Tác giả: Tỳ-khưu Shravasti Dhammika
Dịch giả: Phạm Kim Khánh - Bình Anson

Phật pháp vấn đáp

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

PHẬT PHÁP VẤN ĐÁP

Bình Anson
biên soạn

2020

Phiên bản: 12/07/2020

Mục lục

KHÉO VẤN, KHÉO ĐÁP

Lời tựa
Lời giới thiệu
1. Phật giáo là gì? *11*
2. Khái niệm căn bản *27*
3. Phật giáo và ý niệm về thần linh *33*
4. Ngũ giới *39*
5. Tái sinh *45*
6. Thiền *57*
7. Trí tuệ và Từ bi *63*
8. Ăn chay *67*
9. May mắn và thời vận *69*
10. Kinh điển *72*
11. Tu sĩ Phật giáo *77*
12. Trở thành Phật tử *81*
13. Căn bản Phật giáo: Giới thiệu Phật giáo trong 5 phút *87*

PHỤ ĐÍNH

1. Cuộc đời Đức Phật *97*
2. Tam tạng kinh điển *101*
3. Bắc tông và Nam tông: Cùng một cỗ xe *109*
4. Đời sống cư sĩ *121*
5. Bố thí *129*
6. Trì giới *143*
7. Hành thiền *151*

BẢNG CÁC CHỮ VIẾT TẮT

AN	*Aṅguttara Nikāya* (Tăng chi bộ)
Dhp	*Dhammapada* (Pháp cú)
DN	*Dīgha Nikāya* (Trường bộ)
It	*Itivuttaka* (Phật thuyết như vậy)
KN	*Khuddaka Nikāya* (Tiểu bộ)
Kp	*Khuddakapāṭha* (Tiểu tụng)
MN	*Majjhima Nikāya* (Trung bộ)
SN	*Saṃyutta Nikāya* (Tương ưng bộ)
Snp	*Sutta Nipāta* (Kinh tập)
Ud	*Udāna* (Phật tự thuyết)
Vin	*Vinaya* (Luật tạng)
Vism	*Visuddhimagga* (Thanh tịnh đạo)

KHÉO VẤN, KHÉO ĐÁP

Nguyên tác: **Good Question, Good Answer**
Tác giả: **Tỳ-khưu Shravasti Dhammika**
Dịch giả: **Phạm Kim Khánh & Bình Anson**

Lời tựa

Khoảng 18 năm trước, một nhóm sinh viên Phật tử của Đại học Singapore đến gặp tôi và than phiền rằng họ cảm thấy rất khó trả lời các câu hỏi về Đạo Phật mỗi khi có ai hỏi đến. Tôi bảo họ cho tôi xem các câu hỏi đó và tôi rất sửng sốt, không ngờ các em sinh viên trẻ thông minh, học giỏi như thế mà lại không biết rõ về tôn giáo của mình và lại ngần ngại giải thích cho người khác biết. Tôi ghi nhận các câu hỏi đó và thêm vào các câu hỏi khác mà tôi thường gặp; từ đó, tập sách *"Good Question, Good Answer" (Khéo Vấn, Khéo Đáp)* được thành hình. Đầu tiên, tôi chỉ có ý định dùng tập sách này cho các Phật tử Singapore, nhưng tôi rất hoan hỷ khi biết tập sách này cũng đã được nhiều nơi trên thế giới biết đến.

Ngày nay, đã có hơn 150.000 bản Anh ngữ được in ra và tái bản nhiều lần tại Singapore, Malaysia, Ấn Độ, Thái Lan, Sri Lanka, Đài Loan và Hoa Kỳ. Tập sách đã được dịch ra 14 thứ tiếng, gần đây nhất là tiếng Bahasa của Indonesia và tiếng Tây Ban Nha.

Trong phiên bản lần thứ tư này, tôi đã hiệu đính, cập nhật, ghi thêm các câu hỏi mới, và hy vọng rằng tôi đã viết ra các câu trả lời thỏa đáng. Tôi cũng thêm vào một chương trích các lời dạy quý báu của Đức Phật. Mong rằng tập sách nhỏ này sẽ giúp các bạn Phật tử có thêm cảm hứng, chú tâm tìm hiểu và thực hành Phật Pháp.

Tỳ-khưu Shravasti Dhammika
Singapore, 2005

Lời giới thiệu

(I)

Tỳ-khưu Shravasti Dhammika là một nhà sư người Úc. Ngài là giảng sư lỗi lạc về môn Phật giáo và các Tôn giáo Á châu tại các trường đại học, trên các đài truyền hình và truyền thanh tại Úc và khắp nơi trong vùng Đông Nam Á.

Trong quyển sách này, ngài Dhammika giải đáp những thắc mắc về giáo huấn của Đức Phật mà người ta thường nêu ra để hỏi ngài. Lối trả lời của ngài thật là chính xác, rõ ràng và minh bạch. Quý vị nào chưa từng quen thuộc với Phật giáo sẽ thấy nơi đây những tia sáng bao trùm toàn diện vấn đề. Quý vị nào đã đi sâu vào Đạo sẽ hoan hỷ tiếp nhận thêm những bổ túc thích thú cho sự hiểu biết của mình.

Phạm Kim Khánh
Hoa Kỳ, 1994

(II)

Với sự đồng ý của bác Phạm Kim Khánh, chúng tôi đã hiệu đính lại bản dịch cũ. Bản dịch 2006 này có bổ sung thêm các chương mới, dựa theo bản điện tử Anh ngữ 2003 phổ biến trên trang web Phật giáo BuddhaNet *(http://www.buddhanet.net)*. Ngoài ra, có thêm phần Phụ Đính gồm các bài dịch và bài viết của chúng tôi trong những năm qua về các chủ đề căn bản trong đạo Phật.

Bình Anson
Australia, 2006

(III)

Bản dịch 2006 của chúng tôi đã được ấn tống cúng dường đến chư tôn đức Tăng Ni và cộng đồng cư sĩ Phật tử, trong nước và hải ngoại, trong hai năm 2006 và 2007. Sau đó, chúng tôi được thông tin cho biết ngài Tỳ-khưu Dhammika vừa hoàn tất một phiên bản Anh ngữ mới. Một lần nữa, qua đề nghị và khuyến khích của các thân hữu, chúng tôi hiệu đính, sửa chữa và bổ sung bản dịch Việt ngữ này, dựa theo ấn bản Anh ngữ của ngài Dhammika, in tại Malaysia vào năm 2005.

Bình Anson
Australia, 2008

1. PHẬT GIÁO LÀ GÌ?

VẤN: *Phật giáo là gì?*

ĐÁP: Danh từ Phật giáo *(Buddhism)* xuất nguyên từ chữ *"buddhi"*, có nghĩa "giác ngộ, thức tỉnh", và như vậy, Phật giáo là tôn giáo đưa đến giác ngộ. Giáo thuyết này phát xuất từ kinh nghiệm của một người, Ngài Siddhatta Gotama (Sĩ-đạt-ta Cồ-đàm), tự mình giác ngộ vào lúc 35 tuổi và được tôn là Phật. Đến nay, Phật giáo tồn tại hơn 2.500 năm và có khoảng 380 triệu tín đồ trên khắp thế giới. Cho đến cách đây độ một trăm năm, Phật giáo chính yếu là một triết học của người Á Đông, nhưng rồi dần dần có thêm nhiều người Âu, Úc và Mỹ lưu tâm đến.

VẤN: *Như vậy, Phật giáo chỉ là một triết học (philosophy)?*

ĐÁP: Từ *"philosophy"*, triết học, có hai phần là *"philo"* có nghĩa ưa thích, yêu chuộng, và *"sophia"* có nghĩa trí tuệ. Như vậy, triết học *(philosophy)* là sự yêu chuộng trí tuệ, hoặc tình thương và trí tuệ. Cả hai ý nghĩa này mô tả Phật giáo một cách toàn hảo. Phật giáo dạy ta nên cố gắng phát triển trọn vẹn khả năng trí thức để có thể thông suốt rõ ràng. Phật giáo cũng dạy ta phát triển lòng từ bi để có thể là người bạn thật sự của tất cả mọi chúng sinh. Như vậy, Phật giáo là một triết học, nhưng không phải chỉ là một triết học. Phật giáo là triết học tối thượng.

VẤN: *Đức Phật là ai?*

ĐÁP: Vào năm 623 trước Tây Lịch, một cậu bé được sinh ra trong một hoàng tộc tại miền bắc xứ Ấn Độ. Vị hoàng

tử trưởng thành trong cảnh giàu sang nhung lụa, nhưng rồi sớm nhận thức rằng tiện nghi vật chất và an toàn trong thế gian không bảo đảm được hạnh phúc. Ngài động lòng trắc ẩn sâu xa trước hoàn cảnh khổ đau của những người sống chung quanh và nhất định tìm cho ra bí quyết của hạnh phúc nhân loại. Vào năm 29 tuổi, Ngài rời vợ và con, cất bước lên đường, rồi ngồi lại dưới chân những vị đạo sư trứ danh thời bấy giờ để học. Những vị này dạy Ngài nhiều điều, nhưng không vị nào thật sự hiểu biết nguồn cội khổ đau của nhân loại và làm thế nào để vượt thoát ra khỏi nguồn cội khổ đau đó. Cuối cùng, sau sáu năm tu học và hành thiền, Ngài thu hoạch đủ kinh nghiệm để tự phá vỡ màn vô minh và thành đạt giác ngộ.

Kể từ đó, Ngài được tôn là Phật, bậc Giác Ngộ. Trong suốt 45 năm, Ngài chu du cùng khắp miền bắc xứ Ấn Độ để dạy người khác những gì chính Ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục của Ngài quả thật là kỳ diệu, và hàng ngàn người đã theo Ngài, trở thành tín đồ Phật giáo. Đến năm được tám mươi tuổi thọ, già yếu và bệnh hoạn, nhưng lúc nào cũng hạnh phúc và an bình, Ngài nhập diệt.

VẤN: *Đức Phật ra đi, lìa bỏ vợ con, như vậy có phải là lẩn tránh nhiệm vụ không?*

ĐÁP: Đối với Đức Phật, dứt lìa gia đình để ra đi có thể không phải là chuyện dễ. Chắc chắn là Ngài đã đắn đo, suy tư và do dự lâu ngày trước khi quyết định. Trước mặt Ngài có hai con đường: hiến thân cho gia đình, và tự hiến mình cho toàn thể thế gian. Sau cùng, vì lòng từ bi vô lượng, Ngài quyết định tự cống hiến cho thế gian. Và đến nay, toàn thể thế gian vẫn còn thọ hưởng những lợi ích từ lòng hy sinh cao cả của Ngài. Đây không phải là sự lẩn

tránh trách nhiệm. Có lẽ đây là sự hy sinh có nhiều ý nghĩa cao cả nhất, từ xưa đến nay.

VẤN: *Đức Phật đã nhập diệt, làm thế nào Ngài có thể giúp ta?*

ĐÁP: Ông Faraday là người khám phá ra điện, ông nay đã qua đời, nhưng những gì ông sáng chế vẫn còn giúp ích cho chúng ta. Ông Louis Pasteur đã tìm ra phương thức trị liệu cho nhiều chứng bệnh. Ông ta đã chết, nhưng đến nay những khám phá y khoa ấy vẫn còn cứu mạng nhiều người. Ông Leonardo da Vinci, người sáng tạo nhiều tác phẩm mỹ thuật, nay đã chết. Nhưng, những gì ông ấy sáng tác vẫn còn làm phấn khởi tinh thần và giúp cho nhiều người hoan hỷ thưởng thức. Những bậc cao nhân và anh hùng hào kiệt đã ra người thiên cổ từ cả mấy thế kỷ, nhưng khi đọc lại lịch sử oai hùng về những gì các vị ấy đã làm và thành tựu, chúng ta vẫn còn tìm được nguồn cảm hứng và muốn làm như các ngài.

Đúng vậy, Đức Phật đã nhập diệt, nhưng 2.500 năm sau, giáo huấn của Ngài vẫn còn tế độ chúng sinh, gương lành của Ngài vẫn còn là nguồn cảm hứng cho nhiều người, những lời dạy của Ngài vẫn còn làm thay đổi nhiều cuộc sống. Chỉ có Đức Phật mới có thể có oai lực hùng mạnh như thế ấy, trong nhiều thế kỷ sau khi nhập diệt.

VẤN: *Đức Phật có phải là một thần linh không?*

ĐÁP: Không, Ngài không phải thần linh. Ngài không bao giờ tự xưng là thần linh, là con của một thần linh hay là sứ giả của một thần linh. Ngài là một con người đã tự cải thiện để trở nên toàn hảo, và dạy rằng nếu ta noi theo gương lành ấy, chính ta cũng có thể trở nên toàn hảo như Ngài.

VẤN: *Nếu Đức Phật không phải là thần linh, tại sao người ta sùng kính lễ bái Ngài?*

ĐÁP: Có nhiều cách lễ bái khác nhau. Khi lễ bái thần linh, người ta tán thán công đức và tôn vinh, dâng cúng lễ vật và van xin ân huệ, tin tưởng rằng vị thần linh sẽ lắng tai nghe lời mình tán thán công đức, sẽ nhận lãnh lễ vật, và sẽ thỏa mãn lời cầu nguyện của mình. Người Phật tử không tự nuông chiều trong loại lễ bái ấy.

Còn phương cách lễ bái khác là để tỏ lòng tôn kính người hay điều gì mà mình khâm phục. Khi vị thầy giáo bước vào phòng, ta đứng lên chào. Khi gặp người đáng tôn kính, ta xá chào. Khi nghe quốc thiều trỗi lên, ta nghiêm chỉnh đứng chào. Đó là những cử chỉ tôn kính và lễ bái để tỏ lòng cảm phục và kính mộ. Đó là loại lễ bái của người Phật tử. Một pho tượng Phật trong tư thế ngồi với hai tay dịu dàng đặt trên đùi, với nụ cười tự tại, từ ái và bi mẫn, nhắc nhở chúng ta nỗ lực phát triển tình thương và an định nội tâm. Hương trầm nhắc ta mùi hương thâm diệu của giới đức, ngọn đèn tượng trưng ánh sáng của trí tuệ, và những cành hoa sớm nở tối tàn khơi dậy nơi ta ý niệm về đặc tính vô thường của vạn pháp. Khi lễ lạy, ta bày tỏ lòng tri ân đối với Đức Phật, vì Ngài đã ban truyền cho ta những lời dạy vô cùng hữu ích. Đó là ý nghĩa của lễ lạy trong Phật giáo.

VẤN: *Nhưng tôi có nghe nói rằng người Phật tử lễ bái thần tượng.*

ĐÁP: Những lời phát biểu như thế chỉ biểu lộ tình trạng kém hiểu biết của người nói. Từ điển định nghĩa thần tượng là "một hình ảnh hay một pho tượng được tôn sùng như thần linh". Như chúng ta đã thấy, người Phật tử không tin rằng Đức Phật là một thần linh, thì làm sao họ

có thể tin rằng một khúc gỗ hay một khối kim khí là một thần linh?

Tất cả các tôn giáo đều dùng biểu tượng để diễn đạt những khái niệm khác nhau. Đạo Lão dùng âm dương để tượng trưng trạng thái hòa điệu của hai sự đối nghịch. Đạo Sikh dùng lưỡi kiếm để tượng trưng sự chiến đấu tinh thần. Trong Ki-tô giáo, con cá được dùng để tượng trưng cho sự hy sinh của Chúa Giê-su. Trong Phật giáo, pho tượng Phật tượng trưng tính nhân bản của giáo lý nhà Phật, rằng Phật giáo lấy con người làm nòng cốt, không phải thần linh, rằng chúng ta phải quay nhìn vào bên trong, không phải hướng ra bên ngoài, để tìm trạng thái toàn hảo và trí tuệ. Như vậy, nói rằng người Phật tử sùng bái thần tượng là không đúng.

VẤN: *Tại sao người ta đốt giấy tiền vàng bạc và làm đủ điều kỳ dị trong chùa?*

ĐÁP: Đối với ta, có nhiều chuyện hình như rất kỳ lạ khi ta chưa thấu hiểu. Thay vì bác bỏ những điều lạ kỳ tương tự, ta nên cố gắng tìm hiểu ý nghĩa của nó. Đúng rằng lối hành lễ của người Phật tử đôi khi bắt nguồn từ những tín ngưỡng dị đoan và những hiểu biết lầm lạc trong dân gian, hơn là từ những lời dạy của Đức Phật. Những hiểu biết lầm lạc này không phải chỉ có trong Phật giáo. Chính Đức Phật đã dạy rất rành rẽ và với nhiều chi tiết, ta không thể đổ lỗi cho Ngài nếu có vài người không hiểu biết đầy đủ. Trong kinh điển có ghi một câu như sau:

> *"Nếu người kia lâm bệnh mà không tìm cách chữa trị, mặc dù có lương y ở sẵn bên cạnh, lỗi không phải tại vị lương y ấy. Cùng thế ấy, nếu người kia bị chứng bệnh ô nhiễm làm*

bứt rứt giày vò, mà không nhờ đến sự giúp đỡ của Đức Phật, thì lỗi ấy không phải tại Đức Phật." (Jn 28-9)

Ta cũng không nên xét đoán Phật giáo hay bất luận tôn giáo nào khác vì có những tín đồ thực hành sai lạc. Nếu bạn muốn hiểu biết giáo lý thật sự của Đức Phật, hãy đọc những lời Phật dạy, hoặc nói chuyện với những ai thông hiểu Phật Pháp đúng đắn.

VẤN: *Trong Phật giáo, có ngày lễ nào tương đương với lễ Giáng Sinh (Nô-en) không?*

ĐÁP: Theo truyền thống, Thái tử Sĩ-đạt-ta sinh ra, giác ngộ và nhập diệt vào ngày trăng tròn tháng Vesak theo lịch Ấn Độ, tương ứng với ngày Rằm tháng Tư âm lịch. Hằng năm, vào ngày này, Phật tử khắp nơi trên thế giới cùng nhau hành lễ kỷ niệm 3 dịp trọng đại này, gọi là ngày lễ Tam Hợp hay lễ Vesak, thăm viếng các chùa, lễ bái cúng dường, nghe thuyết giảng về giáo pháp, và có nhiều người dành trọn ngày ấy để hành thiền, tịnh tâm.

VẤN: *Nếu Phật giáo là tốt, tại sao các quốc gia Phật giáo lại nghèo như vậy?*

ĐÁP: Nghèo, nếu bạn muốn nói rằng vài quốc gia Phật giáo nghèo nàn về mặt kinh tế, thì quả đúng như thế. Nhưng, nếu xét về "phẩm chất của đời sống", thì có lẽ vài quốc gia Phật giáo rõ thật là khá giàu. Chẳng hạn như Hoa Kỳ, là một quốc gia phong phú cường thịnh, nhưng tỷ lệ số người phạm trọng tội cũng là cao nhất trên thế giới, hằng triệu người già yếu bị con cháu lãng quên và chết cô đơn trong các trại dưỡng lão, tình trạng bạo động trong gia đình và trẻ con bị ngược đãi là những vấn đề quan trọng. Trong ba gia đình có một cặp vợ chồng ly dị, báo chí và

phim ảnh khiêu dâm là một kỹ nghệ lớn. Tuy là giàu có về mặt tiền của, nhưng phẩm chất của đời sống thì có lẽ quả thật là nghèo nàn.

Bây giờ hãy thử nhìn xem các quốc gia có truyền thống Phật giáo, ta sẽ thấy rất khác biệt. Tại các xứ đó, cha mẹ được con cái trọng đãi và tôn kính, tỷ lệ tội phạm tương đối thấp, trường hợp ly dị và tự sát tương đối ít xảy ra, và các giá trị truyền thống như hòa nhã, rộng lượng bố thí, hiếu khách, bao dung và kính trọng người khác vẫn còn vững mạnh. Về mặt kinh tế thì hậu tiến, nhưng về phẩm chất của đời sống thì có lẽ cao hơn những quốc gia giàu có, phồn thịnh như Hoa Kỳ. Nhưng nếu ta chỉ xét về mặt kinh tế mà thôi, ta cũng nên biết rằng một trong những quốc gia có nền kinh tế vững mạnh nhất trên thế giới ngày nay là Nhật Bản, và đa số người Nhật tự xem mình là Phật tử.

VẤN: *Tại sao ít khi nghe nói đến người Phật tử làm những công tác từ thiện?*

ĐÁP: Có lẽ bởi vì người Phật tử không cảm thấy cần phải khoe khoang, phô trương những hành động từ thiện của họ. Nhiều năm trước, một nhà lãnh đạo Phật giáo Nhật Bản tên là Nikkho Nirwano nhận lãnh giải thưởng Templeton Prize vì ông có những công tác đem lại sự hòa hợp và khuyến khích tình thân hữu giữa các tôn giáo. Cùng thế ấy, mới đây, một nhà sư người Thái Lan vừa nhận lãnh giải thưởng trứ danh Magsaysay Prize, vì ngài có những công tác thượng thặng trong việc bài trừ ma túy. Vào năm 1987, một nhà sư Thái khác, Đại đức Kantayapiwat, được thưởng giải Children's Peace Prize của Na Uy vì trong nhiều năm, ngài đã có công giúp đỡ trẻ con vô gia cư trong những vùng nông thôn. Còn những

công tác xã hội rộng lớn của Hội Western Buddhist Order nhằm giúp người nghèo ở Ấn Độ thì sao? Họ xây cất những trường học, thành lập những trung tâm nhằm trợ giúp trẻ em, những bệnh viện và phòng thuốc, và những cơ sở kỹ nghệ ở tầm mức nhỏ để tự túc.

Cũng như những người ở các tôn giáo khác, người Phật tử xem các việc mà họ thực hiện để giúp người khác là một trong những phương cách thực hành Giáo pháp, nhưng họ tin rằng những việc ấy phải được làm một cách âm thầm lặng lẽ và không lấy đó làm hãnh diện, tự mãn, xem mình là trọng. Do đó, bạn không được nghe nhiều về những công tác từ thiện xã hội của họ.

VẤN: *Tại sao Phật giáo có nhiều tông phái như vậy?*

ĐÁP: Có nhiều loại đường mía: đường nâu, đường phèn, đường cát, đường thẻ, đường tán, đường phổi v.v. nhưng tất cả các loại đường ấy đều có chung một vị, vị ngọt. Người ta làm đường dưới nhiều hình thức để tiện sử dụng trong những công việc khác nhau. Phật giáo cũng vậy. Có Phật giáo Nguyên thủy, Phật giáo Thiền tông, Phật giáo Tịnh độ, và Phật giáo Mật tông, nhưng tất cả những tông phái Phật giáo ấy đều có chung một vị, đó là vị giải thoát. Phật giáo phát triển dưới nhiều hình thức để có thể thích ứng với những nền văn hóa khác nhau. Xuyên qua nhiều thế kỷ, những hình thức Phật giáo được diễn giải khác nhau để thích ứng với thế hệ mới. Nhìn bề ngoài, các hình thức Phật giáo có thể xem hình như rất khác biệt, nhưng phần căn bản của tất cả các tông phái đều là Tứ thánh đế và Bát chi Thánh đạo.

Tất cả những tôn giáo lớn, kể cả Phật giáo, đều được chia chẻ thành nhiều hệ phái và tông phái. Tuy nhiên, những

tông phái của Phật giáo không bao giờ gây chiến tranh chống đối lẫn nhau, không bao giờ tỏ ra thù hiềm lẫn nhau. Thông thường, người Phật tử đi lễ chùa, cúng dường và lễ Phật, không phân biệt chùa ấy thuộc tông phái nào. Sự hiểu biết và đức tính dung hợp, không phân biệt ấy chắc chắn là hiếm có.

VẤN: *Phật giáo bắt đầu ở Ấn Độ nhưng cuối cùng thì tàn diệt ở đó. Tại sao?*

ĐÁP: Giáo pháp của Đức Phật đã phát triển thành một trong những tôn giáo chính ở Ấn Độ, nhưng dần dần, suy tàn và biến mất, cũng như Ki-tô giáo bắt đầu ở Palestine nhưng rồi cũng biến mất ở đó. Không ai thật sự biết rõ nguyên do. Có lẽ đó là do các biến đổi xã hội và chính trị, cộng thêm với các cuộc chiến tranh và xâm chiếm đã làm cho một tôn giáo dịu dàng và hiếu hoà không thể tồn tại. Tuy nhiên, trước khi tàn diệt ở Ấn Độ, Phật giáo đã được truyền bá sang các vùng khác, xa xôi nhất của châu Á.

VẤN: *Chắc chắn là Sư rất tôn trọng Phật giáo. Tôi nghĩ rằng, có lẽ Sư thấy tôn giáo của Sư là đúng, và tất cả tôn giáo khác là sai?*

ĐÁP: Không có người Phật tử nào hiểu biết giáo huấn của Đức Phật mà lại tin rằng những tôn giáo khác là sai. Cũng không ai đã thật sự cố gắng khảo sát những tôn giáo khác với tôn giáo của mình trong tinh thần cởi mở mà lại nghĩ như thế.

Việc đầu tiên mà ta lưu tâm đến khi nghiên cứu các tôn giáo khác nhau là những tôn giáo ấy có những điểm giống nhau nhiều ít thế nào. Tất cả mọi tôn giáo đều xác nhận rằng tình trạng hiện hữu của con người là bất toại nguyện.

Tất cả đều tin rằng con người cần phải thay đổi thái độ và tác phong của mình, nếu muốn cải thiện hoàn cảnh. Tất cả đều dạy một nền tảng đạo đức, bao gồm tình thương, đức tính dịu hiền, hạnh nhẫn nhục, lòng quảng đại khoan hồng và tinh thần trách nhiệm xã hội, và tất cả đều chấp nhận một hình thức tuyệt đối nào đó.

Người ta dùng những ngôn ngữ khác nhau, những danh từ và những biểu tượng khác nhau, để mô tả và giải thích những điều ấy. Chỉ có những người tâm hồn hạn hẹp mới dính mắc, chấp chặt vào lối nhìn sự vật theo một chiều, phát sinh do tính cố chấp, thiếu khoan dung, hãnh diện tự cho rằng chỉ có mình là đúng.

Ta thử tưởng tượng một người Anh, một người Pháp, một người Hoa và một người In-đô-nê-xia, tất cả đều nhìn một cái tách.

Người Anh nói: "Đây là một cái Cup". Người Pháp trả lời: "Không phải vậy, đó là một cái Tasse". Người Hoa cãi lại: "Tất cả hai ông đều nói sai. Đó là cái Pei". Và người In-đô-nê-xia bật cười: "Các ông quả thật là điên rồ. Đó là một cái Cawan".

Rồi người Anh lấy ra một quyển từ điển để chỉ cho mọi người và nói: "Tôi có thể chứng minh rằng đây là một cái Cup. Từ điển của tôi ghi như vậy". "Vậy thì từ điển của ông ghi sai", người Pháp nói tiếp, "vì từ điển của tôi ghi rõ ràng đây là một cái Tasse". Người Hoa chế giễu: "Từ điển của tôi có trước từ điển của các ông hơn cả ngàn năm, như vậy, từ điển của tôi là đúng. Vả lại, trên thế giới người ta nói tiếng Hoa nhiều hơn bất luận thứ tiếng nào khác, như vậy, đây phải là cái Pei".

Trong khi họ cãi lẫy và tranh luận với nhau, một người Phật tử đến, rót nước vào cái tách, rồi uống. Khi uống xong, người ấy nói: "Dù cho các ông gọi đây là cái Cup, cái Tasse, cái Pei hoặc cái Cawan, cái này được làm ra để dùng. Xin các ông ngưng cãi vã và hãy uống nước, ngưng chế giễu nhau và hãy giải khát". Đó là thái độ của người Phật tử đối với các tôn giáo khác.

VẤN: *Có người nói rằng: "Tất cả các tôn giáo đều giống nhau". Sư có đồng ý không ?*

ĐÁP: Tôn giáo là một hiện tượng rất phức tạp và đa dạng, không thể nào tóm tắt bằng một câu nói ngắn gọn như thế. Người Phật tử có thể trả lời rằng câu nói trên có phần đúng và cũng có phần sai. Thí dụ: Phật giáo chủ trương không có Thượng đế tối cao, nhưng Ki-tô giáo dạy rằng có một Thượng đế như thế. Đây là điểm khác biệt quan trọng. Tuy nhiên, một trong những đoạn văn tuyệt mỹ của Kinh thánh Ki-tô giáo có ghi:

Cho dù tôi nói được các thứ tiếng loài người và thiên sứ, nếu không có tình yêu thương, thì tôi chỉ như đồng kêu lên hay là chập chõa vang tiếng.

Cho dù tôi được ơn nói tiên tri, cùng biết đủ các sự mầu nhiệm, và mọi sự hay biết; cho dù tôi có cả đức tin đến nỗi dời núi được, nhưng không có tình yêu thương, thì tôi cũng không ra gì.

Cho dù tôi phân phát gia tài để nuôi kẻ nghèo khó, lại bỏ thân mình để chịu đốt, song không có tình yêu thương, thì tôi cũng không được gì.

Tình yêu thương là nhẫn nhục, tình yêu thương là tử tế. Tình yêu thương không lỗ mãng, không khoe mình, không giận

hờn, không khắc ghi sự dữ. Tình yêu thương không hân hoan với điều ác nhưng luôn chung vui với sự thật. Tình yêu thương luôn luôn bảo vệ, luôn luôn tin cậy, luôn luôn chịu đựng. (1 Cor. 13 :1-7)

Đây cũng giống như những gì Phật giáo giảng dạy – rằng phẩm chất của trái tim chúng ta, lòng yêu thương của ta, là quan trọng hơn tất cả các quyền năng siêu việt ta có thể có, hơn các khả năng biết được tương lai, hơn các sức mạnh của lòng tin, hay những hành động cao sang ta có thể làm. Vì thế, khi bàn về các khái niệm và lý thuyết thần học, Phật giáo và Ki-tô giáo chắc chắc khác nhau; nhưng khi xét về mặt đức tính của tâm hồn, đạo đức và phong cách ứng xử, các tôn giáo đều có nhiều điểm tương đồng.

VẤN: *Phật giáo có hợp với khoa học không?*

ĐÁP: Trước khi giải đáp câu hỏi, tốt hơn ta nên định nghĩa từ "khoa học" *(science)*. Theo từ điển, khoa học là "kiến thức mà có thể hợp chung lại thành hệ thống, kiến thức thuận theo những gì ta thấy, những sự kiện được trắc nghiệm và nêu lên những định luật thiên nhiên tổng quát, là một ngành của kiến thức ấy, bất luận gì có thể khảo sát là đúng vậy".

Có những sắc thái của Phật giáo không hợp đúng với định nghĩa này, nhưng giáo lý nòng cốt của Phật giáo, Tứ thánh đế, hay bốn Chân lý Cao quý, chắc chắn là thích ứng.

Chân lý đầu tiên, Khổ đế, là một kinh nghiệm có thể mô tả, chứng nghiệm và đo lường. Chân lý thứ nhì, Tập đế, nói rằng đau khổ phát sinh do một nguyên nhân thiên nhiên – ái dục, cũng có thể mô tả, chứng nghiệm và đo lường. Không có sự cố gắng nào để giải thích đau khổ như

một khái niệm hay những câu chuyện thần thoại có tính cách siêu hình.

Đau khổ chấm dứt, theo Diệt đế – chân lý thứ ba, không phải bằng cách ỷ lại nơi một nhân vật tối cao, bằng đức tin, hay bằng cách van vái nguyện cầu, mà chỉ giản dị bằng cách diệt trừ nguyên nhân của nó. Đó là định lý rõ ràng và hiển nhiên.

Chân lý thứ tư, Đạo đế, là con đường, phương cách để chấm dứt đau khổ, một lần nữa, không có gì liên quan đến siêu hình, mà chỉ tùy thuộc nơi cuộc sống theo những đường lối đặc thù. Và một lần nữa, lối sống này có thể được trắc nghiệm.

Phật giáo, cũng như khoa học, không dựa trên khái niệm về một nhân vật tối thượng, mà giải thích những nguyên nhân và những sinh hoạt của vũ trụ, theo những định luật thiên nhiên. Tất cả những điểm này chắc chắn cho thấy rõ tinh thần khoa học. Một lần nữa, Đức Phật luôn luôn khuyên dạy không nên có đức tin mù quáng, mà phải nghiên cứu, học hỏi, khảo sát tận tường trước khi chấp nhận điều gì là chân lý. Ngài nói:

"Đừng vội tin vì nghe nói lại, đừng vội tin vì theo phong tục, đừng vội tin vì nghe tin đồn, đừng vội tin vì kinh điển truyền tụng, đừng vội tin vì lý luận, đừng vội tin vì công thức, đừng vội tin vì có suy tư đầy đủ về những dữ kiện, đừng vội tin vì có thẩm sát và chấp nhận lý thuyết, đừng vội tin vì thấy thích hợp, đừng vội tin vì người đó là thầy mình.

Nhưng khi nào quý vị tự biết rõ các pháp này là thiện, các pháp này là không đáng chê, các pháp này được người trí khen ngợi, các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận thì dẫn

đến hạnh phúc an vui, thời quý vị hãy tuân theo các pháp ấy." (Kinh Kālāma, AN 3.65)

Do đó, chúng ta có thể nói rằng mặc dù Phật giáo không hoàn toàn là khoa học, nhưng tôn giáo này có màu sắc khoa học rất sâu đậm, và chắc chắn có nhiều tính khoa học hơn các tôn giáo khác. Đây là một sự kiện có ý nghĩa khi ông Albert Einstein, một nhà khoa học lỗi lạc nhất của thế kỷ 20 đã nói về Đạo Phật:

"Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo vũ trụ. Tôn giáo đó cần phải siêu hóa vị Thượng đế cá thể, không có các giáo điều và thần học. Bao gồm tính thiên nhiên và tâm linh, nó phải dựa trên một ý nghĩa tôn giáo sinh khởi từ thể nghiệm của mọi sự việc, thiên nhiên lẫn tâm linh, và trên một sự hợp nhất có ý nghĩa. Phật giáo phù hợp với sự diễn tả này. Nếu có một tôn giáo nào có thể thỏa mãn các nhu cầu khoa học hiện đại thì tôn giáo đó phải là Phật giáo."

VẤN: *Thỉnh thoảng tôi nghe người ta nói Đạo Phật là Trung đạo. Điều đó có nghĩa là gì?*

ĐÁP: Đức Phật gọi Bát chi Thánh đạo của Ngài là Trung đạo, *Majjhimā patipadā*. Đây là một tên gọi rất quan trọng, vì nó nhắc nhở cho ta biết rằng chỉ đi theo con đường đó là chưa đầy đủ, mà ta phải đi theo con đường đó bằng một phương cách đặc biệt. Chúng ta thường có khuynh hướng cứng rắn, chấp chặt về các quy luật tôn giáo và các phương pháp hành trì, và trở nên quá khích cực đoan. Trong Phật giáo, các giới luật cần được tuân thủ và sự thực hành cần phải được áp dụng một cách quân bình và hợp lý, tránh xa các cực đoan thái quá. Người La-mã ngày xưa có câu châm ngôn "Chừng mực trong mọi việc" và các người Phật tử chúng ta cũng hoàn toàn đồng ý như thế.

VẤN: *Có người nói rằng Phật giáo chỉ là một loại Ấn giáo (Hinduism). Có đúng thế không?*

ĐÁP: Không, không phải vậy. Phật giáo và Ấn giáo chia sẻ nhiều ý tưởng đạo đức, sử dụng một số thuật ngữ phổ biến như nghiệp, thiền định và Niết-bàn, và cả hai đều có nguồn gốc ở Ấn Độ. Điều này đã khiến một số người nghĩ rằng hai tôn giáo ấy là một hoặc rất giống nhau. Nhưng khi chúng ta nhìn xa hơn những điểm tương đồng bề ngoài, chúng ta sẽ thấy rằng hai tôn giáo này khác biệt rõ rệt. Ví dụ, người Ấn giáo tin vào một vị Thượng đế tối thượng trong khi Phật tử thì không tin như thế. Một trong những giáo lý trung tâm của triết học xã hội Ấn giáo là ý tưởng về giai cấp, mà Phật giáo hoàn toàn bác bỏ. Nghi thức thanh lọc là một pháp hành quan trọng trong Ấn giáo nhưng nó không có chỗ đứng trong Phật giáo. Kinh điển Phật giáo có ghi những trường hợp Đức Phật chỉ trích những gì các vị bà-la-môn, giáo sĩ Ấn giáo đã dạy và ngược lại, họ cũng chỉ trích một số ý tưởng của Ngài. Điều này sẽ không xảy ra nếu Phật giáo và Ấn giáo cùng là một tôn giáo.

VẤN: *Nhưng Đức Phật đã sao chép ý tưởng về nghiệp từ Ấn giáo, phải không?*

ĐÁP: Ấn giáo cũng có giáo lý về nghiệp và tái sinh. Tuy nhiên, giáo lý này rất khác so với giáo lý trong Phật giáo. Ví dụ, Ấn giáo nói rằng chúng ta được xác định bởi nghiệp của chúng ta trong khi Phật giáo nói rằng nghiệp của chúng ta chỉ quy định chúng ta. Theo Ấn giáo, một linh hồn vĩnh cửu, gọi là *atman*, đi từ đời này sang đời khác trong khi Phật giáo phủ nhận rằng có một linh hồn như vậy, nói rằng đó là luồng năng lượng tâm thức thay đổi

liên tục được tái sinh. Đây chỉ là một vài sự khác biệt giữa hai tôn giáo về nghiệp và tái sinh. Tuy nhiên, ngay cả khi giáo lý Phật giáo và Hindu giống hệt nhau thì điều này không nhất thiết có nghĩa là Đức Phật đã sao chép một cách máy móc những ý tưởng của người khác.

Đôi khi có trường hợp xảy ra rằng hai người, khá độc lập với nhau, cùng khám phá một sự kiện nào đó. Ví dụ điển hình cho điều này là khám phá về thuyết tiến hóa. Năm 1858, ngay trước khi xuất bản cuốn sách nổi tiếng "Nguồn gốc muôn loài" (Origin of Species), ông Charles Darwin phát hiện ra rằng một học giả khác, Alfred Russell Wallace, cũng có ý tưởng tương tự, nhưng hai ông đã không sao chép các ý tưởng của nhau. Thay vào đó, bằng cách nghiên cứu về cùng một hiện tượng, họ đã đi đến cùng một kết luận. Vì vậy, ngay cả khi những ý tưởng của Ấn giáo và Phật giáo về nghiệp và tái sinh có vẻ giống nhau, mà thật sự rất khác biệt, điều này không nhất thiết phải là bằng chứng sao chép. Sự thật là thông qua những hiểu biết phát triển trong thiền định, các nhà hiền triết Ấn giáo có những ý tưởng mơ hồ về nghiệp và tái sinh mà Đức Phật sau này đã giảng giải đầy đủ và chính xác hơn.

2. KHÁI NIỆM CĂN BẢN

VẤN: *Điểm chính yếu trong Phật giáo là gì?*

ĐÁP: Tất cả các lời dạy của Đức Phật đều tập trung vào Tứ thánh đế – bốn Chân lý Cao quý, cũng như trong bánh xe, tất cả những cây căm đều hợp lại nơi cái đùm của trục xe. Gọi là "Tứ", vì tất cả có bốn. Gọi là "thánh" vì nó giúp cho người nào thông hiểu sẽ trở thành thánh thiện, giác ngộ; và gọi là "đế", hay chân lý, vì nó phù hợp với thực tế, nó là đạo lý chân thật, là chân lý.

VẤN: *Đế thứ nhất là gì?*

ĐÁP: Khổ đế, hay chân lý đầu tiên, nói rằng đời sống là đau khổ. Sống là phải khổ. Không thể sống mà không chứng nghiệm một loại đau khổ nào. Ta phải chịu đau khổ về thể chất như bệnh hoạn, thương tích, mệt mỏi, già nua, rồi chết. Và ta phải chịu đau khổ về mặt tâm linh như cô đơn, phiền giận, bực bội, sợ hãi, bối rối, thất vọng, sân hận v.v.

VẤN: *Nói như thế có phải chăng là bi quan yếm thế không?*

ĐÁP: Từ điển định nghĩa "bi quan" là có thói quen nghĩ rằng bất luận gì sẽ xảy đến cũng là xấu, hoặc tin rằng điều xấu mạnh thế hơn điều tốt. Phật giáo không dạy những gì giống như hai điều này, Phật giáo cũng không phủ nhận rằng có hạnh phúc trong đời sống. Phật giáo chỉ nói rằng sống là chứng nghiệm đau khổ, về thể chất và tinh thần. Đó là một lời nói rất đúng, và rõ ràng, hiển nhiên, không thể chối cãi. Trung tâm điểm của phần đông các tôn giáo

khác là một thần thoại, một thánh truyện hay một lòng tin rất khó hoặc không thể kiểm nhận. Phật giáo khởi đầu với một kinh nghiệm, một sự kiện không thể chối cãi, một điều mà tất cả ai ai cũng đều biết, tất cả mọi người đều có chứng nghiệm, và mọi người đều tận lực cố vượt qua khỏi. Như vậy, Phật giáo là tôn giáo duy nhất thật sự phổ quát, vì đi ngay vào cốt lõi của nỗi niềm lo âu của mỗi cá nhân – đau khổ, và làm thế nào tránh khỏi đau khổ.

VẤN: *Đế thứ nhì là gì?*

ĐÁP: Tập đế, chân lý thứ nhì, dạy rằng tất cả mọi đau khổ đều do ái dục làm nguyên nhân. Nhìn vào nỗi khổ của phần tâm lý, ta dễ thấy rằng nó bắt nguồn từ ái dục. Khi muốn điều gì mà không được toại nguyện, ta cảm thấy buồn phiền. Khi mong chờ một người nào sống lâu, mạnh khỏe mà không được, ta cảm thấy bị bỏ rơi và thất vọng. Khi muốn được người khác ưa thích, thương yêu, mà không được, ta cảm thấy bị xúc phạm. Ngay đến khi ta muốn và được, điều này lắm lúc cũng không đưa đến hạnh phúc, bởi vì không bao lâu sau đó, ta cảm thấy buồn chán, không còn thích thú, quan tâm đến, và bắt đầu ước muốn điều khác. Một cách đơn giản, Tập đế dạy rằng có được những gì mong mỏi cũng không chắc là hạnh phúc. Thay vì kiên trì chiến đấu để thành đạt điều mong muốn, hãy cố gắng sửa đổi chính cái lòng ước muốn của mình. Tâm khát khao ham muốn cướp đoạt của ta niềm vui được vừa lòng và hạnh phúc.

VẤN: *Nhưng bằng cách nào ham muốn và ái dục dẫn đến đau khổ về mặt thể chất?*

ĐÁP: Trọn đời, ước muốn và khát khao điều này hay điều kia và đặc biệt, lòng khát khao muốn sống, muốn được tiếp

tục hiện hữu, tạo một năng lực hùng mạnh đưa cá nhân đi tái sinh. Khi tái sinh, ta có một xác thân và, như đã đề cập ở phần trên, có thân là có bệnh hoạn, thương tích, mỏi mòn kiệt quệ, già yếu, suy nhược, rồi chết. Do đó, ái dục đưa đến đau khổ thể chất, vì nó đưa đến tái sinh.

VẤN: *Vậy thì rất tốt đẹp. Nhưng nếu chúng ta ngưng hẳn, không muốn gì hết, ắt chúng ta không được gì hoặc không thành đạt gì cả?*

ĐÁP: Đúng vậy. Nhưng điều Đức Phật dạy là khi lòng ham muốn, ái dục của ta, nỗi niềm mãi mãi bất mãn của ta đối với những gì mình đang có, và khát vọng không ngừng muốn có thêm và có thêm, chắc chắn sẽ tạo đau khổ; như vậy, ta nên dừng lại. Ngài dạy chúng ta nên phân biệt điều gì ta cần và điều ta ham muốn, nên cố gắng thành đạt điều cần và sửa đổi lòng ham muốn. Ngài nói rằng những gì ta cần, có thể được thoả mãn. Nhưng điều chúng ta ham muốn thì vô cùng tận – một hố sâu không đáy. Có những điều cần thiết chính yếu, cơ bản, và có thể thành tựu, ta nên gia công thành tựu. Còn những ham muốn vượt qua khỏi sự cần thiết, ta nên giảm thiểu dần dần. Dù sao, mục tiêu của đời sống là gì? Để được có, hay để được vừa lòng và hạnh phúc?

VẤN: *Sư nhắc đến tái sinh, nhưng có gì chứng minh rằng có tái sinh?*

ĐÁP: Có rất nhiều bằng chứng, nhưng ta sẽ thảo luận về điểm này với nhiều chi tiết ở phần sau.

VẤN: *Đế thứ ba là gì?*

ĐÁP: Diệt đế, hay chân lý cao quý thứ ba, là có thể chấm dứt đau khổ và thành đạt hạnh phúc. Đây có lẽ là điểm

quan trọng nhất trong bốn chân lý cao quý – Tứ thánh đế – bởi vì nơi đây Đức Phật xác nhận rằng có thể tiến đến hạnh phúc thật sự và trạng thái mãn nguyện.

Khi ta dứt bỏ ái dục, vốn là vô ích, và tập sống từng ngày, mỗi ngày, nhận lãnh những kinh nghiệm mà đời sống dành cho mà không lo âu bồn chồn vì lòng mãi ham muốn điều này điều nọ, nhẫn nại chịu đựng những khó khăn của cuộc sống mà không kinh sợ, không thù hằn và sân hận, chừng đó chúng ta bắt đầu sống đầy đủ, trọn vẹn.

Vì không còn bị lòng muốn nuông chiều những khát vọng ích kỷ của mình ám ảnh, chúng ta sẽ có nhiều thì giờ hơn để giúp đỡ người khác, giúp người khác thoả mãn những gì cần thiết cho họ. Trạng thái ấy được gọi là Niết-bàn. Chúng ta đã giải thoát, vượt khỏi mọi đau khổ tinh thần.

VẤN: *Niết-bàn là gì? Niết-bàn ở đâu?*

ĐÁP: Đó là tầm mức vượt ra ngoài thời gian và không gian, và như vậy, khó nói hay nghe bàn đến. Ngôn ngữ và tư tưởng chỉ có thể mô tả những gì trong tầm mức thời gian-không gian. Nhưng bởi vì Niết-bàn vượt ra ngoài thời gian nên không có sự chuyển động, do đó không có già, không có chết. Niết-bàn là vĩnh cửu. Bởi vì Niết-bàn vượt ra ngoài không gian nên không có nhân quả tương quan, không ranh giới, không có khái niệm về tự ngã và không tự ngã, và như vậy, Niết-bàn vô cùng tận. Đức Phật cũng dạy rằng Niết-bàn là kinh nghiệm hạnh phúc lớn lao. Ngài dạy: "***Niết-bàn là hạnh phúc tối thượng"*** *(Dhp 204).*

VẤN: *Nhưng có gì chứng minh rằng có tầm mức như vậy không?*

ĐÁP: Không. Không có. Nhưng do suy luận, ta có thể hiểu biết. Nếu có một tầm mức trong đó thời gian và không gian vận hành, và có một tầm mức như vậy – thế gian mà ta đang kinh nghiệm, đang sống trong đó – ắt ta có thể suy rằng có một tầm mức mà không có thời gian và không gian vận hành, Niết-bàn. Một lần nữa, mặc dù ta không thể chứng minh rằng Niết-bàn có hiện hữu, ta có lời Phật dạy rằng Niết-bàn hiện hữu. Ngài nói:

> *"Có cái không sinh (ajāta, phát sinh mà không tùy thuộc nguyên nhân hay điều kiện, không tùy thuộc nơi nhân duyên để hiện hữu), cái không trở thành (abhūta, không khởi phát từ nhân duyên), không được tạo nên (akata, không phát sinh từ một nhân nguyên và không trở thành, tức nhiên không được cấu tạo), và không được cấu hợp (asaṅkhata, không tùy thế, tức không tùy thuộc nguyên nhân nào tạo duyên để hiện hữu, không do duyên sinh, vô lậu). Nếu không có cái không sinh, cái không trở thành, cái không được tạo, cái không được cấu hợp, ắt không có lối thoát cho cái có sinh, có trở thành, có được tạo, có cấu hợp. Nhưng bởi vì có cái không sinh, không trở thành, không được tạo, không được cấu hợp, nên mới có lối thoát cho cái có sinh, có trở thành, có tạo, có cấu hợp." (Ud 8.3)*

Niết-bàn là thế nào, chúng ta sẽ biết khi chứng đắc Niết-bàn. Trong khi chưa đạt đến đó, ta vẫn có thể tu tập.

VẤN: *Đế thứ tư là gì?*

ĐÁP: Đạo đế, hay chân lý cao quý thứ tư, là con đường đưa đến chấm dứt đau khổ. Con đường này gọi là Bát chi

Thánh đạo, bao gồm tám phần tử: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định.

Hành trì theo đạo Phật là thực hành theo tám chi phần này cho đến khi thành tựu viên mãn. Bạn sẽ thấy các chi phần trong Bát chi Thánh đạo bao trùm mọi phương diện trong cuộc sống: trí thức, đạo đức, xã hội, kinh tế và tâm lý; do đó, bao gồm mọi điều mà con người cần đến, để có một đời sống tốt đẹp và phát triển tâm linh.

3. PHẬT GIÁO VÀ Ý NIỆM VỀ THẦN LINH

VẤN: *Người Phật tử có tin nơi một thần linh không?*

ĐÁP: Không. Chúng tôi không tin nơi thần linh. Đức Phật, vì nhiều lý do, cũng như những nhà xã hội học và tâm lý học hiện đại, cho rằng những ý niệm về tôn giáo và đặc biệt ý niệm về thần linh bắt nguồn từ lòng kinh sợ. Ngài dạy:

> *"Vì kinh sợ, con người tìm nương tựa nơi rừng núi linh thiêng, vườn rậm, cây cối và đền miếu thiêng liêng." (Dhp 188)*

Vào thời thượng cổ, con người tự thấy mình sống trong một thế gian đầy thù nghịch và hiểm họa. Họ lo sợ các thú rừng hung tợn, lo sợ không tìm đủ thức ăn, lo sợ bệnh hoạn, thương tích và những hiện tượng thiên nhiên như sấm sét, trời chớp và núi lửa. Những mối lo âu và sợ sệt tương tự lúc nào cũng phảng phất quây quần theo họ. Cảm thấy không an toàn, họ tự tạo ý niệm thần linh nhằm giúp cho mình được thoải mái, tiện nghi, khi sự việc trôi chảy thuận lợi, để có đủ can đảm khi lâm nguy, được an ủi khi bất hạnh. Cho đến ngày nay, ta vẫn còn ghi nhận rằng con người trở nên thuần thành ngoan đạo hơn, khi ở trong những cơn xáo trộn. Ta nghe họ nói rằng đức tin nơi một hay nhiều thần linh sẽ giúp họ thêm năng lực cần thiết để đối phó với đời. Ta nghe họ giải thích rằng họ tin nơi một vị thần linh đặc biệt nào đó, bởi vì lời thỉnh nguyện của họ trong cơn nguy khốn đã được đáp ứng.

Tất cả những điều này hình như chứng minh lời dạy của Đức Phật, rằng ý niệm về thần linh là một giải đáp cho nỗi lo sợ và ưu phiền. Đức Phật dạy ta nên cố gắng tìm hiểu sự kinh sợ của ta, nên giảm thiểu lòng ham muốn của ta, và trầm tĩnh, can đảm chấp nhận những gì mà ta không thể sửa đổi. Ngài thay thế nỗi lo sợ, không phải bằng đức tin vốn không thuận lý, mà bằng sự hiểu biết phù hợp với lý trí.

Lý do thứ nhì vì sao Đức Phật không tin nơi một thần linh là hình như không có gì hiển nhiên làm nền tảng cho một ý niệm tương tự. Có rất nhiều tôn giáo chủ trương rằng chỉ duy nhất có tôn giáo mình mới có đúng lời của thần linh, được tôn trí gìn giữ trong thánh kinh của mình, rằng chỉ có mình mới hiểu biết đúng bản chất thiên nhiên của vị thần linh, rằng chỉ có vị thần linh của mình là hiện hữu, thần linh của các tôn giáo khác không có thật sự hiện hữu. Vài người nói vị thần linh là người nam, vài người cho rằng ngài là người nữ; đối với các người khác, ngài đã vượt ra khỏi nam tính hay nữ tính. Tất cả đều mãn nguyện, tin chắc rằng thần linh của mình hiển nhiên hiện hữu, nhưng chế giễu, chỉ trích những lý do của các tôn giáo khác để chứng minh vị thần linh của họ, cho là không đúng. Thật rất đáng ngạc nhiên! Bao nhiêu tôn giáo, trải qua bao nhiêu thế kỷ, đã cố gắng chứng minh sự hiện hữu của vị thần linh của mình, nhưng không tìm ra được lý do thật sự hiển nhiên, vững chắc, thực tế, cụ thể và không còn có thể nghĩ bàn.

Lý do thứ ba vì sao Đức Phật không tin có thần linh là vì sự tin tưởng như vậy là không cần thiết. Vài người chủ trương rằng cần phải tin nơi một thần linh để giải thích

vấn đề nguồn gốc của vũ trụ. Nhưng không phải vậy. Khoa học đã giải thích vũ trụ được cấu thành như thế nào một cách rõ ràng và minh bạch, mà không cần dựa trên ý niệm về thần linh. Vài người cho rằng cần phải tin tưởng nơi một thần linh, để cho cuộc sống được hạnh phúc và có ý nghĩa. Một lần nữa, ta có thể thấy rằng không phải vậy. Có nhiều triệu người vô thần và bao nhiêu tư tưởng gia tự do, không kể những người Phật tử, đã sống cuộc đời hữu ích, hạnh phúc và đầy ý nghĩa mà không cần phải tin nơi thần linh.

Vài người nói rằng con người vốn dĩ yếu đuối, cần phải tin tưởng nơi một thần quyền, để có đủ năng lực đối phó với những vấn đề của kiếp nhân sinh. Một lần nữa, tình trạng hiển nhiên chứng tỏ ngược lại. Ta thường nghe nói đến nhiều người suy nhược và tàn tật đã khắc phục nỗi niềm bất hạnh lớn lao của mình và những khó khăn của đời sống, bằng những năng lực sẵn có bên trong mình, bằng cách tận lực cố gắng và không cần phải tin tưởng nơi một thần linh nào khác.

Vài người chủ trương rằng phải có thần linh để cứu rỗi linh hồn. Nhưng luận điệu này chỉ có thể đứng vững nếu ta chấp nhận khái niệm thần linh cứu rỗi. Người Phật tử không chấp nhận một khái niệm tương tự. Căn cứ trên kinh nghiệm bản thân, Đức Phật thấy rằng mỗi người đều có khả năng tự thanh lọc tâm, phát triển tâm từ, tâm bi và mở mang trí tuệ đến mức toàn hảo. Thay vì chú tâm về những cảnh trời xa lạ, Ngài dạy chúng ta hướng về nội tâm, khuyến khích chúng ta tìm giải đáp cho những vấn đề khó khăn, bằng phương cách tự hiểu biết chính mình.

VẤN: *Nhưng nếu không có thần linh, làm thế nào có vũ trụ?*

ĐÁP: Tất cả các tôn giáo đều có những thần thoại và những tích truyện nhằm giải thích vấn đề này. Vào những ngày xa xưa, khi người ta chưa biết gì, những câu chuyện thần thoại như thế ấy là thích hợp, nhưng ở thế kỷ này, vào thời đại vật lý, thiên văn và địa chất, những dữ kiện khoa học đã thay thế các chuyện thần thoại. Khoa học đã giải thích nguồn gốc của vũ trụ mà không nhờ đến ý niệm thần linh.

VẤN: *Đức Phật nói gì về nguồn gốc vũ trụ?*

ĐÁP: Điều đáng chú ý là lối giải thích của Đức Phật rất gần với quan điểm của khoa học. Trong bài kinh *Aggañña* (Khởi thế nhân bổn, DN 27), Đức Phật mô tả vũ trụ bị tiêu diệt rồi tiến hóa, biến chuyển trong thời gian vô số triệu năm, cấu hợp trở lại, thành ra hình thức hiện tại. Những hình thức sinh tồn bắt đầu trên mặt nước và một lần nữa, xuyên qua vô số triệu năm, biến chuyển từ thô sơ giản dị đến những cơ thể phức tạp. Những tiến trình biến đổi ấy vô thủy vô chung, và được vận chuyển do những nguyên nhân thiên nhiên.

VẤN: *Sư nói không có gì cho thấy hiển nhiên sự hiện hữu của một thần linh. Vậy những phép lạ thì sao?*

ĐÁP: Có nhiều người tin rằng chỉ có quyền năng của thần linh mới có thể làm phép lạ, như vậy những phép lạ đã được thực hiện chứng minh sự hiện hữu của thần linh. Chúng ta nghe lời đồn rằng đâu đây có những chứng bệnh được cứu chữa nhờ phép lạ, nhưng chưa bao giờ có một chuyên viên y tế hay bác sĩ nào xác nhận. Chúng ta chỉ nghe thuật lại rằng ai đó nhờ phép lạ chữa được một chứng

bệnh ngặt nghèo, nhưng không bao giờ tận mắt chứng kiến. Chúng ta nghe đồn rằng bằng cách van vái nguyện cầu, một con bệnh trầm trọng, một cái chân hay một cái tay bị bại xụi được phục hồi, nhưng không bao giờ thấy hình quang tuyến X hay nghe bác sĩ, hay nghe điều dưỡng viên tường thuật. Những tin tức đồn đại, những lời tường thuật, những gì nghe người này truyền tai người kia, hẳn không phải là chứng minh hiển nhiên xác thực, và rất hiếm khi có bằng chứng cụ thể hiển nhiên về phép lạ.

Tuy nhiên, đôi khi có những điều xảy ra mà không thể giải thích, những diễn biến bất ngờ có thể xảy ra. Nhưng sự kiện ta không thể giải thích không chứng minh là có thần linh. Nó chỉ chứng minh là hiểu biết của ta chưa được hoàn hảo. Trước khi ngành y tế hiện đại được mở mang, khi còn chưa hiểu biết nguyên nhân của bệnh, người ta tin rằng một hay nhiều vị thần linh đem bệnh đến để hành phạt con người. Ngày nay, khi kiến thức về thế gian của ta phát triển đầy đủ, ta có thể hiểu biết những gì là nguyên nhân của những hiện tượng mà hiện nay chưa được giải thích, cũng như giờ đây ta hiểu biết nguyên nhân tạo nên chứng bệnh.

VẤN: *Nhưng có nhiều người tin một vài hình thức thần linh, như vậy chắc phải là sự thật?*

ĐÁP: Không phải vậy. Vào một thời trước, mọi người đều tin rằng trái đất là bằng phẳng, nhưng tất cả đều sai. Số lượng người tin vào một ý niệm không phải là đơn vị đo lường để đánh giá mức độ đúng hay sai của một ý niệm. Phương cách duy nhất để có thể nói rằng một ý niệm là đúng hay sai là nhìn vào thực tại, và xem xét điều ấy có hiển nhiên đúng hay không.

VẤN: *Người Phật tử không tin thần linh, vậy chớ họ tin gì?*

ĐÁP: Phật tử không tin thần linh mà chỉ tin nơi con người. Mỗi người đều quý báu và quan trọng, rằng mỗi người đều có tiềm năng để trở thành một vị Phật – một chúng sinh tuyệt hảo. Con người có thể tự mình phát triển để vượt lên khỏi vô minh và tình trạng kém lý trí và nhận thức sự vật đúng thật như sự vật là vậy. Thù hằn, sân hận, ác cảm và ganh tỵ có thể được thay thế bằng tình thương, hạnh nhẫn nhục, lòng quảng đại và thiện ý, hảo tâm. Tất cả những đức tính ấy nằm trong tầm tay của mọi người, nếu chuyên cần tinh tấn, nếu được các thiện hữu hướng dẫn và hỗ trợ, và nếu biết noi theo gương lành của Đức Phật. Như lời Phật dạy:

"Tự mình làm điều ác.
Tự mình tạo ô nhiễm.
Tự mình không làm ác.
Tự mình thanh lọc tâm.
Trong sạch hay ô nhiễm đều tùy nơi mình.
Không ai làm cho người khác trong sạch." (Dhp 165)

Chính ta phải đi trên con đường đưa đến giác ngộ, và chư Phật đã rọi sáng con đường đó cho chúng ta.

4. NGŨ GIỚI

VẤN: *Các tôn giáo khác có những điều răn cấm do vị thần linh hay chư vị thần linh của họ ban hành, để nhận định điều phải lẽ trái. Quý vị, những người Phật tử, không tin nơi thần linh, như vậy làm sao quý vị có thể phân biệt điều nào là phải và điều nào là trái?*

ĐÁP: Bất luận tư tưởng, lời nói hay hành động nào bắt nguồn từ tham, sân, si, và dẫn dắt ta xa dần Niết-bàn, đều là sai quấy. Và bất luận tư tưởng, lời nói hay hành động nào bắt nguồn từ tâm quảng đại bố thí, từ bi và trí tuệ, và giúp ta mạnh tiến trên con đường hướng về Niết-bàn, đều là tốt lành.

Trong các tôn giáo lấy thần linh làm trụ cột, điều trọng yếu là cố gắng làm những điều ta được dạy bảo phải làm theo. Nhưng trong tôn giáo lấy con người làm trung tâm điểm như Phật giáo, ta phải khai triển tình trạng tự nhận thức và tự hiểu biết sâu xa về chính mình. Tâm trạng luân lý đạo đức căn cứ trên hiểu biết lúc nào cũng dũng mãnh hơn là sự tuân hành theo một mệnh lệnh.

Như vậy, hiểu biết điều chánh lẽ tà, điều nào là đúng và điều nào là sai quấy, người Phật tử nhìn vào ba khía cạnh: ý định, hậu quả mà hành động sẽ tạo ra cho mình, và hậu quả mà hành động sẽ tạo ra cho người khác. Nếu ý định là tốt (tức là bắt nguồn từ lòng quảng đại bố thí, tâm từ bi và trí tuệ), nếu khi thực hành ý định, hành động ấy sẽ tạo lợi ích cho mình (tức là giúp mình ngày càng tăng trưởng lòng quảng đại bố thí, tâm từ bi và trí tuệ), và tạo lợi ích cho kẻ

khác (tức là giúp họ tăng trưởng lòng quảng đại bố thí, tâm từ bi và trí tuệ), nếu như thế, hành động của ta là thiện, trong sạch, tốt và đạo đức.

Lẽ dĩ nhiên, có rất nhiều mức độ tốt hay xấu. Đôi khi ta làm việc gì với ý định tốt vô cùng, nhưng có thể việc làm ấy không mang lại hậu quả tốt đẹp cho ta hay cho người khác. Đôi khi ta làm với ý định không mấy gì tốt, nhưng rồi hành động ấy lại giúp ích cho người khác. Đôi khi ta hành động với ý định không tốt và hành động ấy tạo lợi ích cho ta, nhưng có thể gây tai hại cho người khác. Trong những trường hợp tương tự, hành động của ta lẫn lộn – tốt và không mấy tốt. Khi ý định là xấu, không tạo lợi ích cho ta hay cho người khác, thì đó là bất thiện. Khi làm điều gì với ý định tốt và hành động ấy nếu được thực hiện sẽ tạo lợi ích cho ta và cho người khác, thì hành động ấy hoàn toàn là thiện.

VẤN: *Như vậy, Phật giáo có một hệ thống luân lý?*

ĐÁP: Đúng. Đúng vậy. Ngũ giới là nền tảng của luân lý Phật giáo. Trong năm giới, giới đầu tiên là tránh sát sinh, hay làm tổn hại chúng sinh. Giới thứ nhì là tránh không trộm cắp, thứ ba là tránh tà dâm, thứ tư là tránh vọng ngữ và thứ năm là tránh dùng rượu và các chất say.

VẤN: *Nhưng sát sinh đôi khi là tốt. Thí dụ như giết những loại côn trùng như ruồi, muỗi, vì chúng có thể truyền bệnh lan tràn, hay giết một người muốn sát hại mình?*

ĐÁP: Nó có thể tốt cho ta. Nhưng còn những sinh vật hay người kia thì sao? Họ cũng muốn sống như ta. Khi ta quyết định phun thuốc để giết côn trùng, ý định của ta có lẽ bao gồm lẫn lộn những tư tưởng lo lắng cho mình (tốt, vì nó

trừ nguyên nhân tạo phiền toái cho mình) và muốn trừ hậu hoạn (xấu, vì phải sát sinh). Hành động này sẽ có lợi cho ta (tốt) nhưng rõ ràng sẽ không có lợi cho chúng sinh khác (xấu). Như vậy, đôi khi có thể cần phải sát sinh, nhưng không bao giờ hoàn toàn là tốt.

VẤN: *Quý vị, những người Phật tử, quá lo lắng cho các loài kiến và sâu bọ?*

ĐÁP: Người Phật tử cố gắng trau giồi lòng từ bi vô lượng, bao trùm tất cả mà không có sự phân biệt nào. Họ nhìn thế gian như một toàn thể hợp nhất, trong đó mỗi vật, mỗi sinh vật đều có chỗ đứng và có bổn phận hay chức năng của nó. Họ tin rằng ta phải hết sức thận trọng trước khi tiêu diệt hay làm xáo trộn thế quân bình tế nhị của thiên nhiên. Hãy thử nhìn những nền văn hóa chỉ chú trọng đến việc khai thác thiên nhiên, khai thác đến mức tận cùng, vắt ép đến giọt cuối cùng, mà không trả lại gì, chỉ xâm lăng và chinh phục. Thiên nhiên đã nổi loạn. Chính cái không khí mà ta đang thở bị đầu độc, sông ngòi bị ô nhiễm, nhiều loại thú bị tuyệt giống, núi đồi trọc lóc trơ trọi và bị xói mòn. Cho đến khí hậu cũng đổi thay. Nếu con người giảm nóng nảy tham lam, tiêu diệt và sát hại, tình trạng khủng khiếp này có thể đã không xảy ra. Tất cả chúng ta nên tận lực trau giồi lòng tôn kính sinh mạng. Và đó là giới thứ nhất.

VẤN: *Giới thứ ba nói chúng ta nên tránh việc tà dâm. Vậy, tà dâm là gì?*

ĐÁP: Nếu chúng ta dùng thủ đoạn lừa gạt, đe dọa, hay ép buộc người khác để có quan hệ tình dục với mình, hành vi ấy gọi là tà dâm. Ngoại tình cũng là một hình thức tà dâm, vì khi chúng ta kết hôn, ta có hứa sẽ chung thủy với người

phối ngẫu. Khi ta ngoại tình thì ta đã phá bỏ lời cam kết, cũng như phản bội lại lòng tin của người kia. Tình dục nên được xem như là một biểu lộ của tình yêu và quan hệ mật thiết giữa hai người, và nếu được như thế, nó sẽ góp phần duy trì tinh thần và tình cảm trong đời sống lứa đôi.

VẤN: *Quan hệ tình dục trước hôn nhân có phải là tà dâm không?*

ĐÁP: Không hẳn như thế, nếu cả hai người đều đồng ý và yêu thương nhau. Tuy nhiên, không nên quên rằng chức năng sinh học của tình dục là để tạo sinh sản, và nếu một phụ nữ chưa lập gia đình mà lại mang thai thì có thể sẽ tạo ra nhiều vấn đề rắc rối. Nhiều người biết suy nghĩ và chững chạc cho rằng tốt hơn hết, nên hoãn việc ấy cho đến sau khi làm lễ cưới.

VẤN: *Còn giới nói dối thì sao? Có thể nào sống mà không nói dối?*

ĐÁP: Nếu thật sự không thể tránh nói dối, trong xã hội hay trong công cuộc làm ăn sinh sống, thì nên thay đổi tình trạng phiền phức và hư hỏng kia. Phật tử là người quyết tâm làm việc gì thực tế nhằm giải quyết vấn đề bằng cách cố gắng thành thật và ngay thẳng hơn.

VẤN: *Rồi còn vấn đề uống rượu thì sao? Uống một ít rượu chắc không hại gì?*

ĐÁP: Thông thường người ta không uống rượu để thưởng thức mùi vị. Khi ngồi uống một mình, thì đó là để làm dịu bớt tinh thần căng thẳng. Uống rượu chung với đông người, là để làm như mọi người khác. Dùng chút ít, rượu cũng làm hư hoại tâm trí và trở ngại sự hiểu biết chính

mình. Dùng nhiều, ảnh hưởng của nó có thể gây tai hại nặng nề.

VẤN: *Nhưng uống một chút rượu không phải thật sự là phạm giới, phải không? Đó chỉ là một chuyện nhỏ?*

ĐÁP: Đúng, chỉ là một chuyện nhỏ. Nếu ta không thể thực hành một chuyện nhỏ nhen như vậy thì ý chí của ta quả thật là không dũng mãnh, có phải vậy không?

VẤN: *Năm giới là tiêu cực, dạy ta những gì không nên làm, mà không dạy những gì nên làm?*

ĐÁP: Năm giới là nền tảng luân lý của Phật giáo, không phải là toàn thể giáo lý. Ta bắt đầu nhận ra những gì xấu và cố gắng ngưng nó lại. Đó là tác dụng của năm giới. Sau khi ngưng làm điều xấu xa tội lỗi, ta bắt đầu làm điều tốt.

Như giới vọng ngữ chẳng hạn. Đức Phật dạy ta ngưng nói dối. Sau đó ta phải nói chân thật, nói dịu hiền, lễ độ và nói đúng lúc. Ngài dạy:

> *"Từ bỏ lời nói dối, người ấy trở nên chân thật, đáng tín nhiệm, ngay thẳng, chắc chắn, không lừa phỉnh thế gian. Từ bỏ lời nói đâm thọc, người ấy không đem chuyện đầu này lặp lại đầu kia, cũng không đem chuyện đầu kia lặp lại đầu này, nhằm gây chia rẽ. Người ấy hòa giải những người bất đồng ý kiến và giúp những người bạn thân ngày càng thân thiết hơn. Đem lại tình trạng hài hòa, là niềm hoan hỷ, thích thú, là tình thương, là động cơ thúc đẩy, đưa đến lời nói của người ấy. Từ bỏ lời thô lỗ cộc cằn, người ấy ăn nói thanh tao nhã nhặn, không ai phiền trách, dịu ngọt êm tai, dễ mến, đi thẳng vào tâm, lịch sự, được cảm tình nồng hậu của nhiều người. Từ bỏ thói ngồi lê đôi mách, nói lời nhảm nhí vô ích, người ấy nói đúng lúc, nói lời chân chính, có lợi ích, nói về Giáo*

Pháp và Giới Luật. Người ấy nói những lời quý báu, đáng được kính cẩn tàng trữ như một bảo vật, hợp thời, hợp lý, chính xác rõ ràng và đúng chỗ." (MN 21)

VẤN: *Có người cho rằng ta chỉ có cách nương tựa nơi quyền lực của một hay nhiều vị thần linh mới có thể tốt?*

ĐÁP: Điều này hiển nhiên là sai sự thật. Có hàng triệu tư tưởng gia tự do và Phật tử – không nương tựa vào uy lực thần linh – mà tác phong đạo đức vẫn cao quý và tốt đẹp, không phải từng cơn từng lúc mà đều đặn bền bỉ, cũng như những người tin tưởng nơi một thần linh tối thượng.

Với kiên trì cố gắng, ta có thể làm trong sạch tác phong của mình. Nếu không thể thanh lọc hoàn toàn tác phong của mình, chắc chắn ta cũng có thể cố gắng để nó trở nên tốt hơn.

5. TÁI SINH

VẤN: *Theo Phật giáo, con người từ đâu đến và rồi sẽ đi về đâu?*

ĐÁP: Có thể có ba lối giải đáp cho câu hỏi này. Những người tin tưởng nơi một hay nhiều thần linh thường chủ trương rằng trước khi được tạo ra, con người không hiện hữu, rồi con người được sinh ra đời là do ý muốn của một vị thần linh. Người ấy sống cuộc đời của mình, rồi sau khi chết, tùy theo những gì mình tin tưởng hay những hành động của mình trong đời, sẽ ở vĩnh viễn trên cõi thiên đàng hoặc vĩnh viễn trong địa ngục. Những người khác, các khoa học gia, cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc được thụ thai do những nguyên nhân tự nhiên, sống hết cuộc đời của mình rồi chết, chấm dứt hiện hữu. Phật giáo không chấp nhận một trong hai lối giải thích đó.

Lối giải thích đầu tiên gợi lên nhiều vấn đề đạo đức. Nếu thật sự một vị thần linh toàn thiện tạo nên mỗi người trong chúng ta, ắt khó mà giải thích vì sao có nhiều người sinh ra với hình tướng xấu xa kinh khủng, hoặc có rất nhiều trẻ sơ sinh phải mất mạng trong bào thai, hay lúc vừa mới lọt lòng mẹ. Một vấn đề khác liên quan đến lối giải thích thần linh là người kia phải chịu đau khổ vĩnh viễn trong địa ngục vì những điều mà anh ta đã làm chỉ trong 60 hay 70 năm sống trên trái đất, thì dường như là rất bất công. Sáu hay bảy mươi năm sống không có đức tin, hay kém đạo đức, không đáng phải bị hình phạt thống khổ vĩnh viễn. Cùng thế ấy, sáu hay bảy mươi năm sống đời đạo đức tốt

đẹp hình như là thời gian quá ngắn đối với hạnh phúc vĩnh cửu trên thiên đàng.

Lối giải thích thứ nhì có phần thích nghi hơn là lối thứ nhất, nhưng vẫn còn để lại nhiều thắc mắc chưa được giải đáp. Làm thế nào một hiện tượng vô cùng phức tạp như tâm thức lại được sinh khởi, phát triển, chỉ giản dị từ hai tế bào, trứng và tinh trùng? Và hiện nay, khoa siêu tâm lý học đã được xem là một ngành của khoa học, những hiện tượng như thần giao cách cảm ngày càng khó thích hợp ăn khớp với mô hình duy vật về tâm thức.

Phật giáo cung ứng một lối giải thích thỏa đáng hơn hết về thắc mắc con người từ đâu đến và đi về đâu. Khi ta chết, cái tâm, với tất cả những khuynh hướng ưa thích, khả năng và tâm tính đã được tạo duyên và khai triển trong đời sống, tự cấu hợp lại trong buồng trứng sẵn sàng thụ thai. Như thế ấy, một cá nhân được sinh ra, trưởng thành dần dần, lọt lòng mẹ và phát triển nhân cách do cả hai: những đặc tính tinh thần được mang theo từ những kiếp quá khứ và môi trường vật chất mới mẻ. Nhân cách sẽ chuyển biến và đổi thay do những cố gắng tinh thần và những yếu tố tạo duyên như nền giáo dục, ảnh hưởng của cha mẹ và xã hội, và một lần nữa, lúc lâm chung, tái sinh, tự cấu hợp trở lại trong buồng trứng sẵn sàng thụ thai.

Tiến trình chết và tái sinh này sẽ tiếp tục diễn tiến đến khi nào những điều kiện tạo nguyên nhân cho nó, vốn là ái dục và vô minh, chấm dứt. Đến lúc ấy, thay vì có một chúng sinh tái sinh, tâm thức vượt đến một trạng thái gọi là Niết-bàn, và đó là mục tiêu tối hậu của Phật giáo và là lý tưởng của kiếp sinh tồn.

VẤN: *Làm cách nào tâm di chuyển từ cơ thể này đến một cơ thể khác?*

ĐÁP: Hãy nghĩ đến làn sóng điện của máy thu thanh. Làn sóng được phát ra từ đài phát thanh không phải là tiếng nói và âm nhạc, mà là năng lực ở nhiều tần số khác nhau, di chuyển trong không gian và được máy thu thanh nhận vào, rồi phát ra dưới hình thức tiếng nói hay âm nhạc. Với tâm cũng vậy. Lúc lâm chung, năng lực tinh thần lìa xác chết, di chuyển trong không gian, được buồng trứng sẵn sàng thụ thai hút vào. Khi bào thai sinh nở, năng lực ấy tập trung vào não và từ đó về sau "phát ra" dưới hình thức một cá thể mới.

VẤN: *Có phải lúc nào ta cũng sinh ra làm người không?*

ĐÁP: Không hẳn thế. Có nhiều cảnh giới khác nhau mà ta có thể tái sinh vào. Vài người tái sinh vào cảnh trời, người khác vào địa ngục, vài người khác nữa tái sinh vào cảnh giới ngạ quỷ, v.v. Cảnh trời không phải là nơi chốn mà là một trạng thái sinh tồn, chúng sinh trong đó có cơ thể vật chất tế nhị và tâm thức kinh nghiệm hạnh phúc, thoải mái dễ chịu.

Trong vài tôn giáo, người ta hết lòng cố gắng để được tái sinh vào một cảnh trời, lầm nghĩ rằng trạng thái ấy trường tồn. Nhưng không phải vậy. Cũng như tất cả các pháp hữu vi (tức các hiện tượng cần phải có gì khác tạo điều kiện mới hiện hữu), cảnh giới chư thiên cũng là vô thường, và khi tuổi thọ chấm dứt, cũng có thể tái sinh làm người. Địa ngục cũng vậy, không phải là một nơi chốn mà là một trạng thái sinh tồn, trong đó, cơ thể vật chất tế nhị và tâm thức thường thể nghiệm sự lo âu và đau khổ, buồn phiền. Cảnh ngạ quỷ cũng là một trạng thái sinh tồn, trong đó, chúng

sinh có cơ thể vật chất tế nhị và tâm lúc nào cũng bị lòng khát khao ham muốn và bất mãn khuấy động.

Như vậy, chúng sinh ở cảnh trời thường kinh nghiệm hạnh phúc, chúng sinh ở địa ngục và cảnh ngạ quỷ thường kinh nghiệm đau khổ, còn chúng sinh trong cảnh người thường kinh nghiệm cả hai lẫn lộn. Điểm khác biệt chính giữa cảnh người và các cảnh giới khác nằm trong mức độ tế nhị của thân và phẩm chất của các loại kinh nghiệm.

VẤN: *Điều gì quyết định ta sẽ tái sinh vào cảnh nào?*

ĐÁP: Yếu tố quan trọng nhất, nhưng không phải là yếu tố duy nhất, ảnh hưởng đến việc đưa chúng ta tái sinh vào cảnh giới nào và sống như thế nào, là nghiệp. Thuật ngữ *"nghiệp - kamma"* có nghĩa *"hành động"*, hàm ý những hành động cố ý. Nói cách khác, hoàn cảnh của mình trong hiện tại phần lớn do những gì mình suy tư hay hành động trong quá khứ. Cùng thế ấy, những gì mình suy tư và hành động trong hiện tại sẽ gieo ảnh hưởng đến số phần của mình trong tương lai.

Người hiền lương, từ ái, thường có khuynh hướng tái sinh vào cảnh trời hay sinh làm người có nhiều hạnh phúc. Người có tính lo âu sợ sệt hay tàn nhẫn hung tợn thường có khuynh hướng tái sinh vào địa ngục hay sinh làm người cơ cực nghèo nàn, có nhiều kinh nghiệm đau khổ. Người nuôi dưỡng ái dục, khát khao ham muốn và ôm ấp những tham vọng mà không bao giờ thỏa mãn, có khuynh hướng tái sinh vào cảnh ngạ quỷ hoặc cảnh người luôn luôn bị dục vọng và tham ái khuấy nhiễu và gây phiền muộn. Những thói quen nào đã được phát triển mạnh mẽ trong đời sẽ nối tiếp trong kiếp sống kế đó.

VẤN: *Như vậy chúng ta không hoàn toàn do nghiệp quyết định. Ta có thể thay đổi nghiệp?*

ĐÁP: Dĩ nhiên là ta có thể. Vì lẽ ấy, một trong tám chi của Bát chi Thánh đạo là chánh tinh tấn, sự cố gắng chân chánh. Nó tùy thuộc nơi lòng thành thật của ta, nơi mức độ nỗ lực và chuyên cần, làm cho thói quen tinh thần của ta ngày càng dũng mãnh thêm. Nhưng đúng rằng có nhiều người đi xuyên qua kiếp sống của mình mà chỉ chịu ảnh hưởng của những thói quen quá khứ, không cố gắng sửa đổi những thói quen tinh thần ấy, và do đó, vẫn là nạn nhân của những hậu quả không tốt. Những người như vậy sẽ tiếp tục chịu đau khổ nếu không sửa sai những thói hư tật xấu của mình.

Người Phật tử hiểu biết như vậy, lúc nào cũng nỗ lực ngăn chận các thói quen bất thiện và phát triển các thói quen hiền thiện có thể đem lại hậu quả tốt mỗi khi có được cơ hội. Pháp hành thiền là một trong nhiều phương cách tốt được dùng để sửa đổi những thói quen của tâm, để kiểm soát lời nói lẫn hành động. Trọn cuộc sống của người Phật tử là tu tập nhằm thanh lọc và giải phóng tâm.

Thí dụ như trong kiếp sống vừa qua, đặc tính nổi bật của tâm là nhẫn nhục hiền hòa. Những khuynh hướng tốt đẹp ấy sẽ hiện ra trở lại trong kiếp sống hiện tại. Nếu trong kiếp này, những tâm tính ấy được tăng cường và phát triển mạnh mẽ, nó sẽ phát lộ trở lại càng vững chắc hơn trong kiếp sống tương lai. Điều này căn cứ trên sự kiện giản dị và được quan sát là, những tâm tính được kiên cố vững chắc lâu ngày có khuynh hướng trở thành khó thay đổi. Giờ đây, tâm tính tự nhiên của ta là nhẫn nhục và hiền hòa, người khác không dễ gì khuấy động, ta không bị phiền

nhiễu, không bị thù hằn, được nhiều người thương mến và như vậy, ta sẽ sống an lành hạnh phúc hơn.

Thử lấy một thí dụ khác. Như ta được sinh vào đời với khuynh hướng nhẫn nại hiền hòa do tâm tính từ trong kiếp quá khứ chuyển sang. Nhưng trong kiếp sống hiện tại ta lại hư hỏng buông lung, không củng cố vun bồi, trau giồi khuynh hướng tốt đẹp ấy. Càng ngày nó càng suy giảm, yếu dần, yếu dần và hoàn toàn biến dạng trong kiếp sống tới. Tính nóng nảy, sân hận và hung tợn có thể tăng trưởng và phát triển, đem lại tất cả những hoàn cảnh bực mình khó chịu, do tác phong bất thiện ấy tạo nên.

Ta lại lấy một thí dụ cuối cùng. Như do tâm tính trong kiếp sống vừa qua, ta vào đời với những khuynh hướng nóng nảy, sân hận, nhưng sớm nhận thức rằng những thói hư tật xấu như thế chỉ đem lại bực dọc và phiền nhiễu. Do đó, ta cố gắng sửa mình, cố tạo những cảm xúc tích cực, trở nên từ ái hiền lương. Nếu có thể diệt hẳn những tật xấu, và điều này có thể làm được nếu ta thật sự cố gắng, ta sẽ tránh khỏi hoàn cảnh khó chịu bực mình do thói quen nóng nảy sân hận và hung bạo gây ra, và như thế, ta đã cố gắng thay đổi hoàn cảnh. Nếu không thể thay đổi hẳn mà chỉ làm suy giảm những khuynh hướng xấu tương tự, nó sẽ trỗi lên trong kiếp sống kế tiếp và lúc ấy ta lại tiếp tục cố gắng thêm, nó sẽ hoàn toàn biến dạng và ta sẽ không còn bị hoàn cảnh khó chịu khuấy động được nữa.

VẤN: *Sư nói nhiều về tái sinh, nhưng có gì chứng minh rằng ta sẽ tái sinh sau khi chết?*

ĐÁP: Chẳng những có dữ kiện khoa học hiển nhiên để tán trợ niềm tin có sự tái sinh trong Phật giáo, mà đó là lý thuyết duy nhất được tán trợ, về sự hiển nhiên có đời sống

sau khi chết. Không có chút hiển nhiên nào chứng minh rằng có thiên đàng và dĩ nhiên, không có gì chứng tỏ rằng chết là hoàn toàn diệt tận.

Trong vòng ba mươi năm qua, các nhà siêu tâm lý học đã nghiên cứu những báo cáo về các trường hợp có người còn nhớ rõ rệt tiền kiếp của họ. Như ở Anh quốc, một em bé lên năm nói rằng em còn nhớ "bà mẹ và ông cha khác" của em, và em nói rành mạch về những diễn biến, nghe như đã xảy ra trong đời sống của một người khác. Các nhà siêu tâm lý học được mời đến, nghiên cứu, phỏng vấn em, và em đã trả lời hằng trăm câu hỏi. Em cho biết rằng em sống trong một làng nọ của xứ sở mà dường như là Tây Ban Nha. Em nói tên làng của em ở, tên đường, tên những người láng giềng và nhiều chi tiết về đời sống hằng ngày của em. Em cũng ứa lệ thuật lại câu chuyện đã bị một chiếc xe chở hàng nặng cán lên như thế nào và em bị thương tích, chết trong hai ngày sau. Những chi tiết trên được kiểm nhận là đúng như thật. Có một ngôi làng ở Tây Ban Nha mang cái tên mà em bé đã nói. Có một ngôi nhà giống như loại mà em mô tả, nằm trên con đường mà em đã nói tên. Hơn nữa, trong nhà ấy có một phụ nữ 23 tuổi đã bị tử thương trong một tai nạn xe cộ năm năm về trước. Bây giờ, làm cách nào một em bé gái năm tuổi sống tại Anh Quốc, không bao giờ biết Tây Ban Nha, có thể biết tất cả những chi tiết trên?

Đây không phải là trường hợp duy nhất thuộc loại này. Giáo sư Ian Stevenson của Đại học Virginia, phân khoa Tâm lý học, Hoa Kỳ, đã mô tả mấy mươi trường hợp tương tự trong sách của ông. Giáo sư Stevenson là một khoa học gia có nhiều uy tín, đã có 25 năm nghiên cứu về những

người nhớ lại tiền kiếp của mình, đã chứng minh mạnh mẽ thuyết tái sinh trong Phật giáo.

VẤN: *Vài người nói rằng cái mà được gọi là khả năng hồi nhớ tiền kiếp là do ma quỷ thể hiện?*

ĐÁP: Ta có thể bác bỏ tất cả những gì không phù hợp với sự tin tưởng của mình, cho đó là chuyện ma quái dị đoan. Khi có những sự kiện cụ thể được nêu lên để tán trợ một ý kiến, nếu muốn nói ngược lại, ta phải phân tích và hiểu biết một cách thuần lý, phù hợp với lý trí – chứ không phải dựa vàu những chuyện ma quỷ vu vơ, dị đoan và không hợp lý.

VẤN: *Sư bảo rằng nói chuyện ma quỷ là dị đoan, nhưng khi nói đến tái sinh, có phải chăng đó cũng là dị đoan?*

ĐÁP: Từ điển định nghĩa *"dị đoan" (superstition)* là một sự tin tưởng không căn cứ trên suy luận hoặc trên sự kiện cụ thể, mà liên hợp với những ý nghĩ, những quan niệm, như ảo thuật. Nếu bạn có thể chỉ cho tôi một luận án của nhà khoa học nào đã thận trọng nghiên cứu và xác nhận là có ma, tôi sẽ tin rằng đó không phải là dị đoan. Nhưng tôi chưa bao giờ nghe nói đến công trình khảo cứu nào về ma, các khoa học gia không hề bận tâm đến việc này, như vậy tôi nói rằng không có gì hiển nhiên là có ma. Tuy nhiên, như chúng ta đã thấy ở phần trước, có bằng chứng hiển nhiên gợi ý rằng dường như thật sự có tái sinh. Như vậy, nếu sự tin tưởng nơi thuyết tái sinh được căn cứ trên một vài sự kiện cụ thể, thì đó không phải là dị đoan.

VẤN: *Có nhà khoa học nào tin có tái sinh?*

ĐÁP: Có. Ông Thomas Huxley, một người đã đem khoa học vào hệ thống giáo dục ở trường học tại Anh quốc vào

thế kỷ thứ 19 và là khoa học gia đầu tiên bênh vực học thuyết của Darwin, tin rằng đầu thai là một ý niệm hiển nhiên rất đúng sự thật. Trong quyển sách trứ danh của ông, "Evolution and Ethics, and Other Essays" (Tiến hóa và Luân lý, và các bài viết khác), ông viết:

"Trong học thuyết chủ trương sự chuyển sinh linh hồn, dù học thuyết này phát xuất từ đâu, luận lý của người theo Bà-la-môn giáo và Phật giáo có sẵn trong tầm tay những phương tiện để làm nền tảng nhằm tán trợ thích nghi đường lối của vũ trụ có liên quan đến con người...

Lối biện giải này cũng hợp lý không kém gì các biện giải khác, và không ai sẽ bác bỏ vì cho đó là vô lý, ngoại trừ những người tư duy hấp tấp vội vã. Cũng như chủ thuyết tiến hóa, thuyết chuyển sinh linh hồn bắt nguồn từ thế giới thực tại, và được hỗ trợ bởi các luận lý suy loại (xét mỗi thứ để tìm chỗ giống nhau mà xếp loại)."

Giáo sư Gustaf Stromberg, nhà thiên văn học và vật lý học trứ danh của Thụy Điển, bạn của ông Einstein, cũng thấy thuyết tái sinh là hấp dẫn:

"Có những ý kiến khác nhau về việc linh hồn của con người có thể đầu thai trở lại trên quả địa cầu hay không. Vào năm 1936, một trường hợp rất đáng chú ý được chính quyền Ấn Độ khảo sát và tường thuật rành mạch. Một em bé (tên là Shanti Devi ở thủ đô Delhi) có thể mô tả tường tận về kiếp sống trước của em (tại Muttra, cách Delhi năm trăm dặm). Kiếp sống trước này chấm dứt khoảng một năm trước khi em được sinh ra trong kiếp hiện tại. Em cho biết tên của chồng và con ở kiếp trước, và mô tả nhà cửa và đời sống của em như thế nào. Những vị trong ủy ban điều tra vụ này đưa em

về cho gặp những người bà con họ hàng từ kiếp trước và xác nhận tất cả những lời của em là đúng.

Đối với người dân Ấn Độ, những câu chuyện tái sinh như thế được xem là bình thường, nhưng điều kinh ngạc trong trường hợp này là em bé gái còn nhớ rất nhiều chuyện.

Điều này và những trường hợp tương tự có thể xem là những chứng minh chỉ rõ tính cách hiển nhiên của học thuyết chủ trương rằng trí nhớ không hoàn toàn bị tiêu diệt."

Giáo sư Julian Huxley, nhà khoa học trứ danh của Anh quốc, và là Tổng giám đốc cơ quan UNESCO tin rằng thuyết tái sinh phù hợp hòa điệu với lối suy tư khoa học:

"Không có gì ngăn cản sự chuyển di của một linh thức cá biệt sau khi chết, giống như một thông điệp vô tuyến được truyền đi từ một máy phát sóng. Nhưng phải nhớ rằng thông điệp vô tuyến đó chỉ trở thành một thông điệp khi nó tiếp xúc với một máy nhận sóng thích hợp. Linh thức của ta cũng được chuyển đi tương tự như thế. Nó không thể suy nghĩ hay cảm nhận nếu nó không được tái nhập trong một thân xác nào đó. Nhân cách của ta dựa vào thân xác mà có, nên không thể nghĩ rằng sự sống còn sẽ là những cảm giác thuần túy mà không cần có thân xác. Tôi nghĩ rằng có cái gì đó đã được chuyển di có quan hệ đến từng người, tương tự như sự quan hệ của thông điệp vô tuyến với máy phát sóng.

Tuy nhiên, trong trường hợp này, 'cái chết', như ta thấy, chỉ là những khuấy động của các kiểu mẫu khác nhau, thênh thang bất định xuyên qua vũ trụ cho đến khi nó trở thành tâm thức trở lại, do sự xúc chạm với một cái gì tác dụng tương tự như bộ máy thu thanh đối với tâm."

Cho đến những người rất thực tiễn chỉ sống sao tiện lợi cho mình, như kỹ nghệ gia người Mỹ, Henri Ford, cũng thấy có thể chấp nhận ý niệm tái sinh. Ông Ford hấp thụ ý niệm tái sinh vì, không giống như ý niệm duy thần hay duy vật, tái sinh cho ta một cơ hội mới để tự phát triển. Ông Henri Ford nói:

"Tôi tin theo thuyết tái sinh khi tôi hai mươi sáu tuổi. Tôi không thỏa mãn về sự giải thích của tôn giáo mà tôi đã biết. Cho đến công việc làm ăn sinh sống cũng không làm tôi hoàn toàn thỏa mãn. Công việc làm ăn là vô ích, nếu ta không thể sử dụng kinh nghiệm trong đời sống này đem sang kiếp sau. Khi khám phá ra thuyết đầu thai, hình như tôi đã tìm ra một kế hoạch phổ thông bao quát. Tôi nhận thức rằng sẽ có cơ may thực hiện những ý nghĩ của mình. Thời gian không còn bị hạn định. Tôi không còn là nô lệ của hai cây kim đồng hồ.

Thiên tài là kinh nghiệm. Vài người dường như nghĩ rằng đó là tài năng thiên phú, nhưng thật ra, nó là kết quả của chuỗi kinh nghiệm thu thập trong nhiều kiếp sống. Có người có linh thức già hơn những người khác, và như vậy họ biết nhiều hơn. Sự khám phá ra thuyết đầu thai làm cho tôi thấy thoải mái. Xin hãy tường thuật cuộc đàm thoại hôm nay, để giúp cho tâm những người khác cũng được thoải mái dễ chịu. Tôi muốn chia sẻ với người khác trạng thái an tĩnh mà quan niệm về một cuộc sống lâu dài đem lại cho chúng ta."

Như vậy, giáo lý tái sinh của Phật giáo đã được các chứng minh khoa học tán trợ. Giáo lý ấy vững chắc hợp lý, và từ lâu, đã giải đáp thỏa đáng những thắc mắc mà những chủ thuyết khác không thể giải đáp. Giáo thuyết này cũng đem lại nguồn an lạc, rất thoải mái dễ chịu, không đến đỗi tệ hại như lối sống mà không cho ta một cơ may thứ nhì,

không có cơ hội để sửa sai những lỗi lầm đã phạm trong kiếp sống, và không có thì giờ để phát triển thêm những kỹ năng mà ta đã ấp ủ dưỡng nuôi trong đời.

Theo Đức Phật, nếu không thành đạt Niết-bàn trong kiếp sống này, ta cũng sẽ có cơ hội để cố gắng trong kiếp khác. Nếu đã phạm lỗi lầm trong kiếp này, ta có thể tự mình sửa sai trong một kiếp kế tiếp. Ta sẽ có thể học hỏi từ những lỗi lầm đã sai phạm. Việc nào mình chưa có thể làm hoặc chưa thành tựu trong kiếp này, ta sẽ có thể hoàn thành trong các kiếp sống kế tiếp. Quả thật là một giáo thuyết kỳ diệu!

6. THIỀN

VẤN: *Thiền là gì?*

ĐÁP: Thiền là một nỗ lực có ý thức để làm thay đổi sự vận hành của tâm. Tiếng Phạn Pāli cho chữ Thiền là *"Bhāvanā"*, nghĩa là "làm tăng trưởng" hay "phát triển".

VẤN: *Thiền có quan trọng không?*

ĐÁP: Vâng, thiền rất quan trọng. Cho dù chúng ta muốn tốt đẹp bao nhiêu, cũng khó mà thay đổi được tâm ý, nếu chúng ta không thể thay đổi những tham dục vốn đã tạo nên cách hành xử của chúng ta. Ví dụ, một người có thể nhận ra rằng mình hay nóng nảy với vợ, và anh ấy tự hứa "Từ đây về sau, tôi sẽ không nóng nảy như thế". Nhưng một giờ sau, anh ấy có thể la mắng vợ mình, đơn giản là vì anh ấy không tự tỉnh thức, sự nóng nảy đã phát khởi mà anh không biết được. Hành thiền giúp phát triển sự tỉnh thức và năng lực cần thiết để chuyển hóa các thói quen đã ăn sâu trong tâm ý.

VẤN: *Tôi nghe nói rằng hành thiền có thể rất nguy hiểm. Điều này có đúng không?*

ĐÁP: Chúng ta cần có muối để sống. Nhưng nếu bạn ăn một kí-lô muối, thì nó sẽ giết bạn. Để sống trong thế giới hiện đại, bạn cần có xe ô tô; nhưng nếu bạn không tuân theo luật giao thông, hay trong lúc lái xe, bạn lại say rượu, thì xe ô tô trở thành cái máy nguy hiểm. Hành thiền cũng giống như thế, nó cần thiết cho sự an lạc tinh thần, nhưng nếu bạn thực hành một cách sai lạc, nó sẽ tạo ra nhiều vấn

đề. Một số người có vấn đề như buồn nản, sợ hãi vô lý hay bệnh tâm thần, họ nghĩ rằng thiền là một phương cách điều trị tức thời cho những vấn đề của họ. Họ bắt đầu hành thiền và đôi khi vấn đề của họ trở nên tồi tệ hơn. Nếu bạn có vấn đề như thế, bạn nên tìm sự giúp đỡ của một chuyên gia tâm lý; sau khi bạn cảm thấy khá hơn, bạn mới nên hành thiền. Một số người khác, khi hành thiền, lại cố gắng quá mức, thay vì hành thiền từ từ từng bước một, họ lại thực hành với quá nhiều năng lực, và chẳng bao lâu họ kiệt sức.

Nhưng có lẽ phần lớn những vấn đề trong khi hành thiền xảy ra là do loại "thiền căng-ga-ru" hay "thiền chạy nhảy" *(kangaroo, đại thử hay chuột túi, là một loài thú lớn có túi trước bụng, đặc biệt ở Úc, có thể nhảy xa bằng hai chân sau rất khỏe)*. Một số người đi đến một vị thầy để học thiền rồi áp dụng phương pháp thiền của vị ấy trong một thời gian; sau đó, họ đọc sách rồi quyết định thực hành theo sự chỉ dẫn trong sách; một tuần sau, có một thiền sư nổi tiếng viếng thăm thành phố của họ và họ quyết định phối hợp một số lời dạy của vị ấy vào trong việc tu thiền của họ; và chẳng lâu sau đó, họ rơi vào tình trạng hoang mang, thất vọng. Chạy nhảy giống như con căng-ga-ru, từ một phương pháp này sang một phương pháp nọ, là một việc làm sai lầm.

Dù sao, nếu bạn không có vấn đề nghiêm trọng về bệnh tâm thần, và bạn hành thiền đúng chừng mực, Thiền là một trong những điều tốt nhất mà bạn có thể tự làm cho chính mình.

VẤN: *Có mấy pháp hành thiền?*

ĐÁP: Đức Phật dạy nhiều pháp hành thiền khác nhau, mỗi pháp để đối trị một vấn đề đặc biệt, hay để phát triển

một trạng thái tâm lý đặc biệt. Tuy nhiên, hai pháp thiền phổ thông và hữu dụng nhất là **quán niệm hơi thở** *(ānāpāna-sati)* và **quán tâm từ** *(metta bhāvanā)*.

VẤN: *Làm thế nào để hành thiền quán niệm hơi thở?*

ĐÁP: Bạn làm theo bốn bước đơn giản: chọn nơi chốn, giữ tư thế ngồi, theo dõi hơi thở, và đối phó những trở ngại.

Trước hết, bạn tìm một nơi thích hợp, có thể một căn phòng không ồn ào và tại nơi đó, bạn không bị quấy rầy.

Thứ hai, ngồi trong tư thế thoải mái. Tư thế tốt là ngồi với chân xếp lại, dưới mông có kê một cái gối, lưng thẳng, hai bàn tay xếp lên nhau đặt trên bắp đùi, và mắt nhắm lại. Cách khác, bạn có thể ngồi trên ghế nhưng cần phải giữ lưng cho thẳng.

Bước tiếp theo là phần thực hành theo dõi hơi thở. Trong lúc ngồi yên tịnh với mắt nhắm lại, bạn tập trung vào sự chuyển động của hơi thở vào và hơi thở ra. Thực hiện điều này bằng cách đếm hơi thở hay theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Cuối cùng, trong khi hành thiền, vài vấn đề và khó khăn có thể sinh khởi. Bạn có thể thấy ngứa ngáy khó chịu trên cơ thể hay đau nhức ở đầu gối. Nếu điều này xảy ra, hãy cố gắng giữ cơ thể thư giãn, không nhúc nhích, và tiếp tục để tâm vào hơi thở. Có thể sẽ có nhiều ý nghĩ xuất hiện ở tâm bạn và làm xao lãng việc chú tâm vào hơi thở. Cách duy nhất để xử lý vấn đề này là kiên nhẫn tiếp tục đem tâm trở lại với hơi thở. Nếu bạn tiếp tục làm như thế, cuối cùng, các ý nghĩ kia sẽ yếu đi, việc định tâm của bạn sẽ mạnh hơn, và bạn sẽ có được những giây phút đi sâu vào sự an lạc và thanh tịnh nội tâm.

VẤN: *Tôi nên hành thiền bao lâu?*

ĐÁP: Tốt nhất là hành thiền mỗi ngày 15 phút trong một tuần lễ; rồi gia tăng thêm 5 phút mỗi tuần, cho đến khi bạn có thể hành thiền trong 30 đến 45 phút.

Sau vài tuần lễ hành thiền đều đặn mỗi ngày như thế, bạn sẽ bắt đầu thấy việc định tâm trở nên tốt hơn, những ý tưởng tán loạn sẽ giảm dần và bạn sẽ có những giây phút an hoà và tĩnh lặng thật sự.

VẤN: *Còn quán tâm từ là sao? Phương cách thực hành như thế nào?*

ĐÁP: Khi bạn quen thuộc với pháp thiền quán niệm hơi thở và thực hành đều đặn rồi, bạn có thể bắt đầu hành thiền quán tâm từ. Pháp hành này nên được thực hiện hai hay ba lần mỗi tuần, sau khi bạn hành thiền quán niệm hơi thở. Trước tiên, bạn chú tâm vào chính mình và tự nói những lời như:

"Xin cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc.
Xin cho tôi được bình an và tĩnh lặng.
Xin cho tôi thoát khỏi mọi hiểm nguy.
Xin cho tâm tôi không còn sân hận.
Xin cho tâm tôi tràn đầy tình thương.
Xin cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc."

Sau đó, bạn nghĩ đến những người khác, từng người một, từ người thân thương cho đến những người bạn bình thường - nghĩa là người mình không thương mà cũng không ghét, và cuối cùng là đến những người mà mình không ưa thích; ước nguyện cho họ an vui như bạn đã ước nguyện cho chính mình.

VẤN: *Pháp hành thiền quán tâm từ này có lợi ích gì?*

ĐÁP: Nếu bạn thực hành thiền quán tâm từ này một cách đều đặn và với thái độ đúng đắn, bạn sẽ thấy trong bạn có nhiều thay đổi tích cực. Bạn sẽ thấy mình có thể chấp nhận và tha thứ cho chính mình. Bạn sẽ thấy tình cảm dành cho người mình thương gia tăng thêm. Bạn sẽ thấy mình thân thiện hơn với người mà trước đây mình thờ ơ và không quan tâm; và bạn sẽ nhận thấy những ác ý hay sân hận mà bạn đã có với người nào đó nay sẽ giảm đi, và cuối cùng sẽ tan biến. Thỉnh thoảng nếu bạn biết ai đó đang lâm bệnh, buồn khổ hay gặp khó khăn, bạn có thể nghĩ đến họ trong lúc hành thiền từ bi, và thường thì bạn sẽ thấy tình cảnh của họ được cải thiện.

VẤN: *Điều ấy có thể xảy ra như thế nào?*

ĐÁP: Tâm ý, khi được phát triển đúng đắn, là một công cụ rất hùng mạnh. Nếu chúng ta biết tập trung năng lực tinh thần và hướng nó đến người khác, nó có thể có ảnh hưởng đến họ. Hẳn bạn đã có kinh nghiệm như thế. Có thể bạn đang ở trong một phòng đông người và bạn có cảm giác rằng ai đó đang chú ý đến mình. Bạn xoay một vòng xem và biết chắc là ai đang nhìn chằm chằm vào mình. Điều này đã xảy ra khi bạn bắt được năng lực tinh thần của người khác. Thiền quán tâm từ cũng giống như vậy. Chúng ta hướng năng lực tích cực của tinh thần tới người khác và dần dần sẽ chuyển hóa được họ.

VẤN: *Tôi có cần một vị thầy hướng dẫn hành thiền không?*

ĐÁP: Một vị thầy thì không tuyệt đối cần thiết, nhưng có được sự hướng dẫn cá nhân của một người có kinh nghiệm hành thiền thì chắc chắn có lợi ích. Tiếc thay, có một số tu

sĩ và cư sĩ tự xem mình là "thiền sư", nhưng kỳ thực, họ không biết họ đang làm gì. Bạn hãy cố gắng tìm một vị thầy có tiếng tốt, có uy tín, có nhân cách thăng bằng và trung thành với những lời Phật dạy.

VẤN: *Tôi nghe nói rằng pháp hành thiền ngày nay được các chuyên gia về tâm thần và các nhà tâm lý học áp dụng rộng rãi. Điều đó có đúng không?*

ĐÁP: Vâng, đúng như thế. Ngày nay, thiền được chấp nhận như có một ảnh hưởng lớn để trị liệu tâm thần, và được nhiều chuyên gia về sức khỏe tâm thần sử dụng, để giúp làm thư giãn, vượt qua những ám ảnh và mang đến tỉnh thức cho chính mình. Sự hiểu biết thâm sâu của Đức Phật về tâm ý chúng sinh đang giúp rất nhiều cho con người hôm nay cũng giống như đã từng giúp cho con người thời xưa.

7. TRÍ TUỆ VÀ TỪ BI

VẤN: *Tôi thường nghe người Phật tử nói đến "Từ bi" và "Trí tuệ". Hai danh từ này nghĩa là gì?*

ĐÁP: Vài tôn giáo tin rằng từ bi hay tình thương (hai danh từ này có ý nghĩa rất gần nhau) là phẩm hạnh tinh thần vô cùng quan trọng, nhưng không mấy chú trọng đến công trình trau giồi trí tuệ. Kết cuộc, họ trở thành người tốt bụng khờ dại, một người hảo tâm, có rất nhiều thiện ý nhưng lại kém hiểu biết, hoặc không hiểu biết gì. Những hệ thống tư tưởng khác, như khoa học chẳng hạn, tin rằng trí tuệ có thể được trau giồi tốt đẹp nhất khi ta gác qua một bên tất cả những cảm xúc, trong đó có tình thương. Cuối cùng, khoa học chỉ quan tâm với kết quả mà lại quên rằng mục tiêu của khoa học là phục vụ, chứ không phải kiểm soát và chinh phục con người. Nếu không phải vậy, vì sao các nhà khoa học sử dụng tài năng và kiến thức của mình để chế tạo bom nguyên tử, những khí giới để dùng trong chiến tranh vi trùng và các loại khí giới tương tự?

Tôn giáo lúc nào cũng xem lý trí và trí tuệ là đối nghịch của những cảm xúc như tình thương, và đức tin là thù nghịch với lý trí và thực tế khách quan. Lẽ dĩ nhiên, khi khoa học tiến hóa thì tôn giáo thoái bộ. Mặt khác, Phật giáo dạy ta nên giữ cân bằng và trọn vẹn cả hai, phải trau giồi cả hai, trí tuệ và từ bi. Đây không phải là các tín điều độc đoán mà là lời khuyên dạy căn cứ trên kinh nghiệm. Cho nên, Phật giáo không có gì phải sợ khoa học.

VẤN: *Như vậy, theo Phật giáo, trí tuệ là gì?*

ĐÁP: Trí tuệ cao siêu nhất là thấy rằng thực tướng của tất cả mọi hiện tượng đều không trọn vẹn hoàn thành, luôn luôn biến đổi, và không phải là ta. Sự hiểu biết này hoàn toàn giải phóng con người, và đưa đến tình trạng chu toàn và hạnh phúc tối thượng, gọi là Niết-bàn. Tuy nhiên, Đức Phật không nói nhiều về mức độ trí tuệ cao thượng này. Không phải là trí tuệ, nếu chỉ giản dị tin những gì người ta nói với mình. Trí tuệ thật sự là tự mình trực tiếp thấy và hiểu biết. Đến mức độ này, trí tuệ là hiểu biết với tâm rộng mở, thay vì đóng kín tâm; là lắng nghe quan điểm của người khác, thay vì mù quáng cả tin; là thận trọng khảo sát những sự việc không phù hợp với niềm tin của mình, thay vì chôn vùi đầu mình dưới cát *(như chim đà điểu trong sa mạc, khi gặp nguy thì vùi đầu trong cát để tránh né)*; là khách quan nhìn sự vật, thay vì thiên kiến dự tưởng và bè phái; là chậm rãi suy tư trước khi tin tưởng và có ý kiến, thay vì vội vã chấp nhận điều nào do cảm tính đầu tiên; và luôn sẵn sàng thay đổi niềm tin một khi sự thật tương phản lại ta. Người có thái độ như vậy quả thật là có trí tuệ và chắc chắn rồi đây sẽ thật sự hiểu biết chân chánh. Con đường của Phật giáo đòi hỏi phải can đảm, nhẫn nhục, mềm dẻo và thông minh.

VẤN: *Tôi nghĩ rằng ít có người làm được như thế. Vậy quan điểm của Phật giáo là như thế nào nếu chỉ một ít người có thể thực hành lời dạy?*

ĐÁP: Quả thật, không phải người nào cũng đều sẵn sàng thực hành đúng theo lời Đức Phật dạy. Tuy nhiên, nếu vì đó mà nói rằng ta cần phải quảng bá một giáo thuyết sai lạc nhưng dễ hiểu, để mỗi người dễ thực hành, thì rõ ràng

là phi lý. Phật giáo nhắm thẳng vào chân lý, và nếu người nào đó chưa sẵn sàng hoặc chưa có đủ khả năng để lãnh hội, có thể trong một kiếp sống vị lai nào đó, họ sẽ lãnh hội được. Mặt khác, có những người khi nghe được những lời chân chánh hay khuyến khích là có thể tăng trưởng sự hiểu biết của họ. Vì lẽ ấy, người Phật tử trầm lặng và hiền hòa, cố gắng chia sẻ với người khác kiến thức của mình về Phật giáo. Đức Phật dạy chúng ta dưỡng nuôi lòng từ bi, và vì lòng từ ái và bi mẫn, ta chia sẻ kiến thức với người khác.

VẤN: *Giờ đây, hãy bàn đến danh từ "từ bi". Theo Phật giáo, từ bi là gì?*

ĐÁP: Cũng như trí tuệ bao gồm phần trí năng hay sự hiểu biết trong bản tính con người, từ bi bao gồm khía cạnh xúc cảm hay cảm giác trong tâm tính bẩm sinh. Cũng như trí tuệ, từ bi là phẩm hạnh đặc thù của con người. Khi ta thấy người nào đang ở trong cơn phiền muộn sầu não mà ta động lòng trắc ẩn, cố gắng làm vơi hay chấm dứt nỗi khổ của họ, đó là từ bi. Như vậy, tất cả những gì tốt đẹp nhất trong con người, tất cả những đức tính "giống hạnh Phật" như chia sẻ, sẵn sàng giúp cho người khác với tinh thần thoải mái, thiện cảm, chăm lo và quan tâm – tất cả đều là những biểu hiện ra ngoài của lòng từ bi tiềm ẩn bên trong. Ta sẽ hiểu biết những điều gì tốt đẹp nhất cho chính ta. Chúng ta thông cảm người khác khi ta thông cảm chính ta.

Như vậy trong Phật giáo, phẩm hạnh cao đẹp của ta sinh sôi nảy nở một cách rất tự nhiên trong sự quan tâm của ta đối với người khác. Đời sống của Đức Phật cho thấy rõ điều này. Ngài trải qua sáu năm dài dẳng chiến đấu để tìm trạng thái an lành cho chính Ngài. Sau đó, Ngài có thể ban

rải những lợi ích ấy cho toàn thể nhân loại, và đó là nguồn hạnh phúc cho tất cả chúng sinh.

VẤN: *Vậy thì Sư nói rằng có thể giúp người khác hữu hiệu nhất khi ta tự giúp ta. Đó có phải là hình thái của lòng ích kỷ hay không?*

ĐÁP: Chúng ta thường xem lòng vị tha, quan tâm đến người khác trước khi nghĩ đến mình là đối nghịch với tính vị kỷ, lo cho mình trước rồi mới lo cho người khác. Phật giáo không phân biệt, tách rời hai sự việc ấy; trái lại, cái nhìn của Phật giáo là thấy chúng hòa lẫn với nhau. Niềm quan tâm, thành thật lo lắng cho mình, sẽ dần dần tăng trưởng, thuần thục và trở nên chăm lo cho người khác, bởi vì ta thấy rằng người khác thật sự cũng như ta, không khác biệt. Đó thật sự là từ bi. Lòng từ bi quả thật là viên ngọc báu kim cương được tôn trí trên vương miện của Pháp Bảo, những lời dạy vàng ngọc của Đức Tôn Sư.

8. ĂN CHAY

VẤN: *Người Phật tử phải ăn rau đậu hay ăn chay, có đúng vậy không?*

ĐÁP: Không nhất thiết. Đức Phật không trường chay. Ngài không dạy hàng môn đệ phải ăn chay, và cho đến nay, có rất nhiều người Phật tử thuần thành mà không trường chay.

VẤN: *Nhưng nếu Sư dùng thịt cá, ắt Sư gián tiếp có trách nhiệm về cái chết của con vật. Có phải chăng đó là vi phạm giới thứ nhất?*

ĐÁP: Đúng rằng khi ăn thịt cá, ta gián tiếp và có phần nào trách nhiệm về tội sát sinh con vật, nhưng điều này cũng đúng khi ta ăn rau cải. Người nông dân phun thuốc trừ sâu, giết côn trùng để lúc nào cũng có những lá rau, lá cải không bị sâu rầy đục khoét được dọn lên trên bàn ăn. Lại nữa, những con thú bị giết để cung ứng da làm dây nịt hay làm túi xách, dầu và xà phòng mà ta dùng và trăm ngàn sản phẩm khác. Chúng ta không thể sống mà không gián tiếp chịu trách nhiệm về cái chết của chúng sinh này hay chúng sinh khác, bằng cách này hay cách khác. Khi xin thọ trì giới đầu tiên, ta nguyện cố gắng tránh xa trực tiếp sát sinh, trực tiếp trách nhiệm sát hại sinh linh.

VẤN: *Có phải người Phật tử theo truyền thống Mahāyana (Đại thừa) không ăn thịt cá?*

ĐÁP: Điều này không đúng. Người Phật tử Đại thừa Trung Quốc thường chú trọng đến việc phải ăn chay.

Nhưng những bậc xuất gia và hàng cư sĩ nam nữ theo truyền thống Đại thừa ở Nhật Bản và ở Tây Tạng lại thường ăn thịt cá.

VẤN: *Nhưng tôi vẫn nghĩ rằng người Phật tử phải ăn chay.*

ĐÁP: Giả sử có người kia trường chay rất nghiêm chỉnh mà ích kỷ, gian dối, bất lương và đê tiện, và một người khác không ăn chay mà biết lo nghĩ đến kẻ khác, chân thật, liêm khiết, quảng đại và hiền lương, trong hai người ấy, người nào là Phật tử tốt hơn?

VẤN: *Người chân thật và hiền lương.*

ĐÁP: Tại sao?

VẤN: *Bởi vì người như thế đó hiển nhiên là có tâm địa tốt.*

ĐÁP: Hẳn như vậy. Người ăn thịt cá cũng như người ăn rau đậu đều có thể có tâm trong sạch, mà cũng có thể có tâm nhơ bẩn. Trong giáo huấn của Đức Phật, điều quan trọng là phẩm chất của tâm, mà không phải là loại thức ăn của ta. Có những người Phật tử rất thận trọng, không bao giờ ăn thịt cá, nhưng ít bận tâm tự xét mình có ích kỷ, thiếu chân thật, hung tợn hay ganh tỵ hay không. Sửa đổi thức ăn là dễ, nhưng sửa đổi tâm tính là việc khó làm, nên thường hay bị hờ hững lãng quên. Vì vậy, cho dù ta ăn chay hay không, nên nhớ rằng điều tối quan trọng trong Phật giáo là thanh lọc tâm, làm cho tâm trở nên trong sạch.

9. MAY MẮN VÀ THỜI VẬN

VẤN: *Đức Phật dạy thế nào về bùa phép và bói quẻ?*

ĐÁP: Đức Phật xem những công việc như bốc số bói quẻ, đeo bùa phép hộ mạng, xem địa lý, xem ngày tốt, v.v. là vô ích, và Ngài khuyên đệ tử không nên thực hành. Ngài gọi đó là "nghệ thuật thấp kém", và dạy rằng:

> *"Có vài đạo sĩ, trong khi sống nhờ vật thực mà tín đồ dâng cúng, lại tìm cách sinh sống bằng những nghệ thuật thấp kém, những nghề sinh sống như xem chỉ tay, xem tướng số, bàn mộng, cúng vái cầu thần tài, xem địa lý để xây cất nhà cửa v.v., Tôn giả Cồ-đàm (Gotama) tránh xa những nghệ thuật thấp kém, những nghề nuôi mạng tương tự." (DN 1)*

VẤN: *Vậy tại sao đôi khi người ta làm những chuyện tương tự và đặt tin tưởng vào đó?*

ĐÁP: Vì lòng tham, vì tính hay lo sợ, và vì vô minh. Ngày nào mà người ta thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật, họ sẽ nhận thức rằng một tâm trong sạch có thể bảo vệ mình vững chắc hơn nhiều so với những mảnh giấy, những thẻ kim khí và một vài câu kinh đọc tụng. Lúc đó, họ sẽ không còn ỷ lại nơi những điều tương tự. Trong giáo huấn của Đức Phật, lòng chân thật, tính cương trực và những đức hạnh tốt đẹp khác thật sự bảo vệ và đem lại cho ta trạng thái phong phú, thịnh vượng thật sự.

VẤN: *Nhưng nhiều bùa phép quả thật linh thiêng, bạch Sư, có phải thế không?*

ĐÁP: Tôi có biết một người sinh sống bằng nghề bán bùa phép. Người ấy khoe rằng bùa của ông ta có thể đem lại may mắn, thịnh vượng, và đảm bảo rằng ông ta sẽ chọn đúng ba số trúng cho các kỳ xổ số. Nhưng nếu đúng như lời ông ấy khoe, tại sao chính ông ấy không trở thành triệu phú? Nếu bùa phép quả thật linh thiêng, tại sao ông ấy không trúng số hết tuần này qua tuần khác? Điều may mắn duy nhất của ông ấy là được có nhiều người khá điên rồ đến mua bùa của ông ta.

VẤN: *Vậy có những chuyện như may mắn không?*

ĐÁP: Từ điển giải thích *"vận mạng" (fortune)* hay *"may rủi"* là tin rằng bất cứ gì, dù tốt hay xấu, xảy ra đến một người, đều là ngẫu nhiên, do thời vận hay số mạng. Đức Phật phủ nhận hoàn toàn lối tin tưởng như vậy. Tất cả những gì xảy ra đều do một hay nhiều nguyên nhân, và phải có vài liên hệ nào đó giữa nguyên nhân và hậu quả.

Thí dụ như lâm bệnh, là do những nguyên nhân chính xác. Ta phải có tiếp xúc với vi trùng và cơ thể ta đủ yếu để cho vi trùng có thể bám vào và nảy nở. Có mối liên hệ nhất định giữa nhân (vi trùng và cơ thể yếu) và quả (chứng bệnh), vì ta biết rằng vi trùng tấn công những bộ phận của cơ thể và làm cho ta bệnh. Nhưng chúng ta không thấy có liên hệ nào giữa sự việc đeo một lá bùa với việc trở nên giàu có hay thi đậu.

Phật giáo dạy rằng bất luận chuyện gì xảy đến cho ta đều do một hay nhiều nguyên nhân, chứ không do ngẫu nhiên, thời vận rủi may hay số mạng. Người chú trọng đến thời vận thường muốn được một điều gì – tiền bạc hoặc của cải. Đức Phật dạy rằng điều quan trọng hơn, mà ta cần phải quan tâm, là trau giồi và phát triển tâm trí:

"Học sâu hiểu rộng,
nghề nghiệp tinh xảo,
Được rèn luyện đúng mức
và nói đúng chánh ngữ:
Đó là vận mạng tốt nhất.

Phụng dưỡng cha mẹ,
thương yêu nuôi nấng vợ con
Và sống theo chánh nghiệp:
Đó là vận mạng tốt nhất.

Quảng đại bố thí,
công minh chánh trực,
Giúp đỡ họ hàng quyến thuộc
và sống đúng chánh mạng:
Đó là vận mạng tốt nhất.

Tránh xa hành động bất thiện, say sưa,
Và nghiêm trì giới luật:
Đó là vận mạng tốt nhất.

Kỉnh mộ, khiêm tốn, tri túc, tri ân
Và thành kính lắng nghe
Giáo Pháp cao thượng:
Đó là vận mạng tốt nhất."
(Kinh Hạnh phúc, Kp2)

10. KINH ĐIỂN

VẤN: *Hầu như tất cả các tôn giáo đều có thánh kinh. Thánh kinh của Phật giáo là gì?*

ĐÁP: Thánh kinh, hay kinh điển, của Phật giáo gọi là Tam tạng *(Tipiṭaka)*. Bộ kinh này được viết bằng tiếng Ấn Độ cổ xưa gọi là Phạn ngữ Pāli, rất gần với ngôn ngữ do Đức Phật nói. Tam tạng là một tập hợp kinh điển đồ sộ. Bản dịch Anh ngữ chiếm khoảng 40 bộ.

VẤN: *Tam tạng nghĩa là gì?*

ĐÁP: Tam tạng *(Tipiṭaka)* gồm hai từ: "Tam" nghĩa là "ba" *(ti)*, và "Tạng" là "giỏ chứa" *(piṭaka)*. Đó là vì kinh điển Phật giáo gồm có ba tạng. Tạng thứ nhất, gọi là Kinh tạng, gồm các bài giảng của Đức Phật và của các vị đệ tử đã giác ngộ. Nội dung của Kinh tạng rất đa dạng và phong phú, vì ghi lại các lời truyền thông về chân lý mà Đức Phật đã dạy cho đủ mọi hạng người. Nhiều bài kinh có dạng thuyết giảng, và nhiều bài khác có dạng đối thoại. Nhiều bài khác như kinh Pháp cú *(Dhammapada)* trình bày lời dạy của Đức Phật qua các câu kệ thơ. Bộ Chuyện Tiền thân *(Jātaka)*, một ví dụ khác, lại bao gồm các câu chuyện lý thú mà nhân vật chính thường là loài thú vật.

Tạng thứ hai gọi là Luật tạng. Tạng này bao gồm các điều giới luật cho hàng tu sĩ, các lời cố vấn để quản lý Tăng đoàn và các nghi thức sinh hoạt. Ngoài ra, tạng này còn ghi lại các sự kiện lịch sử trong thời kỳ nguyên khai khi Tăng đoàn được thành lập.

Tạng thứ ba gọi là Thắng pháp tạng, hay Vi diệu pháp tạng. Đây là tập hợp các bài giảng phức tạp, thâm diệu, để phân tích và phân hạng các yếu tố cấu tạo nên một cá nhân. Mặc dù Thắng pháp tạng xuất hiện sau này, nhưng không chứa điều gì trái nghịch với hai tạng đầu.

Bây giờ, xin giải thích thêm về chữ "tạng" hay "giỏ chứa" *(piṭaka)*. Tại xứ Ấn Độ cổ xưa, những người thợ xây dựng thường chuyển tải vật liệu bằng cách chuyền qua các giỏ chứa. Họ đặt giỏ chứa trên đầu, bước đi một quãng, rồi chuyền cho người kế tiếp, cứ thế mà tiếp tục. Mặc dù chữ viết đã được hình thành trong thời của Đức Phật, nhưng không đủ mức tin cậy như trí nhớ con người. Loại giấy viết thời đó – là các loại vỏ cây hay lá buông – thường bị mục nát do độ ẩm trong mùa mưa hay bị mối mọt ăn, nhưng trí nhớ của một người vẫn có thể tồn tại khi người ấy vẫn còn sống. Vì thế, các vị tăng ni một lòng ghi nhớ tất cả những lời Phật dạy và truyền đọc cho nhau, tương tự như các người thợ xây dựng chuyền gạch và đất cát qua các giỏ chứa.

Do đó, ba tập hợp lớn của kinh điển Phật giáo được gọi là ba tạng, hay ba giỏ chứa. Sau khi truyền giữ theo phương cách này qua nhiều trăm năm, cuối cùng, Tam tạng được viết xuống một loại giấy bằng lá buông, tại Sri Lanka, vào khoảng năm 100 Tây lịch.

VẤN: *Nếu kinh điển chỉ được ghi trong trí nhớ qua một thời gian dài như thế, ắt là không còn đáng tin cậy. Có thể phần lớn các lời giảng của Đức Phật đã bị mất, hay đã bị thay đổi không?*

ĐÁP: Việc gìn giữ kinh điển là một nỗ lực chung cho hàng tăng ni. Các vị này tụ họp thường xuyên và tụng đọc từng

phần hay toàn thể bộ Tam tạng. Điều này khiến cho việc sửa đổi hay thêm thắt hầu như không thể xảy ra.

Hãy thử nghĩ như thế này: Nếu có một nhóm cả trăm người đều thuộc lòng một bài nhạc, và trong khi họ đồng ca bài đó, có một người hát sai một câu hay tìm cách xen vào một câu mới, thì chuyện gì sẽ xảy ra? Đa số những người thuộc lòng bài nhạc sẽ ngăn cản một cá nhân nào muốn sửa đổi bài ấy. Điều quan trọng cần phải nhớ là vào thời đó, không có các đài truyền hình, không có báo chí hay quảng cáo lăng nhăng làm xao lãng, khuấy động tâm thức. Hơn nữa, các vị tăng ni thường dành nhiều thì giờ để hành thiền, nên họ có trí nhớ cực kỳ tốt.

Ngay cả ngày nay, khi kinh điển đã được in ra sách, vẫn còn có những vị tu sĩ có thể đọc thuộc lòng toàn bộ Tam tạng, chẳng hạn như ngài thiền sư Mengong Sayadaw ở Miến Điện, và tên của ngài đã được ghi vào quyển *Guinness Book of Records* như là người có trí nhớ tốt nhất trên thế giới.

VẤN: *Đối với Phật tử, kinh điển có tầm mức quan trọng ra sao?*

ĐÁP: Người Phật tử không xem kinh điển như là những điều mặc khải thiêng liêng, tuyệt đối từ một vị thần linh, và phải tin theo từng chữ. Đây chỉ là tài liệu ghi lại các lời giảng dạy của một bậc đại nhân để giải thích, cố vấn, hướng dẫn, khuyến khích, và chúng ta phải đọc thấu đáo và kính trọng. Mục đích của chúng ta là thông hiểu những gì đã dạy trong Tam tạng, không phải chỉ tin suông, và do đó, lời Phật dạy phải luôn luôn được kiểm nghiệm qua sự thực chứng của chúng ta.

VẤN: *Sư có đề cập đến kinh Pháp cú. Đó là gì?*

ĐÁP: Kinh Pháp cú là một trong các bộ kinh thuộc Tiểu bộ của Kinh tạng. Tên gọi *Dhammapada* có thể dịch là "Con đường của Chân lý" hay "Các câu kệ của Chân lý". Kinh gồm có 423 câu kệ, có câu rất tinh yếu, có câu ý nghĩa thâm sâu, có câu chứa các ví dụ súc tích, có câu tuyệt mỹ, tất cả đều do Đức Phật thốt ra. Vì thế, kinh Pháp cú là một tài liệu phổ thông nhất trong văn học Phật giáo. Kinh này đã được dịch ra hầu hết các ngôn ngữ chính trên thế giới, và được xem như là một trong những tuyệt tác của văn chương tôn giáo toàn cầu.

VẤN: *Có người bảo tôi không bao giờ nên để một cuốn kinh nào trên sàn nhà hay cắp dưới nách, mà lúc nào cũng phải để kinh sách nơi chỗ cao. Có đúng thế không?*

ĐÁP: Ngày xưa, ở Âu châu cũng nhưng ở các xứ Phật giáo Á châu, tư liệu sách rất hiếm và được xem là những vật có giá trị cao. Cho nên, người ta rất quý trọng kinh điển, và điển hình là các phong tục mà bạn vừa nêu ra.

Tuy nhiên, mặc dù phong tục và truyền thống như thế là những điều tốt, hầu như đa số mọi người ngày nay đều đồng ý rằng phương cách tốt nhất để kính trọng kinh điển Phật giáo là thực hành những lời dạy ghi trong đó.

VẤN: *Tôi thấy rất khó đọc kinh điển Phật giáo. Các bài kinh thì dài, lặp đi lặp lại, không hấp dẫn.*

ĐÁP: Khi chúng ta cầm lên một quyển kinh tôn giáo, ta mong được đọc các dòng chữ khích lệ, hân hoan hay ca ngợi để thúc đẩy và tạo hứng khởi cho ta.

Do vậy, vài người khi đọc kinh điển Phật giáo thì cảm thấy hơi thất vọng. Mặc dù một vài bài kinh của Đức Phật có chứa những đoạn rất thích thú và tươi đẹp, đa số các bài kinh thường giống như các bài luận văn triết học với định nghĩa về các thuật ngữ, các luận cứ được trình bày cẩn thận, các hướng dẫn chi tiết về giới đức hay về hành thiền, và các sự thật được trình bày chính xác. Các bài kinh đó nhắm đến phần lý trí, không nhắm đến các cảm tính.

Khi chúng ta không còn so sánh kinh điển Phật giáo với kinh điển của các tôn giáo khác, chúng ta sẽ thấy được vẻ đẹp riêng biệt của kinh điển Phật giáo: đó là vẻ đẹp của sự tỏ tường, của chiều sâu và của trí tuệ.

11. TU SĨ PHẬT GIÁO

VẤN: *Tăng đoàn có vai trò quan trọng trong Phật giáo. Mục đích của các tu sĩ là gì, và các vị đó phải làm gì?*

ĐÁP: Mục đích của Đức Phật khi thành lập giáo đoàn các tu sĩ nam và nữ (tăng và ni) là để tạo ra một môi trường thích hợp để phát triển tâm linh. Cộng đồng cư sĩ hỗ trợ cộng đồng tu sĩ qua cúng dường tứ vật dụng: thức ăn, y áo, chỗ ở, và thuốc men. Nhờ đó, các vị tu sĩ có thể dành toàn thì giờ để tu học và thực hành Giáo Pháp. Đời sống đơn giản, có kỷ cương tại tu viện tạo thuận lợi cho an bình nội tâm và hành thiền. Đáp lại, các vị tăng ni phải chia sẻ những gì họ biết với cộng đồng cư sĩ, và làm gương sáng về đời sống thiện lành cho các Phật tử cư sĩ noi theo.

Trên thực tế, sứ mạng cơ bản này đã được nới rộng, vượt qua khỏi những gì mà Đức Phật có ý định đầu tiên; và ngày nay, nhiều vị tăng ni đôi khi hoạt động như là các giáo viên, cán sự xã hội, nghệ sĩ, bác sĩ, ngay cả chính trị gia. Có người cho rằng đảm trách thêm các vai trò đó thì cũng tốt, nếu giúp phát triển Phật giáo. Nhưng cũng có ý kiến cho rằng nếu làm như thế, e rằng các vị tu sĩ sẽ dễ bị vướng bận vào các chuyện thế sự mà quên đi mục đích chính khi họ gia nhập tu viện lần đầu tiên.

VẤN: *Hạng người nào có thể trở thành tu sĩ?*

ĐÁP: Đa số chúng ta có nhiều mối quan tâm khác nhau trong đời sống của mình, như gia đình, nghề nghiệp, thú vui, chính trị, tôn giáo, v.v. Trong các mối quan tâm này,

có thứ là quan trọng hàng đầu, có thứ kém quan trọng hơn. Khi sự học tập và thực hành những lời dạy của Đức Phật trở thành một việc tối quan trọng cho một người nào đó, khi việc ấy chiếm ưu tiên hơn các việc khác, do đó, người ấy có thể sẽ có khuynh hướng trở thành một tu sĩ, tăng hay ni.

VẤN: *Có cần phải là tu sĩ để được giác ngộ?*

ĐÁP: Dĩ nhiên là không. Vài vị đệ tử thành tựu nhất của Đức Phật chỉ là nam hoặc nữ cư sĩ. Có vài vị đã phát triển tuệ giác, và để lại những bài giảng thâm sâu. Trong Phật giáo, cấp độ trí tuệ của một người là điều tối quan trọng, và điều đó không liên hệ chi đến y áo của người đó, mà cũng không liên hệ chi đến việc người đó sống ở tu viện hay sống tại nhà. Có người thấy rằng đời sống tu viện, với những thuận lợi và những khó khăn, là môi trường tốt nhất để tăng trưởng tâm linh. Cũng có người thấy rằng ở nhà riêng, với tất cả niềm vui và nỗi khổ, là thích hợp nhất. Mỗi người đều có những tình huống, hoàn cảnh riêng.

VẤN: *Tại sao các tu sĩ Phật giáo mặc y màu vàng?*

ĐÁP: Ngày xưa, khi người Ấn Độ nhìn vào cây cối trong rừng, họ biết những lá cây nào sắp sửa rơi rụng vì chúng có màu vàng, cam, hay nâu. Do đó, tại Ấn Độ, màu vàng trở thành màu của sự dứt bỏ. Màu y của các tu sĩ là màu vàng vì màu đó giúp nhắc nhở đến tầm quan trọng của sự không chấp thủ, của sự xả ly, buông bỏ.

VẤN: *Trở thành tu sĩ là một điều tốt, nhưng việc gì sẽ xảy ra nếu mọi người đều trở thành tu sĩ?*

ĐÁP: Chúng ta cũng có thể đặt câu hỏi tương tự như thế cho các nghề nghiệp khác. "Trở thành nha sĩ là một điều

tốt, nhưng việc gì sẽ xảy ra nếu mọi người đều trở thành nha sĩ? Như thế, sẽ không còn có các giáo viên, đầu bếp, tài xế lái xe taxi, ..." Rồi, "Trở thành giáo viên là một điều tốt, nhưng việc gì sẽ xảy ra nếu mọi người đều trở thành giáo viên? Như thế, sẽ không còn có các nha sĩ, đầu bếp, tài xế lái xe taxi, ..." v.v. Đức Phật không đề nghị tất cả mọi người nên trở thành tu sĩ, và thật thế, điều đó sẽ không bao giờ xảy ra. Tuy nhiên, lúc nào cũng có một số người thích đời sống đơn giản và xả ly, và họ hoan hỷ với các lời dạy của Đức Phật nhiều hơn tất cả các sự việc khác. Và cũng như các nha sĩ, những tu sĩ đó có các khả năng và kiến thức đặc biệt để phục vụ xã hội mà họ đang sống.

VẤN: *Điều đó có thể đúng cho các vị tu sĩ thuyết giảng hay viết sách. Còn các vị tu sĩ chỉ biết hành thiền thì sao? Họ giúp được gì cho xã hội?*

ĐÁP: Bạn có thể so sánh một vị sống ẩn tu với một nhà nghiên cứu khoa học. Xã hội hỗ trợ nhà nghiên cứu khoa học để ông ấy ngồi làm việc miệt mài trong phòng thí nghiệm, vì chúng ta hy vọng rằng cuối cùng, ông ấy sẽ khám phá hoặc phát minh được việc gì đó có lợi ích chung. Cũng như thế, cộng đồng Phật giáo hỗ trợ nhà sư hành thiền (mà thật ra, nhu cầu của vị ấy rất ít ỏi) bởi vì chúng ta mong rằng vị ấy sẽ thành tựu trí tuệ và minh triết, để mang đến lợi ích chung.

Ngay cả trước khi điều ấy xảy ra, hoặc nếu điều ấy không xảy ra, một nhà sư ẩn cư hành thiền vẫn mang lợi ích đến cho người khác. Trong các xã hội hiện đại, chủ trương "lối sống của người giàu và nổi tiếng", với các điều xa hoa, tiêu thụ phung phí và ích kỷ, thường được xem như là một lý tưởng, được nhiều người mơ ước. Tấm gương sống đơn

giản của một vị thiền sư nhắc nhở rằng ta không cần phải giàu có để được an lạc, thỏa lòng. Tấm gương đó cho ta thấy được một lối sống dịu dàng và giản dị cũng mang lại rất nhiều lợi ích.

VẤN: *Tôi nghe nói là hiện nay không còn có các nữ tu sĩ nữa. Có đúng thế không?*

ĐÁP: Khi còn tại thế, Đức Phật thành lập giáo đoàn các vị nữ tu sĩ, gọi là tỳ khưu ni. Trong 500 năm tiếp theo, ni đoàn đã có một vai trò rất quan trọng trong công tác phát triển và hoằng dương Phật giáo.

Tuy nhiên, trong bối cảnh xã hội và văn hóa thời đó, các vị tỳ khưu ni không được nhiều ưu đãi như các nam tu sĩ (tỳ khưu). Sau đó, không rõ chính xác vì các lý do gì, ni đoàn Phật giáo Nam truyền ở Ấn Độ và Đông Nam Á không còn tồn tại nữa. Mặt khác, ni đoàn Phật giáo Bắc truyền ở Trung Quốc, Đài Loan, Đại Hàn, Nhật Bản và Việt Nam vẫn tiếp tục phát triển.

Hiện nay, tại Sri Lanka và Thái Lan, đã có những nỗ lực để tái phục hồi ni đoàn Nam truyền, bằng cách tiếp nhận truyền giới từ ni đoàn Bắc truyền của Đài Loan, mặc dù có nhiều người trung thành với truyền thống cũ đã không ủng hộ việc này.

Dù sao, để gìn giữ ý định nguyên thủy của Đức Phật, chúng ta cần phải tạo ra những cơ hội đồng đều cho cả nam lẫn nữ Phật tử để sống đời sống xuất gia, nếu họ muốn, và được lợi lạc trong đời sống đó.

12. TRỞ THÀNH PHẬT TỬ

VẤN: *Đến đây, những lời Sư nói làm cho tôi rất thích thú. Làm thế nào tôi có thể trở thành một Phật tử?*

ĐÁP: Vào thời Đức Phật còn tại thế, có một người tên là Upāli. Ông ấy là tín đồ của một tôn giáo nọ, đến gặp Đức Phật để tranh luận và cố gắng thuyết phục Ngài. Nhưng sau khi đàm thoại, ông ấy rất cảm kích và quyết định xin làm tín đồ Phật giáo. Nhưng Đức Phật bảo ông:

> *"Trước tiên hãy suy xét tận tường. Một người nổi tiếng như ông cần nên tìm hiểu kỹ lưỡng."*

Ông Upāli đáp:

> *"Giờ đây, tôi càng thỏa thích hơn và mãn nguyện khi Ngài bảo tôi: 'Trước tiên hãy tìm hiểu kỹ lưỡng'. Bởi vì nếu những người ở một tôn giáo khác được tôi xin làm đệ tử thì họ sẽ diễn hành khắp phố phường với biểu ngữ, 'Upāli đã theo về tôn giáo chúng ta'. Nhưng Đức Tôn Sư nói với tôi: 'Trước tiên hãy suy xét tận tường. Một người nổi tiếng như ông cần nên tìm hiểu kỹ lưỡng!'" (MN 56)*

Trong Phật giáo, hiểu biết chân chánh là quan trọng, và hiểu biết chân chánh cần phải dành nhiều thì giờ. Vậy, không nên vội vã hấp tấp. Hãy đợi chờ, nêu lên những vấn đề thắc mắc, thận trọng suy xét, và chừng đó sẽ quyết định. Đức Phật không quan tâm nhiều đến việc có đông tín đồ. Ngài chú trọng hơn đến việc người ta thực hành đúng theo lời dạy, sau khi thận trọng khảo sát và suy xét tận tường.

VẤN: *Nếu tôi làm y như vậy, và thấy giáo huấn của Đức Phật là thích hợp, tôi phải làm sao nếu muốn trở thành Phật tử?*

ĐÁP: Tốt hơn hết là nên tham gia sinh hoạt trong một ngôi chùa hay một nhóm Phật tử tốt, hỗ trợ họ và được họ hỗ trợ, và tiếp tục học hỏi Phật Pháp, tức những lời dạy của Đức Phật. Đến lúc đó, được chuẩn bị đầy đủ, bạn sẽ chánh thức trở thành Phật tử bằng cách quy y Tam Bảo.

VẤN: *Quy y Tam Bảo là thế nào?*

ĐÁP: Quy y là trở về nương tựa. Chỗ nương tựa là nơi chốn mà người ta vào ẩn náu trong cơn sầu muộn hoặc khi cần được an toàn.

Có nhiều loại nương tựa. Khi con người cảm thấy bất hạnh, họ tìm bạn bè; khi lo âu kinh sợ hãi hùng, họ có thể tìm nương tựa trong những niềm hy vọng ảo huyền, những niềm tin vô căn cứ. Khi lâm chung, họ có thể tìm nương tựa trong sự tin tưởng vào một cảnh trời vĩnh cửu. Nhưng Đức Phật dạy, không chỗ nào trong những nơi ấy là chỗ nương tựa thật sự, vì không nơi nào thật sự cung ứng cho ta trạng thái thoải mái và chu toàn. Ngài nói:

"Đúng vậy, những nơi ấy không phải là nơi nương tựa chu toàn, không phải là nơi nương tựa tối thượng.

Không phải là nương tựa mà từ đó
Ta có thể vượt ra khỏi mọi sầu muộn.
Nhưng về nương tựa nơi
Phật, Pháp Tăng,
Và chân chánh thấu triệt
Tứ thánh đế.
Khổ, nhân sinh khổ,
Vượt thoát ra khỏi đau khổ, và

Bát chi Thánh đạo, dẫn thoát
Ra khỏi mọi đau khổ.
Đó quả thật là nương tựa chu toàn,
Quả thật là nương tựa tối thượng,
Đó là nương tựa mà từ đó
Ta có thể vượt thoát ra khỏi mọi sầu muộn."
(Dhp 189-192)

Trở về nương tựa nơi Phật bảo là vững lòng tin tưởng và chấp nhận là ta có thể trở nên hoàn toàn giác ngộ và tuyệt hảo trong sạch như Đức Phật. Nương tựa nơi Pháp bảo có nghĩa là hiểu biết Tứ thánh đế và sẵn sàng đặt trọn cuộc sống của mình trên con đường Bát chi Thánh đạo. Nương tựa nơi Tăng bảo là tìm sự hỗ trợ, nguồn cảm hứng và sự hướng dẫn của những vị đang đi trên con đường Bát chi Thánh đạo. Làm như thế, ta trở thành Phật tử và đặt bước chân đầu tiên trên con đường dẫn đến Niết-bàn.

VẤN: *Từ ngày Sư quy y Tam Bảo, có gì thay đổi trong đời Sư?*

ĐÁP: Cũng như vô số triệu người khác trong suốt 2.500 năm qua, tôi nhận thức rằng trong thế gian đầy khó khăn này, giáo huấn của Đức Phật rõ ràng là rất hữu lý, nó đem lại ý nghĩa cho một đời sống vô nghĩa lý, nó cho tôi một nền luân lý nhân đạo và từ ái, bi mẫn, để hướng dẫn cuộc sống của tôi, và rọi sáng, chỉ đường dẫn lối cho tôi tiến đến trạng thái trong sạch và toàn hảo trong kiếp sống tới.

Một thi hào người Ấn vào thời xưa có viết về Đức Phật như sau: *"Đến tìm nương tựa nơi Ngài, hát lên để tán dương công đức Ngài, lễ bái và ẩn náu trong Giáo Pháp là hành động với sự hiểu biết"*. Tôi hoàn toàn đồng ý với những lời ấy.

VẤN: *Tôi cũng hoàn toàn đồng ý như vậy. Bạch Sư, tôi có một người bạn luôn cố gắng thuyết phục tôi theo đạo anh ta. Tôi thật sự không thích đạo ấy, tôi đã nói cho anh ta biết, nhưng anh ta vẫn không để tôi yên. Tôi có thể làm gì đây?*

ĐÁP: Trước tiên bạn phải hiểu rằng người ấy thật sự không phải là một người bạn tốt. Một người bạn chân thành là người phải biết chấp nhận bạn mình và tôn trọng nguyện vọng của bạn mình. Tôi cho là người này chỉ giả vờ làm bạn để có thể cải đạo bạn mà thôi. Người nào muốn áp đặt ý muốn của họ vào bạn, thì chắc chắn người ấy không phải là một thân hữu.

VẤN: *Nhưng anh ta nói là muốn chia sẻ đạo của mình với tôi.*

ĐÁP: Chia sẻ tín ngưỡng của mình với người khác là một điều tốt. Nhưng tôi thấy người bạn đó không nhận ra được sự khác biệt giữa việc chia sẻ và áp đặt. Nếu tôi có một trái táo, tôi tặng bạn một nửa và bạn chấp nhận, đó là tôi đã chia sẻ với bạn. Nhưng nếu bạn nói với tôi "Cám ơn, tôi đã ăn rồi", mà tôi vẫn tiếp tục ép bạn lấy nửa trái táo đến khi bạn chịu thua trước áp lực của tôi, điều này khó có thể gọi là chia sẻ.

Những người giống như "người bạn" ấy, cố che giấu hành vi xấu bằng cách gọi đó là "chia sẻ", "thương yêu" hay "rộng lượng"; nhưng cho dù tên gọi của nó là gì, hành vi của họ vẫn là khiếm nhã, thô lỗ, và ích kỷ.

VẤN: *Làm sao tôi có thể ngăn cản anh ta?*

ĐÁP: Cũng đơn giản thôi. Trước hết, bạn phải tự biết rõ là bạn muốn gì. Thứ hai là nói rõ ràng, ngắn gọn với người ấy. Cuối cùng, khi người ấy hỏi bạn những câu hỏi như: "Niềm tin của anh là về vấn đề này là gì? Tại sao anh

không muốn đến cuộc họp với tôi?", bạn phải rõ ràng, lịch sự và nhắc lại một cách kiên định câu nói đầu tiên của bạn:

– *"Niềm tin của tôi là dựa theo những lời dạy của Đức Phật. Cám ơn lời mời của anh, nhưng tôi không đến thì hơn."*

– "Tại sao không?"

– "*Đó là chuyện riêng của tôi. Tôi không đến thì tốt hơn.*"

– "Nhưng có nhiều người đáng quen biết ở đó mà!"

– "*Tôi chắc là có, nhưng tôi không muốn đến.*"

– "Tôi mời anh vì tôi quan tâm đến anh!"

– "*Tôi hoan hỷ khi biết anh quan tâm đến tôi, nhưng tôi vẫn không muốn đến đó.*"

Nếu bạn lặp lại lời mình một cách rõ ràng, kiên nhẫn, cương quyết, và từ chối, không để anh ta lôi kéo bạn vào cuộc tranh luận, cuối cùng anh ta sẽ bỏ cuộc. Thật là phiền toái khi bạn phải làm như thế, nhưng lại rất quan trọng để người ta hiểu rằng họ không thể áp đặt lòng tin hay ý muốn của họ lên người khác.

VẤN: *Người Phật tử có cố gắng chia sẻ Giáo pháp với người khác không?*

ĐÁP: Vâng, người Phật tử nên làm điều đó; và tôi nghĩ hầu hết các Phật tử đều hiểu sự khác biệt giữa việc chia sẻ và việc áp đặt. Nếu người ta hỏi bạn về Đạo Phật, hãy nói cho họ biết. Thậm chí bạn có thể nói cho họ biết về các lời dạy của Đức Phật, mà không cần họ hỏi. Nhưng nếu họ có lời nói hay hành động cho thấy họ không quan tâm, không muốn nghe, thì bạn nên tôn trọng ý muốn của họ.

Điều quan trọng khác cần nên nhớ là bạn chia sẻ với họ về Phật Pháp một cách có hiệu quả qua các hành động của mình, hơn là chỉ thuyết giảng suông. Xiển dương Phật Pháp bằng sự quan tâm, lòng từ ái, khoan dung, chánh trực và chân thành. Hãy để Phật Pháp tỏa sáng qua lời nói và hành động của bạn.

Nếu mỗi người chúng ta, bạn và tôi, thông hiểu Phật Pháp rốt ráo, thực hành Pháp một cách toàn vẹn và chia sẻ rộng rãi với người khác, chúng ta sẽ là nguồn lợi ích to lớn cho chính mình và cho người khác.

13. CĂN BẢN PHẬT GIÁO: GIỚI THIỆU PHẬT GIÁO TRONG 5 PHÚT

Phật giáo là gì?

Phật giáo là một tôn giáo có khoảng 500 triệu tín đồ trên khắp thế giới. Từ "Phật giáo" (*Buddhism*) phát nguồn từ *buddhi*, có nghĩa là giác ngộ, thức tỉnh. Phật giáo khởi nguồn từ hơn 2.500 năm trước, khi Ngài Siddhattha Gotama (Sĩ-đạt-ta Cồ-đàm), hay Đức Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 35 tuổi.

Có phải Phật giáo chỉ thuần là một tôn giáo?

Đối với nhiều người, Phật giáo không phải chỉ là một tôn giáo mà còn có thể xem như là một triết học, hay đúng hơn, đó là một lối sống. Gọi Phật giáo là một triết học, vì từ "triết học" (*philosophy*) có nghĩa là sự yêu chuộng trí tuệ, và con đường của đạo Phật có thể tóm tắt như sau:

1) Sống có đạo đức,
2) Nhận thức rõ ràng về mọi ý nghĩ và hành động,
3) Phát triển sự hiểu biết và trí tuệ.

Phật giáo giúp tôi bằng cách nào?

Phật giáo giải thích mục đích của đời sống, giải thích hiện tượng bất công và bất bình đẳng trên thế gian, và đưa ra một phương cách thực hành hay một lối sống để đưa đến hạnh phúc thật sự.

Tại sao Phật giáo trở nên phổ biến?

Phật giáo ngày càng phổ biến ở các nước Tây phương vì nhiều lý do. Thứ nhất là vì Phật giáo có những giải đáp cho nhiều vấn đề trong các xã hội vật chất hiện đại. Tiếp đến, cho những ai có chú tâm, Phật giáo đem lại một sự thông hiểu sâu sắc về tâm trí con người và các cách trị liệu tự nhiên, mà các nhà tâm lý nổi tiếng trên thế giới đều công nhận là rất tiên tiến và rất hiệu quả.

Đức Phật là ai?

Ngài Siddhattha Gotama sinh ra vào năm 563 trước Tây lịch, trong một hoàng tộc tại Lumbini, nay thuộc xứ Nepal. Vào năm 29 tuổi, Ngài nhận thức rằng tiện nghi vật chất và sự yên ổn trong thế gian không bảo đảm hạnh phúc; vì thế, Ngài đi tìm hiểu các học thuyết, tôn giáo và triết học vào thời đó, để tìm kiếm chìa khóa đưa đến hạnh phúc. Sau sáu năm học tập và hành thiền, Ngài tìm ra Trung đạo và giác ngộ. Sau khi chứng đắc, Ngài dùng quãng đời còn lại tại thế gian để truyền giảng các nguyên lý trong đạo Phật – gọi là Pháp hay Chân lý, cho đến khi Ngài nhập diệt vào năm 80 tuổi.

Có phải Đức Phật là Thượng Đế?

Không, Ngài không là Thượng Đế, và Ngài cũng không tuyên bố như thế. Ngài là người chỉ dẫn con đường đưa đến giác ngộ, từ kinh nghiệm thực chứng của Ngài.

Phật tử có tôn thờ các thần tượng không?

Những người Phật tử tỏ lòng tôn kính các hình ảnh của Đức Phật, nhưng không tôn thờ, cũng không van xin những điều lợi lạc. Một pho tượng Phật ngồi trong tư thế

với hai tay dịu dàng đặt trên vế, với nụ cười từ bi, nhắc nhở chúng ta nỗ lực phát triển tình thương và an định nội tâm. Lễ lạy tượng Phật là để tỏ lòng biết ơn về các lời dạy của Ngài.

Tại sao nhiều quốc gia Phật giáo lại nghèo như vậy?

Không hẳn đúng như vậy. Nhật Bản là một quốc gia có truyền thống Phật giáo sâu đậm và ngày nay cũng là một quốc gia có kinh tế giàu mạnh. Thái Lan, với Phật giáo là quốc giáo, cũng có một nền kinh tế tương đối vững mạnh và phát triển. Tuy nhiên, chúng ta cần biết rằng một trong các điều dạy của Phật giáo là tài sản của cải không bảo đảm được hạnh phúc, và tài sản của cải cũng không bao giờ thường còn. Dân chúng trong bất kỳ quốc gia nào cũng chịu đau khổ, cho dù họ giàu sang hay nghèo nàn. Chỉ những người nào thông hiểu các lời dạy của Đức Phật thì mới có thể tìm được hạnh phúc thật sự.

Có phải có nhiều tông phái Phật giáo không?

Có nhiều tông phái trong Phật giáo là vì có những khác biệt về văn hóa và truyền thống lịch sử của mỗi quốc gia. Tuy nhiên, căn bản của Phật giáo vẫn không thay đổi, đó là Pháp hay Chân lý.

Có phải các tôn giáo khác đều sai lầm?

Phật giáo là một hệ thống tín ngưỡng có tính bao dung đối với các tín ngưỡng hay tôn giáo khác. Phật giáo chấp nhận các lời giảng đạo đức của các tôn giáo khác, nhưng Phật giáo còn tiến xa hơn, bằng cách đưa ra một mục tiêu dài hạn trong sự hiện hữu của chúng ta, qua trí tuệ và sự hiểu biết thật sự. Phật giáo chân chính thì rất bao dung, và không quan tâm đến các danh hiệu như là tín hữu Ki-tô

giáo, tín hữu Hồi giáo, tín hữu Ấn-độ giáo hay Phật tử. Vì vậy, trong lịch sử, không bao giờ có các cuộc thánh chiến mang danh Phật giáo. Cũng vì thế mà những người Phật tử không đi truyền giảng hay cải đạo người khác; họ chỉ giảng giải nếu được ai hỏi đến.

Phật giáo có tính khoa học không?

Khoa học là tri thức được kết hợp thành hệ thống, qua các dữ kiện được quan sát và thực nghiệm và đề ra các định luật tổng quát của thiên nhiên. Cốt lõi của Phật giáo phù hợp với định nghĩa đó, bởi vì Tứ Thánh đế hay Bốn Chân lý Cao quý, có thể được thử nghiệm và minh chứng bởi bất kỳ người nào, và ngay chính Đức Phật cũng đã từng nói với các đệ tử rằng họ phải thực chứng các lời dạy của Ngài, mà không nên chỉ tin suông. Phật giáo dựa nhiều trên trí tuệ, hơn là lòng tin.

Đức Phật đã dạy những gì?

Đức Phật đã giảng dạy rất nhiều đề tài, nhưng các điều căn bản trong Phật giáo có thể tóm tắt trong Tứ Thánh đế và Bát chi Thánh đạo.

Thánh đế thứ nhất là gì?

Khổ đế, chân lý cao quý đầu tiên, nói rằng đời sống là đau khổ, nghĩa là phải chịu đau đớn thể xác, già nua, bệnh hoạn, rồi chết. Ta cũng phải chịu đau khổ về mặt tâm lý như cô đơn, phiền giận, bực bội, sợ hãi, bối rối, thất vọng, hay sân hận. Đây là một sự kiện hiển nhiên, không thể chối cãi. Đây là thực tế khách quan, không phải bi quan; vì bi quan là mong đợi những điều gì trở nên tệ hại. Mặt khác, Phật giáo đề ra cách thức giải quyết các đau khổ đó và cách thức để có hạnh phúc thật sự.

Thánh đế thứ hai là gì?

Tập đế, chân lý cao quý thứ hai, dạy rằng tất cả mọi đau khổ đều do ái dục và chấp thủ. Ta sẽ bị phiền khổ nếu ta mong đợi người khác phải tuân theo ý muốn của mình, phải làm giống như mình, nếu ta không được những gì mình muốn, v.v. Ngay cả khi ta muốn và được, điều này cũng không bảo đảm có hạnh phúc. Tâm khát khao ham muốn cướp đoạt của ta niềm vui được thỏa lòng và hạnh phúc. Thay vì kiên trì chiến đấu để thành đạt điều mong muốn, hãy cố gắng sửa đổi chính cái lòng ước muốn của mình.

Thánh đế thứ ba là gì?

Diệt đế, chân lý cao quý thứ ba, là có thể chấm dứt đau khổ và đạt được trạng thái thỏa lòng và hạnh phúc. Khi ta dứt bỏ ái dục, vốn là vô ích, và tập sống từng ngày, chúng ta bắt đầu sống an vui và tự do. Chúng ta sẽ có nhiều thì giờ và năng lực để giúp đỡ người khác. Trạng thái ấy được gọi là Niết-bàn.

Thánh đế thứ tư là gì?

Đạo đế, chân lý cao quý thứ tư, là con đường đưa đến chấm dứt đau khổ. Con đường này gọi là Bát chi Thánh đạo.

Bát chi Thánh đạo là gì?

Đó là con đường gồm tám yếu tố chân chánh: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định. Đây là con đường của đạo đức và tỉnh thức – qua lời nói, ý nghĩ và

hành động, và phát triển trí tuệ bằng sự nhận thức rõ ràng về Tứ Thánh đế và bằng sự tăng trưởng lòng từ bi.

Ngũ giới là gì?

Đây là năm điều giới luật đạo đức của Phật giáo. Đó là: Không sát hại, không lấy của không cho, không tà dâm, không nói dối, và không dùng các chất say làm lu mờ trí óc.

Nghiệp là gì?

Nghiệp hay nghiệp quả là một định luật cho biết rằng mỗi một nguyên nhân đều tạo ra một hậu quả, có nghĩa là các hành động của ta đều có những hậu quả. Định luật đơn giản này đã giải thích nhiều vấn đề: sự bất công trên thế gian, tại sao có người sinh ra lại có phế tật, có người lại có nhiều tài năng, có người có đời sống rất ngắn ngủi. Nghiệp cho thấy tầm quan trọng về việc tất cả chúng ta phải chịu trách nhiệm về các hành động của chính mình, trong quá khứ và hiện tại. Làm thế nào để thử nghiệm tác động nghiệp quả của các hành động của ta? Câu trả lời được tóm tắt bằng cách hãy nhìn xem 3 điểm chính: (1) ý định đằng sau của mỗi hành động, (2) hậu quả của hành động đó vào chính mình và (3) hậu quả của hành động đó vào những người khác.

Trí tuệ là gì?

Trong Phật giáo, trí tuệ phải được phát triển cùng với từ bi. Trong một cực đoan, bạn có thể là một người tốt bụng nhưng khờ dại, và trong một cực đoan khác, bạn có thể có nhiều kiến thức nhưng lại không có tình cảm. Phật giáo dạy ta nên giữ thật sự cân bằng và trọn vẹn cả hai, phải trau giồi cả trí tuệ lẫn từ bi. Trí tuệ cao nhất là thấy rõ ràng

rằng trên thực tế, mọi hiện tượng đều không hoàn toàn, không thường còn, và không có một thực thể cố định. Trí tuệ thật sự không phải chỉ tin vào những gì được dạy, mà phải chứng nghiệm và thông hiểu chân lý và thực tế. Trí tuệ đòi hỏi phải có một tâm ý rộng mở, khách quan, không cố chấp. Con đường của Phật giáo đòi hỏi phải can đảm, nhẫn nại, mềm dẻo và thông minh.

Từ bi là gì?

Từ bi bao gồm các phẩm hạnh của lòng san sẻ, sẵn sàng an ủi người khác, thiện cảm, chăm lo và quan tâm. Trong Phật giáo, ta chỉ thật sự cảm thông người khác khi nào ta thật sự cảm thông chính mình, qua trí tuệ.

Tôi phải làm thế nào để trở thành một Phật tử?

Bất cứ ai cũng có thể tìm hiểu và thực nghiệm các lời dạy của Đức Phật. Ngài dạy rằng lời giải đáp cho mọi vấn đề của chúng ta là ở bên trong chúng ta, không phải ở bên ngoài. Ngài nói với các đệ tử không được tin ngay vào lời dạy của Ngài, mà họ phải tự thử nghiệm các lời dạy đó. Như thế, mỗi người tự có quyết định và tự chịu trách nhiệm về các hành động và sự hiểu biết của mình. Điều này cho thấy Phật giáo không phải là một tập hợp cố định các tín điều cần phải được chấp nhận trọn vẹn. Đây là những lời dạy để mỗi người tự tìm hiểu, học tập và áp dụng theo tình huống riêng của mình.

PHỤ ĐÍNH

1

Cuộc đời Đức Phật

Ngày Rằm tháng Tư âm lịch mỗi năm là một ngày đặc biệt cho tất cả các Phật tử trên toàn thế giới. Theo truyền thống *Theravāda* (Nam tông), đó là ngày lễ **Tam Hợp** – *Vesak (Vesakha)* – kỷ niệm ngày sinh (Phật đản), ngày chứng đắc (Thành đạo), và ngày tịch diệt (Bát-niết-bàn) của Đức Phật. Trong khi đó, một số quốc gia theo truyền thống *Mahāyana* (Bắc tông) cử hành ba dịp trọng đại trên vào ba ngày khác nhau trong năm. Tuy nhiên, ngày Rằm tháng Tư được xem như là ngày lễ Phật giáo quan trọng nhất, và đã được các tông phái Phật giáo chấp nhận, trong kỳ Đại hội Phật giáo Thế giới lần thứ VI, năm 1961. Ngoài ra, vào ngày 15 tháng 12 năm 1999, Đại hội đồng Liên hiệp quốc đã biểu quyết công nhận đại lễ Vesak là một trong những ngày lễ chính thức hằng năm của tổ chức quốc tế này.

Đến nay, nhiều sử liệu ghi rằng Đức Phật sinh ra trong đêm trăng rằm tháng tư âm lịch năm 623 trước Tây lịch, tại vườn *Lumbini* (Lâm-tỳ-ni), ngoại ô thành *Kapilavatthu* (Ca-tỳ-la-vệ), ngày nay thuộc xứ Nepal, phía bắc Ấn Độ. Thân phụ Ngài là vua *Suddhodana* (Tịnh Phạn) và thân mẫu là hoàng hậu *Mahā Mayā* (Đại tịnh diệu). Ngài thuộc sắc tộc *Sākyā* (Thích-ca), có họ *Gotama* (Cồ-đàm), và được vua cha đặt tên là *Siddhattha* (Sĩ-đạt-ta), có nghĩa là Như Ý. Năm 16

tuổi, Ngài lập gia đình với công chúa *Yasodharā* (Gia-du-đà-la) và có một người con trai, tên là *Rāhula* (La-hầu-la).

Năm 29 tuổi, Ngài rời bỏ cung vàng, vượt sông *Anomā* (một chi nhánh của thượng lưu sông Gange - Hằng hà), tầm sư học đạo, sống cuộc đời du sĩ. Sau 6 năm học hỏi với nhiều bậc đạo sư nổi tiếng thời đó với nhiều pháp môn tu tập khác nhau, Ngài cảm thấy vẫn còn nhiều vướng mắc, và không tìm ra được con đường giải thoát tối hậu.

Cuối cùng, Ngài quyết định không sống lệ thuộc vào một vị đạo sư, một pháp môn nào cả. Từ bỏ lối tu khổ hạnh hành xác, Ngài bắt đầu đi khất thực trở lại để phục hồi sức khỏe, và tham thiền dưới cội cây *Assatha*, sau này được gọi là cây bồ đề *(bodhi)*, trong vùng Gaya - ngày nay được gọi là *Bodh Gaya* (Bồ-đề đạo tràng), bên bờ sông *Nerañjarā* (Ni-liên-thuyền).

Ngài lập tâm nhất quyết nỗ lực bất thối chuyển: "*Dù chỉ còn da, gân và xương, máu và thịt đã cạn khô và tan biến, ta nguyện không xê dịch chỗ này cho đến khi chứng ngộ toàn giác*". Vào đêm Rằm tháng Tư năm 588 trước Tây lịch, Ngài nhập định tham thiền, quán niệm hơi thở và định tâm, an trú vào bốn tầng thiền-na *(jhāna)*, rồi hướng tâm hồi tưởng các tiền kiếp. Vào cuối canh một, Ngài chứng đạt trí tuệ "túc mạng minh". Sau đó, Ngài hướng tâm quán triệt nguyên do đưa đến sự sinh tử của mọi loài, về luật nghiệp quả, và vào cuối canh hai, Ngài chứng đạt "thiên nhãn minh". Tiếp theo, Ngài quán triệt sự chấm dứt các lậu hoặc, quán triệt về Khổ, Khổ tập, Khổ diệt, và Con đường diệt khổ (Tứ Thánh đế), và chứng đạt "lậu tận minh". Lậu đã tận diệt, tuệ đã toàn khai, Ngài quán triệt chân lý và giác ngộ, trở thành vị Chánh đẳng Chánh giác, và được xem như là đã

chứng Niết-bàn hữu dư y, nghĩa là trạng thái tâm trí hoàn toàn giải thoát nhưng thân xác vẫn còn tồn tại. Lúc đó Ngài được 35 tuổi.

Bài giảng đầu tiên của Ngài là bài kinh Chuyển Pháp luân, giảng cho năm anh em *Kondañña* (Kiều-trần-như), đệ tử đầu tiên, tại vườn Lộc Uyển gần thành *Benares* (Ba-na-lại). Đây là bài giảng tóm tắt tinh hoa của đạo giải thoát, là một Trung đạo, không lệ thuộc vào hai cực đoan của việc nô lệ dục lạc và việc hành khổ thân xác, bao gồm bốn sự thật cao quý (Tứ thánh đế) và con đường diệt khổ gồm tám yếu tố chân chính (Bát chi Thánh đạo).

Từ đó, trong suốt 45 năm, Ngài đi truyền giảng con đường giải thoát, thu nhận đệ tử, có người xuất gia theo Ngài và lập thành tăng đoàn, cũng có người còn tại gia, gọi là các đệ tử cư sĩ. Vùng truyền giáo của Ngài là vùng đông bắc Ấn Độ giáp biên giới xứ Nepal, dọc theo các nhánh thượng nguồn sông Hằng.

Ngài thường được gọi là Đức Phật Cồ-đàm. Từ "Phật" là tiếng gọi tắt của "Phật-đà", phiên âm từ tiếng Phạn *Buddha* – người bình dân Việt Nam có nơi gọi là ông Bụt – nghĩa là người đã giác ngộ (giác giả). Trong các kinh điển ghi lại, Ngài thường tự gọi mình là *Tathāgata* (Như Lai). Ngoài ra, theo kinh điển, Đức Phật có chín danh hiệu: Ứng cúng, Chánh biến tri, Minh hạnh túc, Thiện thệ, Thế gian giải, Vô thượng sĩ Điều ngự trượng phu, Thiên nhân sư, Phật, Thế tôn.

Ngài giảng rất nhiều chủ đề cho nhiều hạng người khác nhau, tùy theo tâm tính, căn cơ, hoàn cảnh của họ, để giúp họ thăng tiến trên đường tu tập. Thực tế nhất là 37 phẩm trợ đạo mà Ngài đã tóm tắt lại trong những ngày cuối của

cuộc đời tại thế của Ngài: bốn pháp lập niệm, bốn chánh cần, bốn như ý túc, năm căn, năm lực, bảy giác chi, và đường thánh tám chi.

Đức Phật tịch diệt năm 543 trước Tây lịch, lúc Ngài 80 tuổi, tại khu rừng cây *Sālā*, gần thành *Kusinārā* (Câu-thi-na). Đêm đó, sau khi nhập và xuất tám bậc thiền, Ngài nhập Niết-bàn vô dư y – hay Bát-niết-bàn *(Parinibbāna)* – nghĩa là Niết-bàn với thân xác không còn mầm sống tồn tại trong thế gian. Lúc đó là canh cuối cùng của đêm rằm tháng tư. Lời dạy cuối cùng của Ngài là:

"Này các vị Tỳ-khưu, nay Ta khuyên bảo chư vị: tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật."

Các bài giảng của Ngài được trùng tuyên và kết tập lại thành bộ Kinh tạng *(Sutta piṭaka)*. Các điều giới luật cho các vị tu sĩ – cùng các câu chuyện có liên quan đến giới luật đó – được kết tập thành bộ Luật tạng *(Vinaya piṭaka)*. Ngoài ra, còn có nhiều bài giảng đặc biệt khác mà về sau này được đúc kết lại trong bộ A-tỳ-đàm *(Abhidhamma piṭaka, Thắng pháp tạng hay Vi diệu pháp tạng)*. Ba tạng này kết hợp thành bộ Tam tạng kinh điển của Phật giáo ngày nay.

2

Tam tạng kinh điển

Trong 45 năm truyền giảng con đường giải thoát, Đức Phật thu nhận rất nhiều đệ tử, có người xuất gia theo Ngài và lập thành tăng đoàn, có người cũng còn tại gia, gọi là các cư sĩ. Vùng truyền giáo của ngài là vùng đông bắc Ấn Độ giáp biên giới xứ Nepal, dọc theo các nhánh sông thượng nguồn sông Gange (Hằng hà).

Ngài có rất nhiều đệ tử từ các quốc gia trong vùng, gồm đủ mọi thành phần trong xã hội, lứa tuổi, nam nữ, và từ nhiều nguồn gốc tín ngưỡng khác nhau. Đức Phật đã để lại một kho tàng quý giá gồm nhiều bài thuyết giảng *(Sutta, Kinh)* trong nhiều dịp giảng dạy cho hàng đệ tử, bậc thánh thanh văn, hàng vua quan, cư sĩ, v.v. Với sự phát triển và mở rộng của tăng đoàn, Ngài đặt ra nhiều giới luật để tạo điều kiện thuận lợi trong công việc tu tập *(Vinaya, Luật)*. Ngoài ra còn nhiều bài giảng đặc biệt khác mà về sau này được đúc kết lại trong tạng *A-tỳ-đàm (Abhi-dhamma, Thắng pháp)*.

Kết tập đầu tiên

Ba tháng sau khi Đức Phật tịch diệt, một đại hội các vị tu sĩ *(tỳ-khưu, bhikkhu)* được tổ chức, ngày nay được gọi là Đại hội Kết tập Kinh điển I, tại vùng đồi núi ngoại thành *Rājagaha* (Vương Xá). Mục đích là để kết tập các bài kinh giảng và các điều luật thành một hệ thống chặt chẽ hơn. Chủ trì đại hội là Trưởng lão *Mahā Kassapa* (Đại Ca-diếp).

Tuyên đọc phần Luật là Trưởng lão *Upāli* (Ưu-ba-ly). Tuyên đọc phần Kinh là Trưởng lão *Ānanda* (A-nan-đa), là thị giả của Đức Phật và vì thế có nhiều dịp nhất để nghe và ghi nhớ các bài giảng của Ngài. Đại hội gồm khoảng 500 vị thánh tăng, duyệt lại các giới luật và các bài thuyết giảng, sắp xếp thành hai nhóm chính: Luật tạng và Kinh tạng. Qua những thu thập lúc đó, Kinh tạng được phân chia làm 4 bộ chính: Trường bộ, Trung bộ, Tương ưng bộ, và Tăng chi bộ.

Kết tập lần thứ 2

Trong 45 năm hoằng dương đạo pháp, Đức Phật đã đi nhiều nơi, giảng đạo cho nhiều người và thu nhận nhiều đệ tử. Các đệ tử của Ngài ở rải rác khắp nơi, không thể nào cùng về tham dự đại hội đầu tiên. Do đó, có thể có một số bài thuyết giảng và giới luật phụ do Đức Phật đặt ra đã không được kết tập trong kỳ đại hội đó.Vì vậy, khoảng 100 năm sau, năm 383 trước Tây lịch, Đại hội Kết tập Kinh điển lần thứ hai được tổ chức, theo yêu cầu của tăng chúng thành Vesāli và Vajjī. Sau lần kết tập này, Luật tạng được mở rộng với các giới luật mà các đại biểu cho rằng đã không được kết tập trong kỳ Đại hội I, và một số các bài kinh giảng khác chưa kết tập, tạo thành một bộ kinh thứ 5 của Kinh tạng (Tiểu bộ).

Sau lần kết tập này, Luật tạng và Kinh tạng xem như đã thành hình, và các bài giảng có lẽ cũng giống như bài giảng mà chúng ta có được trong bộ Đại tạng kinh hiện nay.

Kết tập lần thứ 3

Một trăm ba mươi năm sau đó, năm 253 trước Tây lịch, vua *Asoka* (A-dục) cho triệu tập Đại hội Kết tập Kinh điển lần

thứ III. Tiểu bộ của Kinh tạng lại được mở rộng và kết tập thêm nhiều bài kinh giảng khác. Quan trọng hơn hết là việc Đại hội đã đúc kết các bài giảng về tâm lý, thể tính và sự tướng của vạn pháp, tạo thành Thắng pháp tạng *(Abhidhamma piṭaka, A-tỳ-đàm tạng,* hay còn gọi là *Vi diệu pháp tạng, Luận tạng).*

Kết tập lần thứ 4

Khoảng năm 20 trước Tây lịch, 500 năm sau ngày Đức Phật tịch diệt, vua *Vaṭṭagāmaṇi* của xứ Tích Lan (Sri Lanka) triệu tập Đại Hội Tăng Già IV tại vùng núi *Aluvihara* – gần thành phố Kandy ngày nay, kết tập lại các phần Kinh, Luật, và đúc kết phần Thắng pháp tạng. Để gìn giữ các bài giảng của Đức Phật, dù đã kết tập nhưng chỉ truyền khẩu trong 500 năm qua, ba tạng kinh điển được cho viết lại trên một loại giấy bằng lá buông. Từ đó, Tam tạng Pāli được thành hình, và không còn thay đổi nào khác.

Kết tập lần thứ 5 và 6

Trong thời kỳ gần đây, nước Miến Điện có tổ chức hai kỳ kết tập khác: lần thứ V vào năm 1870, và lần thứ VI vào năm 1954. Tuy nhiên, các kỳ kết tập này chỉ để làm sáng tỏ các điểm chính trong kinh, nhưng không thay đổi gì trong bộ Tam tạng.

Tam tạng kinh điển

"Tạng" hay "Tàng" là giỏ chứa, chỗ chứa, tiếng Pāli gọi là *Piṭaka*. Ngày xưa tại các chùa lớn thường có một thư viện gọi là "tàng kinh các" để lưu trữ các bộ kinh quý. "Tam tạng" theo tiếng Pāli gọi là *Tipiṭaka*, gồm có: Luật tạng *(Vinaya piṭaka)*, Kinh tạng *(Sutta piṭaka)*, và Thắng pháp

tạng *(Abhidhamma piṭaka)*. Sau đây là sơ lược về các tạng này:

1. Luật tạng

Tạng này bao gồm các giới luật và nghi lễ cho nam tu sĩ *(bhikkhu, tỳ-khưu)* và nữ tu sĩ *(bhikkhuni, tỳ-khưu-ni)*, cách thức gia nhập tăng đoàn, truyền giới luật, sinh hoạt tăng chúng, cách hành xử trong các trường hợp vi phạm giới luật, các bài giảng và câu chuyện liên quan đến giới luật, v.v. Tạng này thường được chia làm 5 bộ:

1) Phân tích giới tỳ-khưu *(Bhikkhu-vibhaṅga)*,
2) Phân tích giới tỳ-khưu-ni *(Bhikkhunī-vibhaṅga)*,
3) Đại phẩm *(Mahāvagga)*,
4) Tiểu phẩm *(Cullavagga)*,
5) Tập yếu *(Parivāra)*.

2. Kinh tạng

Gồm 5 bộ chính *(nikāya)*:

1) Trường bộ *(Dīgha nikāya)*,
2) Trung bộ *(Majjhima nikāya)*,
3) Tương ưng bộ *(Samyutta nikāya)*,
4) Tăng chi bộ *(Anguttara nikāya)*,
5) Tiểu bộ *(Khuddaka nikāya)*.

Trong hệ Sanskrit (Bắc Phạn), các bộ tương đương là các bộ A-hàm *(Āgama)*. Tuy nhiên, các bộ A-hàm nguyên thủy đã bị thất lạc và chỉ còn tìm thấy các bản kinh tiếng Sanskrit rời rạc. Hiện nay chỉ còn các bản Hán văn, dịch từ nhiều nguồn gốc bộ phái và qua nhiều đời khác nhau.

Trường bộ là tập hợp các bài kinh dài, gồm 34 bài kinh, đã được dịch sang Việt ngữ. Ngoài các bài thuyết giảng của

Đức Phật, Bộ này cũng có các bài giảng của Đại đức *Sāriputta* (Xá-lợi-phất), vị đệ tử hàng đầu có tài thuyết giảng hùng biện nhất thời đó, và các vị đệ tử nổi tiếng khác.

Trung bộ gồm có 152 bài kinh sắp xếp trong 15 phẩm, theo từng chủ đề. Các bài kinh quan trọng thường có liên quan đến phép hành thiền quán niệm, chánh kiến, cách tịnh tâm, cuộc đời Đức Phật, Tứ thánh đế, tính không, quán niệm hơi thở, v.v. Có thể nói đây là một bộ kinh quan trọng nhất, bao gồm các bài giảng thiết yếu trên đường tu tập, thực hành lời Phật dạy.

Tương ưng bộ gồm 2.889 bài kinh ngắn, chia làm 5 chương và 56 phẩm. Đây là tập hợp các bài kinh có chủ đề giống nhau về một điểm thảo luận, hoặc về một nhân vật nào đó trong thời Đức Phật. Ngoài ra còn có những bài giảng quan trọng về hành thiền, 12 nhân duyên và 37 phẩm trợ đạo.

Tăng chi bộ là bộ kinh dựa theo cách sắp xếp số học (pháp số), từ các chủ đề có liên quan đến 1 phần tử, 1 yếu tố, dần dần lên đến các chủ đề có 11 phần tử hay yếu tố. Vì vậy, bộ kinh được chia làm 11 chương, gồm 2.308 bài kinh.

Tiểu bộ thật ra không phải là bộ sách nhỏ, mà là tập hợp 15 bộ sách nhỏ:

1) Tiểu tụng *(Khuddakapātha)*,
2) Pháp cú *(Dhammapada)*,
3) Phật tự thuyết *(Udāna)*,
4) Phật thuyết như vậy *(Itivuttaka)*,
5) Kinh tập *(Suttanipāta)*,
6) Chuyện thiên cung *(Vimānavatthu)*,
7) Chuyện ngạ quỷ *(Petavatthu)*,

8) Trưởng lão tăng kệ *(Theragāthā)*,
9) Trưởng lão ni kệ *(Therigāthā)*,
10) Chuyện bổn sinh *(Jātaka)*,
11) Diễn giải *(Niddesa)*,
12) Phân tích đạo *(Patisambhidāmagga)*,
13) Thánh nhân ký sự *(Apadāna)*,
14) Phật sử *(Buddhavamsa)*,
15) Hạnh tạng *(Cariyāpitaka)*.

3. Thắng pháp tạng

Còn gọi là Vi diệu pháp tạng, đây là tập hợp các bài giảng của Đức Phật về thể tính và sự tướng của vạn pháp, phân giải triết học và tâm lý học. Thắng pháp tạng gồm có 7 quyển:

1) Pháp tụ *(Dhammasanganī)*,
2) Phân tích *(Vibhanga)*,
3) Chất ngữ *(Dhātukatha)*,
4) Nhân chế định *(Puggalapaññatti)*,
5) Ngữ tông *(Kathāvatthu)*,
6) Song đối *(Yamaka)*,
7) Vị trí *(Patthāna)*.

4. Các thánh điển trọng yếu khác

Ngoài Tam tạng kinh điển còn có các bộ Chú giải, Sớ giải, và một số tác phẩm Pāli quan trọng khác cũng được học tập và lưu truyền cho đến ngày nay:

- Đảo sử *(Dīpavamsa)*,
- Đại sử *(Mahāvamsa)*,
- Tiểu sử *(Cullavamsa)*,
- Mi-lan-đa vấn đạo *(Milindapañha)*,
- Thanh tịnh đạo *(Visuddhimagga)*,

- Thắng pháp tập yếu *(Abhidhammatthasangaha)*,
- v.v.

3

Bắc tông và Nam tông: Cùng một cỗ xe

Phật giáo ngày nay có nhiều tông phái với các truyền thống khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta thường phân biệt hai tông phái chính: Phật giáo Bắc tông, Đại thừa – *Mahāyana*, và Phật giáo Nam tông, Nguyên thủy – *Theravāda*. Phật giáo *Mahāyana* thịnh hành ở các nước Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Quốc, Đại Hàn, và Nhật Bản. Trong khi đó, Phật giáo *Theravāda* được lưu truyền rộng rãi ở Tích Lan (Sri Lanka), Miến Điện, Thái Lan, Lào và Cam Bốt.

Riêng Việt Nam có lẽ là một quốc gia Á châu đầu tiên mà cả hai tông phái lớn này đều được chính thức thừa nhận và đã cộng tác hoạt động trong nhiều thập niên qua. Tông phái Đại thừa có một truyền thống lâu đời và đã có mặt tại Việt Nam do các tu sĩ Ấn Độ truyền sang vào cuối thế kỷ thứ 2 Tây lịch. Tông phái Nguyên thủy cũng có mặt tại vùng đất này qua nhiều thế kỷ trong các cộng đồng người Khmer tại miền nam nước Việt, và được truyền bá đến các Phật tử người Việt (người Kinh) trong thập niên 1940. Trong những năm gần đây, lại có những dự án dịch thuật kinh điển của cả hai truyền thống, từ các văn bản gốc tiếng Hán và tiếng Pāli, sang tiếng Việt hiện đại.

Trong bài viết ngắn dưới đây, chúng tôi xin mạn phép trình bày sơ lược về nguồn gốc của *Mahāyana* và *Theravāda*, lồng trong bối cảnh lịch sử phát triển của đạo Phật tại Ấn Độ trong 1.000 năm đầu tiên sau khi Đức Phật tịch diệt. Tiến trình lịch sử đó được tạm chia làm ba thời kỳ: thời kỳ nguyên thủy (100 năm), thời kỳ bộ phái (400 năm), và thời kỳ chuyển hóa (500 năm).

1. Thời kỳ nguyên thủy

Trong 45 năm truyền dạy đạo pháp, Đức Phật đã để lại rất nhiều bài giảng, trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, cho nhiều người thuộc mọi tầng lớp trong xã hội. Các bài giảng này thường được các vị tu sĩ đệ tử ghi nhớ, sắp xếp lại, truyền khẩu cho nhau, và dùng để giảng lại cho người khác. Khi được phân phối đi hoằng dương đạo pháp ở các vùng khác nhau, các bài giảng này thường được chuyển dịch ra tiếng địa phương và điều này được Đức Phật chấp nhận và khuyến khích.

Có một lần, hai vị đại đức Yamelu và Tekula xin phép Đức Phật để ghi chép và chuyển dịch những bài giảng của Ngài sang tiếng Vedic, vốn là văn tự của giới quý tộc dùng để phúng tụng kinh Vệ-đà, để bảo đảm tính nhất quán và chính xác của các bài kinh, nhưng Đức Phật không đồng ý. Ngài cho rằng các bài giảng của Ngài phải được phổ biến đến mọi người qua ngôn ngữ địa phương để họ có thể nghe, hiểu và thực hành. Cũng vì vậy, dù rằng Đức Phật dùng tiếng *Māgadhī* (Ma-kiệt-đà) để giảng pháp, nhưng các bài giảng đã được truyền khẩu bằng nhiều thứ tiếng khác nhau.

Sau khi Đức Phật nhập diệt, ngài Đại Ca-diếp *(Mahā Kassapa)* triệu tập một hội đồng gồm khoảng 500 vị thánh

tăng tại vùng đồi núi ngoại thành Vương xá *(Rājagaha)* để kết tập kinh điển, sau này được gọi là Đại hội Kết tập I. "Kết tập" có nghĩa là thu góp, tập hợp lại, ôn lại, đừng để cho tán thất. Tiếng Phạn là *"sangīti"*, có nghĩa là cùng nhau tụng lại. Trong Đại hội này, ngài Đại Ca-diếp là chủ quản, ngài A-nan-đa *(Ānanda)* đọc lại các bài kinh giảng, và ngài Ưu-ba-ly *(Upāli)* đọc lại các điều luật. Sau lần kết tập đầu tiên này, Luật tạng và Kinh tạng được đúc kết. Lúc ấy, Kinh tạng được chia ra thành 4 bộ chính: Trường bộ, Trung bộ, Tương ưng bộ, và Tăng chi bộ.

2. Thời kỳ bộ phái

Sau đó, nhiều phái đoàn truyền giáo được gửi đi các nơi để hoằng dương đạo pháp, từ miền Trung Ấn đến mạn nam và mạn tây xứ Ấn Độ. Trong thời kỳ này có nhiều biến động, thay đổi bố cục chính trị giữa các vương quốc trong vùng, và vì thế có nhiều thay đổi trong sinh hoạt xã hội, tạo ảnh hưởng đến các sinh hoạt tăng đoàn, nhất là tại những nơi mà Phật giáo còn mới, chưa vững mạnh. Nhiều tu sĩ trẻ trong những vùng này bắt đầu cảm thấy có nhu cầu cần sửa đổi giới luật và lề lối sinh hoạt để phù hợp với đời sống địa phương.

Một trăm năm sau ngày Đức Phật nhập diệt, Đại hội Kết tập II được tổ chức tại thành Vesāli với 700 tu sĩ, mục đích chính là để giải quyết các tranh chấp về 10 điều luật căn bản, trong đó có luật cấm các tu sĩ thu nhận vàng bạc do dân chúng cúng dường. Nhưng thêm vào đó, Đại hội cũng duyệt lại các kinh điển, và kết tập một số bài kinh giảng không được đúc kết lúc trước. Đó là những cơ sở để thành hình bộ kinh thứ năm, Tiểu bộ, về sau này.

Vì Đại hội quyết định giữ nguyên 10 điều giới luật căn bản mà không sửa đổi, một số tu sĩ trẻ không hài lòng và bắt đầu có khuynh hướng ly khai. Đây là mầm mống đưa đến sự phân chia đầu tiên trong tăng đoàn: bộ phái Trưởng lão bộ *(Sthaviravāda)* gồm các tu sĩ có khuynh hướng bảo thủ, và Đại chúng bộ *(Mahāsāṃghika)* gồm các tu sĩ có khuynh hướng cải cách.

Một trăm năm sau đó, Đại hội Kết tập III được triệu tập dưới thời vua A-dục *(Asoka)*, 268-232 trước Tây lịch. Dưới sự chỉ đạo của ngài Mục-kiền-liên Tử Đế-tu *(Moggaliputta Tissa)*, Đại hội này gồm khoảng 1.000 vị tu sĩ đúc kết Kinh tạng và Thắng pháp tạng. Kinh tạng giờ đây gồm 5 bộ: Trường bộ, Trung bộ, Tương ưng bộ, Tăng chi bộ và Tiểu bộ. Thêm vào đó, tổ chức tăng đoàn theo truyền thống Trưởng lão bộ được chấn chỉnh lại theo đúng các giới luật.

Trong thời kỳ này, Đại chúng bộ bắt đầu phân chia ra thành nhiều hệ phái. Nhiều nhà sử học ghi nhận có tất cả bốn lần phân chia, tổng cộng là 7 hệ phái trong vòng 200 năm. Bên cạnh đó, Trưởng lão bộ cũng bị phân chia bảy lần, tạo ra mười một hệ phái. Vì vậy mà ngày nay có nhiều sách viết về "mười tám hệ phái", cộng thêm với hai bộ phái đầu tiên. Tuy nhiên, cũng có sách đã liệt kê đến 34 hệ phái.

Vua A-dục là một vị vua rất sùng bái đạo Phật, và đã đóng góp rất nhiều trong công cuộc phát huy đạo pháp. Ngài đã gửi nhiều phái đoàn đi truyền giáo nhiều nơi. Trong đó có Đại đức Mahinda, một trong những người con của vua, cùng với 4 vị tu sĩ được gửi sang đảo Sri Lanka để truyền bá đạo Phật. Một mặt khác, đạo Phật cũng được phát triển rộng rãi ở mạn tây bắc, và trung tâm Phật giáo ở Kashmir trở thành một trong những trung tâm chính thời đó. Trong

thời kỳ này, các tư tưởng Đại thừa bắt đầu thành hình, và thâm nhập vào một vài tông phái của Đại chúng bộ.

3. Thời kỳ chuyển hóa: *Theravāda*

Khi Đại đức Mahinda và phái đoàn truyền giáo sang Sri Lanka, ngài được vua Sri Lanka giúp xây cất một ngôi chùa lớn, gọi là Đại tự viện *(Mahāvihara)*, và từ đó thành lập tông phái Đại tự viện ở xứ này. Một trăm năm sau thì một ngôi chùa khác, tự viện Vô úy sơn *(Abhayagiri)*, được xây cất và các tu sĩ ở chùa này bắt đầu tạo ảnh hưởng lớn mạnh ở Sri Lanka. Thêm vào đó, cũng có nhiều nhóm tu sĩ với khuynh hướng Đại thừa từ Ấn Độ sang hoạt động tại xứ này, nhưng không có ảnh hưởng sâu rộng. Sự tranh giành ảnh hưởng giữa hai tông phái nguyên thủy Đại tự viện và Vô úy sơn kéo dài qua nhiều thế kỷ, và chỉ chấm dứt vào khoảng thế kỷ thứ 12, khi nhóm Đại tự viện được vua Parakkamabahu chính thức thừa nhận, kết tạo thành tông phái *Theravāda* như chúng ta thấy được ngày nay.

Vào khoảng năm 29-17 trước Tây lịch, 500 tu sĩ phái Đại tự viện tập họp lại và bắt đầu cho viết các tạng Kinh, Luật và Thắng pháp trên một loại giấy bằng lá buông. Lần đầu tiên, sau gần 500 năm truyền khẩu, ba bộ tạng được ghi chép trên lá buông, và từ đó, Tam tạng kinh điển hệ Pāli bằng văn bản được tạo ra và lưu truyền cho đến ngày nay. Đó là Đại hội Kết tập IV. Sở dĩ văn tự Pāli được dùng vì có lẽ đó là ngôn ngữ chính thống miền Tây Ấn và là ngôn ngữ của ngài Mahinda. Nhờ tình trạng xã hội tương đối ổn định và đảo Sri Lanka tương đối biệt lập, các bộ Tam tạng này đã được gìn giữ nguyên vẹn, dù rằng trong khi sao chép chuyển truyền từ đời này sang đời khác, có thể có

một vài sửa đổi, sơ sót. Nhưng đó chỉ là các đoạn nhỏ, không quan trọng.

Từ đó, Đại tạng kinh được truyền bá sang các nước lân cận như Miến Điện, Thái Lan, Lào, và Cam Bốt. Ngoài ra, một số các bộ luận thuyết của các danh sư trong thời kỳ này, như Thanh tịnh đạo *(Visuddhi-magga)* của ngài Phật Âm *(Buddhaghosa)* trước tác trong thế kỷ 4 Tây lịch, Thắng pháp tập yếu *(Abhidhammattha-sangaha)* của ngài Anuruddha, v.v. cũng được quý trọng, gìn giữ và lưu truyền cho đến ngày nay.

Danh từ *Theravāda* là tiếng Pāli, đồng nghĩa với chữ *Sthaviravāda* của tiếng Sanskrit, có nghĩa là "giáo thuyết của các vị trưởng lão". Sách Tàu thường dịch là Trưởng lão bộ, có khi dịch là Thượng tọa bộ, là một trong hai bộ phái chính từ thời kỳ nguyên thủy. Tuy nhiên, danh từ *Theravāda* ngày nay thường được dùng để chỉ truyền thống Phật giáo Nam tông, bắt nguồn từ Sri Lanka, chịu nhiều ảnh hưởng của nhóm Đại tự viện, do Đại đức Mahinda và các tu sĩ thuộc tông phái Phân biệt thuyết bộ *(Vibhajyavāda)*, một nhánh của Trưởng lão bộ, truyền bá vào Sri Lanka khoảng 200 năm trước Tây lịch. So với các tông phái khác vẫn còn hoạt động ngày nay, truyền thống *Theravāda* có thể được xem như là một truyền thống tương đối lâu đời nhất, tương đối gần với thời kỳ nguyên thủy nhất.

4. Thời kỳ chuyển hóa: *Mahāyana*

Khoảng 200 năm sau ngày Phật nhập Niết-bàn, phái Đại chúng bộ lan rộng tại nhiều vùng của xứ Ấn Độ và bắt đầu phân hóa thành nhiều tông phái. Tuy nhiên, trong thời kỳ đầu, các tông phái đều sử dụng kinh điển A-hàm *(Āgama)*

bằng ngôn ngữ Sanskrit, mặc dù đã có một vài sửa đổi để hàm chứa tư tưởng Đại thừa. Cho đến nay, các sử liệu đều chỉ cho thấy rằng kinh điển Đại thừa bắt đầu xuất hiện trong những năm cuối cùng trước Tây lịch, lúc đầu là một vài bài kinh ngắn, về sau được bổ sung thêm và phát triển, kết tập lại thành những bộ kinh lớn.

Tuy nhiên, chúng ta vẫn chưa biết đích xác là danh xưng "*Mahāyana - Đại thừa*" bắt đầu được sử dụng vào lúc nào, bắt nguồn từ tông phái nào trong thời kỳ bộ phái. Đầu tiên, danh xưng "*Bồ-tát thừa - Bodhisattvayāna*" được dùng, rồi dần dần về sau, danh xưng Đại thừa xuất hiện trong các bộ kinh mới. Bộ kinh đầu tiên có đề cập đến danh xưng này là bộ kinh Diệu pháp Liên hoa. Có lẽ đó là kết tụ của những tiến hóa tư tưởng trong mấy trăm năm sau khi có sự phân hóa tăng đoàn lần đầu tiên. Có học giả cho rằng *Mahāyana* bắt nguồn từ Đại chúng bộ vì cùng có những ý niệm phóng khoáng trong giới luật. Tuy nhiên các ý tưởng của tông phái Thuyết nhất thiết hữu bộ *(Sarvāstivādin)*, một tông chính của Trưởng lão bộ, cũng được thu dụng và hàm chứa trong kinh điển *Mahāyana*. Có học giả cho rằng *Mahāyana* phát nguồn từ các tu sĩ có tư tưởng cải cách từ nhiều tông phái khác nhau, như tông Nhất thuyết bộ *(Ekavyava-hārika)*, Thuyết xuất thế bộ *(Lokottaravādin)*, Kế dẫn bộ *(Kaukkutika)*, v.v.

Kinh điển Đại thừa bắt đầu xuất hiện nhiều hơn, có hệ thống hơn, từ thế kỷ 1 Tây lịch trở về sau. Tiếc rằng các bộ kinh đầu tiên, như Kinh Duy-ma-cật, Liễu Ba-la-mật, Bồ-tát tạng, Tam pháp kinh, v.v. nay không còn nguyên bản Sanskrit, mà chỉ còn dịch bản chữ Hán và Tây Tạng, cho nên không thể đối chiếu, truy tầm nguồn gốc. Tuy nhiên

các bộ kinh đại thừa quan trọng khác như Đại Bát-nhã, Pháp hoa, Hoa nghiêm, A-di-đà vẫn còn các bản gốc tiếng Sanskrit.

Sự xuất hiện các bộ kinh Đại thừa và sau đó là các quyển luận thuyết của các ngài Mã Minh, Long Thọ, Long Trí, Đề Bà, Vô Trước, Thế Thân trong bốn thế kỷ đầu Tây lịch đánh dấu sự thành hình và phát triển nhanh chóng của Phật giáo *Mahāyana* trong toàn xứ Ấn Độ. Ảnh hưởng này đã dần dần lan rộng sang Trung Quốc, và từ đó có những phong trào truyền bá, chuyển dịch kinh điển ở Trung Quốc qua nhiều thế kỷ, từ thế kỷ 1 đến thế kỷ 7 Tây lịch, qua ba ngõ giao thông chính: đầu tiên là qua miền Trung Á, qua ngõ Nepal -Tây Tạng, và bằng đường biển.

5. Cùng một cỗ xe: Pháp thừa *(Dhammayana)*

Tóm lại, trong 100 năm sau khi Đức Phật tịch diệt, giữa Đại Hội Kết Tập I và II, Đạo Phật được xem như là ở trong thời kỳ nguyên thủy, với một tăng đoàn tương đối còn ít, có nhiều liên hệ chặt chẽ, giới luật thuần nhất, dưới sự lãnh đạo của các cao tăng vốn đã xuất gia và thọ giới khi Đức Phật còn tại thế.

Sang thời kỳ bộ phái, kéo dài khoảng 400 năm từ sau Đại hội II cho đến đầu Tây lịch, các mầm mống phân hoá đã bắt đầu xuất hiện, với sự phân chia thành hai bộ, và sau đó tiếp tục phân hóa thành 18 tông. Qua Đại hội III được tổ chức dưới triều vua A-dục, việc kết tập Kinh tạng và Thắng pháp tạng xem như đã hoàn tất. Mặc dù trong thời kỳ này, các kinh A-hàm và giới luật nguyên thủy vẫn được các tông phái tôn trọng – với những cách diễn dịch khác nhau – các ý tưởng canh tân, đại chúng hóa đạo pháp bắt

đầu thành hình, nhất là trong thế kỷ cuối cùng trước Tây lịch.

Thời kỳ tiếp theo là thời kỳ chuyển hóa, kéo dài khoảng 500 năm cho đến đầu thế kỷ 6. Trong thời kỳ này, Phật giáo bắt đầu có hai hướng phát triển khác nhau, và kéo dài ảnh hưởng đến ngày nay. Từ Ấn Độ, đạo Phật được truyền về hướng Nam, sang đảo Sri Lanka, và tạo lập một căn bản vững chắc ở đó. Đại hội Kết tập IV tại Sri Lanka đánh dấu việc ghi chép toàn bộ Tam tạng trên lá buông, và được lưu truyền cho đến ngày nay qua truyền thống *Theravāda*.

Cũng trong thời kỳ này, các tư tưởng canh tân của Đại thừa đã bắt đầu tạo ảnh hưởng lớn mạnh, qua các bộ kinh điển mới và qua các bộ luận thuyết của các danh tăng vào giữa và cuối thời kỳ này. Các tông phái Đại thừa bắt đầu xuất hiện và tăng trưởng nhanh chóng. Đạo Phật truyền sang mạn Tây Bắc, tạo lập trung tâm Phật giáo ở Kashmir, và từ đó truyền vào Trung Quốc.

Khi đạo Phật bắt đầu phát triển ở Trung Quốc, tăng đoàn ở đó đã thu nhận và chuyển dịch rất nhiều kinh điển, từ nhiều nguồn gốc và tông phái khác nhau, và qua nhiều thời kỳ lịch sử. Các bộ Tam tạng nguyên thủy được dịch ra chữ Hán từ nhiều bộ phái khác nhau. Các bộ kinh chính của Đại thừa cũng thế, có nhiều thay đổi theo thời gian, và được bổ sung, sửa chữa nhiều lần. Có khi các bộ kinh này chỉ được truyền khẩu bằng tiếng Phạn vào Trung Quốc, rồi sau đó mới được dịch, giản lược, nhuận sắc và ghi chép lại. Có khi các danh tăng Trung Quốc du hành sang Ấn Độ học tập, rồi mang về các bộ kinh điển để phiên dịch và phổ biến trong nước. Cũng có những bộ kinh không có nguồn gốc rõ ràng và có lẽ đã được trước tác tại Trung Quốc. Ngài

Đạo An trong thời Đông Tấn, thế kỷ thứ 4 Tây lịch, đã từng đặt vấn đề "kinh nghi ngụy" để xác định kinh thật, kinh giả. Cả hai truyền thống chính – *Theravāda* và *Mahāyana* – đều có mặt tại xứ này trong thời gian đó.

Để sắp xếp và thống nhất nguồn gốc của các loại kinh điển, các tăng sĩ thời đó đã đưa ra nhiều giả thuyết khác nhau (các học thuyết "phán giáo"). Trong đó, thuyết của ngài Trí Giả, tông Thiên Thai, là phổ thông nhất và vẫn còn thấy lưu dụng cho đến ngày nay trong một số sách Phật giáo. Ngài cho rằng Đức Phật đã giảng kinh pháp trong 5 thời kỳ (ngũ thời phán giáo): Hoa nghiêm, A-hàm, Phương đẳng, Bát-nhã, và Pháp hoa - Đại Niết-bàn, và vì thế có nhiều loại kinh điển từ nhiều tông phái khác nhau. Tuy nhiên, đây chỉ là một lối giải thích chủ quan để tổng hợp, hệ thống hóa toàn bộ kinh điển và biện minh sự siêu việt của Pháp hoa tông mà thôi. Giả thuyết này không có chứng liệu lịch sử, và không được các nhà nghiên cứu sử học Phật giáo ngày nay công nhận.

Tại Sri Lanka cũng thế, trong những thế kỷ đầu tiên, cả hai truyền thống *Mahāyana* và *Theravāda* đều có mặt tại xứ này, mặc dù truyền thống *Theravāda* có ảnh hưởng mạnh hơn, như ngài Pháp Hiển đã ghi nhận trong quyển Phật quốc ký. Ngài cũng ghi nhận là có các nhóm tu sĩ phái Đại tự viện, tuy là *Theravāda* nhưng có tinh thần Đại thừa rất cao. Còn tại Ấn Độ, các ngài Huyền Trang và Pháp Hiển đều ghi nhận sự hoạt động hài hòa của các tông phái khác nhau trong nhiều thế kỷ.

Đặc biệt tại Việt Nam trong nhiều thập niên vừa qua, cả hai tông phái *Mahāyana* và *Theravāda* đều được công nhận và cùng chung nhau hoạt động trong công tác hoằng

dương đạo pháp. Tuy nhiên, để tránh hiểu lầm, chúng ta không nên dùng danh xưng *Tiểu thừa* để gọi tông phái *Theravāda*. Điều này thường gặp trong một số sách báo và bài viết về đạo Phật. Thật ra, *Tiểu thừa* là dịch từ tiếng Phạn *Hīnayana* – cỗ xe nhỏ – một chữ dùng rất nhiều trong kinh điển và luận thuyết Đại thừa, có hàm ý chê bai, khinh miệt. Từ *Hīna* ở đây không phải là nhỏ bé, mà có nghĩa là hạ liệt, thấp kém. Có lẽ đây là một dụng ý thâm sâu của các tu sĩ luận sư Đại thừa để chê bai các bộ phái Nguyên thủy, bởi vì nếu các vị ấy chỉ có ý muốn diễn tả một cỗ xe nhỏ thì từ *Cullayana (Culla: nhỏ)* có ý nghĩa chính xác và nghiêm túc hơn.

Cũng cần ghi nhận ở đây là các danh xưng *Đại thừa* và *Tiểu thừa* chỉ thấy đề cập trong kinh luận *Mahāyana* xuất hiện về sau, mà không thấy trong kinh điển nguyên thủy. Trong hệ Pāli Nikāya cũng như hệ Hán tạng A-hàm, Đức Phật có dạy ngài Ānanda về một cỗ xe Pháp duy nhất – Pháp thừa *(Dhammayana)*. Đó là Con đường tám chánh (Bát chi Thánh đạo), như đã ghi lại trong Tương ưng bộ và Tạp A-hàm (SN 45.4, SA 769):

"Này Ānanda, con đường tám chánh này là đồng nghĩa với cỗ xe tối thượng, là cỗ xe pháp, là sự chiến thắng vô thượng trong mọi chiến trận nhiếp phục tham, sân, si."

Khi đọc kinh điển, chúng ta cần phải hiểu rõ hoàn cảnh lịch sử xã hội khi các kinh này được tạo ra. Các kinh Đại thừa được trước tác và xuất hiện vào cuối thời kỳ bộ phái, nghĩa là khoảng 400-500 năm sau khi Đức Phật tịch diệt. Đây là các tư tưởng cải cách để đại chúng hóa đạo Phật, đối kháng lại đường lối thủ cựu, giáo điều, chấp kiến và vị kỷ của một số tu sĩ trong giới lãnh đạo tăng đoàn của nhiều

tông phái thời bấy giờ, chứ không phải để ám chỉ riêng biệt một tông phái nào cả.

Khuynh hướng ngày nay là dùng chữ *Mahāyana* và *Theravāda* nguyên ngữ để chỉ hai tông phái này. Khi dịch sang Việt ngữ, thường thì chúng ta dùng danh từ Phật giáo Đại thừa và Phật giáo Nguyên thủy, nhưng cũng có khi thấy dùng từ Phật giáo Bắc truyền (Bắc tông) và Phật giáo Nam truyền (Nam tông) để chỉ hướng truyền đạo của Phật Pháp trong thời kỳ chuyển hóa, từ Ấn Độ đến các nơi khác. Gần đây, chúng ta thấy có khuynh hướng dùng danh xưng Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*) và Phật giáo Phát triển (*Mahāyana*) cho hai tông phái chính ở Việt Nam.

Dù là tông phái nào đi nữa, đó cũng chỉ là giáo pháp phương tiện giúp ta tu tâm tịnh ý để được an lạc và giải thoát. Chúng ta cần phải hiểu rõ nguồn gốc và hoàn cảnh lịch sử trong tiến trình phát triển các bộ kinh điển và tông phái, để có được một sự thông cảm, hòa đồng và tương kính.

Trong kinh Pháp hoa, Đức Phật có nói: "*Chư Phật chỉ dùng một cỗ xe duy nhất đưa đến giải thoát (nhất thừa Phật đạo), không có hai mà cũng chẳng có ba*". Trong Tiểu bộ và Tăng chi bộ của kinh tạng nguyên thủy, Ngài cũng dạy rằng:

"*Như tất cả các đại dương đều có cùng một vị mặn, các giáo pháp của Ta cũng chỉ có một vị duy nhất, đó là vị giải thoát.*"

4

Đời sống cư sĩ

Robert Bogoda

Phật Pháp không phải là sách tiểu thuyết để đọc rồi quên đi. Phật Pháp có liên quan đến đời sống – một đời sống thực, một đời sống mà bạn và tôi trải qua hằng ngày. Giá trị của đời sống này sẽ gia tăng đáng kể khi Phật Pháp được diễn dịch ra hành động, và thấm nhập vào tính tình của chúng ta qua các nỗ lực thường xuyên, qua các thực tập mỗi ngày.

Mục đích tối hậu của Phật Pháp là đưa đến Niết-bàn, vượt thoát khỏi mọi hoạn khổ, phiền não. Mục đích trước mắt là giúp ta hiểu rõ và giải quyết các vấn đề mà ta phải đối phó trong đời sống hằng ngày, giúp ta trở thành những con người sống an lạc, thảnh thơi và thăng bằng, sống hòa hợp với môi trường chung quanh và những người đồng loại. Tuy thế, sự thăng bằng này cũng không dễ thực hiện, nhất là trong thế giới ngày nay với nhiều giá trị ảo tưởng và các thành kiến hư ngụy.

Khác hẳn với các giá trị tương đối – và có khi là giả tạo – trong thời đại của chúng ta, lời dạy của Đức Phật là một sự khải hiện các giá trị chân thật và tuyệt đối. Chân Pháp đó cần phải được mỗi người tự thể nghiệm. Phật giáo dạy về

sự tư duy rõ ràng, sự tự chế, và nuôi dưỡng tâm ý như là các phương tiện để thấu đạt Chân Pháp. Người cư sĩ nào biết xây dựng cuộc sống hằng ngày trên căn bản vững chắc của tri thức giải thoát với các lý tưởng rõ ràng thì người ấy được bảo đảm các tiến bộ và thành công trong đời sống tại gia của mình.

Do đó, Phật Pháp là các hướng dẫn trong đời sống hằng ngày của ta, và các nguyên tắc căn bản của đạo Phật có những giá trị thực tiễn trong nghệ thuật sống trên đời. Người cư sĩ tại gia, trong khi phải dấn thân vào xã hội vì cưu mang các trách nhiệm trong đời sống, sẽ không bao giờ quên mục đích tối hậu của họ là Niết-bàn giải thoát. Người ấy lúc nào cũng nên xem rằng đời sống của mình chỉ là một bãi tập, để sửa soạn tiến đến thực chứng mục đích tối hậu ấy.

Kinh Đại hạnh phúc *(Mahāmangala sutta)* có nói rằng, các phước hạnh thật sự của đời sống là có được *"một tâm ý có định hướng đúng" (atta-samma-panidhi)*. Có nghĩa là ta phải nhận thức đúng đắn vị trí của mình trong thế gian, có quyết định đúng đắn về mục tiêu, và tìm một con đường đúng đắn để tiến đến mục tiêu đó.

Người an lạc và thăng bằng là người có một mục đích cao thượng trong đời sống, có một đường lối tốt để đi theo, và có một triết lý sống đơn giản nhưng đầy ý nghĩa để dẫn đường. Triết lý ở đây là một ước vọng hướng thiện để thông hiểu bản tính và tương lai của con người trong vũ trụ. Không có triết lý như vậy thì đời sống trở nên tẻ nhạt, buồn chán, vô ích, và vô nghĩa. Triết lý đó giúp con người sống hài hòa với thế giới và đồng loại, trong một tiến trình thăng hoa dựa theo các tri thức chân chánh.

Trong đạo Phật, tâm ý bao trùm vật chất. Một nét đặc thù của tâm ý là ý định (hay tác ý). Để sử dụng tốt cuộc đời và nghiệp kế thừa của mình, ta phải biết chọn một mục tiêu hướng thượng và thực tiễn trong đời sống, và tạo ra một kế hoạch để đi đến đó. Chúng ta sẽ trở nên những gì mà ta mong muốn sẽ được như thế.

Khi ta càng thông hiểu bản thân – qua hành trì tự quán sát và tự phân tích – ta sẽ càng có nhiều khả năng để tự cải tiến và phát triển. Thêm vào đó, ta nên tự hỏi rằng mình sẽ tiến và tiến đến cấp độ nào trong việc tu tâm, để mình trở nên độ lượng, an bình, tự tại, dịu dàng, thông cảm, chân thật, hiền lành, chất phác, cẩn thận, tinh tấn, cần mẫn, nhẫn nại, bao dung, và khôn khéo. Đó là các đức tính cao quý của một Phật tử biết sống hợp thời. Ta phải cố gắng tự cải thiện mỗi khi có cơ hội, mỗi ngày một ít. Ta nên hiểu rằng mỗi khi mình thực hiện một hành động hướng thiện, dần dần nó được huân tập thành một thói quen tốt. Từ các thói quen tốt đó, chúng sẽ thấm nhập tạo thành các đặc tính cao thượng cho bản thân.

Chánh niệm là một sự tỉnh giác quan trọng. Chánh niệm là nhìn sự vật một cách khách quan, lột bỏ mọi ưa ghét, thành kiến và thiên vị. Đây là cách nhìn mọi sự vật theo bản thể chân thật của chúng, các sự kiện lột trần. Khả năng làm được điều này đánh dấu sự trưởng thành trong Phật Pháp. Nguyên tắc quán sát vô tư phải được áp dụng rốt ráo trong các tư duy hằng ngày. Từ đó, sự suy tư của ta sẽ được rõ ràng, trong sáng hơn, và ta sẽ sống hướng thiện hơn, làm giảm thiểu các ảnh hưởng xấu xa tác động vào mình, từ các phương tiện truyền thông quảng cáo tiêu thụ

vật chất. Kết quả là ta có được các tăng trưởng về những quan hệ tốt giữa con người với con người.

Vì vậy, một Phật tử có nhân cách thăng bằng là người phải biết tự chủ, tự quyết định, tự tạo ra các ý kiến và kết luận khi phải đối phó với các khó khăn trong cuộc sống, dựa vào các nguyên tắc cơ bản của Phật Pháp. Người ấy có một tri thức và luân lý dũng mãnh. Người ấy sẵn sàng đứng một mình, theo đuổi một con đường sống của mình, cho dù người khác có thể hiểu lầm và dị nghị.

Dĩ nhiên là người Phật tử ấy phải biết đón nhận các ý kiến đóng góp và cố vấn của người khác, bởi vì việc thu nhận các ý kiến xây dựng từ những người có kiến thức và kinh nghiệm thì không phương hại gì đến sự tự do chọn lựa của mình, nhưng cuối cùng rồi thì phải tự mình có những quyết định cho đời mình.

Thấy được quan hệ giữa lòng tham dục và sự khổ đau, chúng ta phải luôn luôn gìn giữ một mức độ xả ly, thoát khỏi các ràng buộc quá đáng của thế tục. Chúng ta phải biết điều chỉnh đời sống của mình trong kỷ cương của năm giới luật cư sĩ (*ngũ giới)*. Từ đó, ta bảo vệ được sự an lành của ta, trong hiện tại và tương lai, qua cách sống thuận hòa với các quy luật phổ quát của Phật Pháp được áp dụng vào đời sống tinh thần và đạo đức của mình. Phát triển đặc tính luân lý và đạo đức *(sīla - trì giới)* này là một điều kiện tiên quyết để huân tập tâm ý và từ đó, làm nền tảng tạo trí tuệ *(paññā)* cần thiết để thực chứng Niết-bàn.

Đời sống là vô thường, lúc nào cũng có nhiều thay đổi. Các tai họa hoặc những việc bất ưng ý có thể sẽ xảy ra cho ta, và khi đó, ta phải biết trực diện chúng một cách bình thản và thăng bằng. Nếu làm được như thế thì chứng tỏ ta đã

có sự hiểu biết chân chính, biết nhìn rõ ràng sự kiện xảy ra theo luật nhân quả, do nhân duyên hợp thành, và biết rằng chính ta là người gieo nhân và chịu trách nhiệm gặt quả, nếu không trong đời sống này thì cũng là từ nhiều kiếp trước. Ta sẽ vượt qua các nỗi sợ hãi và lo âu thái quá, không có cơ sở và không có luận lý, bởi vì ta biết chế ngự các cảm tính của mình. Từ đó, những ngộ nhận, những bất công trong đời, những u sầu vì tưởng rằng mình bị đối xử tàn tệ sẽ được ta thông hiểu rõ ràng và đón nhận nhẹ nhàng hơn, vì ta đã hiểu được cặp nguyên lý nghiệp quả và tái sinh.

Còn một lý do nữa để người Phật tử gìn giữ tác phong đạo đức của mình. Người ấy có uy lực bắt nguồn từ các nguồn lực vô hình khác, đó là kho tích trữ các hành động toàn thiện, các đức tính của tự thân, các hạnh phúc có được trong lúc tập hành thiền, tất cả các nguồn lực này hoàn toàn độc lập đối với của cải vật chất. Như thế, người ấy là chủ nhân của một tâm ý tự lực và tự túc.

Người ấy biết sống đơn giản, không có nhiều nhu cầu. Của cải vật chất đối với người ấy chỉ là những đầy tớ, không phải là những chủ nhân ông. Người ấy hoàn toàn tự do, không bị lệ thuộc vào sự sai khiến của các sự vật bên ngoài. Người ấy nhận thức được rằng các sự vật thấy được thì chỉ là tạm bợ và thay đổi luôn. Tóm lại, người ấy có được một tâm ý bình thản, chừng mực, và tri túc. Tri túc, như lời Phật dạy, là một nguồn tài sản lớn nhất, là một trong bốn nguồn hạnh phúc, như ghi trong kinh Pháp cú:

Không bệnh là lợi tối thượng
Tri túc là của tối thượng
Thành tín là bạn tối thượng
Niết-bàn là lạc tối thượng. (Dhp 204)

Khi đã thông hiểu như thế, người Phật tử đó sẽ học được cách thích nghi với những hoàn cảnh đổi thay mà không bao giờ sầu khổ than van hay buồn rầu cay đắng.

Nếu ta có chánh tín *(saddhā)*, nghĩa là có niềm tin nơi Phật Pháp dựa trên sự hiểu biết, ta phải cố gắng thực hành. Mỗi Phật tử chân chính phải thực hành liên tục bốn điều tinh tấn – tứ chánh cần – vốn là chi thứ sáu của Bát chi Thánh đạo. Đó là tinh tấn vượt qua và tinh tấn ngăn chận các pháp bất thiện như là các ý tưởng sân hận, tinh tấn phát triển và tinh tấn nuôi dưỡng các pháp thiện trong tâm ý như là các ý tưởng từ bi. Các tâm ý này chẳng những sẽ bảo vệ bản thân ta, mà từ đó cũng sẽ giúp đem an vui đến cho những người chung quanh ta.

Ta phải tập có thói quen suy xét về các tư tưởng và hành động của chính mình để xem chúng có chân thật hay không, bởi vì chân thật với chính mình là một con đường chắc chắn đưa đến tâm ý toàn thiện. Thêm vào đó, chúng ta phải biết dành thì giờ mỗi ngày để tĩnh lặng tự quán soi, hay hành thiền, để ôn lại các việc làm trong ngày, và để suy xét xem ta có đi ngược lại với các nguyên tắc căn bản mà Đấng Từ Phụ của chúng ta đã từng khuyên dạy, để sám hối và tránh phạm các lỗi lầm đó trong tương lai.

Mỗi ngày, ta cũng nên đọc một đoạn kinh từ các bài giảng của Đức Phật. Thói quen hữu ích này giúp chúng ta phát triển tâm ý thiện, làm giảm các mối u sầu, phiền muộn, và giúp đưa đời sống của ta đi vào con đường chân chính.

Qua các cách thức nêu trên, là những cư sĩ đệ tử của Đức Phật, chúng ta sẽ luôn tăng trưởng trong ánh sáng nhiệm mầu của Chánh Pháp, luôn luôn uốn nắn nhân cách của mình, rèn luyện tâm thức, huân tập các cảm tính, và tăng

cường ý chí dũng mãnh để tạo những lợi ích phước báu lâu dài cho bản thân và cho người khác.

(Bình Anson lược dịch)

5

Bố thí

Bố thí là một đức hạnh cao quý thường được đề cập đến trong cuộc sống tu tập của người con Phật, tu sĩ lẫn cư sĩ, trong mọi tông phái Phật giáo.

Có lẽ đa số Phật tử chúng ta đều nghe biết nhiều về các lời giảng trong kinh điển Bắc truyền, đều quen thuộc với các khái niệm hành trì như lục độ ba-la-mật và tứ nhiếp pháp của hàng Bồ-tát. Về lục độ ba-la-mật thì gồm có 6 đức hạnh: Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ. Về tứ nhiếp pháp thì gồm có: Bố thí, ái ngữ, lợi hành, và đồng sự.

Trong kinh điển nguyên thủy, bố thí là một đức hạnh tối quan trọng mà Đức Phật thường giảng dạy và khuyên nhủ chúng ta nên cố gắng tu tập. Tứ nhiếp pháp cũng được ghi lại trong kinh điển. Thêm vào đó, trong khi kinh điển Bắc truyền có ghi 6 pháp ba-la-mật, kinh điển nguyên thủy đề cập đến 10 pháp ba-la-mật của hàng Bồ-tát, gồm: Bố thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, kiên nhẫn, chân thật, chí nguyện, từ tâm, và xả ly. Cho nên, khái niệm về các hạnh ba-la-mật trong tất cả các tông phái đều rất giống nhau, đều đề cao bố thí như là đức hạnh đầu tiên cần phải được tu tập.

Ở đây, chỉ xin trình bày tóm tắt, giới hạn trong phạm vi pháp bố thí trong thế gian, về các lời dạy của Đức Phật cho hàng đệ tử cư sĩ tại gia chúng ta, như đã ghi lại trong kinh tạng Nikāya nguyên thủy.

Bố thí là một từ Hán Việt, gồm Bố và Thí. Bố là bày ra, ban rộng ra, trải đều ra; như trong những từ như là ban bố, phân bố, tuyên bố, công bố, bố trí, bố cục, bố cáo, bày binh bố trận. Thí còn đọc một âm khác là Thi, nghĩa là thực hiện, áp dụng, làm ra; như trong những từ như là thí nghiệm, thí điểm, thí công (thi công).

Bố thí có nghĩa là làm cho rộng ra, trải rộng ra, phân chia cùng khắp. Từ đó, bố thí mang một ý nghĩa là chia sẻ, san sẻ. Tiếng Anh thường dịch là *giving*, *donating*, hay *sharing*. Trong tiếng Pāli, bố thí là *dāna* hay *cāga*.

Dāna thường được phiên âm là đàn-na, có khi chỉ gọi tắt là đàn, như trong cụm từ "đàn ba-la-mật", có nghĩa là đàn-na ba-la-mật, *dāna pārami*, hay là hạnh ba-la-mật về sự bố thí.

Trong kinh sách, đôi khi chúng ta thấy có sự dùng chữ kết hợp âm tiếng Phạn và tiếng Hán. Thí dụ như từ "đàn chủ". Đàn là từ tiếng Phạn *dāna*, Chủ là tiếng Hán. Đàn chủ là người đứng ra thực hiện việc bố thí cúng dường, tiếng Pāli là *dānapati*.

Đàn chủ cũng còn được gọi là Thí chủ. Từ "Thí" ở đây là nói tắt của từ "bố thí". Trong thuật ngữ Phật học, Thí không còn mang nghĩa đen là làm, thực hiện, hành động, mà thường được hiểu như là viết tắt của từ "bố thí". Ngoài thí chủ, chúng ta thường thấy các từ khác như là đàn-na

tín thí, nhà thương thí, thí thực, thí cô hồn, tài thí, pháp thí, niệm thí, v.v. Tất cả đều có hàm chứa ý nghĩa bố thí.

Trong nhiều bài kinh, Đức Phật có dạy ba pháp hành để tạo căn bản phước báu trên đường tu tập (DN 33, Iti 60, AN 8.36). Đó là bố thí (*dāna*), trì giới (*sīla*), và tu thiền (*bhāvanā*): "Này các tỳ-khưu, có ba phước nghiệp sự. Đó là: Phước nghiệp sự do bố thí tác thành, phước nghiệp sự do giới tác thành, và phước nghiệp sự do tu thiền tác thành".

Bố thí là một trong ba đức hạnh được người hiền trí, bậc thiện nhân tán dương. Đó là bố thí, xuất gia, và phụng dưỡng cha mẹ. Xuất gia (*pabbajjā*) ở đây có ý nghĩa là sự thiểu dục, sự thoát ly điều bận rộn phiền não, thọ trì pháp không não hại, sống chế ngự, điều phục và hòa hợp. Đức Phật dạy: "Này các tỳ-khưu, có ba pháp được người hiền trí tuyên bố, được bậc chân nhân tuyên bố. Đó là: bố thí, xuất gia, và hầu hạ cha mẹ." (AN 3.45)

Bố thí cũng là một trong bốn pháp để thu phục nhân tâm, chung sống hài hoà trong gia đình cũng như trong Tăng chúng và trong xã hội. Trong Tăng chi bộ (AN 4.32), có ghi lại lời khuyên của Đức Phật như sau:

– Này các tỳ-khưu, có bốn nhiếp pháp. Thế nào là bốn?

Bố thí và ái ngữ,
Lợi hành và đồng sự,
Hỡi các vị tỳ-khưu,
Đây là bốn nhiếp pháp.

Bố thí và ái ngữ,
Lợi hành và đồng sự,
Đối với những pháp này,
Ở đời đối xử nhau,

Chỗ này và chỗ kia,
Như vậy thật tương xứng.

Và bốn nhiếp pháp này,
Như đỉnh đầu trục xe,
Nếu thiếu nhiếp pháp này,
Thời cả mẹ lẫn cha,
Không được các người con,
Tôn trọng và cung kính.

Do vậy bậc hiền trí,
Đồng đẳng nhìn nhiếp pháp,
Nhờ vậy họ đạt được,
Sự cao lớn, tán thán.

Trong truyền thống Phật giáo Nam truyền, một trong những bài kinh mà chúng ta thường được nghe tụng đọc là bài kinh Đại hạnh phúc (*Mahāmangala Sutta,* Snp 2.4), thuộc Kinh tập, Tiểu bộ. Trong bài kinh này, Đức Phật giảng rằng bố thí là một trong 38 điều mang lại hạnh phúc tối thượng cho người cư sĩ tại gia chúng ta. Thêm vào đó, Đức Phật còn cho biết bố thí là một trong ba yếu tố để biết được một người có lòng tin trong sạch nơi chánh pháp, như đã ghi lại trong Tăng chi bộ:

"Do ba sự kiện, này các tỳ-khưu, một người được biết là có lòng tin. Thế nào là ba? (1) Ưa thấy người có giới hạnh, (2) ưa nghe diệu pháp, (3) với tâm ly cấu uế của xan tham, sống trong nhà, bố thí rộng rãi với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, thích phân phát vật bố thí." (AN 3.42)

Một người bố thí trong sạch như thế, theo lời Đức Phật, sẽ tạo được một tài sản rất lớn, không bao giờ bị lửa đốt cháy,

lụt làm trôi mất, bị ăn trộm, bị chánh quyền tịch thu, hay bị kẻ thù địch lấy đi mất. Tài sản phước báu do hạnh bố thí tạo ra là một trong bảy loại tài sản cao quý nhất – gọi là thánh tài – mà chúng ta có thể tích lũy được. Đức Phật dạy:

– Này các tỳ-khưu, có bảy tài sản này. Thế nào là bảy? Tín tài, giới tài, tàm tài, quý tài, văn tài, thí tài, tuệ tài. (...) Và này các tỳ-khưu, thế nào là thí tài? Ở đây, này các tỳ-khưu, vị Thánh đệ tử với tâm từ bỏ cấu uế của xan tham, sống tại gia phóng xả, với bàn tay rộng mở, ưa thích xả bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, ưa thích san sẻ vật bố thí. Này các tỳ-khưu, đây gọi là thí tài. (AN 7.6)

Bố thí cũng được xem là một loại hương thơm cao quý, tỏa ra cùng khắp, theo mọi hướng, tạo ra nhiều tiếng lành, danh thơm cho xóm làng hay cộng đồng nơi chúng ta sinh hoạt. Trong Tăng chi bộ, ngài Ānanda hỏi Đức Phật:

– Bạch Thế Tôn, loại cây hương gì có mùi hương bay thuận gió, có mùi hương bay ngược gió, có mùi hương bay thuận gió lẫn ngược gió?

Đức Phật trả lời:

– Ở đây, này Ānanda, tại làng nào hay tại thị trấn nào, có nữ nhân hay nam nhân quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, tuân giữ năm giới, tâm tánh hiền lương, sống trong nhà với tâm không nhiễm xan tham, bố thí không luyến tiếc với tay rộng mở, thích thú từ bỏ, sẵn sàng được yêu cầu, ưa thích chia sẻ đồ bố thí. Người như vậy, được các sa-môn, bà-la-môn, chư thiên và các phi nhân đều tán thán. Như thế, người đó là loại cây hương quý. Cây hương đó, này Ānanda, có mùi hương bay thuận gió, có mùi

hương bay ngược gió, có mùi hương bay thuận gió lẫn ngược gió. (AN 3.79)

Tuy nhiên, hạnh bố thí không phải là một điều dễ thực hiện như nhiều người thường hiểu lầm. Đây là một pháp môn tu tập đòi hỏi chúng ta phải tinh tấn, có chánh niệm và trí tuệ.

Trước hết, Đức Phật dạy rằng khi bố thí, chúng ta phải biết nhận thức rõ ràng về vật cho, cách cho, và tâm ý cho. Ngài dạy:

"Này các tỳ-khưu, có tám sự bố thí của bậc chân nhân. Thế nào là tám? Cho vật trong sạch, cho vật thù diệu, cho đúng thời, cho vật thích ứng, cho với sự cẩn thận, cho luôn luôn, tâm tịnh tín khi cho, và tâm luôn hoan hỷ sau khi cho." (AN 8.37)

Như thế, khi bố thí, vật cho phải là vật trong sạch, vật thù diệu, vật thích ứng; cách cho phải là cho đúng thời, cho với sự cẩn thận, cho luôn luôn; và tâm ý phải là tâm tịnh tín khi cho, tâm luôn hoan hỷ sau khi cho.

Đức Phật dạy thêm: "Có năm loại bố thí xứng đáng bậc chân nhân: Bố thí có lòng tin; bố thí có kính trọng; bố thí đúng thời, bố thí với tâm không gượng ép; bố thí không làm thương tổn mình và người." (AN 5.148) Ngài cũng dạy về năm loại khác là: "Có năm loại bố thí xứng đáng bậc chân nhân: Bố thí có lòng cung kính; bố thí có suy nghĩ; bố thí tự tay mình; bố thí đồ không quăng bỏ; bố thí có suy nghĩ đến tương lai." (AN 5.147)

Về bố thí cho đúng thời, Đức Phật nêu rõ có 5 loại:

- Bố thí cho người mới đến trú xứ của chúng ta.

- Bố thí cho người sắp ra đi, rời khỏi trú xứ của chúng ta.
- Bố thí cho người đau bệnh.
- Bố thí trong thời đói.
- Phàm những hoa quả gì mới gặt hái được, dành chúng đầu tiên để cúng dường các bậc giữ giới hạnh. (AN 5.36)

Nếu được như thế, hạnh bố thí sẽ mang lại các lợi ích: "Tùy theo vật bố thí, tùy theo cung cách bố thí, kết quả sẽ đưa đến cho người bố thí với tài sản sung mãn, với dung sắc thù thắng như hoa sen, với vợ con, các người làm công tận tụy phục vụ tuân hành, với các vật dụng đến đúng thời, đúng lúc, với năm dục công đức được thọ hưởng đầy đủ, và với các tai nạn không hề xảy đến."

Trong các đoạn kinh khác, Đức Phật dạy thêm về các lợi ích khác:

– Này các tỳ-khưu, có năm lợi ích này của bố thí. Thế nào là năm?

- Được nhiều người ái mộ, ưa thích;
- Được bậc thiện nhân, chân nhân thân cận;
- Tiếng đồn tốt đẹp được truyền đi,
- Không có sai lệch khi thuyết pháp;
- Khi thân hoại mạng chung, được sinh lên cõi lành thiên giới. (AN 5.35)

Về lợi ích của bố thí thực phẩm, Ngài dạy: "Người bố thí bữa ăn, này các tỳ-khưu, sẽ được hưởng năm kết quả: sống thọ, sắc diện tươi đẹp, sống an lạc, có sức khỏe, có biện tài." (AN 5.37)

Thêm vào đó, theo Chú Giải, để có kết quả to lớn, sự bố thí phải hội đủ 3 điều kiện thành tựu:

1. Thành tựu ruộng phước (*khettasampatti*), tức là nói đến đối tượng thí, người thọ thí là bậc chánh hạnh, bậc hội đủ các ân đức đặc biệt.
2. Thành tựu vật thí (*deyyadhammasampatti*), tức là có vật thí đầy đủ, hợp pháp, thanh tịnh và thích hợp lợi ích cho người nhận.
3. Thành tựu tâm ý (*cittasampatti*), tức là tác ý bố thí có đầy đủ, có tâm tịnh tín, có tâm hoan hỷ trong ba thời: trước khi làm, đang khi làm và sau khi làm.

Có hai loại bố thí: Bố thí tài vật (tiền bạc, thức ăn, vật dụng) và bố thí Pháp (giáo pháp, các điều hay, lẽ phải). Trong hai loại này, bố thí Pháp là cao quý và có nhiều lợi lạc hơn, như đã dạy trong kinh Pháp cú (Dhp 354): "Bố thí Pháp là cao thượng hơn tất cả các pháp bố thí khác".

Trong một bài kinh ở Tiểu bộ, Đức Phật dạy: "Có hai loại bố thí là bố thí tài vật và bố thí Pháp. Trong đó, bố thí pháp là bố thí tối thượng. Có hai sự phân phát là phân phát tài vật và phân phát Pháp. Trong đó, phân phát Pháp là phân phát tối thượng. Có hai loại giúp đỡ: giúp đỡ bằng tài vật và giúp đỡ bằng Pháp. Trong đó, giúp đỡ bằng Pháp là giúp đỡ tối thượng." (Iti 98)

Tương tự trong Tăng chi bộ, Ngài dạy: "Có hai loại bố thí là bố thí tài vật và bố thí Pháp. Trong đó, bố thí Pháp là tối thắng." (AN 2.141)

Trong Tương ưng bộ có ghi lại câu chuyện trong một đêm nọ, một vị thiên tử đến hỏi Đức Thế Tôn:

Cho gì là cho lực?
Cho gì là cho sắc?
Cho gì là cho lạc?
Cho gì là cho mắt?
Cho gì cho tất cả?
Xin đáp điều con hỏi?

Đức Thế Tôn trả lời:

Cho ăn là cho lực,
Cho mặc là cho sắc,
Cho xe là cho lạc,
Cho đèn là cho mắt.
Ai cho chỗ trú xứ,
Vị ấy cho tất cả.
Ai giảng dạy Chánh Pháp,
Vị ấy cho bất tử. (SN 1.42)

Cũng cần ghi nhận ở đây là có nhiều người thường than phiền rằng vì điều kiện sinh hoạt làm ăn khó khăn, hay vì hoàn cảnh gia đình, nên họ không có dư tiền của để thực hiện hạnh bố thí. Tuy nhiên, đó chỉ là các bố thí tài vật. Đức Phật có dạy rằng nếu người nào giữ lòng tịnh tín, quy y Tam Bảo và giữ tròn năm giới căn bản, thì đó là đại bố thí, và là nguồn công đức vô lượng cho chúng sinh, vì người ấy mang lại sự an vui, thương yêu hài hòa đến cho mọi người, mọi loài sống chung quanh người ấy. Đức Phật dạy:

"Có tám nguồn nước công đức này, là nguồn nước thiện, món ăn cho an lạc, làm nhân sinh thiên, quả dị thục an lạc, đưa đến cõi trời, dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc. Quy y Phật, Pháp, Tăng là ba nguồn nước đầu. Năm nguồn nước kế là giữ tròn năm giới căn bản. Đó cũng là

năm đại bố thí, bởi vì làm được như thế, sẽ đem cho sự không sợ hãi (vô úy) cho vô lượng chúng sinh, đem cho sự không hận thù cho vô lượng chúng sinh, đem cho sự không hại cho vô lượng chúng sinh; sau khi cho vô lượng chúng sinh, không sợ hãi, không hận thù, không hại, vị ấy sẽ được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại." (AN 8.39)

Cũng xin ghi nhận thêm là trong vài tài liệu kinh luận phát triển về sau này, ngoài bố thí tài và bố thí Pháp, còn có đề cập đến một loại thứ ba là bố thí vô úy, tức là mang đến, san sẻ sự không sợ hãi, không hận thù, không hại. Theo thiển ý, có thể xem bố thí vô úy là kết quả của tài thí và Pháp thí, không cần phải tách ra thành một phân loại riêng biệt.

Nếu chỉ thực hành hạnh bố thí không thôi thì cũng chưa tròn đủ. Trong Tăng chi bộ, Đức Phật dạy trưởng giả Cấp Cô Độc rằng cúng dường, bố thí tứ vật dụng, tuy tạo nhiều phước báu, nhưng cũng chưa đủ. Người cư sĩ còn phải gắng tu tập thiền định, để được hỷ lạc do tâm xả ly sinh ra, nhờ đó mà chế ngự được khổ ưu. (AN 5.176)

Do đó, kinh điển nguyên thủy còn ghi lại việc thực hành pháp quán niệm về lòng bố thí, hay niệm thí, như là một trong sáu pháp tùy niệm cần phải tu tập. Kinh Thập thượng trong Trường bộ (DN 34) có ghi:

"Thế nào là sáu pháp cần phải tu tập? Đó là sáu tùy niệm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm thiên. Đó là sáu pháp cần phải tu tập."

Đức Phật giải thích thêm cho ông Mahānāma về niệm thí như sau:

"Này Mahānāma, ông hãy niệm thí như sau: 'Thật là được lợi cho ta! Thật là khéo được lợi cho ta! Vì rằng với quần chúng bị cấu uế xan tham chi phối, ta sống trong gia đình, với tâm không bị cấu uế của xan tham chi phối, bố thí rộng rãi, với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng, để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí'.

"Này Mahānāma, trong khi vị thánh đệ tử tùy niệm thí, tâm của vị ấy không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên thí. Vị thánh đệ tử với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sinh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Như vậy gọi là bậc thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với chúng sinh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với chúng sinh có sân. Vị ấy nhập được dòng lưu của Chánh Pháp, và tu tập tùy niệm thí." (AN 11.11)

Trong Tăng Chi Bộ, ngoài sáu đề mục quán niệm nêu trên, còn ghi thêm bốn đề mục khác là niệm hơi thở, niệm chết, niệm thân, và niệm tịch tịnh, như sau:

"Có một pháp, này các tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật... niệm Pháp... niệm Tăng... niệm giới... niệm thí... niệm thiên... niệm hơi thở... niệm chết... niệm thân... niệm tịch tịnh. Chính một pháp này, này các tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn." (AN 1.296-305)

Xin giải thích tóm tắt:

1. Niệm Phật (*buddhānussati*): Là niệm tưởng chín ân đức của Phật.
2. Niệm Pháp (*dhammānussati*): Là niệm tưởng sáu ân đức của giáo pháp.
3. Niệm Tăng (*sanghānussati*): Là niệm tưởng chín ân đức của Tăng chúng.
4. Niệm giới (*sīlānussati*): Là niệm tưởng giới thanh tịnh của mình.
5. Niệm thí (*cāgānussati*): Là niệm tưởng hạnh bố thí xả tài của mình.
6. Niệm thiên (*devatānussati*): Là niệm tưởng các công hạnh tác thành chư thiên và xét lại công hạnh mình có.
7. Niệm chết (*maranāsati*): Là suy niệm sự chết đã, đang và sẽ đến với chúng sinh luôn cả ta, để làm cho tâm không dễ duôi.
8. Niệm thân hành (*kāyagatāsati*): Là suy niệm thân này cho thấy rằng bất tịnh, uế trược, ổ bệnh tật, khả ố, thực tính thân này là như vậy, v.v. để từ bỏ sự luyến ái.
9. Niệm hơi thở (*ānāpānāsati*): Là niệm về hơi thở vô, hơi thở ra, để trừ sự phóng tâm.
10. Niệm tịch tịnh (*upasamānussati*): Là suy niệm trạng thái Niết-bàn, nơi không còn phiền não và đau khổ, một trạng thái vắng lặng tuyệt đối.

Để tu tập về pháp quán niệm lòng bố thí, có thể xem thêm các hướng dẫn chi tiết của ngài Luận sư Phật Âm (*Buddhaghosa*) trong bộ luận Thanh tịnh đạo (*Visuddhi-magga*), do

Ni sư Trí Hải dịch Việt, ở Chương VII, đoạn viết về niệm thí.

Tóm lại, bố thí là một đức hạnh cao quý mà Đức Phật khuyên tất cả Phật tử chúng ta cần phải tu tập. Bố thí có hai loại là bố thí tài và bố thí Pháp, trong đó, bố thí Pháp là cao thượng hơn. Khi bố thí, chúng ta phải có chánh niệm và trí tuệ để nhận thức rõ ràng về vật bố thí, cách thức bố thí, đối tượng nhận bố thí, và tâm ý của chúng ta khi làm chuyện bố thí. Bố thí cần phải phát nguồn từ lòng tịnh tín nơi Tam Bảo và tròn đủ giới hạnh để đem lại sự an vui đến cho muôn loài. Cuối cùng, chúng ta cần phải hành thiền, trong đó, quán niệm về lòng bố thí là một pháp môn quan trọng cần phải được tu tập.

6

Trì giới

Tỳ-khưu Thanissaro

Đức Phật được ví như một vị lương y, chữa bệnh tâm linh cho loài người. Con đường hành đạo Ngài dạy được ví như một chương trình trị liệu các đau khổ trong tim và trí óc. Ví dụ này thường được thấy trong kinh điển, để ca ngợi Đức Phật và lời dạy của Ngài, tuy đã xưa nhưng cũng rất thích hợp cho ngày nay. Pháp thiền Phật giáo được xem như một phương cách chữa trị, và giờ đây có nhiều nhà tâm lý trị liệu đã thử dùng phương cách này như một phần trong công tác trị liệu của họ.

Tuy nhiên, kinh nghiệm cho thấy rằng hành thiền tự nó không thể cung cấp một sự trị liệu hoàn toàn đầy đủ. Cần phải có các hỗ trợ ngoại vi. Các thiền sinh ngày nay, đặc biệt đã bị ảnh hưởng sâu đậm của văn minh vật chất, khiến họ không có sự kiên cường, trì chí, và tự tin cần thiết để các pháp hành thiền chỉ-quán trở nên công dụng hữu hiệu. Một vài vị thiền sư nhận thấy được vấn đề này, và cho rằng con đường Phật giáo không đủ để cung ứng các nhu cầu đặc biệt của chúng ta. Để bổ sung, các vị ấy thí nghiệm kết hợp với nhiều phương cách khác, chẳng hạn như huyền học, thi ca, tâm lý trị liệu, xã hội học, khổ hạnh, nghi lễ tế tự, âm nhạc, v.v.

Thật ra, vấn đề chính ở đây không phải là có một sự khiếm khuyết nào trong con đường Phật giáo, mà là vì chúng ta đã không thực hành đầy đủ phương thức trị liệu của Đức Phật.

Con đường của Đức Phật không phải chỉ có chánh niệm, các pháp hành thiền chỉ và thiền quán, nhưng bao gồm các giới đức, bắt đầu bằng năm giới căn bản. Thật thế, các giới luật tạo thành bước đi đầu tiên trên con đường đó, con đường Giới-Định-Tuệ. Khuynh hướng ngày nay thường khinh rẻ năm giới luật này, cho rằng đó chỉ là các điều lệ của lớp giáo lý vỡ lòng bắt nguồn từ đời sống cổ xưa, không còn thích hợp cho nếp sống tân tiến hiện đại.

Quan niệm đó đã bỏ sót vai trò mà Đức Phật đặt ra cho giới đức: giới đức là phần căn bản của chương trình trị liệu vết thương trong tâm trí. Giới đức đặc biệt để dùng chữa trị hai thứ bệnh đã tạo ra mặc cảm tự ti: ***hối hận*** và ***chối bỏ***.

Khi ta có những hành động xấu, không hợp với lẽ phải, ta thường có những hối hận về việc làm đó, hoặc tìm cách chối bỏ chúng. Chối bỏ bằng cách tự lừa dối cho rằng các hành động đó quả thật đã không xảy ra; hoặc chối bỏ bằng cách cho rằng tiêu chuẩn đánh giá các hành động đó là không có giá trị gì cả. Các phản ứng này giống như các vết thương trong tâm thức. Hối hận giống như một vết thương mở, rất nhạy cảm khi sờ đến nó. Chối bỏ giống như vết sẹo chai cứng chung quanh vết da non. Khi tâm thức bị tổn thương như vậy, nó không thể lắng đọng, thảnh thơi an trú vào hiện tại, bởi vì nó không thể an nghỉ trên vết thương còn non, hoặc trên vết sẹo chai cứng.

Khi tâm thức bị áp đặt bó buộc vào hiện tại, nó chỉ ở đó một cách căng thẳng, méo mó và nửa chừng. Tuệ quán

hiện ra cũng bị méo mó và nửa chừng như thế. Chỉ khi nào tâm thức không còn các vết thương và vết sẹo, thì nó mới có thể an định, thảnh thơi và tự do an trú vào hiện tại, và từ đó nảy sinh tuệ giác một cách toàn vẹn, không bị bóp méo.

Đây là lúc để giới đức đi vào: giới đức được dùng để chữa các vết thương và vết sẹo. Lòng tự tin lành mạnh bắt nguồn từ một cuộc sống thiện, hợp với các tiêu chuẩn tốt, thực tế, rõ ràng, nhân bản, và đáng kính. Năm điều giới *(ngũ giới)* được đặt ra để có cuộc sống phù hợp với các tiêu chuẩn này.

1. Thực tế: Tiêu chuẩn do giới luật đặt ra rất đơn giản là không cố ý sát hại, không trộm cắp, không tà dâm, không gian dối, không uống rượu hoặc dùng các chất say. Chúng ta đều có thể sống phù hợp với các tiêu chuẩn đó, dù rằng đôi khi có vài khó khăn, bất tiện, nhưng luôn luôn có thể thực hiện theo được.

Có vài người tìm cách diễn dịch các giới điều này, biến thành một loạt các tiêu chuẩn có vẻ cao sang hơn – chẳng hạn biến cải điều giới thứ hai, không trộm cắp, thành điều giới không phung phí nguồn tài nguyên địa cầu. Làm như thế xem có vẻ thanh cao, nhưng chắc chắn rất khó thực hiện được.

Những ai có kinh nghiệm điều trị người bị bệnh tâm thần chắc biết được hậu quả tai hại từ việc áp đặt các tiêu chuẩn quá xa vời, không thực tế. Nếu ta đặt ra những tiêu chuẩn mà bệnh nhân chỉ cần một mức độ cố gắng và chánh niệm vừa phải là có thể đạt được, lòng tự tin của họ sẽ gia tăng mạnh mẽ, vì họ nhận thấy rằng chính họ có đủ khả năng để đạt đến các tiêu chuẩn đó. Nhờ thế, họ có thêm nhiều

tự tin để thực hiện các công việc khó khăn khác để điều trị bệnh tâm thần của họ.

2. Rõ ràng: Giới điều do Đức Phật đặt ra rất rõ ràng, không có những từ ngữ phân vân nghi hoặc, như: "nếu như..., cũng có thể là..., nhưng mà...". Điều này có nghĩa các giới điều là những hướng dẫn minh bạch, không có kẽ hở cho các biện minh lý giải lòng vòng, không ngay thẳng. Một hành động chỉ có thể hoặc là phù hợp, hoặc là không phù hợp với giới điều. Rõ ràng như thế!

Vì vậy, các giới điều rất dễ tuân theo, không phân vân nghi ngờ. Những ai đã từng dạy trẻ con đều biết mặc dù chúng thường than phiền về các kỷ luật sắt thép, thật ra, chúng cảm thấy an tâm với những điều lệ rõ ràng, minh bạch, hơn là các điều lệ mơ hồ, dễ mặc cả để thay đổi. Cũng như thế, đối với bản thân, các điều luật giới hạnh minh bạch sẽ không cho phép các ý tưởng gian trá ngủ ngầm tìm cách lén vào khuấy động tâm trí của hành giả.

Nếu ta tuân thủ theo giới điều của Đức Phật, ta không thể nào nuôi dưỡng ý tưởng sát hại, và từ đó, ta tạo ra một sự an toàn không hạn chế cho mọi sinh vật. Các giới điều khác sẽ giúp tạo ra một sự an ninh về của cải tài sản, lòng tiết hạnh của mọi người, một sự giao tiếp chân thật, và một cấp độ cao về tâm trí sáng suốt, không bị lu mờ bởi rượu chè say sưa.

3. Nhân bản: Giới điều của Đức Phật có tính nhân bản cho người giữ giới lẫn những người giao tiếp chung quanh. Nếu bạn giữ giới, bạn tự đặt mình vào qui luật nghiệp quả, và bạn sẽ thấy rằng những gì bạn giao tiếp với thế giới bên ngoài là kết quả chủ động của nghiệp hành, qua thân-khẩu-ý, mà bạn thực hiện ngay trong giây phút hiện tại.

Bạn nhận thức thế giới qua nghiệp hành của chính bạn, và bạn hoàn toàn chủ động để kiểm soát các phản ứng của bạn ngay trong hiện tại.

Bạn không bị chi phối bởi hình dáng sắc đẹp bên ngoài, thân thể, trí thông minh, địa vị tiền bạc, v.v., vì đó chỉ là các yếu tố ngoại vi, chỉ là kết quả của nghiệp hành đã tạo ra trong quá khứ. Bạn hoàn toàn sống trong hiện tại. Các giới điều giúp bạn tập trung tâm trí để sống linh hoạt trong các tiêu chuẩn hiền thiện ngay bây giờ và tại chốn này, không truy tầm quá khứ, không vọng mống tương lai.

Nếu bạn chung sống với những người biết giữ giới, bạn sẽ thấy mình đang sống trong môi trường hoàn toàn không có nghi ngờ và sợ sệt. Họ quý trọng hạnh phúc của bạn như thể hạnh phúc của họ. Họ không tranh giành khống chế, không tạo cảnh kẻ thắng người thua. Khi họ nói đến lòng từ bi và chánh niệm khi hành thiền, bạn sẽ thấy chúng phản ảnh ngay trong các hành động thường ngày của họ, lời nói và việc làm cùng hợp nhất.

Như thế, giới đức không những làm tăng trưởng lòng thiện của từng cá nhân, mà còn giúp tạo một xã hội tốt lành - một xã hội gồm những cá nhân đầy tự tin và biết tôn trọng đời sống của nhau.

4. Đáng kính: Khi bạn chọn một tập hợp các tiêu chuẩn cho cuộc sống, điều quan trọng bạn cần phải biết là các tiêu chuẩn đó do ai và nhóm nào đề xướng, có nguồn gốc ở đâu, bởi vì khi bạn tuân theo các điều luật đó, hiển nhiên là bạn phải tham gia vào nhóm đó, được nhóm đó thẩm định, và chấp nhận mực thước đo lường cái đúng và cái sai do họ đặt ra.

Trong trường hợp của ngũ giới, bạn không thể tìm ra một nhóm nào khác tốt lành hơn: đó là giới điều của Đức Phật và các vị đại đệ tử thánh tăng đặt ra và thi hành. Trong kinh điển, ngũ giới thường được gọi là *"các tiêu chuẩn của bậc thánh nhân"*. Các vị này không chấp nhận giới luật vì chúng có tính phổ thông hấp dẫn. Họ chấp nhận chúng qua các kinh nghiệm trong đời sống tu tập của mình và thấy chúng có hiệu quả ích lợi thật sự trên con đường đưa đến giải thoát tối hậu. Có thể có nhiều người vì vô minh mà chê cười bạn khi bạn tuân thủ ngũ giới, nhưng các bậc thánh hiền triết sẽ luôn luôn kính trọng và chấp nhận bạn vào trong cộng đồng của họ, và sự kính trọng của họ là có giá trị nhất, so với những người vô minh kia.

Bây giờ, có thể có nhiều người cảm thấy khó mà tưởng tượng việc gia nhập vào một nhóm trừu tượng như thế, nhất là khi họ chưa bao giờ được gặp một vị thánh nhân. Rất khó có được một lòng từ bi và rộng lượng khi xã hội chung quanh ta cười chê các điều đó, và lúc nào cũng đề cập đến sự hấp dẫn của tình dục, quyến rũ vật chất và cạnh tranh thương mại áp bức.

Đây là lúc cần phải có các cộng đồng Phật tử tốt lành chân chánh. Thành viên của các cộng đồng này sẽ giúp chúng ta thấy được tấm gương của các hành động hiền thiện và giới hạnh. Những người này sẽ tạo ra một môi trường tốt để chúng ta có cơ hội áp dụng rốt ráo con đường trị liệu của Đức Phật, đó là ***hành thiền và phát triển tuệ giác trong một đời sống có giới đức***.

Nếu ta có được những môi trường tốt lành như thế, ta sẽ thấy rằng pháp hành thiền không có vẻ gì là huyền bí và mù quáng, bởi vì pháp hành đó có căn bản dựa trên thực

tế công minh của một đời sống đầy ý nghĩa. Từ đó, bạn có đủ tự tin để sống trong giới đức, sống hoàn toàn tốt lành trong đời sống thật sự đầy ý nghĩa của một con người, trên con đường tiến đến an vui và hạnh phúc viên dung.

(Bình Anson lược dịch)

7

Hành thiền

Sarah K. Lim

Giới thiệu: Bà Sarah Lim là một Phật tử gốc Singapore, hiện đang sinh sống tại Úc và có nhiều đóng góp tích cực trong các sinh hoạt Phật giáo. Bài này được trích dịch từ một bài pháp thoại của Bà tại thành phố Perth, Tây Úc, vào tháng 9 năm 2002.

Qua kinh nghiệm cá nhân cũng như qua các trao đổi với các bạn thiền sinh khác, tôi nghĩ rằng chúng ta cần có một chương trình hành thiền tại nhà, sắp đặt rõ ràng tuần tự từng bước.

Nơi chốn

Trước tiên, cần phải có một chỗ thích hợp cho việc thực tập hằng ngày, để khỏi bị làm phiền trong lúc tập. Nơi hành thiền cần phải yên tĩnh và thoáng mát. Nếu có được một phòng nhỏ dành riêng cho việc hành thiền thì thật là tốt. Khi xây nhà, chúng tôi thiết kế một phòng ăn dành để đãi khách, đặt kế cạnh phòng tiếp khách, theo mô hình nhà cửa của dân chúng địa phương. Nhưng khi dọn về ở, chúng tôi thấy rằng mình cũng ít khi tiếp khách, không

còn thích lối sống ồn ào, thù tiếp khách khứa nữa. Vì thế, chúng tôi quyết định biến đổi phòng đó thành một nơi để thờ phượng và hành thiền.

Trong phòng thiền, chúng tôi không trang hoàng bày biện rườm rà. Đơn giản chỉ có một bàn thờ nhỏ với tượng Phật. Chung quanh tường là các kệ sách nhỏ để lưu các bộ kinh điển và tài liệu tham khảo Phật giáo. Trên sàn nhà là một tấm thảm, nơi chúng tôi quỳ lễ bái, tụng kinh, và ngồi hành thiền. Tôi dùng một tủ thấp, có chiều cao khoảng 80 cm, để làm bàn thờ. Trên đó, chúng tôi kê thêm một bục gỗ nhỏ để đặt tượng Phật. Đây là tượng Phật bằng hợp kim đồng thau màu vàng, cao khoảng 30 cm, thỉnh từ Thái Lan. Tôi cũng đặt thêm một lư hương nhỏ và một cặp nến điện, mua ở khu thương xá Á Đông. Thỉnh thoảng, vào các dịp lễ, chúng tôi đặt thêm một lọ hoa tươi. Tôi thích bố trí như thế, đơn giản nhưng trang nghiêm. Bàn thờ có độ cao vừa tầm nhìn khi chúng tôi quỳ lạy hay ngồi hành thiền, để có thể chiêm ngắm tượng Phật, và cảm thấy gần gũi với Đức Bổn Sư.

Thật ra, nơi hành thiền không cần phải đặc biệt. Điều quan trọng là chúng ta nên tạo lập một chỗ nhất định và thời gian hành thiền cố định, để có được một thói quen đúng giờ, đúng nơi. Thêm vào đó, trước khi hành thiền, để tránh các cú điện thoại quấy rầy, tôi thường điều chỉnh máy điện thoại sang dạng trả lời tự động và điều chỉnh tiếng reo thật nhỏ.

Mỗi ngày, tôi lễ bái và hành thiền hai lần: buổi tối, lúc 10 giờ đêm; và buổi sáng sớm, lúc 5 giờ sáng, trước khi những người trong nhà thức dậy. Lúc sáng sớm là lúc tâm trí thoải mái và cơ thể khỏe khoắn. Một thiền sinh thực tập nghiêm

túc sẽ luôn hành thiền vào những giờ nhất định, vì biết rằng chỉ cần đủ giờ ngủ nghỉ thì thân thể không mệt mỏi và tâm hồn tỉnh táo.

Khi trước, tôi thường thắp nến sáp, nhưng gần đây thì tôi chuyển sang dùng nến điện. Ánh sáng nến tỏa ra từ bàn thờ Phật nhắc nhở tôi ánh sáng từ bi và trí tuệ của Đức Bổn Sư. Ánh sáng này cũng giúp tạo một không khí trang nghiêm nhưng hiền hòa, ấm cúng trong phòng thiền. Thêm vào đó, mỗi khi tâm tôi chạy lang thang, ánh sáng từ ngọn nến giúp đưa tôi trở về hiện tại, tại nơi chốn này, nơi tôi đang ngồi thiền, theo dõi hơi thở của mình.

Tụng kinh

Buổi sáng, khi tâm trí tỉnh táo sau giấc ngủ, tôi chỉ tụng vài câu kinh ngắn rồi bắt đầu hành thiền. Vào phòng thiền, tôi quỳ xuống và bắt đầu lạy ba lạy, chậm rãi từ tốn, với bàn chân, đầu gối, tay và trán chạm mặt đất, như chúng ta thường thấy Phật tử lễ bái tại các chùa trong truyền thống Phật giáo Theravāda. Trong tư thế quỳ, tôi chắp tay, và đọc 3 lần câu: "*Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambud dhassa" (Con thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác)*, rồi đọc tóm tắt lời tán dương Tam Bảo và lễ lạy sau mỗi câu:

Araham sammāsambuddho bhagavā
Buddham bhagavantam ābhivādemi (Lạy)

Svākkhāto bhagavatā dhammo
Dhammam namassāmi (Lạy)

Supatipanno bhagavato sāvakasangho
Sangham namāmi (Lạy)

Nghĩa:

Bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác, Thế Tôn,
Con xin đảnh lễ Đức Thế Tôn Phật.

Chánh Pháp được Ngài giảng dạy rõ ràng,
Con xin đảnh lễ Pháp Bảo nhiệm mầu.

Chư Thánh Tăng hành trì tốt đẹp,
Con xin đảnh lễ Tăng Đoàn cao thượng.

Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

Buổi tối, sau một ngày làm việc mệt nhọc, tôi thường cảm thấy buồn ngủ. Thêm vào đó, nếu phải lo nghĩ nhiều việc trong ngày, tâm tôi rất khó an định. Vì thế, tôi thường tụng kinh nhiều hơn, và thời gian dành cho hành thiền thì ngắn hơn buổi sáng - ngoại trừ vào ngày cuối tuần hay trong các ngày nghỉ, khi tâm trí thoải mái, thư giãn thì tôi có nhiều thì giờ hành thiền hơn. Tôi bắt đầu quỳ lạy và tụng câu *"Namo tassa..."* như khóa lễ buổi sáng, nhưng sau đó, tôi tụng đầy đủ bài kệ tán dương ân đức Tam Bảo.

Tiếp theo, tôi tụng đọc bài kệ quy y Tam Bảo, năm học giới của cư sĩ (ngũ giới), năm điều quán tưởng hằng ngày, và bài kinh tâm Từ. Đây là các bài tụng phổ thông bằng tiếng Pāli mà tôi đã học được từ cuốn băng cassette do chư Tăng thu âm và phổ biến tại chùa. Tụng kinh chậm rãi, rõ ràng từng chữ, giúp tập trung tâm trí và giúp ta tăng thêm niềm tín thành nơi Tam Bảo. Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

Hành Thiền

Khi ngồi thiền, các bạn nên giữ lưng cho thẳng nhưng thư thả, nhẹ nhàng, thăng bằng, không căng thẳng. Đầu giữ thẳng, cân bằng trên vai, mặt hướng về bàn thờ, không nên

gục xuống, mắt nhẹ nhàng khép lại nhưng không hoàn toàn khép hẳn. Nhiều người có thể ngồi ngay trên sàn nhà, theo tư thế kiết già hay bán kiết già như ta thường thấy qua các tượng Phật, và họ cho rằng đó là tư thế tốt nhất. Riêng phần tôi, tôi không thể ngồi được trong tư thế đó. Tôi thường ngồi trên một tọa cụ – là một cái gối nhỏ, và hai chân đặt song song như kiểu ngồi của người Miến Điện. Như thế, tôi cũng tạo được ba điểm tựa vững chắc để nâng đỡ thân thể, với bàn tọa đặt trên gối nệm và hai đầu gối chạm mặt đất. Đôi khi, chân tôi lại trở nên quá đau nhức, tôi chuyển sang dùng một cái ghế nhỏ, kê dưới mông, và ngồi trong tư thế quỳ, như kiểu ngồi của các thiền sinh Nhật Bản. Bạn có thể ngồi trên ghế cao nếu bạn không quen ngồi trên sàn đất. Điều quan trọng là bạn giữ lưng cho thẳng, không dựa vào thành ghế, để tránh ngủ gật.

Hai tay nhẹ nhàng đặt trên đùi, bàn tay để chồng lên nhau, với hai đầu ngón cái chỉ chạm nhẹ vào nhau. Thêm vào đó, tôi thấy rằng trong lúc hành thiền, ta nên mỉm cười, nụ cười hiền hoà như thường thấy ở các hình tượng Đức Phật. Nụ cười mỉm này giúp tâm trí ta được vui tươi, an lạc. Khép nhẹ đôi mắt, tôi ghi nhận cảm giác của toàn thân, từ đỉnh đầu xuống đến bàn chân, ghi nhận tư thế ngồi vững vàng, thoải mái. Rồi tự nhủ thầm: *"Bây giờ, tôi sẽ bắt đầu hành thiền, chú tâm vào hành thiền, không quan tâm đến việc gì khác".*

Bước đầu của việc hành thiền là theo dõi hơi thở. Thở tự nhiên, điều hòa, bình thường, không cố ý ép thở nhanh hoặc chậm, dài hay ngắn. Chú ý để tâm nơi lỗ mũi, theo dõi hơi thở vào... ra... vào... ra... Chú tâm đến luồng hơi khi nó vừa đến chạm lỗ mũi, và khi luồng hơi khi sắp sửa

thoát ra khỏi mũi. Ghi nhận sự chạm xúc, các cảm giác, sự nóng lạnh, tiếng sột soạt trong ống mũi, nếu có.

Hãy chú ý ghi nhận tất cả nhưng không phân tích, bình luận hay giải thích gì cả. Chỉ đơn thuần một sự ghi nhận. Bạn sẽ thấy hơi thở từ từ mỏng dần và nhu nhuyễn, nhẹ nhàng hơn, cho đến lúc bạn có cảm giác là dường như bạn không còn thở nữa. Thật ra, đó là lúc mà hơi thở đã được an định, và trở nên rất dễ chịu. Lúc đó, không còn "bạn" là người đang thở, mà chỉ có một hơi thở đang xảy ra, và một sự nhận biết, ghi nhận, theo dõi hơi thở đó.

Công phu hành thiền tiến triển tốt đẹp khi ta có thể giữ tâm gắn chặt vào một đề mục – ở đây là theo dõi hơi thở – trong một thời gian dài. Khi bạn có thể quán sát, ghi nhận từng hơi thở, tiến trình của luồng hơi, từ lúc sinh khởi cho đến khi tàn diệt. Khi nó đi vào cũng như đi ra. Mỗi một hơi thở là một hiện tượng mới lạ, một cảm giác mới lạ. Bạn ghi nhận, theo dõi, rồi buông bỏ khi nó tàn diệt. Rồi tiếp tục ghi nhận hơi thở khác, mới vừa sinh khởi. Tâm bạn giống như người giữ cửa, đón chào và ghi nhận người khách bước vào hay bước ra khỏi nhà, mà không cần tìm hiểu tông tích, mục đích, hay công việc của ông ta. Khách khứa ra vào liên tục. Nếu bạn trò chuyện với một vị khách nào thì bạn không thể ghi nhận kịp thời các vị khách khác.

Theo lời khuyên của thiền sư, tôi bắt đầu tập ngồi thiền khoảng 15 phút, đều đặn mỗi ngày trong một tuần lễ. Rồi dần dần gia tăng thêm 5, 10 phút trong các tuần lễ kế tiếp, cho đến khi tôi có thể hành thiền trong khoảng 30 đến 45 phút. Để định thời gian hành thiền, có người thắp một cây nhang và ngồi thiền cho đến khi cây nhang tàn rụi. Tôi không dùng phương cách đó vì mùi trầm hương tỏa ra rất

hăng nồng, khiến tôi khó định tâm. Lúc đầu, tôi dùng đồng hồ reo để định thời gian cho buổi thiền. Nhưng dần dần thì tâm tôi quen với thời gian định sẵn và tôi không còn cần dùng đến loại đồng hồ đó nữa.

Thông thường, bạn sẽ thấy thay vì theo dõi hơi thở, tâm bạn không chịu ở yên một nơi mà lại hay đi lang thang đây đó, suy nghĩ vẩn vơ, rồi nhiều lời nói thì thầm, lải nhải xuất hiện trong đầu bạn. Đó là hiện tượng rất tự nhiên, người nào cũng phải trải qua. Bạn chỉ nhẹ nhàng nhận diện chúng, rồi quay về với đề mục hành thiền là luồng hơi thở tại lỗ mũi.

Nếu bạn cảm thấy khó chú tâm tại mũi, bạn có thể áp dụng kỹ thuật niệm. Bạn niệm chữ *"Buddho"* (Bút-thô), nghĩa là Phật-đà hay Đức Phật. Bạn đọc thầm trong tâm chữ *"Bút"* khi thở vào, và chữ *"Thô"* khi thở ra. *Bút* ... thở vào, *Thô* ... thở ra. *Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Đây là một phương cách rất phổ biến của giới thiền sinh Thái Lan mà chính tôi cũng đã thử qua và thấy rất hiệu nghiệm để giúp định tâm. Có người bảo đó là pháp niệm Phật, có người bảo đó là pháp niệm chú. Tên gọi như thế nào cũng được, không hề gì. Điều quan trọng là đã có nhiều người áp dụng phương pháp đó và có hiệu quả định tâm rất tốt. Khi tâm tương đối được an định rồi, bạn bỏ pháp niệm đó, trở về việc theo dõi hơi thở vào ra tại lỗ mũi, lặng lẽ, đơn thuần.

Có thiền sinh dùng kỹ thuật đếm hơi thở, từ số 1 đến số 10. Thở vào, thở ra, đếm Một. Thở vào, thở ra, đếm Hai. Thở vào, thở ra, đếm Ba, ... cho đến Mười, rồi trở về đếm Một, Hai, Ba, ... Tôi đã thử áp dụng nhưng cảm thấy phương cách này không thích hợp cho tôi, vì nó có vẻ gượng ép, không tự nhiên.

Bạn không nên cho rằng thật là vô ích, phí thì giờ khi bạn bị phóng tâm, suy nghĩ vẩn vơ hay vô ý ngủ gật. Đây là những trở ngại thông thường mà thiền sinh chúng ta đều phải đối diện và nhận biết. Bạn không nên bi quan, nản chí, hay nóng nảy, buồn giận. Để thành công, chúng ta phải kiên nhẫn và có một thái độ thư thả, dịu dàng để huân tập tâm ý. Các vị thiền sư đều khuyên chúng ta phải biết nhẫn nại và kiên trì, phải cố gắng thực tập đều đặn. Mỗi buổi thiền là một bước đi trên con đường mà chư Phật đã vạch ra, dần dần đưa ta tiến đến mục đích giải thoát tối hậu của mỗi người con Phật.

Trải rộng lòng Từ

Tiếp theo phần niệm hơi thở, tôi chuyển sang pháp hành thiền tâm Từ. Có nhiều phương cách khác nhau, bạn cần phải thử nghiệm để chọn một cách thích hợp cho riêng mình.

Vẫn trong tư thế ngồi thư thả, với nụ cười nhẹ nhàng trên môi, với tâm an định, tỉnh thức và xả ly, tôi thầm nguyện trong tâm: *"Xin cho tôi được an lạc"*. Với niềm vui nhẹ nhàng đó, tôi đưa tâm ghi nhận từng nơi trên thân thể, từ đỉnh đầu đến mặt, hai vai, hai tay, ngực, bụng, bắp đùi, rồi bàn chân. Thông thường, khi làm như thế, tôi thấy có một cảm giác ấm áp, an nhẹ bao trùm toàn thân thể.

Với cảm giác an bình như thế, tôi bắt đầu hướng tâm đến những người thân trong nhà, nguyện cho các người ấy được an lạc. Rồi hướng tâm đến những người láng giềng, cùng xóm, rồi những người cộng sự tại sở làm, những người bạn đạo, những vị tu sĩ và bạn bè quen biết, những người đang sống tại thành phố này, tại xứ sở này, trên lục địa này, và dần dần hướng tâm Từ đến toàn thể nhân loại,

toàn thể chúng sinh trong cõi ta-bà. Mỗi lần chuyển đối tượng, tôi dừng lại vài phút, nghĩ đến đối tượng đó với cảm giác nồng ấm, an lạc, và nguyện cho họ cũng được an lạc như thế.

Hành thiền tâm Từ theo phương cách này thường mất khoảng 10, 15 phút.

Xả thiền

Trong tư thế ngồi, tôi từ từ mở mắt. Hướng về tượng Phật, tôi chắp tay, thành kính tạ ơn Đức Bổn Sư, tạ ơn Ngài đã ban cho tôi một pháp hành để đưa đến an tịnh và trí tuệ giải thoát. Sau đó, tôi dùng tay nhẹ nhàng xoa bóp bàn chân và toàn thân thể.

Chuyển sang tư thế quỳ, tôi chắp tay tụng đọc bài kinh hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh. Lạy ba lần rồi thong thả đứng lên trong niệm và tỉnh giác.

Đi kinh hành

Trong những ngày nghỉ hoặc khi có nhiều thì giờ, bạn có thể thực tập thêm pháp thiền hành, ngay trong nhà hay ngoài sân. Có thiền sư dạy rằng chỉ nên chọn một đường đi khoảng hai mươi hoặc ba mươi bước chân là vừa đủ, vì nếu khoảng cách dài hơn thì tâm trí sẽ dễ chạy đi nơi khác, còn nếu quá ngắn thì lại không đủ thời gian để đem tâm an trú vào bước chân. Riêng tôi, ngoại trừ những lúc trời mưa, tôi thường thích đi kinh hành ngoài sân vườn.

Chúng tôi thiết lập một lối đi ngoài sân, vòng quanh nhà, rộng khoảng 1 mét, lát gạch, và tôi thực tập thiền hành trên lối đi đó. Tôi bước vòng quanh nhà theo chiều kim đồng hồ, tương tự như các Phật tử thường đi nhiễu vòng quanh

bảo tháp hay vòng quanh chánh điện tại chùa trong các dịp lễ lớn. Hai tay buông thõng, chạm nhẹ vào nhau, đặt trước thân, mắt hé nhìn xuống đất, miệng mỉm cười, tôi từ tốn cất bước theo nhịp đi chậm rãi bình thường của mình. Có những thiền sinh cử động thật chậm, để theo dõi từng động tác khi bước đi. Tuy nhiên, mỗi người chúng ta phải tự thử nghiệm để chọn một nhịp đi thích hợp cho mình.

Chú tâm vào mỗi bước đi, ghi nhận từng cảm giác khi bàn chân chạm mặt đất, chân phải rồi chân trái. Cảm giác khi bàn chân vừa chạm đất, khi trọng lượng toàn thân đè lên bàn chân, khi bàn chân vừa nhấc lên ... rồi nhanh chóng đưa tâm sang ghi nhận bàn chân kia. Mỗi bước chân là một tiến trình mới lạ mà bạn chỉ đơn thuần ghi nhận, không đeo đuổi giải thích hay bình luận.

Sau một thời gian huân tập như thế, đôi khi bạn có thể có được một cảm giác an lạc, nhẹ nhàng bao trùm toàn thân trong lúc di chuyển. Cũng có lúc bạn có thể sẽ nhận thấy không có một người nào đang đi, mà chỉ có cử động bước đi nhịp nhàng và một sự nhận biết, lặng lẽ theo dõi các bước di chuyển đó. Các cảm nhận này xảy đến đột ngột, tự nhiên, rồi cũng tan biến đột ngột, tự nhiên. Bạn không nên bám víu, đeo đuổi chúng, mà cũng không nên mong cầu, vọng mống chi cả.

Khi tâm phóng đi lang thang, tôi nhẹ nhàng kéo nó lại, đưa nó về an trú trên bước chân. Đôi khi, tôi cũng áp dụng kỹ thuật niệm *"Buddho – Bút-thô"* để giữ tâm. Khi bàn chân phải chạm đất, tôi niệm *"Bút"*. Khi bàn chân trái chạm đất, tôi niệm *"Thô"*. *Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Tiếp tục như

thế cho đến khi tâm tương đối ổn định, tôi bỏ niệm *Buddho* và quay về chú ý ghi nhận cảm giác của mỗi bước đi.

Thông thường, cứ đi khoảng 20 bước thì tôi đứng lại vài giây, ghi nhận cảm giác toàn thân trong tư thế đứng, rồi tiếp tục bước đi. Tôi thực tập như thế khi đi ba vòng quanh nhà, hoặc nhiều hơn nếu có thì giờ. Đi kinh hành giúp máu huyết lưu thông tốt, hít thở không khí trong lành ngoài trời, giúp gia tăng tâm chánh niệm khi thân thể chuyển động trong từng bước đi, huân tập cho tâm không bị chi phối bởi ngoại cảnh, bởi tiếng động lao xao của đời sống ngoài trời.

Thiền trong đời sống

Chúng ta vẫn có thể áp dụng nguyên tắc quán niệm hơi thở trong sinh hoạt hằng ngày, khi ngồi chờ tại trạm xe buýt hay xe lửa, chờ đợi ở sân bay, chờ đợi người thân khi đi mua sắm, khi là hành khách ngồi trong xe ô tô hay máy bay trong các chuyến du hành đây đó. Thay vì có tâm trạng háo hức, bồn chồn, sốt ruột, hay tìm sự lãng quên bằng cách đọc sách báo thời sự, nghe nhạc, hoặc tìm cách trò chuyện với người chung quanh, chúng ta vẫn có thể khép mắt lại, nhẹ nhàng theo dõi hơi thở của mình, để tâm được lắng dịu, nghỉ ngơi.

Tôi làm việc tại một văn phòng ở trung tâm thành phố, và nơi đó có vài ngôi nhà thờ cổ kính của Ki-tô giáo. Thỉnh thoảng, vào giờ nghỉ trưa, tôi vào nhà thờ, ngồi yên lặng, khép mắt, và để tâm theo dõi hơi thở khoảng 10, 15 phút. Ngoài kia là những khách bộ hành đi ăn trưa hoặc mua sắm, nhộn nhịp, huyên náo. Trong này là cả một bầu không khí an tĩnh, trang nghiêm; quả thật là một ốc đảo tươi mát để tâm được nghỉ ngơi sau nhiều giờ căng thẳng

suy nghĩ trong lúc làm việc. Ngoài ra, chúng ta cũng có thể áp dụng tinh thần thiền hành, chú tâm vào mỗi bước chân, khi ta đi bộ đến sở làm hay rảo bước nhịp nhàng, thong thả đến một nơi nào đó.

Ngay cả trong những lúc bực bội, buồn giận, hoặc chán nản về một sự cố, một vấn đề nào đó, tôi thường cố gắng kiểm soát tâm, không cho có phản ứng tức thời, mà chỉ dừng tâm lại, đem tâm theo dõi hơi thở, thở vào, thở ra, trong vài giây. Tự nhiên, tôi cảm thấy an định hơn, các cảm xúc nặng nề khi nãy giờ đây đã biến mất, và tôi có một cái nhìn, một phản ứng, một thái độ bình tĩnh, từ tốn, xây dựng, hòa ái hơn.

Dần dần, tôi thấy rằng tất cả những cố gắng đơn giản và nhỏ nhoi như thế thật ra đã giúp tôi rất nhiều, để đem tâm an định nhanh hơn trong các buổi thiền tập tại nhà và trong các khóa thiền ẩn cư. Tôi cảm thấy bình thản hơn, khi phải trực diện đối phó với nhiều vấn đề khó khăn trong cuộc sống. So với ngày xưa, trước khi tôi bắt đầu tập hành thiền, đời sống gia đình chúng tôi ngày nay tương đối an hòa và hạnh phúc hơn. Cuộc sống trở nên đơn giản, giảm thiểu các nhu cầu không cần thiết, và vì thế, ít căng thẳng. Tôi có nhiều thì giờ hơn để tham gia đóng góp Phật sự và các công tác từ thiện xã hội. Dĩ nhiên là con đường đưa đến giải thoát tối hậu còn nhiều thử thách và đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn thế nữa, nhưng ít ra, tôi tin rằng tôi đã đi đúng đường, và tôi đang gặt hái được những lợi lạc quý báu cho bản thân và cho những người chung quanh.

(Bình Anson trích dịch)

Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

SÁCH ẤN TỐNG
KHÔNG BÁN

Ngày nay, đã có hơn 150.000 bản Anh ngữ được in ra và tái bản nhiều lần tại Singapore, Malaysia, Ấn Độ, Thái Lan, Sri Lanka, Đài Loan, và Hoa Kỳ. Tập sách đã được dịch ra 14 thứ tiếng, gần đây nhất là tiếng Bahasa của Indonesia và tiếng Tây Ban Nha.

–Tỳ-khưu Shravasti Dhammika

Ngày Rằm tháng Tư âm lịch mỗi năm là một ngày đặc biệt cho tất cả các Phật tử trên toàn thế giới. Theo truyền thống Theravāda, đó là ngày lễ Tam Hợp (Vesak) – kỷ niệm ngày sinh (Phật đản), ngày chứng đắc (Thành đạo), và ngày tịch diệt (Bát-niết-bàn) của Đức Phật. Vào ngày 15 tháng 12 năm 1999, Đại Hội đồng Liên Hiệp Quốc đã biểu quyết công nhận Đại lễ Vesak là một trong những ngày lễ chính thức hằng năm của tổ chức quốc tế này.

–Bình Anson

Phật Pháp không phải là sách tiểu thuyết để đọc rồi quên đi. Phật Pháp có liên quan đến đời sống – một đời sống thực, một đời sống mà bạn và tôi trải qua hằng ngày. Giá trị của đời sống này sẽ gia tăng đáng kể khi Phật Pháp được diễn dịch ra hành động, và thấm nhập vào tính tình của chúng ta qua các nỗ lực thường xuyên, qua các thực tập mỗi ngày.

–Robert Bogoda

Đây là lúc cần phải có các cộng đồng Phật tử tốt lành chân chánh. Thành viên của các cộng đồng này sẽ giúp chúng ta thấy được tấm gương của các hành động hiền thiện và giới hạnh. Những người này sẽ tạo ra một môi trường tốt để chúng ta có cơ hội áp dụng rốt ráo con đường trị liệu của Đức Phật, đó là hành thiền và phát triển tuệ giác trong một đời sống có giới đức.

–Tỳ-khưu Thanissaro

ISBN: 978-604-61-5867-7

SÁCH ẤN TỐNG KHÔNG BÁN