đó là giải thoát khỏi khổ và sinh tử. Mà sự ngu si và vô minh làm người ta không thấy được dục vọng là nguyên nhân của khổ đau và sinh tử. Hết vô minh là hết khổ đau, hết dục vọng là hết nguyên nhân tái sinh, sinh-tử.

Và theo Đức Phật, con đường thiền-tập là con đường có thể thực hiện được điều đó. Và mỗi người phải tự thiền tập tâm mình, cũng như Đức Phật cũng đã tự thân làm.

---o0o---

**Câu hỏi 60:** *Tại sao người ta gọi việc đi theo đạo Phật hay sự thực hành theo đạo Phật là “tu”, hay “đi tu”? Có lúc gọi là “tu tập”, có lúc gọi là “tu hành”, “tu tâm”?*

Xin nói nôm na về nghĩa các từ đó trong tiếng Việt như sau:



Tu: có nghĩa là sửa, tu sửa. Thực hành theo đạo Phật là hành động tu sửa bản thân mình (thân và tâm), thông qua việc tu sửa lại ba hành vi tạo nghiệp (hành động, ý nghĩ, lời nói). Tu sửa nghiệp sẽ làm cơ sở để tu sửa được tâm.

Đi tu: Là chỉ hành động của những người xuất gia, rời bỏ cuộc sống với gia đình để gia nhập Tăng đoàn, là từ bỏ cuộc sống gia đình để đi đến tu tập ở chùa hay tu viện, dành hết thời gian còn lại vào việc tu tập theo đạo Phật, hướng đến mục tiêu giải thoát.

Tu tập và tu hành: Tu là sửa, tập là thực tập, tập luyện, tập huấn bản thân (thân-tâm)...như trên.

Hành là làm, là thực hành, cũng đồng nghĩa với thực tập. Hai chữ gần như giống nhau, tuy nhiên mỗi chữ có thể được dùng trong những văn cảnh và ý nghĩa lớn nhỏ khác nhau. Ví dụ, nói :

- Chúng ta tu-tập tâm từ, tu tập hạnh bố thí, tu tập bỏ tham, sân, si.
- Sự nghiệp tu-hành là rất cao quý; những bậc tu-hành là những bậc đáng kính.

Tu tâm: nghĩa trực tiếp là tu sửa tâm. Vì đạo Phật nhấn mạnh phần tâm là đối tượng chính để chúng ta tu tập để cho tâm được trong sạch, sáng tỏ, trí tuệ, và giải thoát. Tất cả những phân Giới, Định, Tuệ là đều hướng đến mục-tiêu làm cho tâm trong sạch và trí tuệ. Thiền, phương pháp chính đạo Phật, là sự tu tập tâm: tu sửa, dẹp sạch những trạng thái bất thiện của tâm, và thay vào, tu dưỡng những trạng thái thiện lành của tâm. Bởi vậy, việc tu tập tâm (lúc này chẳng ai gọi là ‘tu hành tâm’ cả) là quan trọng nhất trong việc thực hành đạo Phật.

Rất nhiều người đã ngộ nhận về chữ “tu-tâm” này. Ví dụ, khi một ai nhắc đến đề tài đạo Phật, thì nhiều người đều cố tránh né đề tài này, có lẽ vì (a) họ không hiểu Phật giáo nói về cái gì, họ chỉ hiểu lơ mơ đạo Phật là "từ, bi, hỷ, xả", hay "đạo Phật là đi chùa cũng bái gì gì đó"..., và (b) vì họ nghĩ đề tài đạo Phật là xa vời, không hợp với thực tế mưu sinh, và nó chỉ dành cho người ‘tu hành’.

Đa số họ thường nói theo kiểu: "*Đạo gì tôi không quan trọng, tôi chỉ biết đạo làm người; tôi chẳng tu gì cả, tôi chỉ biết tu-tâm thôi*". Thực sự, đạo Phật không phải chỉ là đạo làm người. Đạo Phật là đạo giải thoát. Mục tiêu của đạo Phật không phải khuyến khích mọi người tiếp tục tái sinh làm người.

Ở đây chữ "tu-tâm" bị những người này hiểu sai nên họ mới thường nói như vậy. Ý họ là chỉ cần có tấm lòng, có cái ‘tâm’ sống sòng phẳng, biết điều, và sống tốt theo quy ước của cuộc sống thế tục... là đủ. Và họ cho rằng Phật

giáo cũng chỉ yêu cầu bao nhiêu đó mà thôi. Cách nói dùng chữ tu-tâm như vậy là không chính xác với chữ tu-tâm theo ý nghĩa thực hành của đạo Phật. Thực ra, tu-tâm nói theo kiểu thực hành của đạo Phật chính là tu tập tâm, là tu-thiền, thay vì những hình thức tu tập không-thiền các nhánh phái Phật giáo khác ở các nước Đông Á và Việt Nam

---o0o---

### **Câu hỏi 61: Tâm là gì ?**

Đây là câu hỏi hay và quan trọng, nhưng không có nhiều người hỏi, những Phật tử thuần hành cũng ít khi hỏi.

(I) Thông thường, chúng ta chỉ cần biết tâm là vô hình, trong suốt, không phải tim, không phải tấm lòng, không phải là não bộ, không phải là trí hay đầu óc theo cách nghĩ thông thường. Tâm không nằm ở đâu cụ thể trên thân.

Nếu vậy mọi người sẽ nghĩ tâm là tâm hồn. Bạn cũng có thể nghĩ như vậy, nhưng bạn chỉ cần phân biệt một chút rằng tâm đây không phải là ‘tâm hồn’ hay ‘linh hồn’ theo như định nghĩa các tôn giáo khác. Vì tâm, theo Phật giáo, là một tiến-trình, một dòng chảy, và *luôn luôn biến đổi*; chứ không phải là một cái gì đó cố định theo kiểu một ‘linh hồn’ cố định, bất biến và truyền kiếp. Phật giáo không công nhận có một ‘linh hồn cố định, bất biến và truyền kiếp’.

Bạn có thể hiểu nôm na như vậy: tâm là phần không dính líu đến thân, nhưng nó ở đâu đó trong thân. Và chính tâm là cái ghi nhận, nhận thức, chịu, hưởng, và thay đổi không ngừng theo mọi cảm giác sướng-khổ của sự sống.

(II) Phật giáo định nghĩa rõ hơn về tâm với những đặc tính, như sau:

Tâm là một hiện tượng phi-vật-chất, nó nhận thức, nghĩ, nhận biết, nếm trải, và phản ứng với đối tượng bên ngoài thông qua sự tiếp-xúc của giác quan và thức sinh ra từ các giác quan đó.

Theo kinh điển, tâm có hai đặc tính cơ bản: trong suốt và sáng tỏ.

- Trong-suốt: có nghĩa là trong suốt, không hình dạng, không màu sắc; không vết, trong sạch; và vì vậy, đặc biệt, có nghĩa là "*những ý nghĩ và những đối tượng khác của tâm có thể khởi sinh bên trong nó*". (Giống như kiểu một không gian chân không trong suốt, và bụi bặm hay thứ khác có thể xuất hiện và hiện lên bên trong đó).
- Sáng-tỏ: có nghĩa là sáng và có thể tự chiếu sáng; và vì vậy, đặc biệt, có nghĩa là có thể "*thấy-biết*" mọi sự vật hiện tượng đúng-như-chúng-là. (Giống như sự sáng tỏ của đèn chiếu có thể chiếu rọi vào chỗ tối để *nhìn-thấy* mọi thứ một cách rõ rệt).<sup>27</sup>

Nhiều người cho rằng tâm ở chỗ trái tim.<sup>28</sup> Có người nghĩ rằng tâm ở trong bộ não, theo nghĩa tâm trí. Điều đó cũng sai, vì não và tim đều là hữu hình, là có thể nhìn thấy được, chụp hình được, giải phẫu được, cắt được, đung được. Chúng đều là những bộ phận vật chất, không phải là thứ phi-vật-chất như định nghĩa của tâm.

Tuy nhiên, Đức Phật cũng không nói là tâm nằm ở chỗ nào cụ thể trong thân. Phật chỉ gọi tâm như là một cái "hang" bên trong thân.

Một số diễn dịch ẩn dụ khác về tâm được tìm thấy trong kinh điển và luận giảng:

- Tâm giống như người khách trọ, thân là căn nhà. Khi căn nhà 'thân' chết đi hay tan rã, tâm sẽ đi chỗ khác (tái sinh vào sự sống mới);
- Tâm là không thể nhìn thấy được, mà chúng ta chỉ có thể khái-niệm hay nhìn-thấy tâm thông qua những gì chứa đựng [xuất hiện, hiện lên, có mặt] bên trong nó. Ví dụ, ta chỉ nhìn thấy hay biết những ý nghĩ, ô nhiễm, tham, sân...đang có mặt trong tâm. (Như đã nói, tâm là trong-suốt, có nghĩa là những thứ khác có thể xuất hiện, hiện lên, có mặt bên trong thân không trong suốt đó.)
- Kinh điển cũng thường ví rằng: Tâm giống như một tấm gương sáng. Nhưng bụi bặm sẽ bám vào càng lúc càng nhiều. Nếu không có biện pháp ngăn chặn bụi bặm hoặc lau chùi bụi bặm, thì cái gương sẽ càng lúc càng dính bần và không còn trong-sáng để mà soi.
- Hoặc, tâm giống như nước trong suốt, tĩnh lặng và sáng-tỏ. Tâm tham dục giống như nước trong bị trộn với những màu sơn; Tâm đang sân giận giống như nước đang sôi. Tâm đang ngu si, hay buồn ngủ, hay đờ đẫn thì giống như mặt nước bị tảo rong che khuất. Tâm đang bất an (động) và lãng xãng thì giống như mặt nước trong gió động; Tâm của chúng ta thì bị ô-nhiễm và bất-tĩnh giống như nước bùn. Càng khuấy động, thì bùn càng vẩn đục thêm, chỉ có giữ nó yên-lặng và tĩnh-tại thì bùn mới lắng lặn xuống, và nước trở thành trong.
- Hoặc, tâm của chúng ta si-mê và vô-minh giống bầu trời u ám mây đen. Khi nào xua tan được đám mây vô minh đó, tâm sẽ trở lại trạng thái vốn có của nó là cái tâm "trong sáng như bầu trời xanh" . . .
- Trong một quyển sách dạy rất hay về tu thiền, thiền sư Bhante Gunaratana nói như vậy:

*"Vì chúng ta không thể thấy được tâm, nên chúng ta không thể nào chánh niệm (chú tâm) vào một mình tâm. Thay vì vậy, chúng ta chú tâm vào những*

*thứ chứa trong nó.... Ví dụ, làm sao để thấy hay biết những tâm tham, sân, si?*

*Bạn có thể khéo léo so sánh với những lúc mình không (ít) tham, sân, si."*

Ví dụ, đó là cái tâm tức giận (sân) và ngu mờ (si) khi bạn uống rượu, thì bạn có thể nhận ra nó, vì bạn có thể so sánh nó với trạng thái tâm lúc bạn tỉnh táo, không uống rượu. Tuy nhiên, có những trạng thái tâm rất là tinh-vi mà bạn khó nhận biết để mà đối trị nó. Những loại này cần nhiều thời gian tu tập, rồi bạn sẽ thấy được chúng và đối trị được chúng.

• Khi định nghĩa về tâm và sự tu hành, Đức Phật đã nói như vậy :

*"Này các Tỳ kheo, tâm này là sáng tỏ, nhưng nó bị làm hư hỏng bởi những ô nhiễm ngẫu nhiên từ bên ngoài. Một kẻ phàm phu không được chỉ dạy không hiểu được điều này đúng như nó là.*

*Vì vậy, đối với người ấy, không có sự tu dưỡng tâm.*

*"Này các Tỳ kheo, tâm này là sáng tỏ, nhưng nó không bị dính những ô nhiễm ngẫu nhiên từ bên ngoài. Một đệ tử thánh thiện được chỉ dạy hiểu được điều này đúng như nó là. Vì vậy, đối với người ấy, có sự tu dưỡng tâm."*

Những câu kinh này có nghĩa là: Tâm vốn có hai trạng thái. Trạng thái vốn có của nó (chân-tâm) là trong-suốt và sáng-tỏ. Trạng thái thứ hai là bị làm hư hỏng bởi những ô nhiễm từ bên ngoài, tức bị lu-mờ và do-bẩn. Người không có trí (không học hiểu giáo pháp) thì không hiểu được, nên không thực hành việc tu dưỡng tâm. Người có trí (có học hiểu giáo pháp) thì hiểu được và nỗ lực tu dưỡng tâm, làm trong sạch tâm.

(III) Về mặt tu tập giới hạnh và thiền tập, có một số giảng giải như sau:

Tâm vốn là tinh khiết và trong sạch. Nhưng vì chúng ta bị dính nhiều ô nhiễm và bất tịnh, như: tham, sân, si, và rất nhiều loại thói tâm lâu ngày và lâu đời (tập khí) thuộc ba nhóm tham, sân, si này. Vì có những thứ ô nhiễm đó, con người mới bị khổ đau vì luôn chạy theo khoái lạc nhục dục, chạy theo những niềm tin sai lầm, và tạo ra nghiệp xấu dẫn dắt mình vào vòng sinh-tử liên tục và đầy đau khổ.

Phật giáo đã tìm ra những nguyên-nhân đó của sự khổ và sự luân hồi sinh-tử. Đó chính là dục-vọng và/hoặc những quan niệm sai lầm và si mê (về cái 'Ta', bản ngã, linh hồn, về mê tín...).

(a) *Những dục vọng và quan niệm sai lầm [tà kiến] đó thể hiện trong chúng ta bằng những **thói-tâm** [tập khí] thuộc tham, sân, si, dưới những dạng chương ngại thô-tế và dễ-thấy trong thân tâm.*

(b) *Những dục vọng và quan niệm sai lầm [tà kiến] đó cũng nằm tàng ẩn bên dưới những lớp sâu của tâm thức [tàng thức] dưới những dạng **thối-tâm-nặng** [gông cùm] rất vi-tế và khó-thấy, như Đức Phật đã đặt tên.*

Muốn hết khổ đau và sinh tử thì phải diệt trừ hết những dục-vọng và những tà-kiến sai lầm và si mê đó. Về mặt thực hành, đó là làm cho tâm trong sạch, loại trừ và tẩy sạch những ô nhiễm đã nói trên. Đó chính là sự tu tập tâm, tu dưỡng tâm. Đó là "thiền". Và những cách thức tu thiền đã được Đức Phật chỉ dạy, và các thầy tổ đã hướng dẫn qua bao đời.

Vì vậy, việc tu hành theo đạo Phật cũng được gọi là "tu tâm", tức là tu sửa tâm: loại bỏ những tâm xấu.

Tiền-trình làm trong sạch tâm nằm trong việc sống giữ giới hạnh, thực hành thiền tập để giúp tâm trong sạch [trong suốt] và trí tuệ [sáng tỏ] như bản chất chân-nguyên của nó.

Khi nào tâm trở nên được trong sạch, tâm được giải thoát, và trạng thái giải thoát hoàn toàn đó được gọi là Niết-bàn: trạng thái cao quý nhất mà các bậc A-la-hán và Phật đã chứng đắc được.

---o0o---

### **Câu hỏi 62: *Phật giáo khuyến dạy những điều gì về vấn đề đạo đức cho mọi người trên đời?***

Sống là sự thể hiện những hành vi sống, và mọi hành vi của chúng ta có thể tạo ra những kết quả có lợi hay có hại cho mình và cho người. Phật giáo đã đưa ra những cách thực hành giúp mang lại những kết quả ích lợi cho mình và cho người. Nguyên lý về đạo đức của đạo Phật đơn giản là vậy.

Nguyên tắc căn bản nhất về đạo đức của Phật giáo là Năm Giới. Năm Giới không phải là luật lệ, điều răn, hay mệnh lệnh bắt buộc, mà đó chỉ là những nguyên tắc sống và hành động hợp với đạo lý và phúc lợi cho mình và người khác.

Phật giáo ý thức rằng cuộc đời là một chuỗi muôn vàn những tiến trình phức tạp, muôn vàn biến đổi, cho nên không có một con đường nào là duy nhất hay đầy đủ nhất hay phù hợp nhất cho tất cả mọi người và mọi hoàn cảnh khác nhau. Cho nên Năm Giới chỉ là những *nguyên tắc hướng dẫn*, đó là những "giới hạn" để mọi người ghi nhớ mỗi khi làm điều gì.

Đạo Phật không đưa ra những điều răn đe, những giáo điều tuyệt đối để bắt buộc mọi người thi hành. Ngay cả khi nói rằng điều gì là "tốt" hay "xấu" thì Phật cũng dùng chữ "khéo" (*kusala*) hay "không khéo" (*akusala*). Điều đó cho thấy rằng đạo Phật không cho điều gì là tuyệt đối, nên vì vậy những giới

hạnh được đưa ra là mang tính hướng dẫn chứ không phải “cái gì là điều luật tuyệt đối” bắt buộc phải thi hành.

Ví dụ, Phật có khuyên dạy chung rằng:

*Không giao du kẻ xấu*

*Gần gũi người trí hiền*

*Kính trọng người đáng kính*

*Là phúc lành cao nhất.*

*(Kinh Diêm Lành - Mangala Sutta)*

chứ Phật không phải bắt mọi người (ví dụ) không được giao du với những người không tin Phật, phải gần gũi những người đại sư pháp sư nào đó, hoặc phải kính trọng Phật hay đấng thượng đế nào đó, thì cuộc sống của mọi người mới an toàn được. Phật chỉ đơn giản khuyên dạy chúng ta nên quan hệ với người tốt, người trí hiền, và biết kính trọng người đáng kính như cha mẹ, thầy cô, bậc chân tu...

Vậy năm Giới hạnh là gì? Đó là:

1. *Không sát sinh, không tạo ra giết hại.*
2. *Không trộm cắp, không lấy thứ không được cho.*
3. *Không tà dâm, không quan hệ nam nữ bất chính.*
4. *Không nói dối, không nói sai sự thật.*
5. *Không uống rượu, không dùng những chất độc hại, ma túy.*

Năm điều này giúp cho con người nuôi dưỡng phong cách đạo đức, vì chúng đóng vai trò thay thế những điều ngược lại. Lẽ thường, khi một người tuân giữ giới hạnh, thì người đó tránh làm điều xấu ác ngược lại như: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và uống rượu, dùng ma túy...

Bằng cách sống theo giới hạnh, chúng ta cũng làm suy yếu những góc rẽ thói tâm bất thiện, thay thế bằng những căn thiện lành.

Người đã giữ giới thường luôn có thói quen làm nhiều thêm việc thiện, việc tốt. Như vậy, năm giới là thực sự cần thiết. Còn theo đạo Phật thì đó là **không thể thiếu được** đối với những Phật Tử tại gia.

*Không làm những điều ác*

*Hay làm những điều thiện*

*Giữ tâm luôn trong sạch*

*Đó là lời Phật dạy.*

*(Kinh Pháp Cú – Kệ 183)*

---o0o---

**Câu hỏi 63: Đạo Phật mang lại những lợi ích gì nếu mọi người thực hành theo con đường đạo Phật?**

(I) *Nói chung*: Phật giáo đặt nền tảng vào sự tự trải nghiệm, sự duy lý, sự thực hành, đạo đức và trí tuệ của mỗi cá nhân. Nghĩa là một người không cần thiết phải làm hài lòng hay xu nịnh thượng đế hoặc các thầy tu; không cần phải nhắm mắt làm theo những giáo điều, những tục lệ, kinh kệ hay những lễ nghi huyền hoặc vô ích. Phật giáo không đặt vấn đề ở chỗ đức-tin và sự sùng-bái. Đạo Phật là một con đường mang tính khoa học để khám phá sự sống của bản thân và thế giới.

Đạo Phật có thể được tiếp cận và thực hành bằng nhiều cách khác nhau. Phật giáo được cho là một tôn giáo. Nhưng bởi vì Phật giáo không bao gồm ý tưởng thờ phượng đáng sáng tạo, nên nhiều người nhìn thấy được nó không phải là một tôn giáo theo định nghĩa về mặt ngôn ngữ của từ này, mà nó chỉ là một triết học.

*Mẹ, cha hay người thân thuộc, cũng không giúp được gì*

*Chỉ có tâm được tu dưỡng, mới giúp được chính mình.*

*(Kinh Pháp Cú – Kệ 43)*

như vậy, Phật giáo đề cao sự tự thân tu tập và tìm thấy sự bình an và hạnh phúc cho chính mình, hơn là dựa vào người khác.

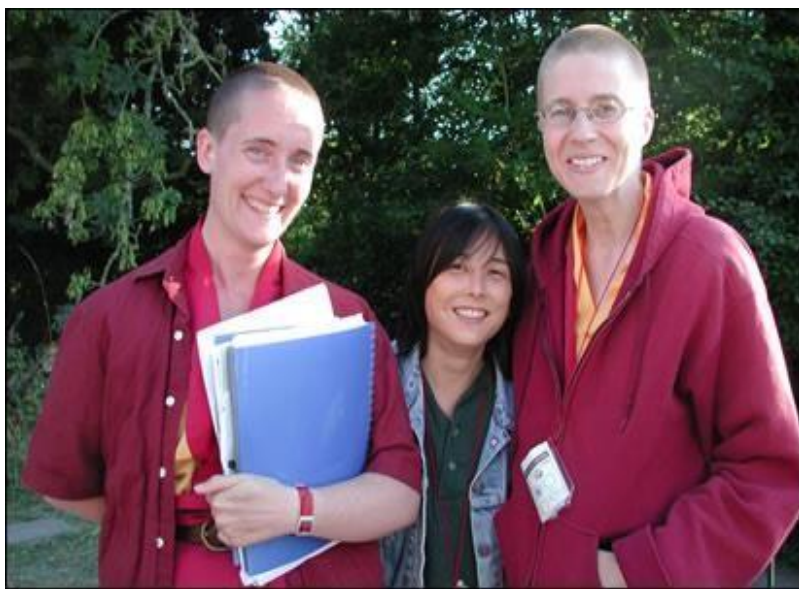
Có nhiều cách tiếp cận về Phật giáo, những giáo lý của nó là rõ ràng, được ghi chép rõ ràng trong các kinh điển. Mục tiêu của nó cũng rõ ràng. Đó là tìm kiếm sự giải thoát (hạnh phúc) từng phần và tiến đến sự giải thoát (hạnh phúc) hoàn toàn. Đó là **ích lợi** lớn và lớn nhất cho những người thực hành theo hướng dẫn của đạo Phật.

Đạo Phật là con đường thực hành để dẫn dắt đến trí tuệ nhìn-thấy mọi sự sống đúng như bản chất đích thực của nó. Và từ cái nhìn-thấy đó, trí tuệ đó, con người có thể giải thoát khỏi mọi khổ đau trong sự sống hàng ngày và trong tương lai. Đó là **ích lợi bền lâu và đáng có nhất** hơn hẳn những ích lợi về vật chất, phù du và ngắn ngủi.

(II) *Cụ thể hơn*: trong cuộc sống hàng ngày: đạo Phật đưa ra những hướng dẫn – [tức là Giới hạnh] – giới hạnh để mọi người sống và thực hành để tạo ra những điều tốt lành và ích lợi cho chính bản thân mình và mọi người.

Về việc tu tập bản thân, đạo Phật đưa ra những hướng dẫn để tu sửa tâm, để kiểm soát tâm, và tu dưỡng tâm – [tức là Thiền tập] – để mọi người thực hành để làm cho tâm (i) trong sạch (thanh tịnh) và (ii) tĩnh lặng (định), và (iii) giúp nâng cao ý thức và khả năng chú tâm (chánh niệm) của tâm, để giúp tăng trưởng (iv) lòng từ bi, để chúng ta (v) có tâm khỏe mạnh để đối diện với những thăng-trầm và vô thường của sự sống, và quan trọng nhất để chúng ta nâng cao và tu dưỡng (vi) trí tuệ giải thoát khỏi những sự khổ (*dukkha*): Lợi ích lớn nhất đối với mọi người.

• Đức Phật cũng đạt được những lợi ích, và cuối cùng là trí tuệ giác ngộ như vậy, bằng con đường như vậy, và Người đã đi truyền dạy lại con đường đó



cho nhân loại, và con đường đó được gọi là “Đạo Phật”, tức là con đường của Phật [đạo Phật].

Chủ thuyết của Phật giáo là rất thẳng thắn và thực tế rằng:

(1) Không có thứ gì là cố định hay thường hằng, mọi sự trên thế gian đều vô thường;



(2) Mọi hành động đều tạo ra kết quả tốt hay xấu sau đó, mọi hành động mình cố ý làm (nghịệp) đều tạo ra nghiệp quả;

(3) Thay đổi thực-trạng đời mình là có thể được, tu sửa ‘số phận’ của mình là có thể được, chuyển hóa nghiệp của mình là có thể được—giải thoát khỏi khổ đau là có thể làm được bằng nỗ lực của mỗi người, hướng đến điều tốt thiện, từ bỏ dục vọng, và tu tập phần tâm cho trong sạch.

Phật giáo chỉ bàn về con-người (không đề cao phần chư thiên, trời thần, thánh thần). Mọi người đều có khả năng tự tu tập mình và *giải thoát khỏi mọi sự khổ (dukkha) của sự sống*, không phân biệt sắc tộc, quốc tịch hay nam nữ. Đạo Phật hướng dẫn những phương cách thực-tiến, rõ ràng, không phải mơ hồ (về Năm Giới, về Thiền tập) cho mọi người. Nếu ai cũng làm theo như Phật và hàng ngàn ngàn người đã làm theo từ thời Đức Phật, thì những điều tốt đẹp, sự bình an và hạnh phúc sẽ có mặt. Đó là ích lợi cho cuộc sống này.

Phật giáo đưa ra những lối sống thực tiễn và cao đẹp cho mọi người, cũng không khác xa gì với những tư tưởng cao đẹp người đời đã từng có. Dù chúng ta không theo đạo Phật, những cũng chẳng hướng tâm về những điều tốt đẹp, sự bình an, và hạnh phúc, thì những điều đó cũng đâu đến được với ta, và đời sống của ta trở thành vô nghĩa, bất hạnh. Nếu không giữ được tâm và có sự hiểu biết, chúng ta có thể chán nản, buông xuôi cuộc đời, hoặc quay lại bám víu cầu cạnh vào những đức tin về thánh thần hộ mệnh và thượng đế cứu rỗi ‘linh hồn’ mình.

Ví dụ, cũng như việc tắm rửa hàng ngày vậy, ta cũng phải tự làm (trừ khi ta bị bệnh tật hay bất lực) để làm cho thân ta trong sạch. Cũng vậy, chính ta tự làm trong sạch Tâm ta, và mang lại sự bình an và hạnh phúc cho nó. Như Phật đã nói, tự mình mới làm được như vậy.

Trạng thái trong sạch (thanh tịnh), bình an, và hạnh phúc của Tâm là **ích lợi lớn nhất** trong sự sống của con người (chứ không phải những khoái lạc vật chất và nhục dục). Lợi ích lớn nhất này có làm được. Phật đã chỉ ra con đường và cách làm. Nhưng chúng ta **phải tự mình bước đi theo con đường đó**, thì tự mình trải nghiệm những lợi ích đó mà con đường mang lại. Đức Phật:

*Tự mình làm điều ác, và tự mình ô nhiễm*

*Thật ra cũng chính mình, tự trừ bỏ điều ác, mới thanh lọc được mình.*

*Thanh tịnh không thanh tịnh, thật ra cũng tự mình.*

*Không ai làm cho mình, trở nên thanh tịnh được.*

(Kinh Pháp Cú – Kệ 165)

*“Sai lầm lớn nhất của người đời là không bao giờ đi hết con đường (đạo) hoặc không bao giờ chịu khởi hành”.*

Ý của những lời dạy này của Phật có thể trả lời cho câu hỏi trên của bạn. Có thể bạn đã biết những ích lợi của con đường đạo Phật. Nhưng phần lớn chúng ta chưa bao giờ “khởi hành”, hoặc phần nhiều chúng ta bước đi không đều đặn, dờ dang, hoặc có người bỏ ngang. Nếu không bắt đầu bước đi, hoặc chỉ bước tới bước lui dờ da dang trên con đường đó thì làm sao chúng ta có thể nắm trái được những lợi ích và niềm hạnh phúc của nó. Đạo Phật là đạo để thực hành, chứ không phải là giáo lý để đọc và ca tụng. Phải ttụ thực hành thì mới mang lại lợi lạc và hạnh phúc trong trần cho bản thân mình.

---o0o---

**Câu hỏi 64:** *Nghe nói việc tu tập của Phật tử tại gia là rất tốn nhiều công sức và thời gian; Và việc tu hành của những tu sĩ Phật giáo thì thậm chí khổ cực về vật chất, xa cách gia đình, và gần như tốn cả một đời người; vậy tại sao những người theo đạo Phật lúc nào cũng tỏ ra hạnh phúc và thư thái?*

Những giáo lý của Đức Phật có thể được gói gọn trong câu kinh sau đây do chính Người nói ra:

*Tránh làm những điều xấu*

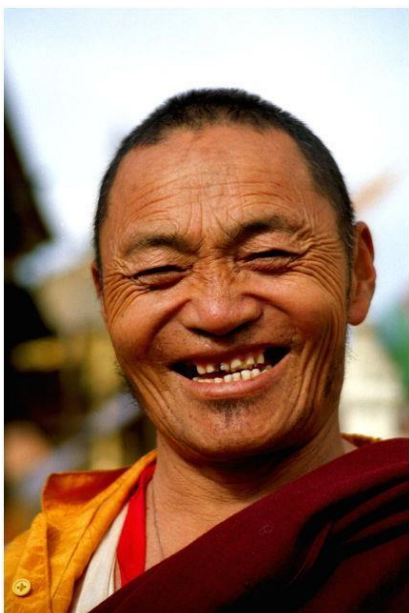
*Nên làm những điều thiện*

*Giữ cho tâm trong sạch*

*Đó là lời Phật dạy.*

(Kinh Pháp Cú – Kệ 183)

Phật giáo dạy chúng ta cách vượt qua những vắn nạn và khó khăn trong đời ta bằng cách hiểu rõ và ngăn phòng những nguyên-nhân của chúng. Trong



khí phần lớn người đời thường hướng ngoại, nhìn ra ngoài cuộc đời để tìm nguyên nhân và giải pháp cho vắn nạn khó khăn của đời mình, thì đạo Phật lại khuyên dạy chúng ta hãy hướng-nội, quay lại nhìn vào bên-trong mình. (Đây là một sự khác biệt của triết lý Phật giáo so với những tư tưởng tâm linh khác).

Đức Phật đã giảng giải cho chúng ta thấy rằng những cảm giác khó chịu (khổ, không hạnh

phúc) khởi sinh ra từ những trạng thái tâm không lành mạnh, không trong sạch. Bởi vì không trong sạch thì tạo ra cảm-giác bất hạnh, khổ, khó chịu và bất toại nguyện [khổ thọ]. Những trạng thái tâm không trong sạch như là: tham, sân, si, dính chấp...còn đây thì làm sao có được cảm giác hạnh phúc [lạc thọ] như: hài-lòng với hiện tại, vui-vẻ không giận hờn, khôn-ngoan không ngu muội, hay buông-xả không cố chấp.

Đạo Phật hướng dẫn mọi người tu sửa thân-tâm để từ từ tăng trưởng lòng rộng lượng (không tham, không tranh giành), lòng từ bi (không sân hận, không thù ghét), trí tuệ (không ngu muội, không si mê), và những trạng thái tích cực khác của tâm.

### **Sự Bình An Bên-Trong – Nguồn gốc chân-thực của Hạnh Phúc**

Phật giáo cho rằng “nguồn” của niềm hạnh phúc chân-thực chính là bình an bên-trong tâm của mỗi người. Lý ở đây kiểu như những ly nước sạch có được từ một “nguồn” nước sạch vậy. Nếu tâm của chúng ta bình-an, chúng ta luôn cảm thấy hạnh-phúc và...thấy lòng nhẹ “như mây trời”, cho dù cuộc sống, điều kiện, cảnh trần bên ngoài có khó khăn, nghiệt ngã hay bi đát đến dường nào. Cuộc sống, điều kiện và cảnh trần bên-ngoài tiêu cực chỉ có thể làm cho ta hạnh phúc thêm khi tâm bên-trong của chúng ta đang bình an và hạnh phúc.

Chúng ta có thể hiểu được điều này thông qua những kinh nghiệm của bản thân mình. Ví dụ rằng chúng ta đang sống trong môi trường và phong cảnh đẹp như mơ, đầy đủ mọi điều kiện vật chất để hưởng thụ, nhưng lúc chúng ta nổi giận, thù ghét hay buồn chán thăm thẳm, thì chúng ta cũng đâu có niềm hạnh phúc nào đích thực đâu. Bởi vì sao? Bởi vì sự giận dữ, sự buồn chán đã phá hủy cái “sự bình an bên-trong” của tâm bạn rồi. Có ai đang tham dục, đang giận dữ thù ghét, đang buồn rầu triền miên, đang ngu muội tăm tối trong rượu bia... mà gọi là đang có niềm bình-an và hạnh phúc trong nội-tâm của mình đâu.

*Những trạng thái của tâm,*

*Đều có tâm dẫn trước,*

*Do tâm làm chủ đạo,*

*Và do tâm tạo tác.*

*Nếu ai nói hay làm,*

*Với cái tâm thanh tịnh,  
Hạnh phúc sẽ theo sau,  
Như bóng không rời hình.*

(*Kinh Pháp Cú – Kệ 2*)

Nếu chúng ta muốn có niềm hạnh phúc chân thực và bền-lâu, chúng ta cần phải tu dưỡng sự bình-an bên-trong. Mà cách duy nhất chúng ta làm được điều này là phải tu tập tâm bằng những bước – dần dần giảm bớt những trạng thái tâm tiêu cực, bất tịnh, xấu ác, lăng xăng; và thay thế chúng bằng những trạng thái tâm tích cực, thanh tịnh, tốt thiện và bình an.

### **Thiền tập – phương cách kiểm soát và tu tập tâm**

Đạo Phật chủ trương việc thiền tập sẽ mang lại sự bình-an bên-trong. Thiền tập là luyện tập tâm quen dần với những suy nghĩ (tư duy) và cảm giác (cảm thọ) hướng về sự bình an và hạnh phúc. Khi tâm bình an, chúng ta không lo lắng, không khó chịu, không lăng xăng bất an. Bất-an là một trong những thói-tâm nặng (gông-cùm) cản trở việc tu hành và hạnh phúc.



Có rất nhiều “chủ đề” của ý nghĩa và cảm giác mà người tu tập có thể dùng làm đối-tượng để thiền tập. Cũng có những chủ đề về tình yêu thương (tâm Từ), hoặc những chủ đề khác hữu ích giúp người tu thiền tập để vượt qua những trạng thái tâm tiêu cực như tính tự cao, tự đại, khinh khi, thiên vị.

Một chủ đề đơn giản nhất, nhưng là không thể thiếu được cho tất cả những người mới tập thiền và cả những thiền sư, đó là “Hơi-Thở”. Thiền về Hơi-Thở ra-vào là phương pháp thiền của chính Đức Phật. (i) Thiền về hơi thở giúp tâm hội tụ, tập trung, và tĩnh lặng (định). Đó là sự bình-an bên trong. (ii) Thiền về hơi thở giúp tâm đạt đến những trạng thái chánh định thâm sâu (như tầng thiền định), đó là trạng thái tâm tĩnh lặng, bình an và siêu

hạnh phúc. (iii) Trong quá trình thiền tập các loại thiền cao sâu khác, khi tâm người tu bị mất tập trung tĩnh lặng (thất định), hoặc mất sự tỉnh giác thường trực (thất niệm), thì Phật dạy quay trở lại đối tượng “Hơi-Thở”, thiền về hơi thở để lấy lại sự an định và sự tỉnh giác của tâm, rồi mới tiếp tục những bước thiền kia.

Đối với các Phật tử tại gia, thiền về hơi thở thực sự là không thể thiếu được để tạo sự bình an và hạnh phúc bên-trong của tâm.

**Mang lại sự bình an và hạnh phúc trong thế gian đầy bất trắc và bất an – Đó là mục tiêu tối thượng của Phật giáo.**



Một số người lại ngộ nhận rằng Đạo Phật có vẻ ‘ích kỷ’, vì nó chỉ có mục đích tìm cầu sự bình an bên trong của mỗi người, bỏ mặc cuộc đời và xã hội đầy sóng gió và phiền não. Điều này là không đúng. Khi xã hội bên ngoài đầy xô bồ và phiền não mà có thêm mọi người xô bồ và phiền não thì xã hội càng xô bồ và đầy bất an. Vì vậy, nếu mỗi cá nhân biết cách quay lại tìm thấy sự bình-an bên trong, sự tĩnh lặng nội-tâm, và chỉ cho người khác cùng làm theo, thì xã hội sẽ có thêm nhiều thành viên với tâm bình-an và hạnh phúc. Xã hội lúc đó sẽ tốt hơn. Mọi người là những tế bào của xã hội.

Không có xã hội nào đang bất an được cải thiện bởi những người bất an, bất bình và đầy phiền não, tham, sân, si trong tâm. Hãy lấy ví dụ những nước theo Phật giáo như Tích Lan, Thái Lan, Lào...Đời sống xã hội ở đó còn rất nghèo, nhưng phần đông dân số theo đạo Phật, họ thường xuyên giữ giới hạnh đạo đức và tu tâm, cho nên nhìn ai cũng thấy nét mặt bình an, hiền hòa và tươi vui. Những xã hội ở đó dù nghèo nhưng nhìn chung rất bình-an, nhẹ nhàng. Du khách thường khen rằng: họ rất hiền.

Người theo đạo Phật hiểu rằng nếu không có sự bình-an bên-trong thì không thể nào có sự bình an ở bên ngoài. Chúng ta đều ‘cầu nguyện’ cho thế giới hòa bình, nhưng thế giới chưa bao giờ có hòa bình thực smọi người đều có được sự bình-an bên trong. Chừng nào còn những người tâm bất-an, tâm không trong sạch, bất thiện, tâm tham sân si, hung ác, độc tài...thì vẫn còn bất ổn và chiến tranh. Điều này thì rõ ràng là sự thật. Mặc dù sự thật đó nghe hơi bi quan.

Tuy nhiên, thái độ của Phật giáo và những người theo Phật là lạc quan. Họ tin nếu càng ngày càng có thêm nhiều người có tâm bình an, hòa bình, lương thiện, hiền từ, công bằng... và họ cũng nằm trong số đông những người lãnh đạo, thì số đông đó có thể giúp định hướng và tạo ra thế giới hòa bình hơn.

Hoàng đế Asoka (A-dục) đã từng đánh giết và gom nhiều nước thành một đế chế. Nhưng đến một ngày ông hiểu được ý nghĩa này của Phật, ông đã không còn bất an để đi chém giết, trừng phạt nữa. Đổi lại, ông tuyên bố sự bất bạo động. Điều đó ngay lập tức tạo được sự bình an bên trong tâm của hành triệu người ở khắp các nước khác. Và khi có được sự bình an, họ cũng không còn chiến đấu với Asoka nữa. Họ hài lòng làm những nước láng giềng hòa bình trong đế chế của Asoka. Từ đó, không còn chiến tranh trong suốt triều đại Asoka ở Ấn Độ. Sau đó, nhà vua (và các con) là một Phật tử kính đạo xuất sắc nhất, họ đã đóng góp những công đức lớn lao nhất thế gian cho sự duy trì Phật giáo từ thời đó.

Dưới đây là bài tham luận “**Những người theo đạo Phật thực sự biết được bí mật của hạnh phúc**”, của tác giả Mark Henderson, phóng viên khoa học của tuần báo “**Times**” nổi tiếng ở Mỹ).

“NHỮNG NGƯỜI THEO ĐẠO PHẬT thường nói rằng họ biết được bí quyết của hạnh-phúc, điều họ nói là đúng và đó có thể được chứng minh bằng khoa học: Việc quét hình (scan) não của những Phật tử kính đạo cho thấy rằng có những chức năng hoạt động đặc biệt trong những thùy não của họ luôn tạo ra yếu tố tĩnh lặng, vui-vẻ và hạnh-phúc. Nghiên cứu tại Mỹ cho thấy “trung khu hạnh phúc” của não bộ luôn luôn sống động với những xung điện đối với những Phật tử tu tập kinh nghiệm. Điều này giải thích được những cách cư xử ôn hòa dễ mến và thái độ hài lòng thư thái của những người theo đạo Phật.

Các nhà thần kinh học cho rằng việc tu tập tâm linh có thể làm thay đổi cách mà não bộ thường hay phản ứng với những bức xúc và kích thích của môi trường bên ngoài.

Nhóm nghiên cứu thuộc Đại Học “University of Wisconsin-Madison”, Hoa Kỳ, đã quét hình (scan) não của những người tu tập theo đạo Phật đã vài năm, họ chú tâm vào những vùng não có chức năng thể hiện tình cảm, thái độ và tính khí của người. Họ thấy rõ rằng phần bán cầu não trái—“trung khu hạnh phúc” của não bộ—luôn luôn hoạt động rất sống động.

“Bây giờ, chúng ta có thể giả thuyết với sự tin chắc rằng đó là những người Phật tử thực sự hạnh phúc và bình lặng, luôn luôn cảm thấy thực sự hạnh phúc”, Giáo sư Owen Flanagan thuộc Đại Học Duke University, bang North Carolina, Hoa Kỳ, đã viết như vậy trên Tờ “*New Scientist*” (Nhà Khoa Học Mới).

Những tác động tích-cực luôn luôn được thấy rõ trong suốt quá trình nghiên cứu, không phải chỉ riêng lúc thiền tập, cho thấy rằng lối sống của người theo đạo Phật đã dần ảnh hưởng đường lối làm việc của não bộ. Điều này cũng không quá khó hiểu, ngay cả đối với những người không có bằng chứng khoa học.

Những nghiên cứu khác thì cho thấy rằng những thùy não chức năng chỉ sự sợ-hãi và bất-an thì hoạt động rất thấp trong não của những người sống theo đạo Phật. Những bằng chứng nghiên cứu này cuối cùng cho phép những nhà nghiên cứu phát triển những kỹ thuật thiền dùng làm phương pháp trị liệu cho những bệnh mang tính trầm uất, bất an và phiền não.

Tiền sĩ Steve James, người sáng lập của Trung Tâm Phật giáo (London Buddhist Centre), cho rằng những bằng chứng nghiên cứu đã đưa ra được bằng chứng về những cách thức và hướng dẫn mà Đức Phật và đạo Phật có thể mang lại sự bình an nội tại và cải thiện hạnh phúc của con người.

Còn Tiền sĩ Paul Seto, Giám Đốc Hội Phật giáo London: “Chúng tôi rất lấy làm thú vị về điều này, mặc dù chúng tôi thì đã biết như vậy từ lâu. Đạo Phật không cần chờ đến khi có bằng chứng khoa học. Chúng tôi biết đạo Phật làm được vậy.”

Đức Phật:

*Hạnh phúc thay (chúng) ta sống*

*Không thù ghét hận thù*

*Giữa những người thù hận.*

*Ta sống không hận thù*

*Giữa những người thù hận.*

**Câu hỏi 65: Phật giáo có còn thích hợp trong hoàn cảnh hiện đại hôm nay không? Hay con đường đạo đó chỉ thích hợp với quá khứ, và bây giờ đã lạc hậu?**

Ngày nay Phật giáo càng tiếp tục được tìm hiểu và công nhận nhiều hơn ở nhiều xứ sở khác nhau trên thế giới.<sup>29</sup> Nhiều người trên thế giới thông qua sự suy xét cẩn thận của mình đã và đang dẫn dắt cuộc đời mình theo lối sống của hòa bình, từ bi và có trách nhiệm với kiếp sống của mình và mọi người.

Phật giáo đưa ra quy luật về Nghiệp (*kamma*) như là một nền tảng triết lý chắc chắn mang tính chất công bằng và song phẳng cho tất cả chúng sinh. Nó tạo động lực và nguyên nhân để mọi người sống có đạo đức và lương thiện. Theo một ý nghĩa rộng hơn, những xứ sở và đất nước có những công dân hiểu và sống theo quy luật nghiệp-quả, thì họ trở thành những tế bào tốt đẹp của xã hội, và xứ sở ấy cũng trở thành một xứ sở hiền từ, bằng bạc những giá trị đạo đức và nhân ái khắp nơi.

Giáo lý về Tái-sinh cũng đặt vấn đề kiếp sống ngắn ngủi của chúng ta lên trong một viễn cảnh tương lai sáng sủa hơn, làm cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn, lạc quan hơn về vấn đề sinh-tử. Hiểu biết về quy luật tái sinh giúp chúng ta trút đi phần lớn gánh nặng tâm lý và tâm linh về thảm cảnh “cái chết” không thể né tránh được, và **nỗi buồn thiên cổ** của con người về cái-chết. Sự hiểu biết mang tính lạc quan đó, như thể chúng ta vừa thấy được “ánh sáng ở cuối con đường hầm”, làm cho chúng ta quay lại quan tâm đến chất-lượng và ý-nghĩa của cuộc đời hơn là chiều-dài (bao nhiêu năm) của nó.

Ngay từ khai giảng, thiền-tập đã là trái-tim của đời sống tu tập của người theo đạo Phật (thường được gọi chung là Phật tử)<sup>30</sup>. Ngày nay, thiền-tập cũng dần trở nên rất phổ biến ở khắp nơi vì nó đã chứng tỏ mang lại được những ích-lợi và sức-khỏe của phần Tâm và thể chất.

Khi mà trong cả thế gian có phiền não và stress và khổ đau luôn tồn tại thì việc thiền tập một cách tĩnh-lặng càng trở nên vô cùng có giá trị và mang tính chất trị liệu cho tâm thần của nhân loại. Điều đó chắc bạn cũng đã được nghe nói rất nhiều.

Ngày nay, thế giới càng trở nên bé nhỏ và dễ bị tổn thương, nên chúng ta không thể cứ chấp nhận sống đơn độc, sân hận, và bất an, vì như vậy chính là sự chịu đựng. Thay vì vậy, chúng ta bước theo con đường đạo để sống với lòng yêu thương, từ bi, và buông xả thì chắc sẽ tốt hơn. Thiền Phật giáo giúp



được phần này. Những phẩm chất của tâm, những điều cần-có để có được hạnh phúc đều có thể được phát triển và làm được qua việc thiền-tập. Và rồi thiền-tập cũng trở thành một thói quen sinh hoạt nề nếp, hiền từ và thanh thoát. Vì lẽ đó, không biết tự khi nào từ xa xưa lắm, thiền đã trở thành một món ăn tinh thần của những con người hiền hậu đã khôn ngoan thực hành nó.

*Tôi biết có nhiều người đang sống trong những tháng ngày buồn tẻ và đơn độc khôn nguôi. Nhưng có những người trong số đó đã bắt đầu bước chân vào con đường đạo Phật, mặc dù những bước chân ban đầu còn mang theo hơi thở của nỗi sầu muộn và chán chường của kiếp sống, nhưng sau đó đã tìm thấy được lẽ-sống và ý-nghĩa cuộc đời với một màu sắc lạc quan hơn. Đó cũng là ý nghĩa hữu ích của đời sống theo đạo Phật.*

Sự bao dung, sự nhẹ nhàng, sự vô hại, lòng từ ái và lòng bi mẫn dành cho tha nhân...là những “thương hiệu” phổ biến của Phật giáo, và những phẩm hạnh đó được cho đều miễn phí đến mọi con người và sinh vật. Không ai có thể sống trong đạo Phật cùng với tội lỗi và thù ghét, trong đạo Phật thực sự thì không có chỗ cho việc cảm thấy mặc cảm tội lỗi. Nó sẽ bị loại bỏ sau một thời gian sống và thực hành theo đạo Phật. Bạn hãy tin là vậy. Hãy hỏi những Tăng Ni hoặc những người đã sống và thực hành theo đạo Phật.

Những giáo lý và thực hành của đạo Phật vẫn mãi mang lại ích lợi và hạnh phúc cho thân-tâm con người cho dù con người đã vượt lên tầm hiểu biết khoa học đến đâu, Phật giáo vẫn không mang chút dấu hiệu lạc hậu nào đối với con người sinh-tử. Ngược lại, tâm lý học và y học vẫn đang áp dụng những nguyên tắc thực hành của đạo Phật vào việc điều chỉnh và trị liệu cho con người.

*Và đạo Phật vẫn miệt mài ngày đêm tạo ra những đức hạnh tốt đẹp của con người, từ lòng rộng lượng, từ thiện... cho đến tình yêu mến động vật và ý thức bảo vệ thiên nhiên và môi trường sống, lòng trắc ẩn dành cho những người tội nghiệp nghèo khổ, những người không may mắn đang sống ở những cảnh giới bất công và thiếu tiến bộ; từ những nụ cười của những Phật tử trong những đêm Rằm huyền diệu... cho đến những bóng dáng trầm mặc và thanh thoát của những tu sĩ vô gia cư trên khắp những nẻo đường của trần gian tuyệt đẹp này!.*

Đạo Phật vẫn còn luôn mang lại hạnh-phúc, bình-an và trí-tuệ cho nhiều người và nhiều hơn nữa mỗi ngày. Nó hứa sẽ góp phần cho những xứ sở ngày càng được thái bình và yêu mến nhau, làm cho thông điệp về tình người của Đức Phật từ những ngày cổ xưa đó càng thêm đáng nhớ và đáng làm.

Nên Đạo Phật vẫn không là lạc hậu, cho dù khoa học có tiến hóa đến cỡ nào thì khoa học vẫn nằm trong sự bao-trùm của triết lý của Phật, nói theo ý của nhà bác học lỗi lạc của thế kỷ 20 Albert Einstein.

Một đoạn kinh Phật mô tả về Giáo Pháp của Phật như sau:

*"Giáo pháp đã được Đức Phật giảng bày khéo léo, thiết thực, dễ nhìn thấy, mang lại hiệu quả ngay, có tác dụng tức thì, mời người đến và thấy, dẫn dắt con người hướng thượng, được người có trí chứng ngộ, người khôn ngoan tự chứng ngộ được."*

(trích kinh "Dhajagga Sutta")

---o0o---

**Câu hỏi 66: Tại sao Phật giáo khắp nơi đề cao lòng Từ ái và Bi mẫn (Từ Bi)? Những đức hạnh đó là gì?**

Hai trong số các phẩm hạnh nhân văn của con người được đề cao trong đạo Phật là Lòng Bi Mẫn và Lòng Từ Ái. Hai đức hạnh này đứng trong nhóm bốn phẩm hạnh cao đẹp nhất trong nhà Phật là Từ, Bi, Hỷ, Xả.

- Lòng Bi-mẫn có nghĩa là lòng trắc ẩn, lòng xót thương dành cho người khác và sinh vật khác. Đó là lòng cảm thông và cảm nhận được sự khổ đau mà người khác hay vật khác đang gánh chịu. Đây chính là đức hạnh và nguyên nhân thúc đẩy Đức Phật đi truyền dạy Giáo Pháp sau khi Giác Ngộ đến hết phần đời còn lại ở trần gian "vì lòng bi-mẫn dành cho chúng sinh đang chịu sự khổ đau bất tận trong vòng sinh-tử luân hồi".

- Lòng Từ ái là lòng nhân từ, lòng thương mến người khác và sinh vật khác. Lòng từ ái chính lòng thương người. Trong bài kinh nổi tiếng là "*Kinh Tâm Từ*" (*Metta Sutta*), Đức Phật đã miêu tả về lòng từ ái thực sự giống như lòng thương yêu của người mẹ dành cho con, luôn thương yêu, lo lắng và chăm sóc cho con. Phật nói vậy thì chúng ta đã hiểu được lòng Từ thực sự có nghĩa là gì rồi.

Chính Đức Phật đã khuyên mọi người tu dưỡng những đức hạnh cao quý và siêu xuất này. Tâm từ giúp một người có thể xua tan đi tất cả những căng thẳng, gây cản, giúp hòa giải thanh bình cho mọi xung đột, và giúp làm xoa dịu những vết thương mà người đời thường bị dính và gánh chịu trong cuộc mưu tranh giành để tồn tại. (Hàng ngày, ai cũng có thể bị bức tức vì sự bức tức, xấu xa, bất công, tranh giành của người khác ở bất kỳ nơi nào mình đến). Nếu ta tu tập được tâm từ ái, ta sẽ dễ chấp nhận những hiềm khích hay vết thương đó, dễ chuyển sang hòa đồng với đối tượng, và nhờ đó ít tạo thêm những xung đột và khổ đau khác. Lòng từ ái giúp một người có nhiều bằng

hữu và huynh đệ ở khắp nơi. Người nhân từ thường được yêu mến ở khắp nơi.

Những bản chất từ bi thì không sống chung với những bản chất sân hận thù ghét trong tâm. Theo Phật giáo, người tu tập được tâm Từ và Bi tức sự, người ấy (tâm thức) sẽ được tái sinh về những cõi Trời của những thiên thần và trời. Từ, bi, hỷ, xả là nhóm Tứ vô lượng tâm<sup>31</sup>.

### **Lòng bi mẫn**

Lòng bi mẫn là sự cảm nhận, cảm thông, động lòng trắc ẩn với những đau khổ của người và chúng sinh khác với tâm mong-cầu rằng những đau khổ ấy không xảy ra đối với họ như vậy. Lòng bi mẫn là cảm giác buồn...hụt hẫng và xót ruột...khó tả khi một người đứng nhìn cảnh tan thương, chết chóc, nghèo đói của một chốn nào đó. Đó là cảm giác động lòng trắc ẩn và mong muốn chia sẻ khi nhìn thấy người khác đang trải qua những lúc khó khăn, tai ương. Người có lòng bi mẫn hiểu được cái đau, cái khổ của người khác đang chịu là như thế nào. (Những người từng trải, người có những quãng đời cơ cực từ nhỏ thường có lòng bi mẫn rất sâu đậm, vì họ đã từng trải qua những cái đau, cái khổ đó).

Theo Phật giáo, ai cũng có lòng bi mẫn bẩm sinh. Nhưng do cuộc mưu sinh, cơm áo gạo tiền và lòng tham ngày một tăng, người đời càng ngày càng có ít lòng bi mẫn dành cho người khác. Chúng ta ngồi coi thế giới qua báo chí, radio, TV và đôi khi cảm giác giựt mình thán thốt về những thời sự hàng ngày. (Dường như ngày nào cũng có chuyện đau lòng xảy ra trên trái đất này). Chết đói, thiên tai và giết hại, khủng bố, chiến cuộc...do con người gây ra. Cảm giác giựt mình rồi xót xa của bạn chính là lòng bi-mẫn bạn dành cho những nạn nhân đó.

*Mình run sợ đao kiếm mình cũng sợ chết chóc mình cũng quý mạng sống.  
Vậy lấy người là mình, thì không nên giết hại, không gây ra giết hại.*

(*Kinh Pháp Cú – Kệ 130*)

Lòng bi mẫn đặt căn bản trên lòng thương xót người khác và đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để biết họ đang chịu khổ đau đó như thế nào. Người có tâm bi mẫn cũng thấy người xấu xa, trộm cắp là đáng thương vì họ thiếu hiểu biết về đạo lý và nghiệp quả. Người có tâm bi mẫn cũng cầu mong cho kẻ thù hay người đối nghịch của mình mau thay đổi. “*Không có niềm hạnh phúc nào bằng niềm hạnh phúc từ sự cảm thông và phục vụ vì tha nhân*”.

Chuyện kinh điển ghi lại rằng Đức Phật sau khi đạt trí tuệ giác ngộ và giải thoát, Phật phân vân không biết có thể truyền dạy cho nhân loại về những

chân lý mà mình đã giác ngộ được, vì loài người còn đang chìm đắm trong tham dục và vô minh khó có thể nào hiểu được chân lý. Nhưng rồi vì lòng bi mẫn thương xót chúng sinh và hạnh nguyện trước kia là sẽ khai sáng chúng sinh con đường giải thoát, nên Phật đã bắt đầu tìm cách khai giảng giáo lý của Phật. Và kể từ đó Phật đã tự mình trên đôi chân trần miệt mài lặn lội đi truyền dạy giáo lý cao đẹp cho người trong suốt 45 năm còn lại của đời mình, cho đến gần hơi thở cuối cùng của mình Phật vẫn còn chỉ dạy. Đó là câu chuyện lãng mạn và đầy cảm động về một thánh nhân lịch sử đầy lòng đại bi thương xót chúng sinh.

Tùng hướng dẫn của Đức Phật đều man mác một tấm lòng bi mẫn của Người, đều được giảng dạy một cách cẩn thận vì lòng thương xót của Người đối với chúng sinh; đến nỗi trong nhiều bài kinh lời của Phật tựa hồ như Người đang năn nỉ con người chịu khó lắng nghe và làm theo vậy, cứ như lời của những người mẹ năn nỉ những đứa con bệnh yếu của mình cố gắng ăn một muỗng cháo, uống một viên thuốc vậy.

### **Lòng Từ ái**

Lòng từ ái là lòng tốt, lòng tử tế, lòng thương mến, lòng nhân từ của một người dành cho người khác và sinh vật khác. Lòng từ thường biểu hiện bằng những ý tốt, thiện chí, sự quan tâm và sự suy xét bằng tình thương mến. Người có tâm từ có thể thương mến không chỉ người thân thuộc, bạn bè... mà còn mến thương những người không thân thuộc, những người đã hãm hại mình, thậm chí những kẻ thù của mình.

Khái niệm này của đạo Phật lúc đầu nghe hơi “khó”, hơi “thách thức” cái tâm phàm tục của con người. Vì lẽ thường người đời mưu sinh hay tranh giành, nên ganh tỵ, cạnh tranh, thù ghét, gây hấn, gây hại cho mình, và chỉ lo lợi ích của họ. Thật là khó. Bạn có thể hỏi rằng, ngay khi ngồi viết những dòng này, dựa theo lời Phật dạy về tâm từ này, ví dụ người viết bỗng nhớ lại một kẻ vô lại đã từng vu oan hãm hại mình và gia đình mình, cảm giác của người viết chắc vẫn còn thù hận chứ đâu dễ thương mến hẳn ngay lập tức?. Bạn đã đoán được rồi, nếu có tình huống này, người viết vẫn còn thù ghét hẳn sâu nặng. Đơn giản vì người viết vẫn chưa có được một lòng từ bi siêu việt nào như một phẩm hạnh của tâm vô lượng. Vì vậy mới có đạo của Phật ra đời để hướng dẫn con người tu tập đạo đức và tu sửa tâm tính cố hữu của con người. Đó là cách duy nhất để tăng dần tâm từ bi trong trẻo và siêu xuất.

Phật cũng đã nói tâm Từ là một phẩm hạnh cần phải được tu dưỡng liên tục suốt cả một đời hay thậm chí nhiều đời thì mới mong hoàn thiện nó.



Sự đeo đuổi quyền lợi cá nhân là động cơ của loài người. Khi một người có điều kiện làm những điều có lợi cho tha nhân thì lúc đó tâm Từ bắt đầu nhen nhóm. Rồi từ một lúc nào sau đó, một người luôn suy nghĩ, mong cầu, ao ước rồi tính toán làm những việc đem lại ít nhiều ích lợi cho người khác, bên cạnh lợi ích của mình. Ngoài việc lo cho ích lợi của mình, ta bắt đầu làm những việc cũng mang lại ích lợi cho người, không gây ra thua thiệt hay ảnh hưởng đến người. Một cuộc đời cũ mà như mới, một lối sống mới đẹp với tâm từ ái thay thế cho những lối sống với nhiều ác cảm và ích kỷ ngày trước. Tâm như vậy luôn luôn bừng sáng, hiểu biết, và trở nên thanh tịnh.

Nhân loại đã trải qua 5.000 năm vẫn còn đầy rẫy những xung đột, chiến tranh. Tâm từ thực-sự có thể đóng góp cho sự giảm bớt hay ngừng lại những xung đột. Tâm từ có thể được dùng cho giải quyết xung đột một cách bất bạo động thay cho những công cụ bạo động và giết chóc với chi phí khổng lồ về vật chất và nhân mạng. Bạn có thể nghi ngờ về điều này, nhưng tôi biết chắc tâm Từ đã được đưa vào hàng triệu cuộc đàm-phán trong hàng ngàn cuộc chiến tranh từ xưa đến nay. Tâm từ đã được dùng để thương lượng từ thời vua Asoka ở bán đảo Ấn Độ cho đến hôm nay ở Liên Hiệp Quốc, và trong hàng ngàn cuộc thương lượng song phương đa phương giữa các bên đang chiến tranh. Nếu không phải vậy thì có lẽ sự tàn phá và thời gian kéo dài của những chiến cuộc là ngoài sức tưởng tượng của chúng ta!. Hàng ngàn cuộc đình chiến, dù là tạm thời, trong lịch sử chiến tranh cũng được thỏa hiệp vì những lý do Từ Bi dành cho nạn nhân của cuộc chiến.

Trong bài kinh “*Tâm Từ*” nổi tiếng, Phật đã nói 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,  
Nguyện cho tâm tất cả,  
được tràn đầy hạnh phúc!*

*Không lừa đảo lẫn nhau,  
Thường bất khinh khấp chón  
Khi tâm đang oán giận, k  
hông 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.*

*(trích kinh “Tâm Từ” – Metta Sutta)*

### **Phát Triển Những Tâm Vô Lượng**

Đạo Phật cố gắng hướng những phẩm hạnh cao đẹp này vào mọi hành động và suy nghĩ của mọi Phật tử xuất gia và tại gia.

Đây là những đức hạnh không thể nào có được bằng sự sùng bái Đức Phật hay Tam Bảo, hay bằng sự cầu nguyện, cúng dường vật chất, mà bằng việc tu tập theo hướng dẫn của Phật, bằng sự tu dưỡng tâm theo cách mà Phật đã dạy. Tu tập giữ giới hạnh và thiền. Các hướng dẫn đã ghi chép lại trong các tạng Kinh. Và lịch sử tu hành của nhiều thế hệ đã chứng minh được những hướng dẫn và con đường của Phật là có thể làm được và mang lại những ích lợi và hạnh phúc đích thực.<sup>32</sup>

---o0o---

### ***Câu hỏi 67: Thế nào là một người theo đạo Phật?. Làm thế nào để trở thành một Phật tử?***

Một người theo đạo Phật (Phật tử) là người sống và thực hành theo những lời dạy (giáo lý) của Đức Phật. Trước tiên nói về những Phật tử tại gia. Họ cũng làm việc, có gia đình và trải qua những thăng trầm của cuộc đời. Cũng như người đời, họ cũng có những phẩm chất tốt và cũng còn những tâm tính xấu. Họ thậm chí có thể những tâm tính xấu và khó thay đổi hơn những người khác, tuy nhiên, họ đang tu sửa để được tốt hơn. Ví dụ họ đã từng không tốt đẹp với ai cả, nhưng họ quyết định tu tập tính tốt, từ bi hơn đối với mọi người xung quanh.

Nói theo kiểu dân gian, Phật tử là người đã, đang hay bắt đầu tu tập cho tâm tính thiện lành hơn, để trở thành người tốt hơn đối với bản thân mình và mọi người xung quanh. Họ cố gắng giảm bớt những tâm tính xấu trong tâm như tham lam, sân hận. Họ cũng đang tập sống theo những giới hạnh đạo đức theo như lời khuyên dạy của Đức Phật.

Một số Phật tử khác thì có tâm nguyện cao hơn, họ chấp nhận gác qua những nỗi buồn và lo lắng khi xa gia đình, họ rời xa gia đình, cha mẹ, thậm chí vợ con để xuất gia trở thành một tu sĩ, cống hiến toàn bộ cuộc đời để tu tập theo giáo lý của Đức Phật với mong muốn giác ngộ và giải thoát sớm hơn. Họ thường gia nhập vào những Tăng đoàn (nam) hay Ni đoàn (nữ). Họ là những người đáng kính, và những bậc chân tu là những người đáng được chúng ta



kính trọng, giúp đỡ, cúng dường những phương tiện để họ tu hành và làm những Phật sự cho đời.

Phần lớn số lượng Phật tử trên thế giới là Phật tử tại gia. Có nghĩa là số lượng những người đi theo đạo Phật thì rất nhiều, nhưng số lượng những Phật tử chịu bỏ lại sau lưng cuộc đời và hạnh phúc trần tục để xuất gia tu hành thì không nhiều hơn.

### **Làm thế nào để trở thành một Phật tử?**

Có hai cách để trở thành một Phật tử: cách chính thức và cách không chính thức.

Việc cam kết bản thân cố gắng sống theo những lời khuyên dạy của Phật là hành động mong muốn trở thành một Phật tử. Hành động đó thường được gọi là quy y theo đạo Phật, tức là tin tưởng nương tựa vào Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn tu sĩ. Đó là Tam Bảo, ba viên ngọc bảo của Phật giáo.

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 sống theo Năm Giới Hạnh**

Trong đạo Phật không cần thiết phải có những nghi lễ chính quy cho việc trở thành một Phật tử, bởi vì đạo Phật nhấn mạnh sự thực hành giáo pháp chứ không đề cao những nghi lễ hay tục lệ!

Tuy nhiên, để cho lòng người hoan hỷ và phấn khởi khi trở thành một Phật tử, ở các chùa và tu viện thường tổ chức một buổi lễ Quy Y. Những buổi lễ quy y là dịp để các sư thầy giải thích về các Giới Hạnh cho Phật tử. Và một người chỉ cần quỳ xuống tỏ lòng kính trọng Đức Phật trước một tượng Phật những câu dưới đây:

(1)

*“Con đánh lễ Đức Thế Tôn, Bạc A-la-hán, Bạc Toàn Giác.” (ba lần).*

(2)

*“Con xin Nương tựa vào Phật*

*“Con xin Nương tựa vào Pháp*

*“Con xin Nương tựa vào Tăng*

*“Lần thứ hai, Con xin Nương tựa vào Phật*

*“Con xin Nương tựa vào Pháp*



*“Con xin Nương tựa vào Tăng*

*“Lần thứ ba, Con xin Nương tựa vào Phật*

*“Con xin Nương tựa vào Pháp*

*“Con xin Nương tựa vào Tăng.”*

(3)

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

1. *“Đối với việc sát sanh, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.*
2. *“Đối với việc trộm cắp, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.*
3. *“Đối với việc tà dâm, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.*
4. *“Đối với việc nói dối, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.*
5. *“Đối với việc uống rượu bia và dùng những chất độc hại, con nguyện theo Giới Hạnh và kiêng cử.”*



Như vậy bạn đã trở thành một Phật tử tại gia, sống theo Năm Giới và nương tựa tinh thần vào Tam Bảo.

Còn cách không chính thức là bạn có thể ở nhà, ở bất cứ nơi đâu, trước một hình hay tượng Phật hoặc không có gì, bạn chỉ cần quỳ hay ngồi xuống, đọc

những câu trên một cách thành-tâm như một lời hứa với chính bản thân mình, thì bạn cũng đã trở thành một Phật tử.

- **Những giới luật về đạo đức của đạo Phật là gì?**

Đối với Phật tử tại gia thì Đức Phật đã đưa ra **Năm Giới Hạnh** với nội dung đề tài như được đọc trong phần quy y vừa nói trên<sup>33</sup>.

Đối với những tu sĩ xuất gia thì Phật đưa ra thêm rất nhiều giới luật, tất cả được ghi bộ “*Giới Luật Tỳ Kheo*” thuộc Luật Tạng.

- **Những điều thực hành nào mà những Phật tử phải thực hành trong suốt cuộc đời tu tập?**

Phần thực hành đạo Phật là nằm trong hướng dẫn được gọi là Con Đường Tám Phần hay Bát Chánh Đạo<sup>34</sup>.

Những cộng đồng Phật tử ở những xứ sở khác nhau có quan niệm khác nhau về những phần thực hành khác nhau của “con đường” này.

Thời Phật thì Phật nhấn mạnh vào việc tu thiền bên cạnh việc tu tập giới hạnh<sup>35</sup>. Ngày nay, tất cả các nước theo Phật giáo Nguyên thủy đều chủ trương tu thiền. Các Phật tử tại gia thì thực hành các giới hạnh (bồ thí, giữ giới) nếu chưa có cơ hội tu tập thiền. Nhánh phái Thiền Tông (Zen) thuộc Phật giáo Đại Thừa cũng nhấn mạnh đến việc tu thiền. Những trường phái khác thì nhấn mạnh việc tụng kinh (như Tịnh Độ Tông của Đại Thừa). Nhánh phái Tây Tạng thuộc Đại Thừa thì nhấn mạnh vào việc trì chú hay niệm âm ngôn (*mantra*).

Mỗi pháp môn tu tập có lý riêng theo cách diễn dịch kinh điển của nó. Có pháp môn thì thích hợp với một số người này. Có pháp môn thì thích hợp với loại người khác, hoặc nền văn hóa khác.

Ở Việt Nam thì đa số tu sĩ và Phật tử tu tập theo Tịnh Độ Tông (thực hành việc giữ giới và tụng kinh). Điều này là do bị ảnh hưởng bởi Phật giáo Đại thừa từ Trung Hoa hơn hai ngàn năm.

Một số khác tu theo Thiền Tông Trung Hoa, với sự khôi phục nhánh Thiền Tông Việt Nam (Trúc Lâm) được sáng lập bởi vua Trần Nhân Tông. Ngày nay, Thiền Tông Việt Nam đã phát triển khá tốt. Người đã có công khôi phục và tổ chức Thiền Tông Việt Nam là hòa thượng Thích Thanh Từ.

Phật giáo Nguyên Thủy ở Việt Nam thì thực hành khá giống với Phật giáo Nguyên thủy các nước Đông Nam Á. Các tu sĩ đều tu thiền theo Đức Phật. Các Phật tử tại gia thì cũng vừa thực hành giới hạnh, vừa học tập tu thiền.

Nhìn chung, các Phật tử đều tâm niệm sống hiền từ, hòa bình, vì hạnh phúc của mình và cộng đồng, họ thường khích lệ nhau thực hành con đường đạo.

## Những người theo đạo Phật là những người ăn chay?

Không phải hoàn toàn vậy. Mặc dù trong phần Năm Giới căn bản dành cho mọi Phật tử có phần đầu tiên là “*Không sát sinh*”, tức là bao gồm cả không giết sinh vật, nhằm mục đích tu dưỡng lòng từ bi và tránh xa nghiệp ác. Tuy nhiên, theo kinh điển nguyên thủy thì ngày xưa Đức Phật không cấm việc ăn mặn!<sup>36</sup>.

Nếu tìm hiểu kỹ bạn sẽ hiểu Phật có những lý do khi cho phép Tăng đoàn các tu sĩ ăn mặn, mặc dù có một tu sĩ (*Đề-bà-đạt-đa*) trong Tăng Đoàn cũng từng thỉnh cầu Phật đưa ra giới luật để Tăng đoàn phải ăn chay.

Các tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy thì vẫn theo đúng truyền thống thời Phật là khát-thực (xin thức ăn), người ta cho gì ăn nấy, mặc dù họ không sát sinh.

Những người theo Phật giáo Đại Thừa ở Ấn Độ và sau này ở Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam thì chủ trương ăn chay tuyệt đối.

Nhiều Phật tử tại gia và những người không theo đạo Phật trên thế giới thì vì cảm động bởi lòng bi mẫn thương xót sinh vật nên đã giảm thiểu hoặc ngừng ăn thịt cá và chuyển qua ăn chay luôn.

Còn bạn thì sao?. Có thể sau khi đọc xong những quyển sách này, bạn có thể quyết định ăn chay vì những lợi ích mà nó mang lại.

---o0o---

### **Câu hỏi 68: Việc ăn chay là bắt buộc đối với những Phật tử?**

Theo Phật giáo Nguyên thủy, việc ăn chay hay không là hoàn toàn phụ thuộc vào cá nhân của mỗi người. Họ cho rằng: *Phật giáo không nhấn mạnh vào sự trong sạch và thanh khiết của thức ăn, mà nhấn mạnh vào sự trong sạch và thanh khiết của Tâm.*

Đây là một vấn đề thường có nhiều tranh biện, phần lớn là từ phía những người theo Phật giáo Đại thừa chủ trương ăn chay, và từ phía những người bình luận về Phật giáo dựa vào giới hạnh “không sát sanh” của đạp Phật.

Phật giáo Nguyên Thủy (Nam Tông) đến ngày nay vẫn chủ trương việc “khất thực” thức ăn theo cách như thời Phật còn tại thế. Mà đã đi khất thực thức ăn, thì người đi khất thực (xin đồ ăn) không nên yêu cầu người cho (thủ 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 họ (i) không thấy người ta

giết, (ii) không nghe tiếng kêu la của con vật bị giết, và (iii) không có sự nghi ngờ nào về người khác vì mình mà giết, thì các Tỷ kheo được ăn những thức ăn đó mà không phạm giới sát sinh.

Điều đó đã được Đức Phật chế định và được ghi trong Giới Luật.

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

Bất luận Phật giáo Nguyên Thủy hay Đại Thừa, mục-đích của sự ăn chay là giúp tăng trưởng lòng từ bi, giảm bớt lòng sân hận, tu tập giới “không sát sinh”, biết quý mạng sống đồng loại, và các loài vật khác. Khi đã có lòng từ bi không nở giết loài cầm thú, thì người ấy khó có thể giết người. Đó là lý do tại sao Đức Phật đưa ra giới ‘không được sát sinh’. Chính giới hạnh này là nguyên nhân để hình thành quan điểm ăn chay trong đạo Phật. (Đó là một cách diễn dịch kinh điển của người chủ trương ăn chay).

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 và quan trọng” này.

► 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, ăn uống như thế nào là đúng, 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 hiểu thêm, và tự rút ra cho mình cách ăn, mục-đích trước sau vẫn là để tránh dính vào tâm những ý nghĩ bất thiện (mang tính sát sanh, hoặc góp phần tạo ra sát sanh)!

Tuy nhiên, trong hạn hẹp của quyển sách nhỏ bé này, chỉ mong muốn nói nôm na lại về cách mà các dòng Phật giáo khác nhau đang làm:

(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 (mà không dính tâm sát sanh hay tạo ra sát sanh), trong khi vẫn là một Phật tử đạo hạnh.

(2) Theo quan điểm của Đại thừa, người xuất gia thì bắt buộc phải ăn chay tuyệt đối (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:

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

(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 thực hành: sống theo giới hạnh và tu tập Tâm để có tâm trong sạch, và chính điều này mới tạo ra Nghiệp tốt lành, tạo ra phúc lành.***

● **Tại sao có những tu sĩ (nguyên thủy) vẫn ăn thịt trong khi rau cải thì rất dễ dàng có được khắp nơi?**

Khi có người trong Tăng Đoàn (Đề-bà-đạt-đa) đã đề xuất Phật việc ăn chay và cấm việc ăn thịt cá. Đức Phật đã từ chối đề xuất này. Có lẽ Phật có những 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, 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 hầu như không có.

Vào thời Đức Phật cho đến tận ngày nay, những tu sĩ theo Phật giáo Nguyên Thủy vẫn sống nhờ vào thức ăn khát thực. Và thức ăn khát thực là tùy theo lòng bố thí cúng dường của thí chủ, Phật tử. Nếu những tu sĩ yêu cầu chỉ giới hạn cúng dường bằng thức ăn toàn chay, thực vật, thì điều đó có thể là tạo gánh nặng cho những thí chủ cúng dường thức ăn hàng ngày cho Tăng sĩ. Thực tế là đa số mọi người ở những xứ sở này đều tranh thủ “một lần” thời gian trong ngày để nấu thức ăn, 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 đạo Phật Nguyên thủy không cho (cấm) các tu sĩ nhận sự cúng dường bố thí bằng *tiền bạc*, nên

họ không có cơ hội đi mua thức ăn để mà chọn thức ăn (giả sử ngay cả khi muốn ăn chay). Họ hoàn toàn phụ thuộc vào thức ăn khất thực từ dân làng, từ thí chủ bố thí cho họ hàng ngày. Ngay cả khi họ nấu ăn trong tu viện, tịnh xá thì những nguyên liệu thực phẩm đó cũng là do những Phật tử cúng dường hằng ngày mang tới.

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

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

---o0o---

**Câu hỏi 69: Làm thế nào để bắt đầu học Phật? Làm thế nào bắt đầu bước vào giáo pháp (*dhamma*)?**

Đức Phật giác ngộ thành Phật và đã truyền dạy lại từng bước con đường để giác ngộ đó cho mọi người. Giáo lý là những lời dạy của Phật về Giáo Pháp và những điều để tu tập.

Những giáo lý của Đức Phật là dạy về những quy luật tự nhiên, những lẽ thật, những chân lý...và những phương cách thực tế mang tính khoa học, gọi chung là các pháp (*dhamma*, không viết hoa), nên cũng được gọi là Giáo Pháp (*Dhamma*, viết hoa).

Vì vậy, những Giáo Pháp do chính Đức Phật tìm ra và giảng dạy nên được gọi là Giáo Pháp của Phật, hay là Phật Pháp.

Cách tốt nhất để bắt đầu học Giáo Pháp là đi đến nơi có tổ chức giảng dạy giáo pháp cho Phật tử, thường là ở những chùa, thiền viện, tu viện Phật giáo, nơi có những sư thầy hay những người đồng đạo có đủ đức độ và kiến thức Phật pháp chỉ dạy cho mình. Đó là nơi có nhiều người sẵn sàng chia sẻ cho bạn Giáo Pháp hay sự hiểu biết về thực hành.

Khi bạn đến đó, bạn cứ hỏi cách tham dự, làm quen với không khí tham dự, nói chuyện học hỏi ở người cũ, làm quen chia sẻ với người mới. Mọi người thường rất thân thiện ở những nơi đó, bạn đừng ngại (vì chẳng ai đi đến nơi học Phật Pháp mà lạnh lùng, và không hiểu khách cả).

Trong những lúc vấn đáp với sư thầy hay đồng đạo, hãy mạnh dạn và chân thành đặt ra những câu hỏi mà bạn muốn hỏi, ngay cả khi bạn là người mới đến lần đầu. Không có câu hỏi nào là câu hỏi “ngu” hết!. Theo truyền thống Phật giáo, tất cả mọi câu hỏi đều được hoan nghênh và giải đáp. Không có câu hỏi nào bị cho là “cấm kỵ”, “xúi quẩy” hay “xui xẻo” gì hết, vì Phật giáo không chủ trương mê tín bất cứ điều gì. Thực tế là khi bạn đặt câu hỏi cũng

chính là tạo cơ hội để những người khác cùng ngồi đó có cùng câu hỏi của bạn cũng được nghe những lời giải đáp, chẳng hạn có nhiều người còn ngượng ngùng chưa dám đặt những câu hỏi đó.

Ở những nơi học Giáo Pháp, bạn có thể gặp những người Phật tử chấp tay hay cúi đầu chào bạn. Nếu bạn không thích hay không cảm thấy thoải mái với cách chào đó, bạn không cần phải chào lại y hệt vậy. Không có luật lệ nào về vấn đề này hết. Tương tự như đọc những câu kinh “đánh lễ” Đức Phật hay ý nghĩa nào đó, nếu bạn không thích hay chưa hiểu biết lời câu kinh, hoặc không cảm thấy thoải mái đọc tụng ra như người khác, bạn cũng không cần phải làm. Đạo Phật không có luật lệ bắt buộc phải tụng đọc, hay thực hiện những nghi thức nào cả.

Nếu là người mới bắt đầu, bạn hãy đến lớp học cho người mới bắt đầu hoặc tham dự các buổi nói chuyện về Phật Pháp căn bản. Việc hiểu biết một cách đúng đắn những nguyên lý cơ bản của đạo Phật là rất quan trọng, sẽ tạo được nền tảng vững chắc cho việc học đạo Phật ngay từ ban đầu và tốt cho về sau. Nếu bạn đến dự học không đều đặn hoặc bỏ lớp này nhảy qua lớp khác không theo trình tự, thì có thể bạn sẽ bị lỡ mất việc học những điều quan trọng hay mất những bước quan trọng.

Tuy nhiên, nếu vì hoàn cảnh khó khăn, nếu bạn phải nhảy lớp hoặc không thể đến dự đều đặn lúc ban đầu, bạn có thể nghe được nhiều điều mới nhưng bạn sẽ khó hiểu hơn vì bị mất những điều trước đó.

Tuy nhiên khi không hiểu được điều gì thì không có vấn đề gì hết. Bạn không cần phải tin vào điều đó ngay hoặc phải dẹp bỏ những điều đó, nếu chưa hiểu được. Bạn cứ nhớ như vậy để sau này có cơ hội tìm hiểu lại, suy nghiệm lại hoặc nhìn vào thực tế thấy những điều đó là đúng, thì thực hành. Ví dụ, ban đầu bạn không tin rằng việc ăn chay làm cho thân tâm nhẹ nhàng. Bạn hãy tập ăn thử một thời gian, sau khi bạn thấy điều đó làm cho thân tâm thấy nhẹ nhàng thì bạn tin là điều đó là đúng, vì ngoài việc tốt cho sức khỏe, nó còn giúp bạn tu dưỡng lòng từ bi dành cho những động vật bị giết chết để làm thức ăn cho con người.

Ngay từ lúc mới bắt đầu học Phật, bạn không cần hy vọng sẽ hiểu được hết tính thực-tiện đúng đắn của những giáo lý. Học giáo pháp của đạo Phật không giống như kiểu học trong nền giáo dục học trò cứ học những điều thầy dạy và cuối cùng trả bài lại cho thầy thông qua các bài kiểm tra. Học giáo pháp thì cũng học những điều hay, lẽ phải, chân lý, lẽ thật, khoa học (về tâm), hiện tượng về vật chất và tinh thần, sau đó phải suy nghĩ suy nghiệm lại xem có hợp với lẽ tự nhiên của thế gian hay không, và cuối cùng thực hành trong đời sống thực tế để xem những điều đó là đúng hay sai. Phật



khuyên bạn nên suy nghĩ và hiểu biết một vấn đề trước khi tin vào nó. Bởi vì suy nghĩ thể tục của chúng ta thường không đúng thực, bởi vì tâm của chúng ta luôn thay đổi, suy nghĩ của chúng ta luôn luôn vô thường, lúc này lúc nọ, lúc thương lúc ghét, lúc buồn lúc vui, lúc sáng sủa lúc u mê, lúc hiểu đúng lúc hiểu sai. Bạn phải từ tốn suy xét rồi sẽ thấy được điều gì là đúng, là sai. Ví dụ, bạn không cần phải chấp nhận ngay rằng việc bố thí là tốt đẹp và nên thực hiện. bạn hãy thử tìm hiểu ý nghĩa của nó, và thử thực hành nó vài lần để coi tâm mình có cảm thấy tốt đẹp thực sự khi làm việc đó hay không. Phần lớn người bố thí sẽ cảm thấy tâm mình tốt hơn, bởi vì “cho đi là nhận lại” ngay.

Khi đọc sách về Phật Pháp, bạn nên đọc một cách chậm rãi để hiểu rồi ghi vào trong tâm. Bằng cách này, bạn sẽ học được Phật Pháp một cách căn bản chắc chắn nhất. Vì nếu không bạn sẽ hiểu thiếu và hiểu lệch về Phật giáo và sau này thực hành cũng lệch lạc. Ví dụ, phần đông Phật tử ở Việt Nam vẫn chưa có nhiều duyên lành được các sư thầy giảng dạy Phật Pháp. Phần lớn họ chỉ đi chùa để cúng bái, cầu nguyện vào các ngày lễ vía cứ y như là “đi mua công đức”. Một số khác thì lâu lâu đến một đạo tràng để nghe sư thầy giảng về một đề tài nào đó, ví dụ như một chữ “nhẫn”, rồi sau đó ra về. Họ không có kiến thức cơ bản từ abc đến sâu sắc về Phật Pháp. Phần lớn những người khác chỉ biết sơ sài về Phật giáo như là “đời là bể khổ” và vì thế phải đến chùa để nương nhờ cửa Phật cho tai qua nạn khỏi, con cháu bình yên...vân vân...Thật ra đạo Phật không phải như vậy. Những suy nghĩ và cách theo đạo Phật như vậy là không đầy đủ, không đúng đắn, chỉ hiểu biết về Phật Pháp rất ít ỏi và lệch lạc. Đạo Phật là con đường của Đức Phật hướng dẫn bạn hành động đúng đắn để mang lại những phúc lành và bình an cho chính bạn và mọi người, chứ đạo Phật không phải chỉ hướng dẫn cho bạn đi chùa và cúng bái các chùa.

Đạo Phật không phải là những quan niệm về tri thức. Thực hành là điều căn bản để mang Giáo Pháp vào trong tim bạn. Trong đạo Phật, sự thực hành được nhấn mạnh ở việc tu tập lòng bố thí, giới hạnh, và tu tập tâm.<sup>37</sup> Bạn có thể bắt đầu thực hiện ba mảng này ngay sau khi học những giáo lý cơ bản của đạo Phật. Phật nói Giáo Pháp là để học-hành, chứ không phải học suông, học cho biết. Học mà không thực hành cũng chỉ là vô ích.

Trong khi bạn bắt đầu học Giáo Pháp và thực hành Giáo Pháp, bạn có thể chán nản, cho rằng con đường thực hành theo đạo Phật là quá khó khăn. Tất cả chúng ta đều nghĩ giống nhau như vậy. Mọi người đều phải trải qua những điều chưa-biết, vì vậy hãy tin cách thực hành theo Phật sẽ mau chóng mang lại sự bình an và hạnh phúc. Hãy nghĩ một điều là: “*Chưa bao giờ có ai học và thực hành đạo Phật một thời gian rồi tuyên bố cách thực hành đạo*

*Phật là vô ích và không tốt*”. Hình như chưa có ai nói vậy sau khi thực hành đạo Phật một thời gian. Vì vậy, chúng ta có lý để kiên nhẫn thực hành.

Một số người thì thấy rằng mình cần phải tìm một người thầy riêng để dạy Phật Pháp cho mình.

Nếu bạn cảm thấy thoải mái với một sư thầy nào đó thì chắc hẳn việc học sẽ mang lại nhiều lợi ích. Tuy nhiên, một sư thầy để dạy Phật Pháp cho riêng mình không phải là một điều bắt buộc, và không phải sư thầy nào cũng là một tấm gương cho bạn noi theo. Phật đã nhiều lần căn dặn rằng: “Chính giáo pháp mới là người thầy thật sự của mình”. Ngay cả những điều người thầy nói ra bạn thấy nghi ngờ, bạn có thể nên tự mình kiểm tra chéo lại với nhiều nguồn kinh điển, hoặc một sư thầy khác, không có tội gì khi làm việc đó cả.

Đức Phật cũng khích lệ về vai trò của những người bạn cùng học (người bạn tu, đồng đạo) để chia sẻ, học hỏi, kiểm tra lại những hiểu biết về Giáo Pháp của mình. Vì vậy bạn cũng nên tham gia vào nhóm Phật tử tu học (đạo tràng). Hãy làm bạn tốt với những người đồng đạo để cùng nhau tu học và tùy hỷ thực hành Phật Pháp. Điều đó cũng khuyến khích người khác mạnh dạn tham gia theo bạn.

*“Có những người đáng kính làm bạn, làm bạn đồng đạo hay bạn đồng nghiệp, thì thực sự có cả đời sống thiêng liêng cao quý.*

*Khi một tu sĩ có những người đáng kính làm bạn, làm bạn đồng đạo hay bạn đồng nghiệp, thì người ấy có thể hy vọng phát triển và bước theo con đường Bát Chánh Đạo.”*

(trích kinh “*Một Nửa*”–*Upaddha Sutta*)

Và khi chúng ta tự thực hành, chúng ta sẽ trở nên hiểu biết hơn, tĩnh lặng hơn, từ bi hơn và sáng suốt hơn, và những cảm nhận về sự an bình an và hạnh phúc sẽ rõ rệt và bền lâu.

*Nếu ai thấm nhuần trong giáo pháp*

*Thì sống hạnh phúc với tâm bình an*

*Người khôn vui học hành Giáo Pháp*

*Do những bậc Thánh Nhân chỉ dạy.*

(*Kinh Pháp Cú – Kệ 79*)

---o0o---

**Câu hỏi 70: Tại sao phải nương-tựa vào Tam Bảo trong khi Pật giáo đề cao sự tự thân tu tập và giải thoát?**

Giác Ngộ để giải thoát và giúp đỡ những chúng sinh khác là lý tưởng của những người theo đạo Phật. Đó cũng là lý do nhiều người đã xuất gia đi tu theo Tăng đoàn. Theo cách truyền thống, người ta nói một người đi theo đạo Phật tức là người ấy chấp nhận quay về (quy y) nương tựa vào Đức Phật. Nghĩa đen của chữ “nơi nương tựa” là “*chỗ nương thân, chỗ dựa, nơi ẩn náu*” để phòng tránh những tai ương, bão táp. Nghĩa bóng của chữ này là “*nơi nương nhờ, nơi để tin tưởng*”.

Đức Phật là một nơi nương tựa không phải Phật là đáng cứu rỗi, phán xét, hay là người sẽ giúp chúng ta thoát khỏi khổ đau. Phật là nơi nương tựa theo ý nghĩa Phật là một bậc Giác Ngộ, là bậc giải thoát, không còn ô nhiễm như “*tham sân si*” tạo ra khổ đau. Đó là tấm gương cho chúng ta noi theo.

Với mục tiêu là đi tìm sự giác ngộ và giải thoát, (dù là giải thoát nhỏ nhỏ từng ngày), những Phật tử bước con đường đạo của Phật, thực hành theo những lời dạy của Phật. Tức là cố gắng noi theo gương Phật, lấy giáo lý của Phật làm người thầy. Vì vậy, Phật tử nên nương tựa vào Đức Phật (*Buddha*).

Như đã nói trên, Phật đã dạy rằng nếu sau khi Phật đã đi xa, thì mọi người nên lấy Giáo Pháp làm người Thầy của mình. Vì vậy, Giáo Pháp (*Dhamma*) của Phật cũng là nơi nương tựa cho những Phật tử sau khi Phật đã đi xa. Ý nghĩa là như vậy. Cũng như một người kỹ sư luôn lấy những chân lý khoa học kỹ thuật mình đã học để thực hành thi công công việc của mình vậy.

Thông thường Giáo Pháp đòi hỏi có những người có thể đọc hiểu. Nếu một Phật tử không thể đọc hiểu hết ý nghĩa của một giáo lý nào, người ấy nên tìm đến một người thầy, các sư thầy, hoặc một người hiểu biết về nó để được giải thích. Những Tăng Ni vẫn là những vị thầy tốt nhất, vì họ được tu học bào bản từ trong tự viện, và họ có đời sống tu hành trong sạch và đức hạnh của đời sống xuất gia, họ có thể làm gương cho chúng ta noi theo. Vì vậy, những Phật tử cũng lấy Tăng đoàn (Sangha) làm nơi nương tựa thứ ba. Ý nghĩa là như vậy.

Và hàng ngày có hàng triệu Phật tử khắp nơi trên thế giới tưởng niệm và hướng về Tam Bảo để thực hành con đường đạo theo ý nghĩa như vậy.

*“Con xin quy y nương tựa vào Đức Phật Cồ-Đàm (Gotama), Giáo Pháp (Dhamma), và Tăng Đoàn. Xin Đức Cồ-Đàm chấp nhận con là một Phật tử tại gia từ hôm nay cho đến cuối đời.”*

(trích kinh “*Lohicca Sutta*”)

Quy y như vậy là đi về đâu? Ý nghĩa là “*đi từ thế gian với quá nhiều phiền não và tham sân si để đi đến nương tựa vào những nơi không còn bóng dáng phàm tục và những hiện thực của tham sân si.*”

Những lý do để một người muốn trở thành Phật tử phải nên quy y vào Phật Pháp Tăng như đã nói trên. Tuy nhiên, trong thực tế nhiều nơi còn rất nhiều hướng dẫn sai lệch về quy y Tam bảo và ý nghĩa của việc quy y nương tựa. Nhiều nơi nhiều Phật tử vẫn coi việc quy y vào Tam Bảo cũng giống như việc gia nhập vào một ngôi chùa, giống như phải lấy Tam Bảo để thờ cúng và cầu mong gia hộ theo ý nghĩa như những chỗ tôn thờ thần thánh linh thiêng vậy. Nếu làm vậy thì chẳng khác nào xem đạo Phật là một đạo để thờ cúng, van vái.

Việc quy y vào Phật Pháp Tăng chỉ có những ý nghĩa thiết thực như đã nói trên.

Việc quy y nương tựa vào Phật Pháp Tăng hoàn toàn là việc làm có hiểu biết, có suy nghĩ sáng suốt, chứ không phải là một việc làm do mê tín và mù quáng tôn giáo mà làm.

Quy y nương tựa là hành động của hiểu biết và của Tâm, giúp chúng ta an tâm và tu hành một cách đúng đắn theo lời Phật dạy.



chứ không phải vào cái tượng Phật to đẹp, hay hình Phật lộng lẫy được cho là linh thiêng ở một ngôi chùa nào đó.

Chúng ta quy y nương tựa vào Phật



Chúng ta quy y vào Giáo Pháp chứ không quy y vào những quyển sách lời kinh mà không chịu suy nghĩ những lời đó đúng sai thế nào, và không chịu thực hành theo chúng.

Chúng ta quy y vào Tăng Đoàn là noi theo những tấm gương sáng của những bậc chân tu, làm những lời giảng giải và hướng dẫn của các bậc chân tu đức độ và trong sạch, chứ không phải quy y vào Tăng Đoàn vì ông thầy trụ trì đó nhìn sáng sủa, có giọng tụng kinh nghe mùi tai, hoặc chỉ vì các sư thầy đó vừa tổ chức thành công lễ cúng trong ngày khai trương làm ăn, hay một đám tang cho người thân của mình, hay vừa ‘cúng sao giải hạn’ cho mình thoát khỏi điềm xui xẻo.

Nói tóm lại chúng ta quy y nương tựa vào Phật Pháp Tăng vì việc đó là do chính Đức Phật đã khuyên dạy nên làm như vậy, là vì những ý nghĩa thiết

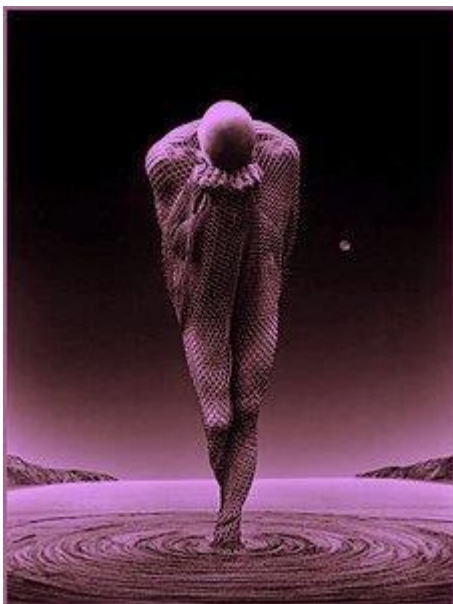
thực nói trên. Hành động quy y giúp chúng ta gần gũi với những đối tượng thanh tịnh (Phật, Pháp, Tăng), và đó là những nơi hướng dẫn cho ta thực hành đạo Phật.

---o0o---

**Câu hỏi 71:** *Phật giáo khuyên chúng ta nên tự mình tìm hiểu để nhìn thấy sự thật. Vậy làm thế nào để chúng ta biết được một điều nào đó là đúng hay sai?*

### Quyền Tự Do Nghi Ngờ và Tin Tưởng

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 có rất nhiều điều khó hiểu và khó tin. Nếu còn nghi ngờ là phản bội lại đáng thương đấng của tôn giáo đó và sẽ bị hình phạt.



Khi những người lãnh đạo tôn giáo càng bị ‘ép- khung’ suy nghĩ một chiều thì họ càng dễ quản những tín đồ. Nếu có ai hoài nghi hoặc bán tín bán nghi về một giáo điều, thì những người lãnh đạo tôn giáo đó (thậm chí giáo đoàn) sẽ cho rằng tín đồ đó đã bị ma quỷ nhập hồn. Đặc biệt những người nghèo

thường không có được tiếng nói, họ không được giáo dục nhiều, cho nên họ không đủ trí tuệ cơ bản để nhận biết sự 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 được phép suy nghĩ hay đem 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 của chư thiên và loài người. Mỗi người đi một ngã. Hãy thuyết giảng giáo lý đẹp từ lúc bắt đầu, đẹp ở phần giữa, và đẹp ở phần cuối. Tuyên thuyết đời sống thánh thiện là sự trong sạch của nó, về cả hai mặt tâm linh và chữ nghĩa.”* (trích trong “Đại Phẩm” (Mahavagga), Luật Tạng).

Với những lời dạy trên, Đức Phật đã phái đi đoàn truyền giáo đầu tiên, gồm những Tỷ 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 của tín đồ, hay để lấy quyền lực từ quần chúng, mà họ đi thuyết pháp vì lợi ích và hạnh phúc của quần chúng. Quần chúng có thể có được những lợi lạc và hạnh phúc từ việc học và thực hành theo Giáo Pháp.

Đã hơn 25 thế kỷ, Phật giáo chưa hề truyền bá giáo pháp theo kiểu áp đặt, hoặc chỉ huy tín đồ theo kiểu đô hộ hay theo cách dựa vào kinh tế chính trị, mà chỉ thâm lặng giảng dạy từng điều Phật đã dạy bằng trí tuệ của mình và bằng những tấm gương thánh thiện của nhiều thế hệ 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 lý do quyền lợi gì. 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 Phật đã khuyên nhiều người đang muốn theo đạo Phật không nên vội vã tin vào giáo lý của Phật, mà hãy tìm hiểu xem xét cẩn thận đúng-sai ra sao rồi hãy quyết định sáng suốt. Trong đạo Phật, 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 chắn trước đã. Việc xem xét cẩn thận là cần thiết đối với một người như ông.”*

*Ông Upali lúc đó thưa lại rằng:*

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

Theo kinh “Người Kalama” (*Kalama Sutta*), khi Đức Phật ghé qua làng Kesaputta của những người Kalama, họ đã đến gặp Phật và thưa rằng có rất nhiều ân 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 ân sĩ và Bà-la-môn đáng kính đó ai nói đúng và ai nói sai so với lẽ thật.

Nghe vậy, Đức Phật đưa ra một số lời khuyên, và lời khuyên của Phật có lẽ lời khuyên **khách quan duy nhất** được 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 bề 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 Tiến sĩ W. Rahula)*

---o0o---

**Câu hỏi 72: Làm thế nào để phân biệt điều gì là Thiện hay Ác theo ý nghĩa của đạo Phật?**

Thiện, tốt, lành, đúng, chân chính, phải đạo... thì đối nghĩa với Ác, xấu, dữ, sai, bất chính, trái đạo... Vấn đề giữa thiện và ác, tốt và xấu, đúng và sai... thường được thảo luận trong liên quan với quy luật nghiệp (*kamma*). Ở đây sự phân biệt hai mặt đó có thể diễn đạt vắn tắt như sau:

Để biết được một hành động là thiện hay ác thì đạo đức Phật giáo tính cả ba yếu tố liên quan đến một hành động cố ý (hành động tạo nghiệp).

- (1) Trước tiên là có sự cố ý (ý hành) tạo ra hành động đó.
- (2) Thứ hai là có tác động hay kết quả của hành động mà người đó gây ra cho mình.
- (3) Thứ ba là có tác động hay kết quả của hành động đó gây ra cho người khác.

Nếu ý hành tốt xuất phát từ những phẩm chất tốt thiện (tích cực) của tâm như lòng từ bi và trí tuệ; Và nếu hành động đó có tác động hay kết quả tốt lành cho người làm; Và nếu cũng có tác động hay kết quả tốt lành cho những người khác, thì đó được cho là hành động thiện tốt (*kusala*).

Ngược lại, nếu hành động xuất phát từ những phẩm chất xấu (tiêu cực) của tâm như sân hận và ích kỷ; Và nếu hành động đó có tác động hay kết quả xấu cho người làm (ví dụ hành động đó làm cho tâm của mình càng thêm tiêu cực và ích kỷ); Và nếu cũng có tác động hay kết quả xấu cho những người khác, thì đó được cho là hành động xấu ác (*akusala*).

Về thực tế, nhiều hành động có thể là bao gồm cả yếu tố tốt và xấu, mặc dù ý hành có thể là tốt và cách làm có thể là tốt. Nhiều hành động xuất phát từ ý hành tốt đẹp nhất nhưng chẳng mang lại kết quả tốt đẹp gì cho người làm và người khác, mọi sự còn tùy vào những điều kiện trợ duyên.

Ngược lại, đôi khi có những hành động xuất phát từ ý hành xấu, nhưng lại tạo ra những kết quả tích cực cho người làm (ví dụ ăn trộm là hành động bất thiện, nhưng khi lấy được nhiều của cải quý giá, thì điều đó làm cho người đó có cuộc sống vật chất tốt hơn). Dù kết quả là 'tốt', là 'cải thiện', nhưng hành động tạo ra nó là bất thiện, không lương thiện.

Đôi khi nhiều người thường lẫn lộn những hành động với những kết quả chẳng liên quan gì đến hành động đó, nên đoán nhầm và nghĩ sai về bản chất thiện ác của nhiều vấn đề. Vì vậy, Đức Phật đã đề ra những giới hạnh đạo đức để dựa vào đó người đời có thể tự sống theo giới hạnh để tránh những nhầm lẫn tạo nên những nghiệp bất thiện.

Những giới hạnh cũng dựa vào quy luật nghiệp quả, dựa vào những giáo lý của Đức Phật.



*“Điều gì không tốt cho mình và cho người thì đừng nên làm. Điều gì tốt cho mình và tốt cho người thì nên làm.”*

Cao cả hơn:

*“Điều gì có thể không mang lại lợi lạc cho mình nhưng tốt cho người thì nên làm”.*

Và:

*“Điều gì mình không muốn, mình cũng không thể chịu đựng, cũng bị khó chịu, bị đau khổ thì đừng làm cho người khác.”*

*“Phàm ở trên đời những gì mình không muốn thì đừng làm cho người”.*

Nếu muốn hiểu về một hành động là thiện hay ác, và hiểu được tại sao việc giữ giới hạnh là việc thiện lành (nghiệp thiện), thì bạn chỉ cần căn cứ vào những nguyên tắc như trên.

Ví dụ: Mình cũng không muốn bị giết hại, không muốn bị lừa dối, không muốn bị mất của cải, không muốn bị ngoại tình, và không muốn bị say xỉn mất trí mà gây ra tội ác, thì mình cũng đừng sát sinh, đừng nói dối, đừng tà dâm, và đừng uống rượu, nhậu nhẹt, hút chích chất độc hại. Làm những điều giữ giới như vậy là làm việc thiện lành, còn làm những việc ngược lại là làm điều xấu ác.

---o0o---

**Câu hỏi 73:** *Vậy làm thế nào để bắt đầu làm việc thiện và tránh việc ác? Hay mỗi lần trước khi làm điều gì, chúng ta cần luôn hỏi bản thân mình “làm cái gì là thiện” hay “làm cái gì là ác”?*

Đúng vậy, đó cũng là câu hỏi đầu tiên mà Đức Phật khuyên bạn nên hỏi khi bạn gặp một người thầy hướng dẫn. Và bạn có thể tìm thấy câu hỏi như vậy trong rất nhiều ghi chép của kinh điển.

Có một đoạn kinh rất hay ghi lại lời Đức Phật khuyên dạy Rahula, người con 7 tuổi của Phật lúc đó, theo kinh “*Lời Khuyên Dạy Rahula ở Rừng Ambalanhika (Ambalannhika Rahulovada Sutta, M 61)*]. Đức Phật bắt đầu dạy về sự quan trọng của tính chân-thực, trước tiên bạn cần phải chân-thực với mình—có nghĩa là nếu bạn muốn tìm thấy sự thực, bạn cần phải chân thực với chính mình—và sau đó Phật chỉ dạy về cách xem xét hành động của mình trước khi làm như thể mình tự soi gương nhìn chính mình.

**Trước khi** bạn làm điều gì, bạn hãy tự hỏi mình: “*Việc tôi sắp làm là thiện hay bất thiện?*”<sup>38</sup>. Nó sẽ là tốt lành hay có hại?”. Nếu việc làm đó có vẻ gây

hại, vô ích (cho mình hay người), thì bạn không nên làm. Còn nếu nó có vẻ thiện lành, vô hại, hữu ích, thì bạn nên làm hoặc nên thử làm.

**Trong khi** bạn đang làm việc gì, mặc dù đã làm, bạn hãy tự hỏi mình những câu hỏi tương tự. Nếu việc làm là gây hại, vô ích, bạn nên dừng lại. Nếu hữu ích và không gây hại, bạn nên tiếp tục làm.

**Sau khi** bạn đã làm xong việc đó, bạn hãy tự hỏi mình những câu hỏi tương tự—“*Việc tôi đã làm là thiện hay bất thiện? Nó sẽ là tốt lành hay có hại?*”—và nếu bạn thấy ban đầu việc đó có vẻ tốt lành, nhưng kết quả là nó thực sự gây hại, thì bạn nên nói chuyện với một người khác (một người đồng đạo, một sư thầy, và quyết tâm không lặp lại lỗi lầm đó). Nếu việc đó không gây hại, là hữu ích, thì bạn có thể vui vẻ, hoan hỉ khi biết rằng bạn đang làm đúng (hoặc đối với việc tu tập lớn lao hơn, bạn biết được bạn đang đi đúng đường, đúng pháp).

---o0o---

**Câu hỏi 74:** *Thế giới cũng đến lúc bị hủy diệt hay không? Nghe nói thế giới sẽ tự hủy diệt, nhưng không phải theo cách phần đông mọi người vẫn nghĩ. Vậy theo Phật giáo, thế giới sẽ kết thúc như thế nào ?*

### Ngày Tận Thế

Những người theo Phật có tin vào ngày tận thế hay không? Câu trả lời là “Có”, nhưng không phải tin theo cách mà những người ở tôn giáo khác vẫn thường nghĩ. Khi người ta nói đến “Ngày Tận Thế”, ai cũng nói đến sự sợ hãi và hoang mang vô vàn. Đối với những người theo Phật thì đó là một đề tài đáng quan tâm, chứ không phải là một nỗi sợ hãi.



Đức Phật đã dạy rằng không có cái gì trên thế giới là tồn tại vĩnh cửu được, ngay cả bản thân thế giới cũng không tồn tại vĩnh cửu. Mọi sự sống, mọi sự hiện hữu, bao gồm cả vũ trụ, những hành tinh, cuộc sống, văn minh... đều phụ thuộc vào những đổi thay vô thường liên tục. Chúng ta có thể dễ dàng thấy được điều này bằng việc quan sát đời sống hàng ngày của chúng ta, bằng kiến thức của chúng ta về lịch sử, địa lý và khoa học.

Không có gì là tồn tại không thay đổi: những người thân yêu của chúng ta, xã hội chúng ta, nền văn minh của chúng ta, lớp vỏ trái đất hay những hành tinh khác. Không có gì, tuyệt đối không có gì là tuyệt đối không thay đổi. Bản thân chúng ta cũng vậy, thay đổi trong từng giây phút, trong từng khoảng khắc thời gian nhỏ nhất, trong từng sát-na. Vì vậy, tại sao chúng ta có thể cho rằng sự hiện hữu hay sự sống trên hành tinh trái đất này là thường hằng và tồn tại mãi mãi được?. Đức Phật cũng đã dạy rằng trái đất của chúng ta rồi cũng đến ngày tan rã và bị hủy diệt trở lại trong vũ trụ rộng lớn không thể nào diễn tả được.

Nhiều hiện tượng thiên nhiên mà nhiều người lại lấy đó làm bằng chứng để nói rằng sắp đến ngày tận thế. Thật sự thì đã có rất nhiều hiện tượng ‘kinh thiên động địa’ đã từng xảy ra trước sự chứng kiến của nhân loại.

Ví dụ như trận đại dịch gọi là ‘Thần Chết Đen’ (*Black Death*) vào năm 1348-1350 tiêu diệt 30-60% dân số Châu Âu và dân số thế giới giảm từ 450 triệu xuống còn khoảng 350 triệu người. Trận ‘Đại Dịch’ năm 1665 đã quét sạch gần 75 triệu người ở Châu Âu, với tốc độ ở Anh Quốc là 7.000 người chết trong một tuần, và rất nhiều trận đại dịch bệnh trong lịch sử cận đại của thế giới. Lúc bấy giờ, mọi người đều nghĩ đó là lúc tận thế.

Rồi những thiên tai thường xuyên xảy ra như động đất, núi lửa, đại địa chấn sóng thần ‘Tsunami’ trước và gần đây đều được một số người cho là dấu hiệu của ngày tận thế. Đó là quan điểm thiên cận và sai lầm.

Những hiện tượng vật lý của thiên nhiên xảy ra rồi hết, chúng xảy đến rồi lại đi như là những hiện tượng theo lẽ khoa học phải xảy ra trong một hành tinh và vũ trụ gồm hàng triệu triệu yếu tố kết thành. Và càng về sau này, do dân số thế giới quá đông, và tập trung nhiều ở những nơi mà thiên tai xảy ra nên số lượng người tử vong nhiều hơn thời cổ đại và cận đại còn thừa thớt loài người. Cho nên họ lại càng thấy quy mô chết nhiều hơn, và lại giả định về ngày tận thế.

Những hiện tượng đó sẽ còn xảy ra dài dài theo những chu kỳ của chúng, trừ dịch bệnh là tác nhân do con người gây nên, và con người đã kiểm soát được. Và tất cả chúng không phải là dấu hiệu của ngày tận thế hay ngày hủy diệt trái đất.

Thế giới có thể sẽ đến ngày kết thúc, nhưng quá trình tận thế hủy diệt đó không phải xảy ra trong một đêm hay vài ngày như những tôn giáo khác giả định.

Theo Phật giáo, quá trình kết thúc trái đất và hủy diệt vũ trụ xảy ra từ từ, từng giây, từng phút. Ngay cả trong một cuộc đời vô cùng ngắn ngủi của chúng ta, chúng ta cũng thấy được sự thật về điều này. Chẳng hạn như khí hậu đã và đang đổi thay liên tục, nhiều loài động vật đã và đang bị tuyệt chủng, những nguồn tài nguyên của trái đất đã và đang khô cạn. Rồi tự bao giờ không rõ, chúng ta lại sẽ đang nhìn thấy con cá voi trắng cuối cùng... rồi cũng đến cái ngày chúng ta đứng nhìn một con voi cuối cùng, cây liễu rũ cuối cùng trên trái đất... như cách bây giờ chúng ta đang nhìn những bộ xương cuối cùng của khủng long vậy... Và đó là cách mà thế giới sẽ dần dần đi đến kết thúc, như chúng ta chứng kiến hàng ngày.

Mỗi kiếp sống ngắn ngủi con người chúng kiến được một số loài vật ra đi...tuyệt chủng.

Mặc dù sự thật là như vậy, nhưng thế giới không phải bị hủy diệt hay tận thế trong một sớm một chiều như cách mọi người vẫn giả định và lo âu.

### ● **Chúng ta chịu trách nhiệm cho ngày thế giới tan rã!**

Đức Phật đã từng dạy rằng những hiện tượng mang tính gây chết chóc và tàn phá thế giới không phải là kết quả ý chí của chúa trời hay đấng sáng tạo, nhưng phần lớn đều do bàn tay con người. Những hiện tượng đó có thể được hạn chế bằng trách nhiệm và kiểm soát của loài người. Tuy nhiên đáng tiếc là có quá nhiều thế hệ và nền văn minh của loài người được phát triển cùng với nền tảng của những tôn giáo hữu thần. Tựu chung, những kinh thánh của những tôn giáo đó thường dạy rằng Trái Đất đã được thượng đế tạo nên vì lợi ích và sự sung sướng của con người. “Chúa Trời sẽ tạo cho mọi thứ”. Thật vậy, cho đến ngày nay người ta vẫn tin rằng chính chúa trời đã tạo ra vạn vật và tài nguyên đưa vào trái đất cho con người sử dụng. Cho nên con người cứ thoải mái khai thác tài nguyên mà dùng như kiêu chúng chẳng bao giờ cạn kiệt, mọi người cứ tàn sát động vật để ăn thịt, vì chúng là vô hạn, do chúa trời tạo ra để dưỡng nhân!

Tôi có quen mấy người bạn theo Công Giáo. Họ nói với tôi rằng Chúa Trời đã tạo ra vạn vật để dưỡng nhân. Họ nói: thí dụ, làm sao con người có thể bắt hết cá tôm trong khi tốc độ sinh trưởng của chúng nhanh và nhiều như vậy?. Một con đẻ ra hàng ngàn hàng triệu trứng hay con. Tuy vậy, họ quên rằng con người có thể hủy diệt môi trường môi sinh và bao nhiêu loài cá tôm cũng có thể bị hủy diệt rất nhanh chóng!. Thời xưa, họ cũng đã nói như vậy về các loài động vật rừng, và sau một thời gian ngắn săn bắt và phá rừng,

hiện tại đâu còn nhiều động vật trong rừng để mà dưỡng nhân nữa đâu. Chúng ta đã chứng kiến sự thật này. Phần lớn thịt ngày nay là do con người phải **tự nuôi** động vật mà có, chứ đâu phải từ những tài nguyên dưỡng nhân mà Chúa Trời ban một cách vô hạn như họ đã nghĩ.

Nếu tất cả mọi tài nguyên đều là vô hạn thì đâu cần phải có ngành kinh tế học để mà làm gì!.

Một số người trong những người theo đạo Công Giáo đó thì lại có quan điểm khác nhau, mặc dù họ đều có chung quan điểm là Chúa Trời tạo ra tất cả. Số người này thì cho rằng Chúa Trời tạo ra vạn vật và tài nguyên cho con người sử dụng, nhưng chính là lỗi con người đã sử dụng sai và lạm dụng các nguồn tài nguyên trên trái đất. Về sau của câu này có vẻ đúng: con người đã quá lạm dụng và khai thác tận kiệt các nguồn tài nguyên vì lòng tham mà không gìn giữ hay bảo tồn. Vì niềm tin Chúa Trời tạo ra tài nguyên vô hạn cho con người, cho nên mới tạo ra chủ nghĩa tiêu dùng thoải mái và loài người đã khai thác một cách vô trách nhiệm các nguồn tài nguyên. Hậu quả của việc này thì bạn đã biết rõ qua thông tin đại chúng hằng ngày. Cây rừng thì trơ trụi, động vật thì thưa thớt hay tuyệt chủng, sông nước thì cạn kiệt ô nhiễm, nhường chỗ cho lũ lụt, thiên tai, hạn hán khô cằn, thay đổi khí hậu một cách báo động...

Hiện thực này có lẽ là **một tiếng khóc dài** cho đến tận không biết bao giờ, khi mà rất nhiều người lên tiếng nói về hiện trạng này, và số người lắng nghe hay quan tâm thì quá ít ỏi.

Tai hại thì đã quá rõ ràng đặc biệt từ thế kỷ trước đến nay và con người cũng chẳng biết làm gì được nhiều để cứu vãn. Họ lại một lần nữa cầu nguyện đáng sáng tạo, nhưng chắc chắn họ chẳng bao giờ nghe thấy lời đáp trả từ đáng thương để vô hình của họ.

Mọi chuyện hủy diệt và làm thay đổi môi trường trái đất theo hướng bất-lợi là do loài người tạo ra. Và chính loài người mới có chút cơ hội cứu vãn được ít nhiều. Sự thờ ơ và hàng ngàn khởi xướng mang tính sáo rỗng nên cũng chẳng giải quyết gì bao nhiêu cho thế giới đang đối mặt với thiên tai và biến đổi khí hậu nhanh chóng. Bạn hãy nên xem những phóng sự hay báo cáo về mối đe dọa ghê gớm nhất này của cựu phó tổng thống Mỹ Al Gore, người đoạt giải Nobel vì công trình đề xướng việc cứu khí hậu trái đất này. Bạn sẽ thấy kinh ngạc về một trái đất đang bị hủy diệt từ từ, rõ ràng...dường như không thể nào cản lại được!.

Đức Phật đã nói mọi hành động đều có tác nhân và kết quả của nó. Đó là **nghiệp**. Nếu con người đã hiểu biết như vậy, thì họ có lẽ đã sống tốt hơn để

cho ngày mai tốt hơn chứ không ra sức tàn phá trái đất chỉ vì ý niệm mơ hồ là Chúa Trời quyết định mọi sự chứ không phải do con người tạo nghiệp.!

Đức Phật cũng nói rằng hành động khai phá và hủy diệt cây rừng, nguồn nước là tự làm hại mình và làm hại cho bao con người và chúng sinh khác. Người theo Phật cũng tin vào thuyết tái-sinh và hiểu rõ mọi chúng sinh hữu tình cũng đều có tâm như con người, cũng biết đau khổ. Mọi chúng sinh sau khi tái sinh trong bao nhiêu cõi theo nghiệp, nay tái sinh về trên trái đất này đều có quan hệ ruột rà và quen thuộc đối với mỗi chúng ta trong nhiều kiếp trong quá khứ. Vì vậy, những người theo đạo Phật luôn có lòng bi mẫn cho mọi chúng sinh, nên *“không giết hại và không gây ra giết hại”*, không làm gì gây ra hủy diệt hay bất lợi cho chúng sinh khác.

Người theo đạo Phật không tin rằng vạn vật, sinh vật, động vật là do ai sinh ra để cho con người giết chóc, tàn phá!. Do vậy, người theo đạo Phật không giết hại, không phá rừng núi, sông nước, biển cả là chốn nương thân sinh tồn của những chúng sinh đó, có cả con người. Cho nên tư tưởng này của đạo Phật thể hiện rất có trách nhiệm trong việc bảo tồn và cứu lấy môi trường và môi sinh của trái đất, **mới hy vọng làm chậm lại quá trình hủy hoại và làm chậm lại ngày tận thế.**

Vì vậy, quay trở lại đề tài này, Phật giáo cho rằng quá trình hủy hoại dù chậm dù nhanh thì cũng đến một ngày trái đất và trật tự thế giới này sẽ kết thúc, nhưng không phải là bị hủy diệt theo ‘ý trời’ hay ý chí của ‘đấng sáng tạo’.

Cũng như khi nói về con người, Phật giáo cũng luôn luôn cảnh tỉnh mọi người rằng: *“Bạn sẽ chết vào một ngày không xa”*, nhưng loài người vẫn cứ giả vờ như không bao giờ biết sự thật trước mắt này. Và cũng như việc cứu trái đất, đạo Phật được lập ra để khuyên con người nên có những suy nghĩ và hành động tốt đẹp hơn đối với bản thân mình, cứu mình ra khỏi những tai ương hủy diệt vì hành động thiếu trách nhiệm và thiếu trí tuệ của mình. Nhưng dường như con người vẫn phớt lờ...

Nếu bạn đã biết do con người lạm dụng tài nguyên và phá hoại môi trường thì nghiệp quả là tạo ra trái đất đang cạn kiệt, môi sinh điều tàn và khắc nghiệt, thì tại sao không biết việc mình làm cũng sẽ ảnh hưởng cho chính nghiệp quả của bản thân mình sau này?. Hay mọi người không sợ và không quan tâm đến cái-chết?. Nếu không quan tâm đến cái-chết trong một kiếp người thật ngắn ngủi, vậy tại sao bao nhiêu ngàn năm loài người lại cứ nom nớp và lo âu khi nói về ‘ngày tận thế’???

Nếu chúng ta biết thay đổi, biết quy luật nghiệp quả, biết về cái chết và tái sinh<sup>39</sup>, thì chúng ta nên chuẩn bị trước cho những điều đó. Đó thay đổi theo

một lối sống đúng đắn, chọn một con đường (đạo) đúng đắn để bước đi và thực hành những việc đúng đắn với bản thân, với mọi người, mọi chúng sinh và môi trường sống, tích lũy nhiều nghiệp thiện lành và để trở nên an tâm, vô ngại, và không còn sợ hãi mỗi khi nghe đến chữ ‘ngày tận thế’.

---o0o---

**Câu hỏi 75: Phải chăng những câu chuyện về những điều thần diệu hay 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 vốn 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 hoặc 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 là do một số tu sĩ cổ xưa phóng đại, thêm thắt thêm ít nhiều, vì sự sùng kính cao độ dành cho Đức Phật, và vì mục đích tạo ra những hình ảnh cao siêu của Đức Phật để sánh ngang với những hình ảnh huyền thoại bí ẩn trong những tôn giáo hữu thần khác vào thời cổ xưa đó.

Phật giáo không khuyến khích sự đề cao và niềm tin mù quáng vào những điều thần diệu, bùa phép hay 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.

Nếu có một người yếu ớt (không hề có một chút võ công hay thần thông nào hết) mà trở thành một người tu hành trong sạch và đạt đạo thì đó mới là điều kỳ diệu đáng ngưỡng mộ.!

Trong nhiều tôn giáo khác nhau, chúng ta thường nghe những phép mầu được biểu diễn bởi những người sáng lập hoặc những đệ tử của họ. Trong trường hợp của Đức Phật, một số thể hiện của Phật từ lúc vừa mới sinh ra và một số lần hiếm hoi khi Phật dùng để thuyết phục một số người quá khích vì thần thông, đã được cho là những phép thần thông.

Những năng lực thần thông (những tôn giáo hay giáo phái khác thì hay gọi là những phép mầu) của Đức Phật có được thông qua một quá trình hành thiền.

Đức Phật đã từng học và hành thiền thành công đến những tầng thiền định cao nhất giúp tâm đạt định cao nhất để có thể chứng ngộ Niết-bàn. Những năng lực như phi thân lên không, biến hóa thành hai hay nhiều thân, đọc được tâm của người khác, có thể đi xuyên qua tường đá... là những năng lực mà những người phạm tục thường không làm được. Đức Phật cũng đã dạy rằng những năng lực đó có thể đạt được bởi bất kỳ ai trong quá trình thiền định. Vì vậy, nếu ai hiểu được điều này là nhờ vào việc thiền định thì họ sẽ không kinh ngạc, và không gọi những năng lực đó là phép mầu.

Nói tóm lại, năng lực thần thông là khả năng siêu phàm hơn người khi tâm của một người được tu tập dưỡng đấng bằng cách hành thiền và đạt định cao sâu.

Khi một người tên Kevatta đến gặp Đức Phật và thưa rằng những người dân ở vùng Nalanda sung túc đã có lòng tin vào Đức Phật và thỉnh cầu Phật nên cử một đệ tử đến biểu diễn vài phép thần thông để cho dân chúng ở đó càng thêm tin tưởng vào Đức Phật. Đức Phật đã trả lời rằng: “*Này Kevatta, ta chưa bao giờ dạy giới luật cho các Tỷ kheo làm những việc như vậy*”. Mặc dù ông kia thỉnh cầu đến lần thứ ba, nhưng Phật vẫn từ chối như vậy. Sau đó, Đức Phật đã giảng giải cho ông ta về ba loại thần thông với đại ý như sau:

1. Năng lực siêu phàm (thần thông) nhân đôi hay hóa thân thành nhiều thân, đi xuyên tường, phi thân bay trong không trung, đi trên mặt nước. Tất cả những khả năng công lực này người phàm bình thường không thể làm được.
2. Năng lực siêu phàm có thể đọc được tâm của người khác.
3. Năng lực siêu phàm có khả năng hướng dẫn khai sáng cho người khác thực hành tu tập, để cho người khác tiến bộ; có khả năng chỉ dạy nhiều phương pháp khác nhau để phù hợp với những loại người khác nhau tu tập và hành thiền.

Phật nói rằng một Tỷ kheo đệ tử nếu biểu diễn hai loại thần thông đầu tiên để chinh phục hay lấy lòng người xem thì chẳng khác nào những người biểu diễn những trò ảo thuật bùa chú mà thôi. Phật còn nói rằng **ai thực hành hai loại thần thông thế tục thì đó là sự nhục nhã, xấu hổ và đáng chê**. Vì những màn biểu diễn đó chỉ để chinh phục hay hấp dẫn người ta chứ không giúp gì để giải quyết khỏi đau khổ của kiếp sống.

Loại năng lực siêu phàm thứ ba mà Đức Phật gọi là “thần thông hướng dẫn” (năng lực độ chúng) có thể giúp người khác diệt trừ khổ đau của kiếp sống. Loại năng lực này được Phật ca ngợi **là cao quý nhất và có ích nhất**, vì chỉ



có những phương cách nào giúp con người trừ diệt và thoát khỏi đau khổ thế gian thì mới là đáng quý đối với con người, đặc biệt là đối với một người đang cố gắng đi cứu độ chúng sinh như Đức Phật lúc bấy giờ.

Một ví dụ khác cho thấy quan điểm của Đức Phật về năng lực thần thông. Một ngày nọ Đức Phật qua sông, gặp một người tu khổ hạnh đã luyện tu 25 năm. Đức Phật bèn hỏi thăm ông ta tu luyện khổ cực như vậy để bây giờ được gì. Ông nói rằng sau ngần ấy năm tu luyện khổ hạnh, bây giờ ông có thể đi trên mặt nước qua sông. Phật bèn nói rằng ông ta đã lãng phí cả đời mình cho công việc vô bổ vô ích, vì để đi qua sông chỉ cần tốn 1 xu để qua đò, đâu cần phải tốn 25 năm khổ cực của một đời người ngắn ngủi như vậy.!



Hẳn bạn đọc câu chuyện này cũng lấy làm thú vị và có thể tủm tỉm cười. Ngày xưa hoang vắng đầy bóng dáng ‘thần linh’ và ma thuật, nếu ai mà gặp một người có khả năng đi trên mặt nước chắc cũng vô cùng khâm phục và có thể xin bái bậc sư phụ để được theo làm đệ tử cả đời. Nhưng Phật thì lại cho rằng việc tu luyện để có khả năng đó chỉ đáng giá một xu mà thôi.

Đức Phật cũng khuyên rằng mọi người đừng tin vào ai chỉ vì những khả năng hay những lời nói, hay chỉ vì đó là thầy của mình. Ngay cả lời nói và tư cách đạo đức của người thầy cũng nên được suy xét lại. Như vậy Phật không chủ trương khả năng thần thông là có giá trị gì để chinh phục hay làm người khác tin mình. Điều này được nói rất rõ ràng trong bài kinh “*Người Kalama*” rất nổi tiếng.<sup>40</sup>

Thông thường thì một người có thể tu tập để đạt khả năng thần thông siêu phàm mà không đạt được trí tuệ gì, kiểu như những người tập võ chỉ để biết võ công về thể lực vậy. Đức Phật dạy rằng cách đúng đắn là trước tiên phải tu tập để có năng lực về tâm linh (tu dưỡng tâm), rồi sau đó mới dễ dàng

phát triển những năng lực thần thông siêu phàm kia. Nếu ngược lại thì rất nguy hiểm. Bởi vì bản tính con người (nếu không tu tâm dưỡng tính) vốn tự cao tự ngã rất dễ dẫn đến lạm dụng những năng lực thể chất để chinh phục người khác, hoặc để làm những mục đích bất chính ích kỷ cho mình. Giống như những người không có đạo đức mà đi học võ công cao siêu để về đi làm những việc bất chính ác ôn vậy.

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 tu tập và hiểu biết mà Đức Phật đã hướng dẫn, vì chỉ có con đường đó mới giải thoát con người khỏi đau khổ và phiền não mà thôi.

---o0o---

**Câu hỏi 76: Thái độ của Phật giáo đối với những tôn giáo khác như thế nào?**

Thật ra Phật giáo không phải là một tôn giáo theo đúng nghĩa của từ này. Vì Phật giáo không chủ trương có đấng sáng tạo, không chủ trương thờ phượng hay tôn sùng giáo chủ, cũng không có giáo điều và lễ nghi bắt buộc đối với mọi người. Tuy nhiên, vì Phật giáo cũng có tu sĩ, tự viện và có kinh kệ, cho nên trên thế giới người ta vẫn gọi Phật giáo là một tôn giáo. Và những người theo Phật cũng chẳng bao giờ từ chối hay phủ nhận cách gọi đó.

Theo ngài Tiên sĩ K. Sri Dhammananda trong quyển sách mang tên “*Thái độ của Phật giáo đối với những tôn giáo khác*”, trang 2-6:

*“Phật giáo dạy mọi người “biết sống và để mọi chúng sinh cùng sống”. Trong lịch sử, chưa hề có một ví dụ nào về việc Phật giáo can thiệp hay làm điều gì phương hại đến bất kỳ tôn giáo nào ở bất cứ nơi nào trên thế giới để mà phát triển tôn giáo của mình. Phật giáo không coi sự tồn tại của những tôn giáo khác là trở ngại gì cho sự tiến bộ và hòa bình của thế gian. Phật giáo không phê bình hay chỉ trích bất kỳ tôn giáo nào, vì vậy mọi người có thể sống một cuộc sống đúng đắn, hòa bình và văn minh.”*

*“Ý nghĩa sâu sắc của tôn giáo đó là phải phát huy và tôn trọng tôn giáo của mình mà không nên thiếu tôn trọng hay thất lễ với những tôn giáo khác trong bất kỳ tình huống nào. Cuối cùng, chúng ta phải thiết lập được sự hiểu biết lẫn nhau, hợp tác lẫn nhau và bao dung lẫn nhau để cho mọi người có đạo đều sống trong sự hòa thuận giữa các tôn giáo.”*

Mỗi tôn giáo đều có những niềm tin khác nhau về sự khởi-đầu của sự-sống và sự-chết, cũng như những diễn dịch khác nhau về sự ‘cứu rỗi’ tột cùng. Vì

vậy, chúng ta không nên đưa ra những ý kiến theo tôn giáo mình để nói với những người theo tôn giáo khác để có thể dẫn đến những sự bất đồng.

Mỗi tôn giáo đều có lý lẽ và cái hay của nó. Chín người mười ý. Quan điểm của tất cả chúng ta thường ít giống nhau, vì cái ‘ngã’ hay cái ‘ta’ của chúng ta cũng khác nhau. Sự tôn sùng tôn giáo của mỗi người cũng có thể là nguyên nhân làm cho người đó phản ứng quá đáng và gây nên xung đột. Và rất nhiều lý do về mặt chính trị, kinh tế, xã hội, văn minh và tôn giáo làm cho những tôn giáo có thể luôn xích mích nhau và bài bác lẫn nhau. Phật giáo đã biết rõ nguồn gốc của những xung đột và bất hạnh là từ cái ‘ngã’, từ tham sân si, từ cách tin vào sự thật của mỗi người cho nên Phật giáo chủ trương không bao giờ đưa ra quan điểm, hay làm méch lòng, hay bài xích những tôn giáo khác. Vì sao?. Vì bản thân đạo Phật vẫn miệt mài hướng dẫn con người làm sao trừ bỏ những mầm móng của cái “ngã-chấp”, của tham sân si.

Đức Phật cũng dạy rằng sự tôn trọng tôn giáo của người khác thông qua những lời nói thân ái và thái độ hòa đồng là một trong những cách thể hiện mình là một người theo đạo Phật chân chính.

Nhà vua Phật tử Asoka (A-dục) cũng đã cho khắc những câu “hịch” lên trên những Trụ Đá Asoka vẫn còn đọc được rõ ràng sau hơn 2.000 năm, với đại ý truyền rằng: *“những kẻ phát huy tôn giáo của mình mà bài xích những tôn giáo khác vì nghĩ rằng mình đang bảo vệ tôn giáo của mình thì chính kẻ đó đang đào huyệt chôn chính tôn giáo của mình.”*

### **• Vậy trong trường hợp người theo đạo Phật bị người khác chỉ trích, bài bác thì thái độ của người theo đạo Phật phải ra sao?**

Những lúc như vậy càng là cơ hội để chúng tỏ đạo Phật là bao dung, không tranh đấu, bất bạo động. Những lúc như vậy, bạn chỉ cần giải thích cho họ là đức tin của mỗi người khác nhau, phụ thuộc nhiều vào hoàn cảnh, trình độ, gia đình, văn hóa... cho nên bạn cũng không bài bác đức tin của họ, vì vậy đề nghị họ cũng không bài bác niềm tin và tôn giáo của mình. Không cần phải tranh luận hay tranh cãi qua lại. Không có vấn đề đúng hay sai để mà tranh cãi ở đây. Gắn như tuyệt đối là không nên tranh cãi lẫn nhau.

Trong quyển sách của mình là *“Hỏi Đáp: Xử lý Con giận”* của mình, nhà sư Thupten Chodron đã viết về quan điểm và cách ứng xử của một người theo đạo Phật khi bị người khác bài bác đạo Phật của mình:

*“Đó là ý kiến của họ. Họ có quyền có ý kiến như vậy. Dĩ nhiên là chúng ta không đồng ý với họ. Đôi khi chúng ta may mắn có thể chinh lý quan niệm*

*sai lầm của người khác. Đôi khi không thể, vì tâm trí của họ quá thiển cận và họ chẳng muốn thay đổi. Đó là việc của họ. Chúng ta cứ bỏ qua.*

*Chúng ta không cần người khác đồng ý với việc ta thực hành Phật pháp. Miễn sao chúng ta biết chắc trong tâm mình là những gì chúng ta đang thực hành là đúng đắn. Nếu đúng như vậy, tâm ta có được niềm an lạc. Tại sao làm như vậy? Vì sự bài xích đó không có nghĩa là chúng ta ngu hay xấu. Đơn giản đó chỉ là ý kiến của người khác, vậy thôi”.*

Còn trong trường hợp có những người quá khích nhiều lần chửi bới, bôi bác con đường đạo của mình, thì người theo đạo Phật phải tiếp tục bao dung và nhẫn nhục như thế nào?. Thật ra, trong thời đại văn minh hiện nay có lẽ hiếm có ai đứng ra công khai chửi bới hay bôi bác đạo Phật như vậy.

Trừ khi họ nói lên khi không có mặt chúng ta.

Nếu họ nói lên hay nói với nhau trong cộng đồng tôn giáo của họ hay thậm chí trong những buổi giảng đạo của tôn giáo họ thì ta không nghe thấy. Và khi ta không nghe thấy thì chẳng có vấn đề gì phải phản ứng hay để tâm cả. Những điều thuật lại chưa chắc là đúng!.

Còn nếu họ công khai đã kích hay bôi bác bạn ngay trước mặt bạn hay mọi người, giống như Đức Phật lịch sử cũng đã từng bị những người khác làm như vậy, thì bạn là Phật tử chân chính cũng chẳng nên phản ứng mạnh hay giận hờn gì cả. Hãy học tấm gương ứng xử đầy nhẫn nhục và bao dung của Đức Phật.

Một ông Bà-la-môn lên giọng đã kích đạo Phật và chửi bới Đức Phật một tràng, sau đó ông này còn hỏi Phật có bị điếc hay không mà không phản ứng lại lời nhục mạ của ông ta. Đức Phật bèn nói rằng:

*“Này Bà La Môn, nếu nhà ông có đám tiệc, thân nhân tới dự, măn tiệc họ ra về, ông lấy quà tặng họ, họ không nhận thì quà đó về tay ai?”*

*“Quà ấy về lại tôi chứ ai.*

*“Cũng vậy, ông chửi ta, ta không nhận thì thôi.”*

Cách ứng xử của Phật sau này cũng trở thành cách ứng xử của những Phật tử mấy ngàn năm qua khi bị người ngoài đạo lăng mạ và chửi bới.

Phật thì nhẫn nhục như vậy, còn chúng ta khi có một người bạn hay một người hàng xóm góp ý một câu, chúng ta đã nổi giận và ‘chiến đấu’ lại ngay. Hãy cố tu hành theo Phật khi gặp những lúc như vậy: đó là hạnh nhẫn nhục và bao dung đối với người đang làm nhục hay hãm hại mình.

**Câu hỏi 77: *Vậy đạo Phật và những người theo đạo Phật tin vào những điều gì khi họ không có những giáo điều được đặt ra trong tôn giáo của họ?***

Sau một thời gian bạn theo học Phật giáo, có thể bạn sẽ gặp ai đó hỏi bạn, hoặc bạn sẽ tự hỏi chính mình: “*Vậy những người theo đạo Phật tin vào những điều gì khi họ không có giáo điều?*”. Đây là một câu hỏi hay. Trong khi những tôn giáo khác đều có kinh thánh và giáo điều chắc chắn để làm đức tin cho những tín đồ của họ, những người theo Phật lại đôi lúc khẳng định rằng đạo Phật không phải là một tôn giáo theo nghĩa tôn giáo như vậy. Vậy những người đạo Phật tin vào điều gì để mà thực hành, để mà tin theo đạo Phật?

Thật ra không ai trong đạo Phật yêu cầu bạn phải tin vào những điều gì cụ thể một cách tuyệt đối cả. Thậm chí những người tu thiền trong Phật giáo còn cho rằng những niềm tin hay khái niệm điều gì chỉ là trở ngại cho việc giác ngộ.

Ở đây chúng ta bàn luận về một khía cạnh khác của giáo lý Phật giáo. Giáo lý Phật giáo được trình bày rõ ràng và đẹp đẽ từ đầu đến cuối bởi chính Đức Phật và nhiều thế hệ Tỳ kheo và sư thầy khắp nơi trên thế giới. Kinh điển cũng đã được ghi chép lại một cách rõ ràng, chi tiết và có đầy bằng chứng lịch sử. Kinh chép lại rõ ràng những lời dạy và những hướng dẫn chi tiết của Đức Phật để cho mọi người lấy đó mà thực hành để có được sự giải thoát từng phần hay hoàn toàn khỏi những sự khổ (*dukkha*) trong kiếp người.

Vậy tại sao lại nói những người theo Phật không có những kinh điển đó làm đức tin tuyệt đối? Vậy họ tin vào cái gì?. Thật ra những Người theo đạo Phật đều tin và học và thực hành theo đúng giáo lý của chính Đức Phật nói ra. Đó là những điều tối thiểu của mọi người tu hành theo đạo Phật. Tuy vậy, về mặt ý nghĩa cứu cánh, cũng chính trong kinh điển mà những Phật tử tin, học và thực hành theo đó, Đức Phật cũng đã dạy với đại ý như sau:

“Không nên tin vào kinh kệ, dù là lời nói của Đức Phật, mà hãy **tự mình** kiểm chứng một điều gì là đúng hay sai, là lành mạnh hay không, là hợp đạo lý hay không...thì mình mới tin theo. Không nên tin một cách mù quáng vào điều gì chỉ vì lời nói đó được ghi lại trong kinh điển, hay do được nói ra bởi thầy của mình, ngay cả Đức Phật”, như ý trong “Kinh Người Kalama.

• **Những phương tiện hướng dẫn – Ngón Tay Chỉ Mặt Trăng!**

Người mới học đạo Phật thì được dạy với rất nhiều định nghĩa và chân lý về sự sống. Đó là những lẽ thật được phát minh bởi Đức Phật. Từ những chân lý, lẽ thật, sự thật của sự sống là “khổ, bất toại nguyện, vô thường, ngắn

ngủi, trông không..., Đức Phật mới chỉ dạy những cách thức để tìm đường thoát khỏi những sự thật phũ phàng và đáng thất vọng đó.

Như vậy chúng ta lại bắt đầu học những giáo lý và giáo pháp rất hay như: Tứ Diệu Đế, Năm Uẩn, Bát Chánh Đạo, Bảy Yếu Tố Giác Ngộ, Thiên... Chúng ta học cả một đời và thực hành cả một đời. Chúng ta hiểu ('ngộ') và chúng ta thực hành những hướng dẫn đó. Tuy nhiên, chúng ta thực hành đúng không có nghĩa là chỉ "tin" và thực hành. Bạn nên nhớ rằng: *"Vấn đề 'tin' vào những giáo lý Phật giáo không phải là 'tiêu điểm' của Phật giáo. Giáo lý của Phật giáo không yêu cầu hay bắt buộc người ta phải tin hoàn toàn vào những giáo lý đó. Bởi vì sao? Bởi vì những giáo lý đó chỉ là hướng dẫn để tu tập và giác ngộ, chứ bản thân chúng không phải là những chân-lý hay lẽ-thật tuyệt-đối mà chúng ta phải tuyệt đối tin vào."*

Những gì Phật đã thuyết giảng là những phương pháp để cho mọi người tìm hiểu chính mình và thế giới xung quanh một cách đúng đắn. Hàng dài danh sách những giáo lý và kinh kệ không phải dùng để bắt mọi người cứ tin vào đó một cách mù quáng, theo kiểu đó là những giáo điều bắt di bắt dịch.

Thiền sư Nhất Hạnh đã từng nói rằng: *"Không nên sùng bái hay bị dính chấp vào bất kỳ giáo lý, học thuyết hay tư tưởng nào, ngay cả đó là của Đức Phật. Hệ thống những tư duy của Phật giáo chỉ là những phương tiện hướng dẫn; chúng không phải là những chân lý tuyệt đối"*.

Chân lý tuyệt đối (chân đế) mà sư Nhất hạnh nói ở đây không thể nằm ở chỗ những ngôn từ, chữ nghĩa hay những khái niệm như vậy. Vì vậy, bạn hãy nhớ mãi rằng: ***"Chỉ tin vào những ngôn từ và khái niệm thì không phải là con đường của đạo Phật."***

Ví dụ, không nên chỉ đọc rồi tin vào thuyết tái sinh của Phật giáo. Bạn nên thực hành đạo Phật để nhận ra rằng nếu có một cái 'ngã' hay 'linh hồn' hằng hữu thì làm gì có chết mà tái sinh. Từ đó, bạn sẽ tìm cách nhận biết mình có một 'ngã' cố định từ lúc sinh ra đến giờ hay không? Hay sau một phút, cái 'tôi' của bạn đã thay đổi rồi, cái 'tôi' không bao giờ còn giống nhau sau một khoảng khắc. Rồi sau đó mới tin. Vân vân...

### ● **Nhiều Con Thuyền, Một dòng sông!**

Khi nói rằng những giáo lý và giáo pháp không nên được chấp nhận bằng lòng tin mù quáng thì không có nghĩa là chúng không quan trọng. Những giáo lý mà Đức Phật đã bỏ công giảng dạy giống như là những bán-đò chỉ đường, giống như là những chiếc thuyền hay chiếc bè dùng để chở người qua sông vậy. Nhiều khi việc cứ lao vào hành thiền hay tụng kinh suốt ngày cũng chẳng được điều gì lợi lạc. Tuy nhiên, theo ý Phật, nếu một người thực

hành giáo pháp “một cách nhiệt thành và chân thật”, thì giáo pháp sẽ ảnh hưởng, làm chuyển hóa thân tâm, đời sống và cách nhìn của người đó một cách tích cực.

Khi nói rằng Phật giáo không tin vào điều gì, thì điều đó cũng không có nghĩa là không có những niềm tin Phật giáo. Trải qua nhiều thế kỷ, Phật giáo đã được phát triển thành nhiều trường phái khác nhau, thậm chí có những giáo thuyết mâu thuẫn nhau. Bạn thường hay nghe rằng “*Người theo Phật tin rằng...*”, “*Phật tử thì tin rằng...*”, “*Đạo Phật tin rằng...*”, nhưng thật ra những việc “*tin rằng...*” đó chỉ là cách tin hay cách diễn dịch của những trường phái Phật giáo khác nhau, chứ thật ra không phải là Phật giáo chính-thống, không phải tất cả các truyền thống Phật giáo đều nói vậy. Ví dụ rõ ràng nhất là về “vấn đề ăn chay” trong đạo Phật.

Có nghĩa là gì? Bạn là người khôn khéo thì cứ tạm tin, tìm học, kiểm chứng và thực hành giáo lý và giáo pháp, sau đó bạn thấy điều nào đó là đúng, thì hãy tin vào điều đó, bởi vì bạn tự thực hành và tự tin chứ không mù quáng tin một chiều. Đó là cách học và thực hành giáo pháp. Như vậy là vẫn có những niềm tin vào giáo pháp, dựa trên sự thực hành và trí tuệ thực sự.

Nhân dịp ví dụ, ở nhiều quốc gia ở Đông Á, người ta tin rằng Phật và những thánh nhân được ghi lại trong kinh điển Phật giáo là có thể nghe được những lời cầu nguyện và có thể ban phước lành cho người cầu nguyện. Rõ ràng đó là ‘nhánh’ Phật giáo theo kiểu đức-tin: Phật giáo tín ngưỡng. Khi người ta phụ thuộc vào đức tin tín ngưỡng thì sẽ không học được gì nhiều từ giáo lý Phật giáo. Và điều đó chỉ là sự cản-trở (chướng ngại) cho qua trình khám phá bản thân và chân lý để tự thân tìm đường giải thoát khỏi “khổ”.

Nếu bạn muốn học đạo Phật, hãy bỏ qua một bên những giả định. Bỏ qua những giả định về Phật giáo và bỏ qua những giả định về tôn giáo. Bỏ qua những giả định về cái ‘tôi’, về hiện thực, về sự hiện hữu... Rồi tự mình tìm hiểu, khám phá, từ trong giáo lý và kinh điển song song với đời sống thực và sự thực hành chân thực. Khi bạn tin vào điều gì, hãy tin như “*nắm và nhìn*” một vật gì “*với bàn tay hé mở*”, chứ đừng “*siết chặt tay*” hay “*bám chặt tay*” vào điều đó. Hãy thực hành để nhìn thấy lẽ thật.

Ví dụ, đừng vội vã tin vào việc ăn-chay là đúng pháp với Phật giáo, đúng với “*thâm-ý*” của Đức Phật; hoặc ăn chay là tốt đẹp, là khai triển lòng từ bi cao đẹp. Nếu ngay từ đầu bạn đã nghĩ đó là điều tốt đẹp, vậy thì bạn hãy cứ ăn chay, bất chấp điều đó có đúng là “*pháp của Phật*” hay không. Nếu bạn ăn chay được lâu thì bạn sẽ tự trải nghiệm được từ trong thân-tâm của mình những điều tốt đẹp và bình an do việc ăn chay mang lại, chứ không phải do đọc và suy luận từ kinh sách. Hãy tự ném ly nước chanh đường và tự ném

thấy vị ngon lành của nó. Đừng vội tin sự mô tả của người khác như là vị ‘chua chua ngọt ngọt’. Đó chỉ là cách diễn tả, là cách “chỉ” về nước chanh đường mà thôi. Giáo lý của đạo Phật cũng như vậy.

Kinh điển Phật giáo (hay Thiên tông?) có nói rằng: “*Ngón tay chỉ mặt trăng không phải là mặt trăng*”. Giáo pháp là cái chỉ dẫn như ngón tay chứ không phải là “thực tại” như mặt trăng. Giáo pháp là những chiếc bè giúp đưa người qua sông, chứ Giáo pháp không phải là bến bờ giải thoát bên kia sông.

---o0o---

### **Câu hỏi 78: *Vậy theo đạo Phật, có công-thức cụ thể để thực hành con đường đạo hay không, khi không có những giáo điều?***

Thật ra thì đạo Phật không có giáo điều cứng nhắc bắt buộc mọi người phải làm chính xác giống nhau như thế nào.

Bởi vì mỗi người được sinh ra theo những nghiệp khác nhau của họ, được lớn lên theo những điều kiện khác nhau và đang sống trong những điều kiện khác nhau, nên dù Phật giáo có từng đưa ra giáo điều nhất định nào để áp dụng cho tất cả Phật tử, thì điều đó cũng khó thực hành được, và mỗi người cũng thực hành ít nhiều khác nhau mà thôi. Mỗi người có đời sống và trạng thái tâm khác nhau.

Vậy con đường của Phật giáo là gì? Sao có thể được gọi là “đạo”?

Con đường đạo Phật là những hướng dẫn để những người theo đạo Phật thực hành những “phần” liên quan đến đời sống thân-tâm của bản thân mình và mọi người xung quanh—đó là tu tập tính rộng lượng (Bố thí), tu tập lối sống đạo đức (Giới hạnh), và tu dưỡng tâm (Thiền tập).

Có thể gọi nôm na đó là **công thức** thực hành của đạo Phật:

Đạo Phật=Tu tập tính rộng lượng+đạo đức+tâm.

Đạo Phật=Bố Thí+Giới Hạnh+Thiền Tập.

Không thể nào nói hết về những đề tài này trong một phần vấn đáp hay thậm chí trong một quyển sách, bởi vì phần lớn những lời Phật nói ra được ghi lại trong kinh điển (Tam Tạng Kinh) đều xoay quanh những vấn đề thực hành quan trọng này.

Thực ra, con đường Bát Chánh Đạo cũng là một cách triển khai của việc thực hiện ba vấn đề này.

(1) Tính **Rộng Lượng**, tức là sự san sẻ, sự chia sẻ, sự không ích kỷ mà chúng ta hay gọi là tâm “**bố thí**”. Đức Phật đặt vấn đề lòng Rộng Lượng



trước tiên, Phật muốn thấy được một người hiểu rõ về vấn đề này rõ ràng trước khi Phật mới giảng giải về những vấn đề cơ bản khác. Có nghĩa là gì? Nếu ai chưa hiểu ý nghĩa của hạnh bố-thí thì Phật thường không giảng dạy về những kiến thức khác. Nếu một người chưa hiểu và chưa có lòng rộng lượng, chưa biết cho đi, chia sẻ, thương cảm, cứu giúp...người khác, thì người đó cũng chưa đủ tốt để học hỏi những điều thực hành khác của đạo Phật.(i)

(2) **Đạo đức**, đó là việc sống dựa trên những giá trị về đạo lý, lương tri, phép tắc, nghi luật, quan hệ gia đình, và những nguyên tắc sống “lương thiện”. Để hướng dẫn mọi người sống như vậy, Phật đã đưa ra Năm Giới Hạnh cho Phật tử tạo gia, và cho mọi người bình thường:

*Không sát sinh, giết hại, gây ra giết hại*

*Không trộm cắp, không lấy của không được cho*

*Không tà dâm, không ngoại tình hay quan hệ bất chính*

*Không nói dối, không nói sai sự thật, không nói gian, không nói điều vô ích, tào lao.*

*Không uống rượu, không dùng những chất độc hại.*

Nếu ai sống theo Năm Giới này thì người đó là người lương thiện, người lành, người có đủ phẩm chất để tu tập những phần cao sâu hơn của đạo Phật. Một người chỉ cần giữ được Năm Giới căn bản này trong đời sống thì ngay cả không tu tập được gì cao sâu hơn, thì người ấy cũng sẽ được tái sinh về cõi lành (như cõi người hay cõi thiên thần sau khi chết đi)—ngược lại những người bất thiện, thất đức, không giữ Năm Giới thì khi chết đi phải bị tái sinh về cõi xấu (như địa ngục, súc sinh...) đầy đau khổ.

Năm giới hạnh này là căn-bản, là điều kiện cần phải có được đối với Phật tử, là nền-tảng tạo nên tâm thiện lành, là “mảng” thực hành song song với những hành động công-đức, và tu tập tâm. (ii)

(3) **Tu dưỡng Tâm** (Thiền tập) là tu tập cho tâm được tĩnh lặng, chánh định (thiền định) và tu tập sự chú tâm, tỉnh giác, chánh niệm (thiền quán). Để làm gì? Để Tâm được an định và tỉnh giác, không còn bị lãng xăng và ô nhiễm với những tác động từ bên trong thân mình và từ bên ngoài trần cảnh. Bởi vì những thứ ô nhiễm làm cho tâm thực hiện những nghiệp xấu ác. Người tu dưỡng được tâm trong sạch là người tốt, người lành, và sẽ đạt tiến bộ về tâm linh.

Bằng cách thiền tập, người thực hành:

(a) cố gắng tập loại bỏ những tâm xấu ác đã có sẵn trong người,

- (b) không cho tâm xấu ác mới khởi sinh trong tâm mình,
- (c) tu dưỡng tâm tốt thiện có sẵn và phát huy những tâm tốt thiện mới cho bản tâm của mình. (iii)

Vậy, ba “mảng” thực hành của đạo Phật đã được Phật giảng dạy và hướng dẫn một cách hợp lý hợp tình. Các việc thực hành trong ba mảng đó thường rất hữu-cơ với nhau, những việc thực hành này là nền tảng giúp cho việc thực hành khác được đúng đắn và tiến bộ. Tất cả đều cùng mục đích là làm trong-sạch thân-tâm, mang lại sự bình an và hạnh phúc cho mỗi con người. Đó cũng là lý do tu hành của những Phật tử xuất gia.

■ *Chú giải:*

(i) (a) Tính rộng lượng (**bố thí**) thể hiện bằng việc cho đi, giúp đỡ, cứu trợ, tài thí, vật thí, san sẻ, nhường nhịn. Cho lời khuyên, tặng nụ cười, chia sẻ hiểu biết giáo pháp hay cho tặng kinh sách...cũng là những hành động (hạnh) bố thí. Cúng dường phương tiện cho những tu sĩ xuất gia (Tăng Ni) chân tu là hành động bố thí cao thượng và nhiều công đức nhất.

(b) Còn đối với những Phật tử xuất gia, họ bố thí những sự giảng dạy Giáo Pháp cho các Phật tử. Trong tu tập, những bậc xuất gia cũng có hạnh “bố thí Ba-lamật”, đó là sự bố thí của những bậc Bồ-tát như bố thí của cải, thân xác, mạng sống...

(ii) (a) Phật tử tại gia thì tối thiểu sống theo **Năm Giới** như đã nêu trên. Ngoài ra, những Phật tử tại gia cũng thường xuyên được khuyến khích thực hành Tám Giới hay Mười Giới vào những ngày hay dịp trai giới.

(b) Đối với những Phật tử xuất gia thuộc Phật giáo Nguyên thủy thực hành tuân giữ 227 (tăng) và 331 (ni) giới luật như thời còn Đức Phật.

Tu sĩ Phật giáo Đại thừa các tăng phải tuân giữ 250 giới, và ni là 348 giới.

(iii) Thiền Phật giáo là một mảng thực hành **quan trọng nhất** trong đạo Phật. Sau giới hạnh, đạo Phật coi thiền tập là phần quan trọng để tâm đạt được những trạng thái bình an và giải thoát cho người thực hành.

Thiền Phật giáo khác với những loại thiền tập vì sức khỏe hay vì những mục đích thế tục khác như yoga...

Thiền Phật giáo gồm nhiều kỹ thuật khác nhau, gồm trong hai mảng thiền-định tâm (thiền định) và thiền chú tâm chánh niệm quán sát (thiền quán hay thiền Minh Sát).

Phật tử tại gia mới tập thiền được khuyến nên tập thiền “Hồi Thở” và thiền về Tâm Từ.

**Câu hỏi 79:** *Nhiều giảng giải cho rằng tâm người lãng xãng chạy nhảy như như con khỉ chuyền cành, không bao giờ đứng yên. Vì vậy cần phải thiền tập để tâm được tĩnh tại?*

Đúng là tâm của con người luôn luôn thay đổi, luôn luôn khác nhau trong từng khoảnh khắc. Tâm con người luôn luôn động, không tĩnh. Vì tâm con người còn bị dính mắc những ô nhiễm và bất tịnh (như đây ắp những bản tính của tham, sân, si, sợ hãi, nghi ngờ...). Khi con người biết (a) giữ giới hạnh thì sẽ góp phần vào việc giữ cho tâm bình an và trong sạch. Sau đó, (b) giữ tâm trong sạch, và (c) tu dưỡng liên tục (thiền tập) thì sẽ phát sinh và phát huy trí tuệ. Khi tâm trí tuệ, sáng suốt thì tâm sẽ thấy rõ được bản chất đích-thực của sự sống, tức là giác ngộ. Nguyên tắc của đạo Phật đơn giản là vậy!. Đó là ý nghĩa hướng đạo của Phật giáo. Tuy nhiên, việc thực hành thì đòi hỏi rất nhiều nỗ lực mới thành tựu được.

Đức Phật đã dạy:

*“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-khuru, đưa đến bất lợi lớn, này các Tỷ-khuru, như tâm không được điều phục. Tâm không được điều phục, này các Tỷ-khuru, đưa đến bất lợi lớn.*

*“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-khuru, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỷ-khuru, như tâm được điều phục. Tâm được điều phục, này các Tỷ-khuru, đưa đến lợi ích lớn.”*

(Tăng Chi Bộ Kinh, 1.10)

(trích theo bản dịch của Bình Anson dịch từ bản Anh Ngữ "Taming the Mind - Discourses of the Buddha" (Thuần phục Tâm- Những bài thuyết giảng của Đức Phật).

Như vậy, theo lời Phật nói rất nhiều lần, ai điều phục được tâm thì sẽ được bình an, sẽ được tự chủ khỏi dục vọng, sợ hãi, và có được đời sống an lạc.

Trong hạn hẹp câu hỏi này, khi nói tâm người giống như khỉ chuyền cành, xin trích bài viết của nhà xã hội học người Mỹ BJ Gallagher, nói về cách “thuần phục” cái tâm chạy nhảy của con người, như sau:

“Đức Phật là một nhà tâm lý học thông minh nhất mà tôi từng đọc thấy. Hơn 2.500 trước, Phật đã dạy cho mọi người về tâm học để mọi người tự hiểu hơn về chính bản thân mình và tìm cách giải thoát khỏi khổ đau. Đức Phật không phải là chúa trời hay một sứ giả của thượng đế -- mà chỉ đơn giản là một người thầy khôn ngoan với tầm nhìn sắc xảo thấu rõ bản chất của con

người. Người tự học nhiều qua việc hành thiền, từ trong kinh nghiệm của chính bản thân mình và cũng như từ việc quan sát hành vi của người khác.

“Đức Phật miêu tả tâm con người như có chứa những con khi bị say rượu, chuyên nhảy liên tục, chít choát, kêu la không một giây ngừng nghỉ.

Chúng ta đều có hàng tá những con khi như vậy trong tâm chúng ta, chúng luôn kêu la, gây chú ý liên tục, gây phản xạ liên tục. Ví dụ, nỗi sợ-hãi là bản chất lớn của chúng ta thì giống như một con khi ồn ào nhất trong đám khi đó, luôn ồn ào, cảnh báo, gây chú ý, làm cho chúng ta luôn luôn lo sợ lo lắng về điều gì đó xảy ra.

“Đức Phật dạy: Nếu chúng ta chống đối hay cưỡng chế những con khi đó, thì điều đó là vô ích, chúng chỉ càng phá phách hơn mà thôi, bởi vì hễ có đàn áp là có phản kháng. Thay vì vậy, Đức Phật dạy mỗi ngày chúng ta nên hành thiền—đơn giản là ngồi im lặng chỉ chú tâm vào hơi-thở của chúng ta, hay một đối tượng nào đó thôi—thì dần dần chúng ta có thể thuần hóa các con khi đó của tâm. Chúng càng trở nên ngoan ngoãn, hiền hòa, ngồi yên nếu chúng ta khéo léo vỗ về, xoa dịu chúng bằng việc thiền tập thường xuyên.

“Bản thân tôi cũng thấy rằng Phật đã đúng. Thiền là cách tuyệt vời để làm yên lặng ‘tiếng kêu’ của sự sợ-hãi, lo-lắng, bất-an và những tâm trạng xấu khác của tình cảm.

“Tôi cũng thấy rằng chúng ta có thể trò chuyện nhẹ nhàng với bấy khi đó và chúng sẽ phủ phục và yên lặng. Ví dụ, lâu lâu trong đời lại có chuyện xảy ra như nhà cửa, công việc, con cái, cơm áo gạo tiền... làm ta lo lắng. Con khi “Sợ Hãi” xuất hiện kêu la liên tục. Tôi đã tập nói chuyện với con khi lớn nhất này:

*"Điều gì ghê gớm vậy, này con khi?", tôi hỏi.*

*"Anh đang hết tiền", con khi "Sợ Hãi" trả lời.*

*"OK, nếu tôi hết tiền thì sao? ", tôi hỏi.*

*"Thì anh sẽ mất nhà, bị ngân hàng tịch thu", con khi đáp.*

*"OK, nhưng có ai đã chết vì bị mất nhà chưa?"*

*"Hmmm, không, tôi nghĩ là không" "Ồ, đó chỉ là cái nhà thôi mà. Tôi nghĩ vẫn còn chỗ khác để ở mà, đúng không?, tôi hỏi*

*"Ừ, tôi cũng nghĩ vậy"*

*"OK, vậy thì chúng ta vẫn sống nếu bị mất nhà, đúng không?"*

*"Đúng vậy", con khi xác nhận.*

“Sau cuộc trò chuyện ngắn, con khi “Sợ-Hãi” vẫn còn ở đó, nhưng đã trở nên yên thân, yên lặng. Và tôi lại bắt tay vào công việc thường ngày, làm việc và sống cuộc đời của tôi một cách bình thường”.

“Việc học cách thuần phục những con khi trong tâm hay cái tâm-như-khi là cách tốt nhất để bạn chuyển hóa sự sợ hãi và những tâm xấu ác. Chú tâm vào hành vi những con khi---lắng nghe chúng, tìm hiểu chúng và đối thoại với chúng để xoa dịu, làm cho chúng yên lặng, yên thân”.

Hãy dành thời giờ để thực hành thiền tập một cách đều đặn. Học thay đổi cách đối thoại với tâm bạn. Dùng những phẩm chất thiện lành như tình thương, từ bi, chân thật, vô hại, lạc quan... để chuyển hóa tâm, để tâm không còn vướng bận vào hàng ngàn thứ lo toan và sợ hãi của đời sống sinh tồn và của kiếp người, để giúp cho tâm trong sạch và khỏe mạnh và đầy trí tuệ minh triết”.

Có rất nhiều phương pháp thiền đã được Đức Phật dạy và được ghi chép lại trong kinh điển. Những giảng giải và hướng dẫn về thiền cũng được nhiều thiền sư kim cổ chỉ dạy chi tiết giúp cho người đời nay dễ tìm hiểu và thực hành.

Bạn có thể đến học thiền từ một người thầy tu thiền. Những nước Phật giáo Đông Nam Á có rất nhiều trung tâm thiền (tu viện, thiền viện...) dành cho người học thiền.

---o0o---

**Câu hỏi 80: Tại sao có tên gọi là Phật giáo Tiểu Thừa và Phật giáo Đại Thừa? Đức Phật lịch sử có lập ra những trường phái Phật giáo như vậy hay không?**

Đây là một câu hỏi phổ biến và thường được trả lời theo những cách khác nhau, tùy theo quan điểm của người trả lời.

Riêng câu hỏi này, xin được trích dịch bài tham luận rất hay của Tiên sĩ Hòa thượng Wapola Rahula:

### **Phật giáo Nguyên Thủy và Phật giáo Đại Thừa**

“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 chỗ nào được gọi là Phật giáo Trưởng Lão Bộ (*Theravàda*) hay Đại thừa (*Mahàyana*) gì cả.

Sau khi Đức Phật lập ra giáo đoàn Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni (hay còn gọi là Tăng Đoàn hay Ni Đoàn), Phật đưa ra những nguyên tắc để bảo vệ giáo đoàn được gọi là Giới Luật (*Vinaya*). Những lời giảng dạy của Người bao gồm trong những bài thuyết pháp cho những Tăng Ni và mọi người thì được gọi là Giáo Pháp (*Dhamma*).

### (I) Sự Xuất Hiện Của Đại Thừa

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 Trưởng Lão Bộ (*Theravada*) bởi vì những danh từ này không đồng nghĩa nhau. Phật giáo Trưởng Lão Bộ được truyền đến Tích Lan vào thế kỷ thứ III **trước** CN, 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 kinh bộ *Nikaya* ghi lại lời của chính Đức Phật] đã 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...

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

“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 Phật giáo Đại Thừa nhiều năm, và càng nghiên cứu tôi càng thấy hầu như không có nhiều điều 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 (Khổ, 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 đệ tử 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 (*PratekaBuddhayana*) và Thanh Văn thừa (*Sravaka-yana*). Theo Phật giáo Nguyên thủy thì ba quả vị này được gọi là bậc Giác ngộ (ba “Bodhi”).

Có người cho rằng đạo Phật 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 khái 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.

*(Dịch từ “Theravada & Mahayana Buddhism” của Hòa Thượng Tiến sĩ W. Rahula, in trong tuyển tập “Gems of Buddhist Wisdom” (Những Viên ngọc Trí tuệ Phật giáo, năm 1996.)*

---o0o---

### **Câu hỏi 81: Phật giáo quan niệm và đối xử thế nào với môi trường sống và các sinh vật trên trái đất ?**

Chấn chấn là Phật giáo chủ trương chăm lo và bảo tồn môi trường sống và tất cả mạng sống sinh vật trên trái đất. Bạn chắc cũng chưa bao giờ nghe chuyện những tu sĩ hay những người theo đạo Phật một cách chân chính mà có những hành vi phá hoại môi trường hay hủy hoại sự sống trên trái đất.

Cách đây hơn 2.500 năm, Đức Phật đã từng đề ra những giới luật và quy định cho các đệ tử là phải có ý thức giữ gìn môi trường môi sinh ở những nơi họ đi đến và lưu trú. Ví dụ về vài điều rất đời thường mà Đức Phật đã căn dặn, như sau:

1. Không được vứt vãi chén bát và cơm thừa xung quanh chỗ ở.
2. Không được đi tiện hay khạc nhổ lên trên cỏ (hay cây cỏ trong vườn).
3. Không được đi tiện hay khạc nhổ vào nước (chỗ sông suối ao nước hay nguồn nước)
4. Không cắt hay chặt phá cây cối.
5. Không được đốt rừng.



6. Không quăng rác rưởi, đồ bỏ qua cửa sổ.

7. Không được để chỗ nhà vệ sinh dơ bẩn mà không chùi rửa hoặc không yêu cầu người khác giữ vệ sinh theo.

Đạo Phật khuyên mọi người giữ cân bằng giữa thiên nhiên với sự phát triển phương tiện vật chất. Việc tận dụng những đồ còn dùng lại được cũng được khuyến khích trong Tăng Đoàn để tránh lãng phí và phế thải ra ngoài. Trong giáo lý Phật giáo, sự sống là một phần của tự nhiên và mọi sự sống của con người và vạn vật đều tương quan, tương tức và phụ thuộc lẫn nhau. Cho nên khái niệm về gìn giữ môi sinh và môi trường đã có trong giáo lý nguyên thủy của Phật giáo.

Nếu bạn có dịp đến một ngôi tự viện ở vùng quê, bạn sẽ thấy trong khuôn viên chùa là luôn sạch sẽ, đầy cây cỏ, bông hoa, cả chim chóc, chó mèo và không khí trong lành, bình yên cùng đang sống chung với con người ở đó.

Trong những giáo lý của đạo Phật, có ba giáo lý liên hệ trực tiếp đến vấn đề chăm sóc hành tinh trái đất, môi trường của trái đất và những sinh vật sống trên trái đất.

**(I)** Một trong những giáo lý này là giáo lý về Duyên Khởi (*Pratityasamutpada*), tức là thuyết “tùy thuộc phát sinh” hay còn gọi là “quy luật nhân duyên”, tức là có cái này nên phát sinh cái kia. Mọi sự vật hiện tượng trên thế gian và vũ trụ đều tồn tại do điều kiện (duyên) và nguyên nhân (nhân) của nhau. Không có cái nào tự tồn tại độc lập, riêng biệt, và vĩnh cửu cả, xét về tất cả các mặt vĩ mô, vi mô, hữu hình và vô hình.

Mọi hiện tượng, bao gồm cả chúng ta, đều là những “chuỗi” hay “mạng” chằng chịt của những “nhân” tạo nên sự hiện hữu (sự có mặt) của nó. Nguyên nhân (nhân) và điều kiện (duyên) là những tác động giữ cho cái “chuỗi” hay “mạng” chằng chịt đó hoạt động liên tục như một “dòng chảy”, không bao giờ ngừng lại. Nhân này tạo ra hậu quả kia và mỗi hậu quả kia tạo ra những hậu quả khác, một cách không ngừng và chằng chịt.

Một ví dụ khôi hài hay được kể để ‘chọc’ những người hay ‘đổ thừa’, tuy nhiên ví dụ đó vẫn hoàn toàn là “hợp lý” theo lý duyên khởi. Ví dụ là:

Vì trời mưa, nên mặt đất ướt, nên đất có nước, có nơi sinh lầy, có nơi ngập nước, có nơi cây cối có nước nên xanh tươi, có nơi nước chảy đi, nên suối sông dâng nước, lũ lụt ở vùng cuối sông, cá lên ruộng, nên cá bị bắt lưới, cá bị giết và nướng trên bếp hồng, người nông dân mua rượu uống ‘mồi’ cá nướng, nên say rượu, nên cãi vã với người khác, nên xảy ra xô xát, nên bị té, nên bị gãy chân, nên cả hai tháng nay không đi làm...rất cuộc là do trời mưa!

Bạn khó nói cái nào là hậu quả trực tiếp của cái nào, tuy nhiên sự thật là do trời mưa đầu tiên, vì trời không mưa thì cũng không có nước, không có cá lên ruộng. Bạn lại nói không có trời mưa, không có cá thì cũng có thịt và người nông dân cũng mua rượu về uống...thì cũng có lý, vì đó lại là những nguyên nhân ban đầu khác.

Tất cả mọi sự sống và mọi sự khác đều nằm trong vô vàn những nhân-duyên như vậy. Đời sống chúng ta cũng hoàn toàn phụ thuộc vào mọi hiện tượng trên trái đất. Những tác động xấu lên môi sinh sẽ gây hậu quả xấu cho đời sống loài người. Và như vậy, tốc độ tiến đến giai đoạn suy tàn và diệt vong sẽ càng nhanh.

Từ quan điểm mọi sự phát sinh tùy thuộc lẫn nhau như vậy, chúng ta thấy được tại sao Phật giáo đưa vấn đề chăm sóc môi trường sống. Bởi vì rất nhiều rất nhiều loài sinh vật đã bị huỷ diệt và rất nhiều tác động xấu đã và đang xảy ra cho chúng ta vì những việc phá hoại môi trường. Vì vậy Phật giáo không chủ trương vô trách nhiệm khai thác và phá hoại môi trường trái đất, vì theo lý nhân quả thì chính điều đó là làm hại con người.

(II) Một giáo lý khác là “Không sát sinh”, được coi là giới cấm thứ nhất của Năm Giới Hạnh căn bản dành cho mọi người. Giới này có nghĩa là không giết hại, không gây ra giết hại mọi sinh vật, có cả con người. Giới “Không sát sinh” này rõ ràng được ràng buộc và biểu hiện bằng việc “Ăn chay” trong đạo Phật.

Giới “Không sát sinh” này cũng khuyến dạy mọi người có thói quen luôn luôn nghiêm túc kiểm tra nguồn gốc của những sản phẩm tiêu dùng, xem chúng có mang nguồn gốc từ việc sát sinh hay huỷ hoại môi trường hay không. Thông thường những nước tiên tiến khuyến khích những nhà sản xuất làm ra những sản phẩm mà tất cả yếu tố nguồn gốc, tiêu dùng và thải bỏ đều phải “thân thiện với môi trường”. Nhiều người có ý thức văn minh cũng nên ưu tiên mua dùng những sản phẩm loại này, cho dù có cao giá hơn một chút.

Thiền sư Nhất Hạnh đã khuyên như sau:

“Chúng ta phải nhìn (quán sát) thật sâu sắc từng ngày để thực hành đúng với giới hạnh này. Mỗi lần chúng ta mua hay dùng thứ gì, là có thể chúng ta đang dung túng cho dạng sát sinh nào đó”.

(III) Giáo lý thứ ba là Lòng Từ Ái thương yêu đối với tất cả chúng sinh. Lòng từ (tâm từ) không phải chỉ dành cho những con vật mà chúng ta yêu thương, và không dành cho những loài khác. Lòng từ ái thương yêu là dành cho muôn loài, khởi sinh từ tâm từ và lòng bi mẫn sâu xa về những sinh vật

bị tái sinh trong đau khổ. Kinh Tâm Từ (*Metta Sutta*) có ghi lại lời Phật khuyên dạy rằng:

*Không trừ chúng sinh nào,*

*Nguyện cho tâm tất cả, được tràn đầy hạnh phúc!*

.....

*Như là một người mẹ, luôn che chở cho con,*

*bằng cả mạng sống mình.*

Tóm lại, chủ trương của Phật giáo là tôn trọng và bảo vệ môi trường xung quanh, sống hòa đồng với thiên nhiên, bao gồm cả sinh vật vô tình như đất, nước, cây cỏ, bầu trời... và những sinh vật hữu tình như động vật và con người với nhau đang cùng cộng sinh trên trái đất.

---o0o---

***Câu hỏi 82: Rốt cuộc một Phật tử nên bắt đầu từ đâu? Làm sao biết được mình đang thực hành đúng đắn, trong khi ở Việt Nam hiện nay có nhiều thầy tu chỉ cách này, nhiều thầy tu dạy cách khác: nhiều ý kiến và hướng dẫn khác nhau, thậm chí là trái ngược nhau.***

Phật giáo là giáo lý của Đức Phật. Đạo Phật là con đường thực hành theo giáo lý đó. Xưa nay có kinh sách của nhiều nhánh phái bàn luận về hai đề tài giáo lý và thực hành. Phật tử thường thấy kinh sách quá mênh mênh. Họ thấy khó mà nắm bắt hết được giáo pháp và thực hành trong một đời sống hữu hạn ngắn ngủi. Nhiều người cho rằng cần nhiều kiếp mới hiểu (ngộ) được hết Phật Pháp và thực hành hết được con đường đạo Phật?

Các truyền thống (nhánh phái) lại truyền dạy khác nhau ít nhiều, có khi khác hẳn, trong khi mỗi chỗ đều cho mình là đạo Phật chính quy. Ở Việt Nam có ba nhóm (phái) đạo Phật chính là nhóm Tịnh Độ, nhóm Thiên Tông của Đại Thừa và nhóm Phật giáo Nguyên thủy.

Nhánh Tịnh Độ Tông chủ trương việc tôn kính Đức Phật A-di-đà, thực hành việc tụng kinh, niệm Phật với tâm nguyện được Phật A-di-đà dẫn độ về cõi Tịnh Độ sau khi chết. Thường được gọi là pháp môn tụng kinh niệm Phật.

Nhánh Thiên Tông chủ trương về thiền tập theo Thiên Tông Trung Hoa do ngài Bồ-đề Đạt-ma lập ra. Thiên Tông Việt Nam hiện nay là sự kết hợp giữa truyền thống này và dòng thiền Việt Nam (Trúc Lâm) do vua Trần Nhân Tông sáng lập, và đã được khôi phục trong mấy chục năm nay bởi hòa thượng Thích Thanh Từ.

Nhánh Phật giáo Nguyên thủy (Nam Tông) cũng chủ trương tu thiền. Họ thực hành theo truyền thống nguyên thủy có từ thời Đức Phật và dựa vào kinh điển của Trưởng Lão Bộ (*Theravada*), giống như ở các nước Nam Á (như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia).

Các Phật tử có thể chọn một cách thực hành để theo, tùy theo hoàn cảnh và cơ duyên của mình.

Nhưng có một số vấn đề mà mọi Phật tử cần suy nghĩ một cách thực tế để thực hành có hiệu quả. Nhưng thường thì có hai cách nói chung chung làm cho những Phật tử mới bắt đầu cảm thấy bối rối, đó là:

- Có người nói giáo lý là quan trọng, nếu không có nó thì lấy đâu ra để hiểu biết và thực hành con đường đạo Phật. Họ chủ trương học hỏi giáo lý, kinh sách thường xuyên, thuộc nhớ, không rời xa, thậm chí tụng đọc thường xuyên. Ví dụ như có người ngày đêm dùi mài kinh điển, tụng đọc những bài kinh lâu lâu suốt ngày đêm.

- Có người lại nói rằng cứ tu đi, hãy thực hành, chứ đừng nói đến giáo lý, đừng bám vào lý thuyết nữa. Lý thuyết chẳng là gì, chỉ là “vọng ngôn”, không cần nó, không cần thuộc biết giáo lý kinh kệ, chỉ cần ‘trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật’.

Người chủ trương ‘chỉ thực hành’ làm cho người khác không còn hứng thú học hỏi giáo lý đến nơi đến chốn. Nhiều người hiểu nông cạn và đã kết luận Thiên Tông chỉ là vậy. Họ dựa vào một giai thoại kể rằng đức Bồ-Đề Đạt-Ma (*Bodhi Dharma*) đã tuyên dạy như vậy, nhưng có lẽ ý Ngài không phải là hoàn toàn như vậy. Có lẽ là ý Ngài muốn khích lệ phương cách tu thiền vốn phù hợp hơn, trực diện hơn cho những người Trung Nguyên thời xưa vốn có ít chữ nghĩa học hành, cho nên khó mà truyền dạy bằng ngôn từ, chữ nghĩa; hiểu theo chữ nghĩa có thể không hiểu được đạo. Hơn nữa, Ngài cũng đã muốn truyền bá việc tu thiền của Phật giáo nguyên thủy ở Ấn Độ sang Trung Hoa. Tu thiền là phương pháp thực hành do chính Đức Phật chỉ dạy, là con đường trực chỉ để đi đến giác ngộ và chấm dứt khổ đau.

Có người lại cứ sao y và bám chặt vào lời Phật dạy: “*Giáo lý của Phật không phải là chân tuyệt đối, chỉ là “cái bè sông”. Không cần nắm giữ cái bè làm gì*”. Điều này có lẽ ý Phật muốn khuyên dạy những người hay bám vào ngôn từ, lý thuyết và suy diễn nên dễ sinh hiểu lầm và lạc đường. Chứ trong đời thật có mấy ai “qua được sông” đâu mà vội bỏ bè. Người thành thật thì đáp thêm rằng: “*Anh còn có bè để vớt chứ tôi là có được chiếc bè nào đâu mà vớt*”!.

Người khác lại bám vào lời Phật rằng: “*Giáo lý hay những lời dạy của Phật như là ngón tay chỉ mặt trăng, chứ không phải là mặt trăng*”. Điều này có lẽ ý Phật muốn dạy rằng: Giáo lý là phương tiện để nhắm đến chân lý tốt cùng (giác ngộ), chứ bản thân nó (giáo lý) không phải là chân lý. Phật đưa tay chỉ mặt trăng cho chúng ta, nhưng chẳng mấy ai nhìn về hướng đó và chẳng mấy ai suốt 26 thế kỷ đã nhìn thấy “**vàng trắng**” đó.

Người thành thật cũng đáp rằng: “*Tôi thà có được ngón tay đó để chỉ về phía mặt trăng*”. Người thành thật khác thì đáp thêm rằng: “*Đâu mấy ai nhìn thấy trăng đâu mà đưa tay chỉ*”.

Bạn hãy suy niệm về *những câu chuyện* xung quanh hai câu nói trên!

**Thật ra cái nào cũng cần thiết đối với người Phật tử mới tu học.** Học hiểu và tìm ra những lẽ thật và hướng dẫn thực dụng mà Đức Phật đã dạy. Học để có sự hiểu biết. Nhưng cái hiểu biết (tri kiến) thông thường chỉ dừng lại ở đó. Cần phải có thực hành để thực sự hiểu biết những lẽ thật đó bằng sự trải nghiệm trực tiếp. Đó là tự mình “*thấy biết*” những bản chất của sự sống “*đúng như chúng là*”.

Ví dụ khi trải nghiệm cảm nhận vui sướng, bạn sẽ “*nhìn thấy*” sự vui sướng đó sẽ phai phôi, phai biến, hoặc thậm chí nó sẽ biến đổi thành sự bất mãn và đau khổ. Lẽ thật là mọi niềm vui sướng đều chóng tàn. Những ngày vui cũng vậy...

Ví dụ như một người đọc quảng cáo nói về tiện nghi một chiếc xe hơi. Người đó tin và hiểu biết (tưởng tượng) cảm giác vui thích nếu ngồi lái trên chiếc xe đó (*giáo lý*). Điều cần làm nữa là phải tự lái chiếc xe (*thực hành*) để tự trải nghiệm cảm giác vui thích đó như-nó-là. Lái thêm nhiều (*thực hành nhiều lần*), người đó bắt đầu “*nhìn thấy*” được cảm giác nhàm chán với chiếc xe, “*thấy biết*” cảm giác vui sướng giảm dần. “*Thấy biết*” rằng bản chất thực sự của cảm giác khoái lạc đó (và mọi sự trên đời) là luôn thay đổi, vô thường, bất toại nguyện, và vẫn quay lại là khổ. Cảm giác vui thích (lạc thọ) nhanh chóng biến thành sự nhàm chán, bất toại nguyện (khổ thọ).

—Trở lại vấn đề câu hỏi, rốt cuộc người mới tu học phải làm thế nào?. Chúng ta thấy đường đi trung-đạo mà Phật đã nói từ ngày đầu. Không thiên về một cực đoan nào vì mỗi cực đoan sẽ không mang lại sự hài hòa và hiệu quả. Tương tự, không nên chủ trương ôn luyện ‘*giáo lý thâm sâu*’ trước, cũng không nên chủ trương ‘*chỉ thực hành*’. Phật tử mới tu học nên học hiểu giáo lý một cách căn bản và cùng lúc thực hành giáo lý đó.

(i) Không phải cứ ôn luyện, thuộc lòng và tụng đọc tất cả kinh kệ Phật giáo là một người nắm vững (giác ngộ) đạo Phật. *Phật giáo chỉ là vô dụng nếu*

*Phật cổ thuyết giảng những gì chỉ để người đời sau ngồi ê a đọc tụng lại (như thể cho Đức Phật nghe lại) mà chẳng ứng dụng được gì!. Rồi cứ bám vào kinh kệ như con một sách, rồi thất vọng rồi tự phán thán rằng ‘Phật Pháp thì vô biên’ hay ‘vô cùng’ gì đó.*

Thực ra Phật Pháp không phải là vô biên. Phật Pháp là những **lẽ thật**, là cái có thể thấy được ngay trong từng hành vi nhỏ nhất của con người. Ví dụ ai cũng thấy rằng mình chửi người ta thì thường bị người ta chửi lại. Đó là quy luật nhân-quả. Mình chửi là nguyên nhân, và kết quả là bị người ta chửi lại. Câu nói ‘Phật Pháp vô biên’ chắc có nghĩa là những lẽ thật trong giáo lý Đức Phật (cũng giống như khoa học) là bao trùm khắp nơi, mọi sự, vạn vật, ngay cả trong từng hành động, suy nghĩ của mỗi người.

(ii) Tuy nhiên, cũng không phải cứ đến chùa quy y rồi về tu hành gì gì đó tại gia, ngồi tu hoai, làm đủ thứ Phật sự, thực hành đủ thứ cách liên tục...là thực hành đúng đạo Phật.

Hoặc cũng không phải cứ cạo đầu đi tu rồi cứ ngồi nhắm mắt như tượng hay úp mặt vô vách năm mười năm nhìn đói là đắc đạo, là ‘kiến tánh thành Phật’. Không phải bỏ qua giáo lý (ngược với người chủ trương giáo lý thâm sâu) là tu hành ‘đích thực’.

(iii) Người muốn tu theo Phật thì phải có bước đầu học Phật giáo, tự học, hay được các sư thầy giảng dạy. Học một cách nghiêm túc, suy nghiệm, tìm hiểu, đối chứng thực tế, so sánh với khoa học, so sánh với lẽ thật thế gian (trạch pháp).

Kinh điển thì rất đồ sộ, người ta tính sao đó nên nói là Phật nói đến 84 ngàn phương cách (pháp môn) để “đối trị 84 ngàn loại bệnh khổ và phiền não của chúng sinh”...Có thể là như vậy, nếu bỏ công thống kê.

(iv) Tuy nhiên, những điều Phật muốn dạy chỉ gói gọn trong một số quy luật, triết lý... nhằm giúp cho con người học và có được phương tiện để hiểu biết, và từ đó chọn cho mình cách thực hành. Mục tiêu là là ngăn-phòng, loại-bỏ, và dẫn đến chấm dứt mọi sự khổ (*dukkha*).

Vì vậy, những điều “cốt lõi” Đức Phật đã dạy thì nên học, học tường tận để có tầm nhìn và quan điểm đúng đắn (chánh kiến). Không có chánh kiến coi như chẳng có gì, mọi sự tu hành chỉ là sai lầm, chỉ là mày mò, chỉ là tà đạo, chỉ là dựa vào cái si mê sai lầm về một cái ‘tôi’ hay ‘cách tu của tôi’ gì gì đó, vốn không có thực.

(v) Vì vậy, lời khuyên của bậc chân tu là các bạn nên bắt đầu học hỏi giáo lý Phật giáo trước:

Bắt đầu từ lý do tại sao có Phật giáo, nguyên nhân của Phật giáo là **lẽ thật** về bản chất “khổ” của mọi sự sống, lẽ tạm bợ của kiếp người không ai tránh được; rồi tìm xem nguồn gốc của nó và loại bỏ nó (Tứ Diệu Đế); Cách nào để loại bỏ nó (con đường Bát Chánh Đạo); Rồi cách nào thực hành con đường Bát Chánh Đạo đó để dẫn đến giải thoát khổ? Con đường đó chỉ rõ rằng phải bắt đầu sống theo giới đạo đức (**Giới Hạnh**), phải là biết tôn trọng đạo đức, luân thường đạo lý căn bản rồi mới nói chuyện tu hành trí tuệ. Sau đó phải thực hành việc buông bỏ, cho đi, giúp đỡ, tốt bụng, lòng rộng lượng (**Bố Thí**), thực hành việc tu dưỡng tâm (**Thiền**). Ba mảng này đều là nền tảng cho việc tu dưỡng tâm. Chính tâm (thức) mang nghiệp tốt hay xấu sẽ dẫn đến tái sinh tốt hay xấu.

Rồi đến khi tâm của một người đã được trong sạch, người ấy có thể bước vào dòng thánh đạo bất thối chuyển (nhập lưu, đắc đạo). Và cho đến khi tâm của một người **hoàn toàn** được trong sạch, thì người ấy đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn, không còn tái sinh, giải thoát hoàn toàn, trở thành bậc giải thoát A-la-hán, thành Phật... Đó "phần thưởng" cao nhất của con đường tu hành.

Nguyên lý là vậy, nhưng để có được sự hiểu biết đúng đắn để thực hành Bát Chánh Đạo, thì Phật tử cũng học hiểu những triết lý rất hay của Phật về nguyên lý vận hành sự sống: triết lý Duyên Khởi, quy luật Nghiệp, Chết và Tái Sinh, Vô Ngã...Đó là những điều Phật đã dạy. Và chúng ta học lời Phật dạy chính là học về chính cuộc đời mình, về chính sự sống của mình!. Giáo lý Phật giáo là để giúp cho con người hiểu và để thực hành.

Khi có sự hiểu biết căn bản, Phật tử dễ dàng thực hành, tu sửa tâm tính, tu chỉnh ba nghiệp (ý nghĩ, lời nói, hành động) để tạo nghiệp thiện; nghiệp thiện tích lũy giúp cho việc tu dưỡng tâm (thiền tập) để giúp tạo tâm thiện. Tâm thiện tạo thức thiện. Thức thiện đi tái sinh ở những cõi lành.

Thức toàn-thiện thì không còn dính dục vọng ô nhiễm nên không còn tái sinh, được giải thoát hoàn toàn. Bởi vì, cái để “gây ra” tái sinh chính là những thức bất thiện chứa ô nhiễm vì dục vọng về khoái lạc giác quan, dục vọng vì muốn được sống tiếp...

Nghe vẫn còn thấy ‘mênh mông’ quá phải không?

Thực hành đạo Phật là sống theo Bát Chánh Đạo. Tuy nhiên, bạn đừng quá cố học thuộc lòng lý thuyết Bát Chánh Đạo một cách máy móc. Đừng quá bám chặt vào nó, vì không có giáo trình hay bài bản nào có thể áp dụng hết được cho hàng tỷ người khác nhau. Bạn cứ sống tự nhiên, sống bình thường là theo đúng đạo rồi. Cũng không phải làm theo thứ tự các bước của Bát Chánh Đạo mới là đúng đạo đâu. Nó là con đường tám-phần chứ không phải con đường gồm tám-bước. Cũng không phải làm cùng lúc hết tám phần đó.

Chỉ cần làm đúng những phần này thì tự nhiên các phần kia sẽ đúng đắn theo. Tất cả các phần đều liên quan và hữu cơ lẫn nhau.

Ví dụ, bạn đã hứa sống không ăn cắp, không ngoại tình, không nhậu nhẹt, không nói láo lừa bịp (Chánh nghiệp), thì bạn sẽ có xu hướng chọn những nghề nghiệp lương thiện để làm để sống (Chánh mạng). Khi bạn làm như vậy, thì bạn đã củng cố thêm sự hiểu biết về lý nhân quả, làm thiện tránh ác, tránh nghiệp quả xấu. Như vậy bạn cũng củng cố được cách nhìn đúng đắn (Chánh kiến), và biết suy nghĩ đúng đắn (Chánh tư duy). Những hành động và quan điểm đúng đắn này sẽ giúp phát huy tâm thiện lành, làm trong sạch tâm và giúp cho việc tu tập tâm (thiền tập) được dễ dàng vững chãi hơn (Chánh định, Chánh niệm).

Nghe thấy có lý, nhưng thực hành làm sao mới có hiệu quả vì mỗi giờ, mỗi ngày, mỗi cuộc đời, mỗi hoàn cảnh...có hàng trăm thứ phải lo để liên tục sự sống, còn đâu mà nghĩ đến những phần thực hành đó. Thực ra, đạo Phật là đơn giản, dễ hiểu, dễ làm, có kết quả liền, tạo tâm hướng thiện, hướng thượng. Vấn đề là bạn ‘bám’ vào đâu, bạn nắm bắt được cái gì sau khi đọc nhiều kinh sách, nghe nhiều giảng dạy?. Thực ra, bạn chỉ cần nhớ đến "*Tâm*" mình là được. **Mọi chuyện là tâm, là do tâm, mọi sự đều do “tâm dẫn dắt, do tâm điều khiển, do tâm tạo tác”.**

Trong nhiều kinh, Phật thường chỉ dạy cách “đóng cửa” (ngăn phòng) các giác quan (căn) của con người. Thường thì trong một bài kinh, **Phật không nói về những gì quá cao siêu, khó tưởng hay không tưởng, mà chỉ là những hướng dẫn rõ ràng...để cuối cùng tuyên thuyết một cách thực hành mà Phật cam đoan mang lại ích lợi cho người làm theo.**

Thực vậy, dù bạn có nghiên cứu Phật giáo thâm sâu đến đâu, hay dù cho bạn cố gắng thực hành đạo Phật đến đâu mà tâm không được phòng hộ, tâm không được “chú ý” từng giây phút thì cũng không được gì. Cốt lõi vấn đề đạo Phật là nằm chỗ đó!. Chỗ này là chỗ trực chỉ để áp dụng, nhưng cũng là chỗ khó nhất, vì nếu bạn cố áp dụng thì thường bị “dính danh (dính ý đồ tâm) thì có thể trở thành một cách làm cho tâm bị ô nhiễm và bất thiện ngay lúc *đang* làm thiện, ngay lúc *đang* thực hành việc phòng hộ và tu dưỡng tâm.

Ví dụ: khi bạn thực hành hạnh bố thí, đó là một phẩm chất mà Đức Phật khuyên mọi người nên làm từ bắt đầu. Bạn bố thí với suy nghĩ mình bố thí để có công đức, bố thí để ‘làm đúng’ theo đường đạo Phật, bố thí càng lớn thì sẽ được ‘gia hộ’ lớn để mình tiến bộ nhanh hơn. Nếu tâm bạn khởi lên như vậy thì tâm không được trong sạch, ngược lại với mục đích ban đầu là làm bố thí để giúp tâm trong sạch (bớt tham lam, bớt ích kỷ).



Vậy hãy để tâm tự nhiên, mọi sự bạn cần làm chỉ là phòng hộ cho nó. Phòng chặn những tâm xấu chưa khởi lên, loại trừ những tâm xấu đã có mặt trong tâm, và tu dưỡng những tâm tốt đã có mặt. Đó là phương pháp của Đức Phật!. Đó là tu hành. Bạn cứ tu tập như vậy, không cần nghĩ đến việc to tát như kiểu ‘triển khai’ đường lối, pháp môn, bí quyết, kỹ thuật, bài bản...tu tập nào cả. Vì cho dù bạn có thực hành cao siêu đến đâu đi nữa, tâm vẫn hiển hiện từng giây, luôn luôn hiển hiện, và chỉ có bạn biết được là tâm mình sạch hay không sạch, thiện hay bất thiện, trong từng giây phút.

Không phải bạn thấy một sư thầy đang ngồi tụng niệm, thiền định, lễ lạy là bạn cho rằng tâm người đó (đang) là thiện, là trong sạch. Ai biết vị đó đang nghĩ thiện ác gì gì. Đâu phải những doanh nhân đang đi phát chẩn đồ từ thiện là tâm họ đang tốt đâu, vì có thể họ làm vậy chỉ để đăng lên TV, báo chí vì mục đích quảng cáo cho công ty của họ mà thôi.

Ngài Xá-lợi-phất đã từng nói ý: "*Nếu một tu sĩ ẩn dật tu hành trong rừng núi yên tĩnh nhưng tâm người đó không trong sạch, thì cũng chẳng có gì là hay hơn một người bình thường đang sống ở phố chợ náo nhiệt nhưng có tâm trong sạch hơn.*" **Áo cà sa không làm nên thầy tu. Pháp môn, bài bản hay bí quyết giáo phái hay sự nổi tiếng của một sư phụ hay của một ngôi chùa... không phải luôn tạo nên những bậc chân tu. Chỉ có tâm trong sạch biến một kẻ phàm phu thành một vị Phật!.**

Như Phật cũng đã dạy đơn giản: Hãy để ý đến tâm mình, và “*Giữ cho tâm trong sạch*”, bằng cách “*Làm những việc thiện tốt*” và “*Tránh làm việc xấu ác*”. “*Làm*” ở đây bao gồm cả ba nghiệp (*hành động, lời nói, và cả ý nghĩ*). Chính ý nghĩ (ý hành) mới là tạo tác, tạo nghiệp.

**Những phần thánh quả siêu xuất của con đường thánh Đạo có được cũng chỉ là kết quả của việc tu tập tâm như vậy.** Lý của Phật là khi tâm được tu tập trong sạch, thì tâm sẽ trở nên sáng tỏ (trí tuệ). Và loại trí tuệ có được tâm được tu dưỡng là trí tuệ để giải-thoát. ***Đây là ánh sáng ở cuối con đường hầm, là lối ra nếu chúng ta đi theo con đường đạo Phật.***

Đạo Phật là một con đường, không phải là giáo điều hay kế hoạch cứng nhắc mà bạn phải o ép làm theo. Hãy bắt đầu với cách nhìn mới về cách thực hành đạo Phật.

Người Phật tử bắt đầu một ngày mới một các bình thường. Bạn bước ra phố chợ, hàng quán với tâm bình thường, với mọi sự bình thường. Bạn cũng đi lại, cũng ăn uống, cũng làm việc. Ví dụ hôm nay ngồi chờ thức ăn sáng sao thấy lâu quá, tâm mình không khởi tâm khó chịu hay bực tức: thức ăn trễ là chuyện bình thường, vì lý do nào đó. Vì bực tức thì mình khổ, và ăn cũng

chẳng ngon. Sáng sớm mà bực tức thì cả ngày dễ bực tức. Tránh được điều này, tâm *Sân giận* không khởi sinh. Tâm sạch và thiện.

Ví dụ: bạn là một Phật tử muốn tu tập phòng ngừa các tâm xấu khởi sinh khi các giác quan tiếp xúc với bên ngoài. Bạn gặp người khác phái, bạn vẫn giao tiếp thân thiện bình thường. Nhưng tập không nhìn quá lâu, không cố để ý đến từng mắt, mũi miệng, thân... để tránh khởi tâm tham dục. Tâm của một người bị nhiễm về sắc dục là do nhiều gặp gỡ và tiếp xúc với phụ nữ trong một đời. Những thói tâm (tập khí) này tạo nghiệp và theo thức đi tái sinh, mang mầm mống (chủng tử) *Tham dục*. Nay đang làm người, những mầm mống đó rất dễ nảy mầm, dễ bộc lộ ra khi gặp đối tượng của nó. Vì vậy, Phật dạy phải kiểm soát mắt, kiểm soát mũi và các giác quan... phòng ngừa những tâm tham dục khởi sinh lên trong tâm. Tâm bị làm 'giàu' với hàng trăm hàng ngàn tâm niệm về nhục dục như vậy thì thường dẫn đến những nghiệp xấu, lâu ngày trở thành "nguồn lực lớn" thúc đẩy tái sinh vào nhiều cõi dục giới đầy khổ đau.

Phật tìm ra một phương cách áp dụng đồng thời khác là suy xét (quán niệm, chánh niệm) về tâm, về đối tượng của tâm (pháp) để trừ bỏ tâm xấu. *Sân hận* và *Tham dục* chỉ là do sự *Si mê*, ngu dốt, mê lầm. *Si* là do cái ý niệm mơ hồ về một cái 'Ta', 'Của Ta' mà ra. (Ai cũng mang ý niệm về cái 'linh hồn' của mình cả). Lúc nào cũng có phản xạ bảo vệ và săn tìm cái sung sướng khoái lạc cho cái 'Ta' đó, lúc nào cũng sợ mất thứ gì 'Của Ta'. Ai đụng đến cái 'Ta', hoặc thứ gì, hay tư tưởng, quan điểm nào đó 'Của Ta' thì lập tức bảo vệ, phản ứng bằng sân hận, ác cảm. Thấy những thứ như thức ăn ngon, người đẹp gọi tâm sinh dục, xe đẹp, nhà đẹp... (sắc đẹp, tiền tài, danh vọng) mang lại khoái lạc cho thân-tâm, thì lập tức khởi tâm tham dục, muốn chiếm lấy, muốn có được, thậm chí nhiều lúc chỉ là trong mơ... Vậy là tâm nhiễm toàn *Tham* và *Sân*— hai tâm bất thiện và chướng ngại lớn nhất nhì đối với việc tu hành.

Cứ bắt đầu lại bằng một ngày bình thường, sống bình thường, hãy để mọi sự xảy ra bình thường, không nhất thiết phải vào chùa hay vô rừng, không nhất thiết phải đến các chùa chiền 'nổi tiếng' để lạy lục, lễ nghi, cúng bái sư thầy, mà hãy nên bắt đầu việc phòng-hộ tâm, kiểm-soát và kiểm-chế sáu giác quan. Chính sáu giác quan kích thích khởi lên những tâm bất thiện thuộc nhóm tam độc Tham, Sân, Si.

Chỉ có chính mình hiểu rõ tâm mình đang thiện hay đang bất thiện mà thôi!. Có hàng tỷ tâm thiện và bất thiện khởi sinh hàng ngày!. Chính mình kiểm soát giác quan, tạo thói quen (tập khí tốt) và điều kiện (duyên) giúp khởi sinh tâm tốt thiện, giúp phòng trừ không cho tâm bất thiện khởi sinh.

Làm nhiều việc thiện tạo nhiều thời gian và cơ hội cho tâm hướng thiện, thì sẽ giảm thiểu thời gian và cơ hội để tâm xấu ác khởi sinh. Khi tâm tốt thiện có mặt, thì ba nghiệp (ý nghĩ, hành động và lời nói) theo đó cũng trở nên thiện lành: không còn ăn cắp, không ngoại tình, không nói láo, không nhậu nhẹt, không lừa thầy, phản bạn, bất hiếu, sa đọa, mê mụ... Ngược lại, khi những nghiệp bất thiện này không xảy ra, tâm càng được tu dưỡng trong sạch hơn, mạnh mẽ hơn và sáng tỏ hơn. Lý ở đây cũng dễ hiểu.

***Làm cho tâm trong sạch là bước căn bản mà cũng là mục tiêu rất ráo của đạo Phật.*** Hãy ghi nhớ điều này mà bắt đầu con đường đạo một cách đơn giản. Bạn không cần phải thuộc bài về Bát Chánh Đạo, hoặc phải thuộc lòng nhiều kinh kệ, hoặc phải đi chùa cúng kính, vái lạy liên tục, hoặc phải lập tức xuất gia lên núi, vô rừng thì mới có cơ hội chứng thành một Phật tử chân chính.

Rốt cuộc, đạo Phật là **làm cho tâm trong sạch** (bằng việc học đạo và tu thiền, học giáo lý và thực hành Giáo Pháp). Mục tiêu của Phật giáo là vậy.

Cầu chúc cho các bạn bước vào con đường của Đức Phật gặp nhiều duyên lành để tu tập tâm hạnh phúc và bình an.

### **Những điều tâm niệm hàng ngày:**

Thân là tạm bợ, tâm mới là quan trọng. Thân có thể đau, nhưng tâm có thể khổ. Sướng khoái của thân là phù du, nhưng hạnh phúc thực sự là ở tâm.

Sanh, già, bệnh, chết là điều không tránh khỏi.

Hành động (ý, thân, miệng) thiện lành, tạo nghiệp lành; bớt làm những điều bất thiện.

Bớt nghĩ tham, sân, và bất an bằng cách nghĩ rộng lượng, từ bi, và giữ giới hạnh đạo đức.

Bớt nghĩ về cái 'ta', đó chỉ là giả tạm và không có thực. Không có 'linh hồn' nào trong cái 'ta' đó cả.

Tập thiền theo hơi thở để tạo khả năng tập trung (định) và chú tâm (chánh niệm) của tâm; thiền tập có khả năng dần dần nhìn ra lẽ thật của sự sống, tâm hiểu biết lẽ thật và được bình an. Tâm thức thiện lành và trí tuệ đó dẫn đến sự bình an trong tương lai.

---o0o---

## HẾT

---

<sup>1</sup> Có nghĩa là: “thiết lập hay dịch chuyển bánh xe Giáo Pháp”, đây là bài thuyết giảng đầu tiên của Đức Phật sau khi Phật giác ngộ, giảng cho 5 người bạn tu trước kia là nhóm của ngài Kondanna (Kiều-Trần-Như) tại khu Vườn Nai Isipatana, thuộc vùng Benares (Ba-la-nại), tỉnh Sarnath ngày nay của Ấn Độ.

Chữ ‘Isipatana’ có nghĩa là “nơi những thánh nhân đáp xuống” (Isi: thánh nhân, thánh), vì theo luận giảng thì ngoài nhóm bạn tu đó ra còn có nhiều vị Phật khác trong quá khứ như là các Phật duyên giác cũng ghé đến đây nghe bài khai giảng này của Đức Phật.

<sup>2</sup> Thanh tịnh là trong sạch; còn “bất tịnh” là không trong sạch, là bị ô nhiễm, bị vấy bẩn, còn dơ bẩn, bất thiện...chỉ về cả hai mặt thân và tâm.

<sup>3</sup> Theo ý của Phật ở đây và theo giáo lý đạo Phật, thì ngay cả những thiên thần và trời cũng chưa thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, cho dù tuổi thọ của họ trên những cõi trời là rất rất dài. Chỉ có những bậc giải thoát (A-la-hán và Phật) thì mới giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau và sinh tử.

<sup>4</sup> Tùy theo nguồn thống kê khác nhau trên thế giới về số Phật tử của từng nước (ví dụ như Đài Loan có 3 con số thống kê khác nhau từ 3 nguồn lớn nhất vào năm 2011 là 8,000,605 – 17,144,154 – 21,530,358), và tùy theo mức độ “thuần hành” của những người được cho là theo đạo Phật.

<sup>5</sup> Nếu bạn muốn biết thêm để tưởng nhớ, thì trong 11 người của Ủy Ban này có cha và ông nội của vị Tỳ kheo hộ pháp lỗi lạc Anagarika Dharmapala, người đã cống hiến trọn đời mình cho việc khôi phục nền Phật giáo và Phật tích ở Ấn Độ, người sáng lập ra “Hội Đại Bò-Đè” nổi tiếng đến ngày hôm nay. Và cũng chính ngài Tỳ kheo hộ pháp này là người đã đầu tiên mang lá cờ Phật giáo vào các nước Nhật Bản, Miến Điện...

<sup>6</sup> Hoặc đã giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử như trường hợp những bậc A-la-hán, những vị Phật.

<sup>7</sup> Về mặt thiền tập, thiền về tâm Từ có giá trị tu dưỡng tâm từ. Tâm từ là một đề mục [đối tượng] lớn để tu tập thiền định giúp tâm đạt đến sự tĩnh lặng (tàng thiền định). Tâm Bi mãi cũng được tu tập trong thiền về tâm Từ. Tâm từ và bi thường đi chung.

---

<sup>8</sup> Về mặt thiền tập, trạng thái cao nhất của tâm hoan Hỷ có mặt khi người tu đạt đến những tầng thiền định đầu tiên. Tâm Hỷ thường đi chung với trạng thái hạnh phúc của tâm có được nhờ thiền định, vì vậy thường được gọi chung là yếu tố hỷ-lạc trong thiền định.

<sup>9</sup> Về mặt thiền tập, trạng thái cao nhất của tâm buông Xả có mặt khi người tu đạt đến tầng thiền định cao nhất [Tứ thiền]. Yếu tố xả lúc này là rất cao sâu, giúp cho người tu tu tập thiền chánh niệm dẫn đến trí tuệ siêu xuất.

• Nhân tiện, tu tập thiền định giúp tu dưỡng những phẩm chất nói trên, cuối cùng tâm đạt đến trạng thái hợp-nhất (định) và buông Xả cao nhất. Và nhờ đó hỗ trợ cho thiền tuệ (chánh niệm).

<sup>10</sup> Đọc thêm nghiên cứu “*Thiền Tông-một nhánh của Phật giáo Nguyên thủy trong các nước Phật giáo Đại thừa*” của của Shanta Ratnayaka, do ni sư Liễu Pháp dịch.

<sup>11</sup> Xem vấn đáp “Lòng Từ Bi”.

<sup>12</sup> Xem vấn đáp “Bát Chánh Đạo”

<sup>13</sup> Xem vấn đáp “Hiểu về Nghiệp”.

<sup>14</sup> Xem vấn đáp “Làm thế nào để biết điều nào là đúng hay sai? Quyền tự do nghi ngờ”.

<sup>15</sup> Xem thêm vấn đáp “Phật giáo có tương đồng hay xung đột với khoa học hiện đại?”

<sup>16</sup> Như Lai (Tathagata) là danh từ Đức Phật thường dùng để tự xưng mình và cũng dùng để chỉ những vị Phật Toàn Giác khác trong quá khứ và tương lai.

<sup>17</sup> Xem vấn đáp “Bát Chánh Đạo”.

<sup>18</sup> Xem vấn đáp “Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta chết”.

<sup>19</sup> Xem vấn đáp “Và vấn đề đáng sáng tạo”.

<sup>20</sup> Xem vấn đáp “Ảo Tưởng Về Linh Hồn”.

<sup>21</sup> Xem vấn đáp “Con đường tám phần: Bát Chánh Đạo”.

<sup>22</sup> Trong những ngữ cảnh bình thường, Tâm và Thức có thể diễn đạt những khái niệm khác nhau. Tuy nhiên, trong đề tài “tiền trình tâm thức và tái sinh” thì Tâm và Thức là đồng nghĩa với nhau, theo định nghĩa trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) của Phật giáo.

<sup>23</sup> Xem vấn đáp “Phật, Pháp & Tăng”.

<sup>24</sup> Xem vấn đáp “Nghiệp là gì”.

<sup>25</sup> Xem vấn đáp “Tái Sinh” trong Phần I.

---

<sup>26</sup> Xem thêm vấn đáp “Giáo lý Phật giáo có tương thích với khoa học không?”.

<sup>27</sup> “Trong suốt và sáng tỏ” chính là cách miêu tả cái chân-tâm, cái tâm nguyên thủy, cái tâm gốc của con người. Chân-tâm vốn là thanh tịnh và trí tuệ.

<sup>28</sup> Điều này trùng hợp trong tiếng Pali, Thái Lan, Hán, Hán Việt: tâm có nghĩa là tim. Tuy nhiên trong nhà Phật, khi các sư thầy nói trái tim là họ chỉ về tâm, còn khi họ nói tâm là chỉ về tâm chú không phải chỉ về trái tim hữu hình đang đập.

<sup>29</sup> Xem vấn đáp “Lời mời gọi của triết lý Phật giáo”.

<sup>30</sup> Những người theo đạo Phật thường được gọi bằng danh từ thân mến là những Phật tử, có nghĩa là người con của Phật, bao gồm cả người theo Phật tử ở với gia đình (tại gia) và những Phật tử là tu sĩ (xuất gia) ở với Tăng Ni đoàn ở các tu viện, chùa.

<sup>31</sup> Bốn tâm vô lượng trong tiếng Pali là *Brahma-vihara*: có nghĩa là những phẩm hạnh cao đẹp của những bậc chư thiên thần và trời (Phạm Thiên). Tiếng Anh dịch là “*divine abidings*”: có nghĩa là những phẩm chất siêu-phạm của trời thần trên cõi Trời. Việt/ Hán Việt dịch thường là bốn tâm vô lượng/ Tứ Vô Lượng Tâm, có nghĩa là bốn tâm vô-cùng cao quý. Nhiều chỗ dịch thẳng từ tiếng Pali là “Bốn Phạm Trú”, có nghĩa là tâm Từ, bi, hỷ, xả là tâm thức được tái sinh về trú xứ của cõi trời Phạm Thiên.

Chữ Từ, Bi, Hỷ, Xả thường được khắc trên những cây cột của cổng chùa ở Việt Nam để đề cao bốn phẩm hạnh này đối với Phật tử xuất gia và tại gia.

<sup>32</sup> Xem thêm vấn đáp “...Tại sao những người theo đạo Phật lúc nào cũng tỏ ra hạnh phúc và bình an?”

<sup>33</sup> Xem thêm vấn đáp “Phật giáo khuyên dạy những điều gì về vấn đề đạo đức?”

<sup>34</sup> Xem thêm vấn vấn đáp “Con đường Tám Phần: Bát Chánh Đạo”.

<sup>35</sup> Đức Phật đã dạy về các giới hạnh và nhấn mạnh việc tu thiền của tất cả mọi Phật tử. Ví dụ, Phật đã giảng về thiền tập, như kinh Bốn Nền Tăng Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ), cùng lúc cho Tăng đoàn và nhiều loại người người khác nhau ở ngoài phố chợ.

<sup>36</sup> Xem thêm vấn đáp “Việc ăn chay là bắt buộc đối với Phật tử?” kế tiếp. Bạn có thể tìm đọc thêm các bài giảng luận trong quyển “*Con Đường Của Chúng Ta*”, Phần III, Phụ Lục số 17 và 18 của Greame Stephen.

---

<sup>37</sup> Xem thêm vấn đáp “Bát Chánh Đạo”

<sup>38</sup> Trong các kinh, Phật dùng từ “*kusala*” (thiện, lành) đối nghĩa với “*akusala*” (bất thiện, xấu ác). Chữ này thực ra có nghĩa là “khéo léo, khéo nghĩ” để làm những việc (nghệp) thiện tốt và để tránh những việc tạo nghiệp xấu ác. Cho nên, nhiều học giả cũng dịch là “thiện xảo, khéo léo” là vậy.

<sup>39</sup> Xem thêm vấn đáp “Điều gì xảy ra khi chúng ta chết?”

<sup>40</sup> Xem vấn đáp “Làm thế nào để biết điều nào là đúng hay sai?”.