



CẨM nang tu học Đạo Phật Ngày Nay

THÍCH NHẬT TỪ



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

**CẨM NANG TU HỌC
ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm:

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độ giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

© **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM

ĐT: (028) 3839-4121

www.daophatngaynay.com | www.chuagiacngo.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
THÍCH NHẬT TỪ

CẨM NANG TU HỌC
ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031

**CẨM NANG TU HỌC ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
THÍCH NHẬT TỪ**

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Trình bày: Ngọc Ánh
Phụ trách in và ấn tống: Giác Thanh Nhã

Đối tác liên kết xuất bản:
CHÙA GIÁC NGỘ
92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, Tp.HCM

In 1.000 cuốn, khổ 10x19cm, tại Xí nghiệp in Nguyễn Minh Hoàng, 510 Trường Chinh, P.13, Q. Tân Bình, Tp.HCM. Số XNĐKXB: 100 - 2018/CXBIPH/105 - 01/HĐ. Số QĐXB của NXB: 22/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 13-01-2018. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-89-2260-3

MỤC LỤC

| | |
|---|-----|
| Thay lời tựa | vii |
| 1. Theo bốn chân lý..... | 1 |
| 2. Tu sáu toàn hảo | 7 |
| 3. Thoát khổ bằng trí tuệ..... | 15 |
| 4. Giải phóng tâm..... | 19 |
| 5. Ngồi thiền và niệm Phật | 27 |
| 6. Tu thiền chỉ | 35 |
| 7. Tu thiền quán..... | 39 |
| 8. Giải quyết vấn nạn | 51 |
| 9. Gia đình hạnh phúc, thế giới hòa bình ... | 57 |
| 10. Nỗ lực cứu đời..... | 65 |
| Phụ lục 1: Thơ cảm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay..... | 83 |
| Phụ lục 2: Chương trình tu học tại chùa Giác Ngộ | 89 |
| Vài nét về tác giả | 95 |

THAY LỜI TỰA

Tôi gánh vác vai trò trụ trì chùa Giác Ngộ từ năm 1992-1994 và 2002 đến nay. Trong 15 năm qua (2002-2017), từ khi trở về từ Ấn Độ, tôi quyết tâm không mệt mỏi giảng Kinh, thuyết pháp gần 4.000 bài pháp thoại, tổ chức nhiều khóa tu cho cộng đồng người Việt Nam ở trong nước và nước ngoài. Rất nhiều người hỏi tôi rằng thầy chủ trương pháp môn gì? Phần lớn những lần đó tôi lặng thinh vì trả lời ngắn thì không đủ nghĩa, trả lời dài thì không có thời gian.

Thinh thoảng tôi chỉ chia sẻ ngắn gọn. Nếu mượn từ “pháp môn” để mô tả về những gì tôi chủ trương thì pháp môn của tôi là “bốn chân lý thánh” (S. *catvāri āryasatyāni*, P. *cat-tāri ariyasaccāni*, C. 四諦, 四真谛、四聖諦). Tứ thánh đế là phương pháp luận giải thoát do đức Phật chủ trương, có khả năng giải quyết tất cả các vấn nạn khổ đau. Tôi chỉ là người truyền bá chân lý Phật, tôi không lập pháp môn riêng, mặc dù điều đó không khó đối với tôi.

Đạo Phật Ngày Nay do tôi thành lập vào ngày 22-2-2000 khi tôi đang tu học tại Ấn Độ, về bản chất không phải là một pháp môn. Lúc đầu, Đạo Phật Ngày Nay chỉ là tạp chí Phật học online. Từ năm 2002, tôi mở rộng thành mạng lưới Phật giáo nhập thế.

Nguyện ước chân thành của tôi là làm thế nào giới thiệu tông chỉ đạo Phật và những lý tưởng hành trì của đạo Phật một cách dễ hiểu, bằng ngôn ngữ của thời đại và cho đối tượng nghe và thực tập là “con người ngày nay”. Tôi tạm gọi con đường phụng sự đạo Phật và nhân sinh đó là “Đạo Phật Ngày Nay”. Công việc tôi làm là giới thiệu đạo Phật nhập thế, chứ không thành lập tông phái mới mà một số người không có thiện cảm, thường quy chụp nhằm đả phá, gây trở ngại những gì mà tôi nỗ lực, cống hiến cho Phật Pháp và nhân sinh.

Tôi học Phật học trong nước từ năm 1984-1994, học Thạc sĩ và Tiến sĩ Triết học tại Ấn Độ từ 1994-2001. Tại các trường Phật học, tôi giảng dạy các môn triết học Phật học, tôn giáo học, các tôn giáo thế giới... cho các Tăng, Ni gồm các hệ Cao đẳng, Cử nhân, Thạc sĩ Phật học. Tôi thấy rất rõ không có triết gia nào, nhà tôn giáo nào có thể sánh bằng đức Phật. Do vậy, dù được đào tạo từ triết học Đông, Tây, tôi quyết định trọn đời truyền bá chân lý Phật vì Phật pháp có thể giúp hàng vạn người, hàng triệu người giải quyết được các vấn nạn nỗi khổ niềm đau, mở ra an vui và hạnh phúc.

Trong cẩm nang tu học này, tôi giới thiệu



một cách khái quát Tông chỉ và lý tưởng của Đạo Phật Ngày Nay theo tinh thần nhập thế của đức Phật, qua những vần thơ do tôi sáng tác. Công việc của tôi là tôn vinh đức Phật, không phải để được đức Phật chấm điểm hay chấm công. Tôi làm các Phật sự và chia sẻ chân lý Phật vì mục đích giúp cho nhiều người giác ngộ chân lý Phật và thực tập chân lý Phật có hiệu quả, trở nên hữu ích cho mình, gia đình và cho đời.

Rất nhiều Phật tử không được hướng dẫn Phật pháp căn kẽ, hoặc thực tập Phật pháp qua loa mà lại tưởng rằng mình đang thực tập đạo Phật chuẩn mực. Kết quả là thực tập Phật pháp không đi vào chiều sâu, chiều rộng, không có tính hệ thống. Từ đó, việc chuyển hóa khổ đau và các bất hạnh không đạt được như trông đợi. Cẩm nang tu học này giới thiệu bao quát hơn, đầy đủ hơn và có khả năng giúp ích nhiều người hơn.

Vì nhiệt huyết muốn Phật pháp được xiển dương, phát triển, mang lại lợi ích cho số đông, tôi giới thiệu mô hình làm đạo theo phong cách Đạo Phật Ngày Nay. Kính mong được quý tôn đức Tăng, Ni và các Phật tử góp vào một bàn tay, cùng lăn chuyển bánh xe chân lý của đức Phật vào cuộc đời, để góp phần xây dựng một cõi Tịnh độ nhân gian, bây giờ và tại đây.

Sài Gòn, ngày 25-12-2017

TT. Thích Nhật Từ

Người sáng lập Đạo Phật Ngày Nay



I THEO BỐN CHÂN LÝ





*Nhận diện khổ đau hiện thực
 Truy tìm nguyên nhân bất thiện
 Trải nghiệm hạnh phúc Niết-bàn
 Thực tập con đường tám chính*

Bốn chân lý thánh (S. *catvāri āryasatyāni*, P. *cattāri ariyasaccāni*, C. 四諦, 四真谛、四聖諦, 四妙諦) được xem là phương pháp cốt lõi của đạo Phật, được mô tả vắn tắt qua 4 câu thơ trên. Chân lý quan trọng nhất của đức Phật là *Kinh Chuyển Pháp Luân* được đức Phật thuyết giảng cho 5 bạn đồng tu tại Vườn Nai, Sarnath. Phương pháp tâm linh quan trọng nhất của đức Phật trong Kinh này gồm bốn bước:

1) Thừa nhận khổ đau (*Dukkham ariyasaccam*, hoặc *Dukkhasacca*).

Khổ đau có 2 loại gồm khổ tâm và đau thân. Khổ thân gồm sinh, già, bệnh, chết. Khổ tâm gồm thương yêu mà phải chia lìa, ghét nhau mà phải hội ngộ, mong muốn mà không toại nguyện và chấp vào nhóm tâm lý – vật lý gồm 5 yếu tố. Từ đó, con người phải trải qua sầu, bi, khổ, ưu, não.

Thừa nhận khổ đau là phải mạnh dạn đối diện các nỗi khổ và niềm đau với bản lĩnh lớn. Không đào tẩu khỏi thực tại khổ đau vì như thế là thiếu trách nhiệm. Không phớt lờ khổ đau vì như thế là liều mạng. Không cường điệu hóa khổ đau vì như thế là tự hành hạ bản thân mình.



2) Truy tìm nguyên nhân của khổ đau (*Dukkhasamudayo ariya-saccam*, hoặc *Samudayasacca*).

Có khổ đau do tâm tham ái gây ra. Có khổ đau do sự giận dữ chi phối. Có khổ đau do si mê dẫn đầu. Có khổ đau do sự cố chấp mà có. Cố chấp là “con đẽ” của si mê. Xác định được bốn nguyên nhân này, các vấn nạn mà mình, người thân, gia đình, xã hội, quốc gia và thế giới hiện đang đối diện đã bước đầu giải quyết được 50%.

Phần lớn chúng ta bị thất bại trong việc truy tìm nguyên nhân gốc rễ để giải quyết dứt điểm. Nhiều người chỉ mới dừng lại ở sự biện hộ cho các thất bại và nỗi khổ niềm đau, trong khi đó tìm kiếm giải pháp mới là quan trọng.

3) Trải nghiệm hạnh phúc bây giờ và tại đây ngay (*Dukkhanirodho ariya-saccam*, hoặc *Nirodhasacca*). Đỉnh cao nhất của hạnh phúc được đức Phật đề cập là Niết-bàn (*S. nirvāṇa*, P. *nibbāna*) là trạng thái tâm thanh tịnh khi toàn bộ nỗi khổ, niềm đau đã được kết thúc và các nguyên nhân gây tạo ra chúng không còn tồn tại, các tàn dư của chúng không còn cơ hội hành hoạt.

Nhờ nhìn thấy hạnh phúc hiện tiền này dù chưa đạt được Niết-bàn tuyệt đối, người tu học Phật thoát được tuyệt vọng, trầm cảm, tự tử và các hình thức tiêu cực khác. Niết-bàn không phải là cõi Phật, dù của bất kỳ vị Phật nào. Niết-bàn cũng không phải là thiên



đường được đề cập trong các tôn giáo. Niết-bàn không phải là cảnh giới. Niết-bàn là trạng thái tâm giác ngộ, an lạc, phi điều kiện hóa, không bị giới hạn bởi không gian và thời gian.

4) Thực tập bát chánh đạo (*Dukkhanirodha gāminīpaṭipadā ariya-saccam*, hoặc *Magga-sacca*).

Người tu Phật phải đi trên con đường hướng đến Niết-bàn, đặt dấu chấm cuối cùng với tất cả nỗi khổ niềm đau. Đó chính là con đường gồm tám yếu tố chân chính (bát chánh đạo), chia làm ba trụ cột. Trụ cột trí tuệ gồm chánh tri kiến và chánh tư duy. Trụ cột đạo đức gồm có lời nói đạo đức, hành động đạo đức, nghề nghiệp đạo đức và nỗ lực đạo đức. Trụ cột thiền định gồm có chánh niệm tức làm chủ các động tác và hơi thở ra vào và chánh định với trạng thái cao nhất là xả niệm, thanh tịnh.

Theo đức Phật, bất kỳ vấn nạn nào từ kinh tế, giáo dục, chính trị, văn hóa, tôn giáo ở phạm vi quốc tế, quốc gia, cộng đồng, gia đình, cá nhân đều có thể được giải quyết bằng cách thực tập bốn chân lý thánh nêu trên. Rất tiếc là chúng ta rất ít theo công thức này. Phân tích hậu quả, truy tìm nguyên nhân, trải nghiệm hạnh phúc và thực tập con đường.

Các Kinh Đại thừa (*mahāyāna*, 大乘)



như Kinh Đại Bát-nhã Ba-la-mật-đa (*Prājñāpāramitā sūtra*) chỉ là phần triển khai rộng của chính tri kiến (P. *sammā-diṭṭhi*); Kinh Hoa Nghiêm (*Avataṃsaka Sūtra* hoặc *budhāvataṃsaka-mahāvaiṇavyasūtra*); Kinh Pháp Hoa (*Saddharmapuṇḍarīka-sūtra*), Kinh Đại Bát Niết-bàn (*Nirvāṇa sūtra*) và Kinh Đại Bảo Tích (*Mahā ratnakūṭa sūtra*) v.v... chỉ là triển khai rộng của trụ cột trí tuệ trong bát chính đạo.

Đây là lý do tôi đã nói rất nhiều lần rằng đức Phật chưa từng dạy 84.000 pháp môn. Trong 45 năm truyền bá chân lý, đức Phật chỉ dạy một pháp môn duy nhất là Tứ thánh đế. Có thể, nhiều người đã lẫn lộn khái niệm “pháp uẩn” (*dharmaskandha*, 法蘊) với khái niệm “pháp môn” (*dharmaparyāya*, 法門).

Pháp uẩn trong bối cảnh này nên được dịch là “chủ đề chân lý” hay “chủ đề bài Kinh”, chứ không phải là pháp môn. Do đó, dù tu theo bất kỳ trường phái Phật giáo nào, Tăng, Ni và Phật tử cần thực tập tứ thánh đế, vì theo đức Phật, bát chánh đạo là con đường giải phóng tất cả khổ đau.

II TU SÁU TOÀN HẢO





Tặng cho không tiếc nuôi
 Đạo đức thật thanh cao
 Kiên trì không bỏ cuộc
 Nỗ lực chuyển hóa sâu
 Thiên định không vương dính
 Trí tuệ vượt khổ đau

Văn học Bát-nhã là nền văn học lớn nhất của Kinh điển Đại thừa. Văn học bát-nhã đề cập đến sáu toàn thiện, hay sáu toàn hảo hay sáu ba-la-mật (S. *ṣaḍ-pāramitā*, 六種波羅密). Bất kỳ hành giả nào tu theo Đại thừa, mở tâm từ bi lớn, cứu khổ độ sinh, dù là Tăng, Ni, hay Phật tử, lớn tuổi hay trẻ tuổi, đều được Kinh Bát-nhã Ba-la-mật khích lệ thực tập trọn vẹn sáu toàn hảo nêu trên. *Kinh Hoa Nghiêm, Kinh Thập Địa* đều đề cập đến sáu Ba-la-mật này.

Xét về mặt nội dung, trong văn học Pāli, đức Phật cũng đề cập đến mười Ba-la-mật (十波羅蜜) hay mười toàn hảo. Trong văn học Đại thừa, bốn toàn hảo đã được tinh lược, chỉ còn lại sáu, nội dung phù hợp với mười ba-la-mật trong Kinh điển Pāli.

1. Bố thí

(S=P. *dāna*, 布施) tức là tặng biếu, hiến cho, cung cấp, cúng dường. Bố thí là thực tập trọn vẹn tâm từ bi, mang lại các giá trị tích cực về vật chất, tinh thần và an lạc.

Bố thí gồm 3 phương diện: (i) Tài thí (財施) tức hiến tặng tài sản như động sản và bất động sản, (ii) Pháp thí (法施) tức hướng dẫn



chân lý để mở trí tuệ hoặc hiến tặng chân lý Phật dạy như ấn tống Kinh, sách, băng đĩa, máy nghe Phật pháp, (iii) Vô úy thí (無畏布) tức hiến tặng “niềm vui không sợ hãi” qua thực tập từ bi, dẫn dắt người khổ đau về chánh đạo.

2. Đạo đức

(S=P. *śīla*, 持戒, 尸波罗蜜、尸罗波罗蜜) chia làm hai cấp độ: Đạo đức tại gia và đạo đức xuất gia. Trọng tâm của đạo đức tại gia là giữ những điều đạo đức vốn là nền tảng của luật pháp như không giết người, bảo vệ hòa bình; không trộm cắp, chia sẻ sở hữu tài vật; không ngoại tình, chung thủy vợ chồng; không lừa dối, nói lời chân thật, lời hòa hợp, lời lịch sự; không ma túy, rượu và các chất gây say, giữ sức khỏe để chăm sóc hạnh phúc cho người thân.

Năm điều đạo đức nêu trên là nền tảng của luật pháp trên thế giới. Thực tập toàn thiện 5 điều đạo đức tại gia thật không giản đơn, có khi cả một kiếp người mới có thể hoàn thiện được.

Những vị xuất gia được khích lệ thực tập đạo đức xuất gia vốn chi tiết hóa từ năm điều đạo đức tại gia thành 250 điều đạo đức đối với xuất gia Tăng và 348 điều đạo đức đối với xuất gia Ni. Về sau, giới luật Bồ-tát (*bodhisattva*) mở rộng thêm những điều đạo đức quan trọng và 48 điều đạo đức hỗ trợ, nhằm giúp người tu tập phát triển tâm từ bi và trí tuệ ở mức độ cao nhất có thể.

Bằng phương pháp thực tập hoàn thiện các điều đạo đức, người phạm lần lượt trở



thành chân nhân, chân nhân trở thành tiệm cận thánh nhân, tiệm cận thánh nhân trở thành thánh nhân, thánh nhân trở thành Bồ-tát, Bồ-tát trở thành Phật. Đây là lộ trình tiến hóa đạo đức mà người tu Phật cần tuân tữ trải qua.

3. Kiên trì

(S. *kṣānti*, P. *khanti*, C. 忍, 忍耐) hay “nhẫn”, thường bị dịch sai là “nhân nhục” (忍辱). Nhẫn là thái độ kiên trì, không bỏ cuộc nửa chừng trong lập nghiệp, trong tu tập, trong Phật sự và trong mọi mặt của cuộc sống.

Nhẫn có khả năng giúp người nỗ lực đạt được thành công trong tầm tay, nhờ vào sự chịu đựng tích cực. Chịu đựng nghịch cảnh, chịu đựng khó khăn, chịu đựng thử thách, chịu đựng thời tiết, chịu đựng người khó tính, chịu đựng sự khó chịu, chịu đựng mọi sự vật và hiện tượng ... là những viên gạch mà ta phải gắng xây dựng để có được con đường thành công và hạnh phúc.

4. Nỗ lực

(P=S. *virīya*, C. 精进) thường được dịch là “tinh tấn”, tức thái độ không mệt mỏi, sự cam kết và lòng quyết tâm hướng đến các mục đích cao quý, tốt đẹp, tích cực và có giá trị. Người tinh tấn sẽ không ngại khó, không lười biếng, không đổ thừa hoàn cảnh, không viện dẫn lý do thoái thác trách nhiệm.

Nỗ lực có bốn phương diện: (a) Nỗ lực phòng ngừa (P. *Samvarapadhāna*): Cam kết không cho các điều bất thiện phát sinh,



(b) Nỗ lực dứt trừ (P. *Pahānapadhāna*): Cam kết dứt trừ các điều bất thiện đã có mặt, (c) Nỗ lực tu tập (P. *Bhāvanāpadhāna*): Cam kết làm cho phát sinh các điều thiện ích, (d) Nỗ lực phát triển (P. *Anurakkhanāpadhāna*): Cam kết duy trì và phát triển các điều thiện ích đã có.

Bất cứ nỗ lực nào, dù đạo nghiệp hay sự nghiệp, có nỗ lực đúng phương pháp thì có thành công. Nỗ lực chuyển hóa gồm có: Nỗ lực chuyển hóa các nghiệp và thói quen bất thiện, lối sống phàm để gieo trồng và đề cao nhân cách đạo đức, nhân cách thánh và nhân cách Phật.

5. Thiền định

(S. *dhyāna*, C. 禪定, 禪那) là phương pháp tu tập (禪修) theo dõi hơi thở ra vào, giúp ta làm chủ cảm xúc, thái độ, tâm tư, nhận thức, thói quen, lối sống. Thiền là phương pháp trị liệu, mang lại sức khỏe thể chất và tinh thần.

Có hai phương pháp thiền: Thiền chỉ và thiền quán. Thiền chỉ có 40 đề mục chuyên chú tâm, để đạt định. Thiền quán có 4 đề mục gồm thân thể, cảm giác, tâm và pháp, có khả năng phát triển trí tuệ.

Có bốn cấp thực tập thiền. Cấp thiền 1 là trạng thái hỷ lạc do vượt qua tính dục (離生喜樂). Cấp thiền 2 là trạng thái hỷ lạc do chuyên chú vào định (定生喜樂). Cấp độ thiền 3 là trạng thái an lạc vi diệu do buông xả 2 hỷ lạc đầu (離喜妙樂). Cấp độ thiền 4

là trạng thái thân nhiên, không vướng kẹt mọi ý niệm, tâm thanh tịnh trọn vẹn (捨念清淨).

Phẩm tọa thiền trong *Kinh Pháp bảo đàn* (六祖壇經) giải thích: “Bên ngoài là mọi tướng trạng (tức không chấp, không dính) là thiền (外離相即禪); bên trong không bị loạn động (an tĩnh, sáng soi) là định (內不乱即定)”. Thiền giúp hành giả không bị vướng dính vào bất cứ nỗi khổ niềm đau nào; giải phóng tâm khỏi mọi chấp trước.

6. Trí tuệ

(S. *Prajñā*, P. *paññā*, C. 智慧) còn gọi là tuệ tri (P. *pajānāti*) là loại nhận thức cao nhất, phản ánh sự vật như chúng đang là, thấy rõ bản chất của mọi sự vật. Hai loại nhận thức thấp hơn mà người phàm thường sử dụng là tưởng tri (P. *sañjānāti*) tức sự nhận biết qua hoạt động tưởng và thức tri (P. *vijānāti*) tức nhận biết qua các giác quan.

Trí tuệ có thể đạt được do học Phật pháp (văn tuệ), nghiên ngẫm Phật pháp (tư tuệ) và thực tập chuyển hóa tâm thức (tu tuệ). Trí tuệ được sánh ví như vàng thái dương, là chiếc chìa khóa của hạnh phúc, có khả năng giải phóng toàn bộ khổ đau. Trí tuệ là sự nghiệp. Người có trí tuệ sẽ thành tựu các mục đích cao quý và có giá trị.

Sáu ba-la-mật là những phẩm chất cao quý mà các hành giả tu theo Đại thừa hay Nguyên thủy đều phải thực tập, để khép lại khổ đau, năng động trong nhập thế, mang lại nhiều an vui, hạnh phúc cho đời.



Tu tập sáu ba-la-mật theo Phật giáo Đại thừa hay mười ba-la-mật theo Phật giáo Nguyên thủy đều có khả năng hoàn thiện đạo đức và trí tuệ, hướng đến giác ngộ và giải thoát.

III

THOÁT KHỔ BẰNG TRÍ TUỆ





Kiến thức do nắm vững quy luật

Trí tuệ do học sâu Phật pháp

Trí tuệ do nghiên ngẫm lời Phật

Trí tuệ do tu đức, tu thiền

Giải phóng khổ đau bằng trí tuệ, thuật ngữ Phật học gọi là “tuệ giải thoát” (S. *prajñā-vimukti*; P. *pañña-vimutti*; C. 慧解脱). Theo đức Phật, muốn giải phóng nỗi khổ, niềm đau chúng ta phải tu tập và phát triển trí tuệ. Trí tuệ là chiếc chìa khóa quan trọng được đức Phật hiến tặng cho đời. Chủ trương này được đức Phật theo đuổi rất nhất quán trong các Kinh cũng như trong cuộc đời truyền bá chân lý của ngài.

1. Kiến thức do nắm vững quy luật.

Nắm vững các quy luật là kiến thức như thật, phù hợp với khoa học hiện đại. Văn học Pāli đề cập đến kiến thức mang tính quy luật gồm: Kiến thức về quy luật thời tiết, kiến thức về quy luật đêm và ngày, kiến thức về quy luật hạt giống trong chủng loại con người và vạn vật, kiến thức về quy luật vận hành của các hành tinh, kiến thức về định luật bảo toàn năng lượng, không có nguyên nhân đầu tiên và sự kết cuối cùng, chỉ chuyển từ dạng này sang dạng khác... Còn nhiều kiến thức về quy luật khác được khoa học phát minh và công bố.

Càng nắm vững kiến thức về quy luật nhiều chừng nào thì mê tín dị đoan và các nỗi sợ hãi sẽ kết thúc chừng ấy. Kiến thức về quy luật giúp ta tiếp cận và thực tập Phật pháp

nhanh và trên nền tảng đó phát triển trí tuệ nhanh hơn.

2. Trí tuệ do học chân lý Phật

(P. *Sutamayapaññā*, C. 聞慧). Câu thứ 2 của bài thơ nói về văn tuệ tức trí tuệ do học và nghe chân lý Phật, có khả năng khai mở tuệ giác, kết thúc mê mờ và các sợ hãi. Phần lớn Tăng, Ni xuất thân từ những gia đình nghèo nên trình độ học vấn không cao. Khi xuất gia, nếu chịu khó học Phật pháp, vẫn có thể phát triển văn tuệ, có tầm nhìn xa, hiểu biết rộng, thậm chí có tuệ nhãn cao hơn những người giảng dạy về triết học nữa.

3. Trí tuệ do nghiên ngẫm chân lý Phật

(P. *Cintāmayapaññā*, C. 思慧). Đây là trí tuệ đạt được do tư duy và nghiên ngẫm về chân lý đúng cách. Đọc Kinh thôi, vẫn chưa đủ. Cần tránh thái độ đọc Kinh cầu phúc.

Kinh là tám bản đồ chân lý. Đọc kinh để nghiên ngẫm chân lý Phật. Lời Đức Phật dạy như toa thuốc tâm linh, uống vào lúc nào, liều lượng bao nhiêu, phải nắm vững mới có thể giải phóng nỗi khổ, niềm đau. Không nghiên ngẫm chân lý Phật thì không thể hiểu được sâu sắc về thế giới quan, nhân sinh quan, xã hội quan, đạo đức quan, tu tập quan và giải thoát quan được đức Phật giảng dạy.

Các Phật tử nên tu học theo lời Phật dạy, đọc nhiều Kinh Phật và nghiên ngẫm thấu đáo chân lý Phật qua các bài Kinh. Đừng nghe các thầy vì lý do phương tiện chỉ khuyên đọc



một bài Kinh để chuyên tu thì không thể mở trí được. Một số vị theo Tịnh Độ tông chủ trương rằng trong một đời tu chỉ cần đọc *Kinh A-di-đà* hay *Kinh Vô Lượng Thọ*, không đọc các kinh khác. Vì đọc ít Kinh nên không thể thâm nhập Kinh tạng được, do vậy, không thể có trí tuệ như biển lớn được.

4. Trí tuệ do tu tập chuyển hóa

(P. *Bhāvanāmayapaññā*, C. 修慧). Loại trí tuệ này có khả năng giúp người tu đạt đến sự chứng ngộ. Lục tổ Huệ Năng (慧能) dù không biết chữ nhưng trí tuệ của Ngài đặc biệt hơn người khác. Đó là nhờ phát triển trí tuệ do tu tập chuyển hóa.

Học Phật là để giải phóng lưới nghi. Cái gì chưa hiểu thấu đáo thì mạnh dạn hỏi. Đừng suy luận chủ quan. Không tu tập “đại”, không thực tập “mò” vì sẽ không chuẩn và không có kết quả. Sau khi hiểu Kinh thấu đáo do nghiên ngẫm, hãy nỗ lực ứng dụng Kinh điển vào cuộc sống để có kết quả an vui.

Trí tuệ do tu tập đạo đức và thiên định là yếu tố không thể thiếu, có thể bổ sung cho sự tu tập chuyển hóa. Khi thực tập đủ đạo đức và thiên định, các hành giả sẽ đạt được trí tuệ.

IV GIẢI PHÓNG TÂM





*Giải phóng tâm khỏi trời buộc
Giải phóng tâm khỏi phiền não
Giải phóng tâm khỏi thời gian
Giữ gìn tâm vô sở trụ*

1. Giải thoát tâm

(C. 心解脱). Giải phóng tâm khỏi khổ đau là mục tiêu cuối cùng của người tu tập. Đó là sự giải phóng (S. *mokṣa*, P. *mukti*, C. 解脱) tức triệt tiêu tất cả sầu, bi, ưu, khổ khỏi tâm. Nói “giải phóng tâm” tức là giải phóng các khổ đau đang tồn tại ở tâm. Chúng ta khó giải phóng được những nỗi đau trên thân, do tai nạn, do bệnh tật và ảnh hưởng bởi gen di truyền và lối sống. Giải phóng nỗi khổ tâm là mục tiêu cần phấn đấu và có thể đạt được trong kiếp sống này.

Người xuất gia, giả sử cuối đời bị tai biến mạch máu não, nằm liệt giường, bị thần kinh thực vật, mất khả năng nghe nói, thì nên xem đó là chuyện bình thường. Phần lớn các loại bệnh nêu trên do gen di truyền quyết định. Đừng dựa vào những loại bệnh tật mà nói rằng tu sĩ ấy tu không đúng lời Phật dạy.

Có người lý luận sai lầm rằng do tu thiên nên khi chết mới bị các chứng bệnh nan y, đang khi người tu Tịnh độ chết trong chánh niệm, biết trước giờ chết. Nói như thế là mê tín và làm nhiều người mất niềm tin với Phật pháp và Tăng đoàn.

Giải phóng tâm thường được đức Phật diễn tả qua bài thiền kệ gồm bốn câu như sau:



“Tái sinh đã hết/ Hạnh thánh đã thành/ Việc nên đã làm/ Không còn trở lại cuộc đời này nữa”. Khi tâm không bị trói buộc nữa thì hành giả được giải thoát.

2. Giải phóng tâm khỏi phiền não

Khi thực tập “tuệ giải thoát” trọn vẹn, hành giả đạt được kết quả giải phóng tâm khỏi các phiền não (煩惱). Phiền não là loại tình tự tiêu cực, tạo ra cảm giác bất an, không vui, phiền uất, thống khổ. Trói buộc có gốc rễ ở tâm. Giải thoát tâm là giải phóng các trói buộc của phiền não. Khái niệm “phiền não” thường chỉ cho tham ái, sân hận, si mê, vốn là 3 gốc rễ của khổ đau.

Có hai nhóm trói buộc là 5 trói buộc thấp (五下分結) và 5 trói buộc cao (五上分結). Năm trói buộc thấp bao gồm hoài nghi (疑), biên kiến (邊見), chấp thủ giới cấm (戒禁取見), tham dục (欲貪) và sân hận (嗔恚). Năm trói buộc cao gồm lãng xảng (掉舉), tham dục giới (色界貪), tham vô sắc giới (無色界貪), ngã mạn (我慢) và vô minh (無明). Khi giải phóng được 5 trói buộc thấp và 5 trói buộc cao thì hành giả kết thúc tất cả phiền não thô và tế (粗細的煩惱).

Theo *Kinh Tăng chi*, 5 trói buộc (*nīvaraṇa*) tâm bao gồm tính dục (*kāmāchanda*), sân hận (*byāpāda*), hôn trầm (*thīnamiddha*), lãng xảng và hối hận (*uddhaccakukkucca*) và hoài nghi (*vicikicchānī*), thường gây trở ngại sự tiến tu nên cần phải dứt trừ.

Kết thúc những trói buộc này thì tâm mới được thông dong, tự tại, thoải mái, thanh thoi. Đó là kết quả của sự tu tập, bao gồm tu thiền và tu chuyển hóa, đúng tinh thần Phật dạy.

3. Giải phóng tâm khỏi thời gian

Tức làm chủ tâm, không để tâm bị vướng kẹt vào quá khứ qua ký ức, không để tâm rượt đuổi theo tương lai, cũng không làm tâm bị vướng kẹt ở hiện tại.

Kẹt tâm vào quá khứ là vô tình hâm nóng khổ đau đã qua, hoặc nuối tiếc về hạnh phúc đã mất. Tính thực thể của sự hâm nóng và nuối tiếc không còn nữa, nhưng khi tâm bị vướng kẹt vào tiếc nuối thì con người không thể trải nghiệm được hạnh phúc bây giờ và tại đây.

Rượt đuổi tâm về hướng tương lai là cách tốn tiêu năng lượng sự sống một cách hoang phí, không cần thiết. Lo lắng tương lai làm cho ta mệt mỏi, căng thẳng, bất an. Những gì sẽ xảy ra sẽ phải xảy ra theo quy luật nhân, duyên và quả. Chúng ta không thể can thiệp được tiến trình nhân quả một cách chủ quan được. Thay vì quá lo lắng và bất an về tương lai, người tu tập thấy rõ tương lai sẽ trở thành hiện tại. Đầu tư và làm chủ hiện tại, ta sẽ làm chủ tương lai trong tầm tay.

Việc đã qua thường có hai nội dung, một là gắn kết với nỗi khổ và hai là liên hệ đến niềm vui. Khi nhớ về nỗi khổ quá khứ đã kết thúc,



nỗi khổ ấy có cơ hội trôi dạt thêm nhiều lần nữa, dưới hình thức ký ức và biến ta trở thành nạn nhân. Tiếc nuối về hạnh phúc trong quá khứ làm ta mất khả năng trải nghiệm hạnh phúc ở hiện tại. Ta nên nỗ lực khép lại chuyện quá khứ ở nơi nó xảy ra, ở không gian nó có mặt và ở thời điểm nó tồn tại. Bằng cách này ta giải phóng được áp lực cảm xúc gần 70%.

Không lo lắng chuyện chưa đến không có nghĩa là thiếu cận, thiếu trách nhiệm, thiếu kế hoạch, thiếu chiều sâu, thiếu phương pháp dài lâu. Theo Phật giáo, ta hãy tiếp cận, giải quyết các vấn đề trên nền tảng nhân quả. Sau khi chuẩn bị mọi thứ đúng quy trình nhân quả, ta không phải ngồi trông ngóng kết quả sẽ xảy ra, vì như thế sẽ mệt mỏi và căng thẳng, lo lắng, thậm chí có thể bị sâu, bi, khổ, ưu, não. Những áp lực cảm xúc dễ làm con người quên mất mọi việc.

Chủ trương của đức Phật là chính niệm hiện tiền, bây giờ và tại đây. Kẹt vào hiện tại là chấp dính vào những gì đang diễn ra một cách cứng nhắc. Giữ chính niệm trong từng tích tắc hiện tại đang diễn ra là cách nhận thức rõ mọi vật “đang là”, không bám chấp hiện tại. Mỗi tích tắc hiện tại lập tức trở thành quá khứ. Không thấy được dòng chảy tương tục này, ta dễ bị chấp dính vào thời gian hiện tiền, không gian hiện tiền và sự vật hiện tiền.

4. Tâm vô sở trụ (心無所住)

Cốt lõi của tu tập trong Kinh kim cương nói chung và Thiên tông nói riêng là đạt được

trạng thái “tâm vô sở trụ”. Bản chất của giải phóng tâm là giữ tâm ở trạng thái vô sở trụ, không vướng dính tâm vào các đối tượng sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Đồng thời, không vướng chấp tâm vào quá khứ, hiện tại, vị lai. Không vướng tâm vào các phiền não. Không vướng dính tâm vào mọi thứ trên đời.

Khi đạt được trạng thái “tâm vô sở trụ”, người tu tập sẽ phát triển trí tuệ, trở nên thông minh, sáng suốt, điềm tĩnh, thư thái, thanh thoi, tự do và giải thoát. Tâm vô sở trụ cũng giống như trạng thái thiền “xả niệm thanh tịnh”, buông bỏ mọi ý niệm, cảm giác, tri giác, tâm tư, giống như trạng thái “chân không” vốn không có sự rơi, không có sự bám. Người đạt được trình độ tâm vô sở trụ sẽ không còn sự khổ.

Chuyện quá khứ, không nghĩ đến vì đã kết thúc. Chuyện tương lai, không mong cầu vì chưa xảy ra. Việc hiện tại thì chánh niệm hiện tiền. Việc hiện tại đang là hiện tiền, cũng không vướng dính, cũng không khởi lên thái độ thích, ghét. Đó chính là không vướng ba đời (三世不攝). Chuyện đã qua, không quay lại. Chuyện chưa đến, không vói theo. Chuyện hiện tại, nắm rõ hiện tiền, sự trụ tâm kết thúc (住心自絕). Theo đó, vô trụ tâm sẽ trở thành vô trụ xứ.

Nên biết rằng đang lúc trụ trong thời điểm trụ thì chỉ có vật trụ, chứ không có trụ xứ. Khi tâm không dừng trụ ở bất cứ cái gì, nơi nào, lúc nào thì khi đó hành giả nhận ra được bản



tâm, và Thiền tông gọi đó là kiến tánh (見性). Khi tâm không dừng trụ ở bất cứ cái gì, tâm đó chính là tâm Phật (佛心), cũng gọi là tâm giải thoát (解脫心), tâm bồ-đề (菩提心) hay tâm vô sinh (無生心) mà Kinh Phật thường gọi là chứng vô sinh pháp nhẫn (證無生法忍).

V
NGỒI THIỀN VÀ NIỆM PHẬT





Ngồi thẳng lưng, thoải mái
 Làm chủ hơi thở ra vào
 Buông thư, không gắng gượng
 Giữ tâm chính niệm, an nhiên.
 Ngồi thẳng lưng nhẹ nhàng
 Niệm danh Phật rõ ràng
 Buông lo âu, phiền não
 Kính, thành, hỷ, xả, an.

Cách thức làm chủ hơi thở, an trú chính niệm, giữ tâm buông thư và an nhiên đã được giải thích trong phần “Tu thiền chỉ” và “Tu thiền quán”. Trong phần này, tôi giải thích khái quát về “niệm Phật nhất tâm.”

1. Khái niệm “niệm Phật” (P. *Buddhānussati*, C. 念佛)

Niệm Phật không phải là pháp môn riêng của Tịnh Độ tông. Niệm Phật đã có từ thời của đức Phật và là một trong sáu phương diện chánh niệm (P. *anussatiṭṭhānāni*, sáu tùy niệm). Sáu chính niệm được đức Phật giới thiệu trong Kinh tạng Pāli gồm: (i) Niệm Phật (*Buddhānussati*) với 10 đức hiệu, (ii) niệm chánh pháp (*Dhammānussati*) với 6 đặc điểm, (iii) niệm Tăng đoàn (*Saṅghānussati*) với 9 ân đức, (iv) niệm đạo đức (*silānussati*) để sống thanh cao, (v) niệm bố thí (*cāgānussati*) để rộng lượng giúp người và (vi) niệm cảnh giới Thiên (*devānussati*) nhờ gieo thiện và làm phước.

Trong thời đức Phật, niệm Phật được hiểu là niệm mười đức hiệu của các đức Phật (如來十號) gồm Phật quá khứ, Phật hiện tại và Phật vị lai. Mười đức hiệu của Phật gồm:

(i) Như Lai (*tathāgata*, 如來) là “Người đã đến như thế”,

(ii) Ứng Cúng (*arhat*, 阿羅漢, 應供) phiên âm là A-la-hán tức “Người đáng được cúng dường”,

(iii) Chính Biến Tri (*samyaksambuddha*, 正遍知) phiên âm là Tam-miêu-tam-phật-đà (三藐三佛陀) là “Bậc toàn giác”,

(iv) Minh Hạnh Túc (*vidyā-carāṇasaṃpanna*, 明行足) là “Người đủ trí huệ và đức hạnh”,

(v) Thiện Thệ (*sugata*, 善逝) là “Người khéo vượt qua [sinh tử]”,

(vi) Thế Gian Giải (*lokavid*, 世間解) là “Người hiểu thế giới”,

(vii) Vô Thượng sĩ (*anuttarapurusa*, 無上士) là “Người không ai hơn được”,

(viii) Điều Ngự Trượng Phu (*puruṣadamyasārathi*, 調御大丈夫) là “Người điều phục được nhân loại”,

(ix) Thiên Nhân Sư (*devamanuṣyānām śāstr*, 天人師) là “Thầy của người và trời”,

(x) Thế Tôn (*bhagavān*, 佛世尊) là “Bậc được đời tôn kính”.

Về sau, Tịnh Độ tông Trung Quốc chuyển



đổi “mười đức hiệu của Phật” qua danh hiệu “Nam-mô A-di-đà Phật” (南無阿彌陀佛) hay niệm tắt là “A-di-đà Phật” (阿彌陀佛) với mục đích được vãng sinh về thế giới Cực Lạc ở phương Tây sau khi qua đời. Niệm Phật trong Kinh điển Pali là niệm mười đức hiệu, mỗi đức hiệu là một đức tính cao quý mà đệ tử Phật cần quyết tâm đạt để trở thành Phật trong tương lai.

2. Cách ngồi niệm Phật và tu thiền

Khi ngồi thiền hay niệm Phật, hành giả phải ngồi thẳng lưng (chánh thân đoạn tọa) như bức tường, nhờ đó, ngồi lâu mà vẫn thoải mái. Ngồi trong tư thế cụp lưng làm cơ thể bị đau nhức. Ngồi cứng như khúc gỗ làm hành giả không được thoải mái.

Cần ngồi thẳng trong tư thế thoải mái và tâm thế thoải mái. Trong tư thế thoải mái, người ngồi thiền và niệm Phật không nên gồng cơ thể. Các bạn có thể ngồi theo tư thế hoa sen trọn phần hoặc hoa sen bán phần. Bạn cũng có thể ngồi xếp bằng. Người bị đau nhức xương khớp có thể ngồi trên ghế có lưng tựa. Dưới chỗ ngồi nên có nệm dày khoảng 2-4 cm để không phải bận tâm đối phó với cảm giác tê, nhức, khó chịu.

Các bạn cũng nên nhớ rằng ngồi chỉ là một phương tiện của thiền chỉ. Các bạn đừng quá chú trọng đến việc ngồi thiền hay ngồi niệm Phật quá lâu. Trung bình ngồi thiền 60 phút là đạt yêu cầu. Người không đau nhức khớp có thể ngồi 90 phút. Trong vài tình huống đặc



biệt có thể ngồi 120 phút. Điều quan trọng là ngôi thiên để tĩnh tâm, theo đó, đạt được định và phát triển trí tuệ; chứ không phải là ngồi nhiều, ngồi lâu.

3. Niệm danh Phật

Niệm danh Phật (念佛名) có nhiều cách. Trì danh niệm Phật (持名念佛) là xưng niệm danh hiệu Phật (稱念佛的名號) bằng miệng tạo thành tiếng (出聲念, xuất thanh niệm) hoặc chỉ đơn thuần niệm Phật trong tâm (默念, mặc niệm) hoặc nhiếp tâm niệm (攝心念) hoặc niệm Phật đếm số (記數念). Quán tượng niệm Phật (觀像念佛) là miệng niệm Phật, mắt quán tượng hình ảnh Phật và tượng Phật. Thật tướng niệm Phật (實相念佛) là niệm Phật thấy được thật tướng của Phật và mọi sự vật.

Trong lúc niệm Phật, ngoài trừ danh hiệu Phật, hành giả phải ngưng mọi ý niệm khác. Không để các hình ảnh và đối tượng khác xen lẫn vào lúc niệm Phật thì người niệm Phật mới đạt được chính niệm (*sammā-sati*).

4. Buông bỏ phiền não

Trong khi niệm Phật để đạt chính niệm, hành giả không cầu nguyện hay phát nguyện. Cầu nguyện là mong cầu cho bản thân mình, gia đình mình, tức bị vướng kẹt vào lợi ích nhóm huyết thống. Phát nguyện là mở tâm từ bi, hướng đến tha nhân, học hạnh vị tha để cứu người, giúp đời. Chỉ nên cầu nguyện hay phát nguyện sau khi thời niệm Phật kết thúc.

Đang khi niệm Phật, hành giả phải niệm rõ ràng, duy trì chính niệm, buông bỏ mọi phiền não. Đừng để các tâm lý tiêu cực như lo âu, sợ hãi, căng thẳng, sân hận, bực tức... chi phối. Buông bỏ mọi ý niệm trong lúc niệm Phật, hành giả đạt được chính niệm và xả niệm, tâm được thanh tịnh, an lạc và thanh thoi.

5. Tín, thành, hỷ, xả, an

Khi duy trì chính niệm trong lúc niệm Phật, người niệm Phật phát huy được các đức tin cao quý gồm tin Phật, tin chân lý Phật, tin Tăng đoàn Phật, tin nhân quả, tin luân hồi, tin vào sự giải thoát khổ đau.

Niệm Phật còn là cách nhớ ân đức của Phật và những đóng góp to lớn của ngài cho nhân loại. Do vậy, khi niệm Phật, cần thể hiện tâm thành kính, cung kính, chân thành đối với đức Phật.

Niệm Phật cũng là cách buông bỏ mọi não phiền, tâm trải nghiệm sự hoan hỷ, nhẹ nhàng, thư thái, bình an một cách tự nhiên. Khi niệm Phật đến trình độ nhất tâm (念佛一心) hành giả sẽ buông bỏ mọi ý niệm và vướng chấp trên đời. Tâm hành giả trở nên tự do, giải thoát, không bị câu thúc, giới hạn, vướng kẹt vào thời gian, không gian và thoát khỏi mọi hệ lụy.

Người niệm Phật cần lưu ý là không nên niệm Phật từ sáng cho tới chiều tối như trong các khóa tu Phật thất. Khóa tu Phật thất gồm bảy ngày niệm Phật, mỗi ngày trung bình có



6-8 giờ niệm Phật. Trong các ngày ngoài khóa tu Phật thất, các Tăng, Ni ở các ngôi chùa tổ chức khóa tu cũng không niệm Phật nhiều như vậy. Tăng, Ni phải làm Phật sự khác được phân công.

Niệm Phật là phương pháp đạt được “thiền chỉ”. Khi tập trung vào danh hiệu Phật, hành giả đạt được chính niệm, tỉnh thức và an lạc. Kết quả cao nhất của niệm Phật là chính niệm. Do vậy, niệm Phật không thể thay thế các công đức khác được.

Nhiều chùa, vì phương tiện dẫn dụ, một số Tăng, Ni truyền bá Tịnh Độ tông chủ trương rằng chuyên niệm Phật sẽ trở sanh tất cả công đức phước báu, hoặc niệm Phật thành Phật, hay niệm Phật vãng sinh v.v... Nên biết đó chỉ là lời phương tiện, lời dẫn dụ, chứ không phải là chân lý. Rất tiếc là sau những lời dạy phương tiện, mang tính dẫn dụ đó, nhiều chùa không chịu nâng trình độ tu học của Phật tử lên cao hơn, để mọi người tự nương vào tứ thánh đế, tu tập nghiêm túc, nhờ đó đạt được kết quả an vui và giải thoát trong đời.

VI TU THIÊN CHỈ





*Buông bỏ việc đã qua
Không màng chuyện chưa đến
Thư thái tâm hiện tại
Vượt qua mọi ý niệm*

1. Khái niệm “thiền chỉ” (P. *samatha bhāvanā*, C. 止分禪)

Còn được gọi là thiền định (*samādhi*) có mục đích làm cho tâm an trú và chế ngự được các trói buộc tâm. Thiền chỉ là cách tu nương vào đối tượng thiền, cột tâm vào đối tượng thiền, để tâm được an tĩnh, vắng lặng, dừng lặng các thói quen cũ, các nghiệp phàm, lối sống phàm ít nhất trong thời điểm thực tập thiền chỉ.

Cốt lõi thực tập thiền chỉ chính là “*Tâm nương đối tượng thiền, buông bỏ việc đã qua, không màng chuyện chưa đến, thư thái tâm hiện tại, vượt qua mọi ý niệm, chính niệm luôn hiện tiền*”.

Thực tập thiền chỉ thường gắn liền với ngồi thiền một chỗ. Khi tĩnh tọa trong chính niệm, các giác quan được hạn chế hoạt động một cách tối đa. Theo đó, cái thấy của mắt, cái nghe của tai, cái ngửi của mũi, cái nếm của lưỡi, sự xúc chạm của thân và tư duy của tâm không có cơ hội bám víu, vướng dính vào đối tượng trần cảnh.

Tâm thư thái hiện tại là cốt lõi của thiền chỉ. Hành giả nên huấn luyện tâm nhẹ nhàng, thư thái, thoải mái, thanh thoi. Tâm điểm của trải nghiệm thanh thoi là dấu mốc của hiện



tại “bây giờ và ở đây”, tức đặt chính niệm về mọi việc trong thời gian hiện tại, trong không gian đang hiện hữu. Tâm và thân không tách rời khỏi nhau. Tâm và thân như đôi bạn đồng hành, như thân thể không rời khỏi hình bóng. Bằng cách này các giá trị an lạc có mặt ngay bây giờ và tại đây.

2. 40 đề mục/ đối tượng thiền chỉ

Người tu thiên chỉ có thể chọn lựa 1/40 đề mục thiền hay đối tượng thiền sau đây để an trú tâm, nhờ đó, đạt được sự an tĩnh, định tĩnh.

(a) 10 đề mục phổ quát hay biến xứ (*kasīṇa*): Đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng và hư không.

(b) 10 đề mục tùy niệm (*anussati*): Đức Phật, chính pháp, Tăng đoàn, bố thí, thiên giới, sự chết, 32 thể trược, sự tịch tịnh và hơi thở.

(c) 10 đề mục bất tịnh (*asubha*): Tử thi mới chết, tử thi bầm tím, tử thi chảy máu, tử thi chảy mủ, tử thi bị đâm thủng, tử thi có giòi, tử thi bị chặt đứt đoạn, tử thi bị cắn xé, tử thi rời rạc, tử thi chỉ còn xương.

(d) 4 đề mục tâm vô lượng (*appamaññā*): Tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả.

(e) 1 đề mục quán vật thực bất tịnh.

(f) 1 đề mục phân tích tứ đại: Đất, nước, lửa hoặc gió.

(g) 4 đề mục thiền vô sắc: “Hư không là vô biên” (*ākāso ananto*), “thức là vô biên”



(*viññāṇaṃ anantaṃ*), “vô sở hữu” hay “không có gì cả” (*natthi kiñci*) và phi tưởng phi phi tưởng xứ (*nevasaññānāsaññāyatana*).

Dựa vào bản chất của đề mục thiền, ta có thể thấy rằng những người tu niệm Phật theo Tịnh Độ tông và trì thần chú theo Mật tông hoặc tu công án và thoai đầu theo Thiền tông Trung Hoa, nếu làm đúng phương pháp như đối tượng an tịnh tâm thì đều đạt được “chính niệm” giống nhau.

Các pháp tu nêu trên là một phần của thiền chỉ, tức sử dụng công án thiền, danh hiệu Phật và câu thần chú cột tâm một chỗ để tâm không du lịch về quá khứ hay rượt đuổi chuyện tương lai. Tiếp tục nương vào các đối tượng thiền chỉ này, người tu tập giữ tâm hiện tiền; buông bỏ mọi ý niệm, nhận thức, cảm xúc, thái độ, tâm tư và phân biệt, theo đó, tâm trở nên trong sáng như một tấm gương.

Khi buông xả các ý niệm, tâm được nạp năng lượng bình an, giúp hành giả tăng trưởng tuệ giác, có tâm nhìn xa, hiểu biết rộng, dẫn đến sự phát minh, sáng tạo. Các nhà khoa học đều thực tập thiền chỉ trên đối tượng nghiên cứu của họ ở một phương diện tương đối.

Mỗi người nên dành ít nhất 15-30 phút thực tập thiền chỉ mỗi ngày, giúp tâm được lắng yên, điềm tĩnh, thư thái, thoai mái, bình an. Cốt lõi của thiền chỉ là xả niệm, tức buông bỏ mọi ý niệm và suy nghĩ, để tâm được yên lắng hoàn toàn trong thời gian tập thiền.

VII TU THIỀN QUÁN



1. Khái niệm “thiền quán” (P. *vipassanābhāvanā*, C. 觀分禪)

Thiền quán còn được gọi là thiền tuệ (*vipassanāñāṇa*). Giá trị của thiền quán là mang lại trí tuệ cho người thực tập thiền. Quán (*vipassanā*) là nhìn thẩm thấu bằng tâm, nhìn mọi sự vật một cách sâu sắc “như chúng đang là”, hạn chế tối đa sự can thiệp ý thức chủ quan vào sự vật được quan sát, khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng trần cảnh. Khi các suy luận dù là diễn dịch, quy nạp, tổng hợp, phân tích... thoát ra khỏi ý thức về chấp ngã chủ quan và chấp ngã khách quan, lúc đó ta có thể nhìn sự vật đúng với bản chất của chúng.

Cốt lõi của thiền quán là chính niệm trực tiếp (*satimā*) và tỉnh giác trực tiếp (*sampajāno*) với đối tượng “thân, thọ, tâm, pháp”, đồng thời, phải tinh tấn tỉnh giác (*ātāpī*) liên tục. “Thiền quán” giúp hành giả thấu rõ các trạng thái vô thường (*aniccalakkhaṇa*), trạng thái khổ (*dukkhalakkhaṇa*) và trạng thái vô ngã (*anattalakkhaṇa*), hướng đến sự chấm dứt tham ái, phiền não, đạt được các thánh quả và chứng đắc niết bàn.

Kinh Trung Bộ có ba bài Kinh gồm Kinh 20, Kinh 118 và Kinh 119; trong Trường Bộ Kinh có Kinh 22, giới thiệu chi tiết về 4 phương pháp tu tập thiền quán (tứ niệm xứ) gồm có quán thân thể, quán cảm xúc, quán tâm và quán pháp.

Bài *Kinh Quán niệm hơi thở* với 16 hơi thở



chính niệm là phần triển khai rộng về bốn lĩnh vực quán niệm này, mỗi lĩnh vực quán niệm gồm 4 hơi thở. Thực tập quán chiếu giúp thiên sinh tăng trưởng được trí tuệ.

Phật tử sau khi thực tập “thiền chỉ” nên tiếp tục tu “thiền quán”. Bốn đối tượng quán niệm không cần thiết phải thực tập theo trình tự trước sau; cũng không cần thiết thực tập một lúc 4 nội dung. Hành giả bị kẹt hay dính mắc ở phương diện nào, hoặc thân, cảm xúc, tâm, hoặc pháp thì thực tập phần thiền tuệ thích hợp để chuyển hóa.

2. Quán và làm chủ thân thể

*Quán thân là tổ hợp,
Vô ngã và bất tịnh,
Vô thường và biến hoại.
Làm chủ các hơi thở,
Chánh niệm trong oai nghi,
Trong đi, đứng, ngồi, nằm.*

Quán thân là đang nhận biết về thân (*kāye kāyānupassī viharati*) còn gọi là “quán thân trên thân” tức “thân hành niệm” (P. *Kāyanupassanā satipaṭṭhāna*, 身行念), hay “thân quán niệm xứ”. Hành giả thấy rõ thân thể (*kāyānupassī*) là tổ hợp được hình thành bởi đất, nước, lửa, gió, tức chất rắn, chất lỏng, chất nhiệt và không khí. Vì là một tổ hợp được hình thành bởi 32 yếu tố, thân thể chứa đựng nhiều điều bất tịnh, vì thế chúng ta có nhu cầu vệ sinh như đánh răng, tắm rửa, thay quần áo để cơ thể không bị hôi thối.



Vì thân được cấu tạo như một hợp thể tâm lý-vật lý, nên bản chất vật lý của thân thể là “phi ngã”, tức thân không có thực thể thường hằng, bất biến. Từ lúc sinh ra cho đến lúc qua đời, cơ thể thay đổi liên tục trong từng tích tắc của thời gian. Mọi vật thể cũng bị chi phối bởi dòng thời gian quá khứ, hiện tại, tương lai, theo cấu trúc “thành, trụ, hoại, không”.

Khi quán thân thể, chúng ta theo dõi và làm chủ hơi thở, khi hít vào, thở ra hơi thở ngắn nhận biết là ngắn, hơi thở dài nhận biết là dài. Khi hít thở, nên cảm nhận toàn thân, an tịnh tâm hành, hân hoan, thư thái... đang phủ trùm lên toàn thân ta, gồm các tế bào, lỗ chân lông.

Nên thực tập hơi thở bốn thì: Hít vào một hơi thật sâu từ 5-8 giây, dừng 2-4 giây, thở ra một hơi thở thật dài từ 5-8 giây, dừng lại 2-4. Bằng cách thở này, thanh khí được đưa vào cơ thể, trược khí được tống ra ngoài. Hơi thở vào thì cảm nhận phồng, phồng, phồng. Khi hơi thở ra thì cảm nhận xẹp, xẹp, xẹp.

Cần theo dõi hơi thở, tập trung vào hơi thở, chính niệm trên hơi thở, quên hết tất cả mọi thứ trên đời. Cách thở chính niệm giúp mới các nơ-ron thần kinh, nhuận máu và quá trình trao đổi chất được diễn ra tốt trong cơ thể. Thở chính niệm làm cho tâm được nhẹ nhàng, bình an, định tĩnh.

Để làm chủ thân, hành giả cần thực tập chính niệm đối với 14 đối tượng của “thân



hành niệm”, bao gồm (i) Hơi thở ra vào, (ii) Đi, đứng, ngồi, nằm, (iii) Động tác đi tới trước, đi lui sau, quay phải, quay trái, co tay vào, co chân vào, duỗi tay ra, duỗi chân ra, (iv) 32 thể trước, (v) Đất, nước, lửa, gió, (vi) Tử thi ở nghĩa địa, (vii) Tử thi bị thú ăn, (viii) Xương dính thịt, (ix) Xương máu thịt rã rời, (x) Bộ xương khô, (xi) Xương rã rời, (xii) Bộ xương trắng, (xiii) Đóng xương, (xiv) Xương trắng vụn nát.

Không chỉ tập thiền trong lúc ngồi, còn phải trải nghiệm chính niệm trong đi, đứng và nằm. Ở các Thiền viện, các Thiền sinh thường thực tập thiền tọa 60 phút, sau đó, 30 phút thiền hành. Cứ như thế thực tập buổi sáng, buổi chiều và buổi tối, đan xen lẫn nhau, khi thiền tọa kết thúc thì tiếp nối bằng thiền hành và ngược lại.

Nếu 1 ngày tu 10 tiếng thì có 7 tiếng thực tập thiền, 2 tiếng nghe Phật pháp và 1 tiếng giải lao. Được như thế, kết quả từ thực tập thiền mang lại giá trị sức khỏe thể chất và tinh thần và nhiều giá trị cao quý khác.

3. Quán và làm chủ cảm xúc

*Làm chủ sự vui, buồn,
Các thái độ, tâm lý.
Nắm vững sự sinh khởi
Hoại diệt của cảm xúc.*

Quán cảm thọ là đang nhận biết về cảm thọ (*vedanāsu vedanānupassī viharati*) còn gọi là “quán thọ trên cảm thọ” tức “thọ hành niệm” (P.

Vedanānupassanā satipaṭṭhāna, 受行念), hay “thọ quán niệm xứ”. Hành giả thấy rõ hành tung và bản chất của các loại cảm xúc (*vedanānupassī*) trong thân, trên cơ sở này, làm chủ dòng cảm xúc đang diễn ra trong tâm chúng ta.

Có 9 loại cảm xúc mà người tu thiền cần làm chủ bao gồm: (i) Cảm xúc khổ đau, (ii) cảm xúc hạnh phúc, (iii) cảm xúc không khổ - vui, (iv) cảm xúc khổ đau hợp với ngũ dục, (v) cảm xúc hạnh phúc hợp với ngũ dục, (vi) cảm xúc không khổ - vui hợp với ngũ dục, (vii) cảm giác khổ đau không hợp với ngũ dục, (viii) cảm giác hạnh phúc không hợp với ngũ dục và (ix) cảm xúc không khổ - vui không hợp với ngũ dục.

Cảm xúc hạnh phúc thường xuất hiện khi ta tiếp xúc với con người, sự vật, tình huống, sự kiện mình ưa thích; tạo ra phản ứng tham ái. Cảm xúc khổ đau thường xuất hiện với con người, sự vật, tình huống mà mình không ưng, dẫn đến tình trạng ghét, chối bỏ, loại trừ, chống đối; tạo ra phản ứng sân hận. Cảm xúc trung tính là chưa xác định được tính chất hạnh phúc hay khổ đau nên thuộc trạng thái vô minh.

Như vậy, phản ứng cảm xúc thường dẫn đến hoặc là tham ái đối với cái gì mình thích, sân hận đối với cái gì mình không ưa, vô minh đối với cái gì mình chưa xác lập được bản chất. Phải quán chiếu cảm xúc, từ thô cho đến tế, nhờ đó, nắm được quy trình xuất hiện, hình thành, tồn tại và kết thúc của nó.

Khi quán cảm xúc, ta chỉ cần theo dõi



dòng cảm xúc, không kháng cự nó, không chống đối nó vì kháng cự làm cho nó nổi loạn hơn. Theo dõi một cách chính niệm, lặng lẽ, không chạy theo, không vướng dính vào thì các dòng cảm xúc tiêu cực, khổ đau trở nên bị bẻ lãn và được chúng ta làm chủ.

Trong lúc tu chính niệm với cảm xúc, lúc đầu, ta giữ lại dòng cảm xúc nhẹ nhàng, thư lắng, an lạc, hạnh phúc, còn cảm xúc đối lập tức cảm xúc tiêu cực cần phải giải phóng ra khỏi tâm khảm; không nên đè nén, ức chế.

Tu làm chủ cảm xúc rất khó, nhất là các cảm xúc vi tế. Người nữ thường nặng về cảm xúc nên dễ sâu, bi, khổ, ưu, não, vướng kẹt vào vui, mừng, buồn, giận, yêu, ghét, muốn. Khi quán chiếu các tình tự tâm lý, cảm xúc khác nhau, ta phải theo dõi, nhận diện và vượt qua chúng, chứ không để cảm xúc biến ta thành con lật đật. Ta cũng không nên bị giật dây bởi các tình huống và hoàn cảnh sống.

4. Quán và làm chủ tâm (*Cittānupassanā satipaṭṭhāna*)

Nắm vững các loại tâm

Ba độc và ba thiện

Chuyên chú hay tán loạn

Quảng đại hay nhỏ nhỏi

Hữu hạn hay vô hạn

An tĩnh hay loạn động

Giải thoát hay trói buộc...

Nuôi dưỡng các tâm thiện



Quán tâm là đang nhận biết về tâm (*citte cittānupassī viharati*) còn gọi là “quán tâm trên tâm” tức “tâm hành niệm” (P. *Cittānupassanā satipaṭṭhāna*, 心行念), hay “tâm quán niệm xứ” Hành giả thấy rõ bản chất của tâm với các cặp phạm trù đối lập: Tâm tham đối lập với buông xả, tâm sân đối lập với từ bi, tâm si đối lập với trí tuệ, tâm buồn ngủ - tâm tỉnh táo, tâm chuyên chú - tâm tán loạn, tâm quảng đại - tâm nhỏ nhen, tâm bậc thấp - tâm bậc cao, tâm định - tâm không định, tâm hữu hạn - tâm vô hạn, tâm phàm - tâm thánh, tâm trói buộc - tâm giải thoát...

Khi quán chiếu tâm, hành giả giữ lại những hạt giống tích cực ở tâm. Khi quan tâm, nuôi dưỡng các hạt giống thiện thì lúc đó, ta không còn thời gian để ý, vướng dính, kẹt vào những hạt giống tiêu cực. Trên tinh thần này, hành giả phát huy những phẩm chất tích cực của tâm như từ bi, hoan hỷ, buông xả, vĩ đại, vô thượng, giải thoát.

5. Quán và làm chủ pháp

Làm chủ năm trói buộc,

Làm chủ năm thủ uẩn,

Rõ sáu nội, ngoại xứ;

Tu tập bảy giác chi,

Thực hành bốn chân lý.

Quán pháp là đang nhận biết về pháp (*dhammesu dhammānupassī viharati*) còn gọi là “quán pháp trên pháp” tức “pháp hành niệm” (P. *Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*, 心行



念), hay “pháp quán niệm xứ”. Hành giả thấy rõ các ý niệm tiêu cực trói buộc tâm, làm tâm không được tự do, giải thoát, theo đó, nỗ lực kết thúc chúng bằng thực tập chánh pháp.

Trong tiếng Pāli, “*dhamma*” có nhiều nghĩa. Trong cụm từ “quán niệm pháp” (*Dhammānupassanā*) thì “pháp” có hai ý nghĩa. Pháp là những ý niệm tiêu cực gồm có: Năm trói buộc tâm, năm thủ uẩn, mười hai xứ. Pháp là phương pháp chuyển hóa gồm bảy giác ngộ và tứ thánh đế.

a) Các trói buộc tâm gồm tham ái, sân hận, buồn chán-buồn ngủ, phóng tâm-hối hận, hoài nghi, trong đó, tham ái và sân hận là nguy hại nhất. Tham ái gồm dục ái, hữu ái và vô hữu ái, dẫn đến tái sinh. Sân hận thể hiện qua các hành vi giết người, bạo động, bạo lực, xung đột, mâu thuẫn, không hợp tác, cộc cằn, tổn hại bằng tâm, lời nói và hành vi. Hôn thù là trạng thái lờ đờ, dật dờ, muốn ngủ gục, không tỉnh táo. Trạo cử là trạng thái dao động, lảng xãng, thoái mái tay chân, thoái mái tâm, không yên tâm. Hối hận là ray rứt lương tâm, tiếc nuối chuyện đã qua. Hoài nghi là trạng thái thiếu sáng suốt, nghi ngờ, do dự, chần chừ, thiếu dứt khoát, không lập trường.

b) Năm thủ uẩn là sự vướng chấp tâm vào thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức. Khi bị vướng vào các ý niệm tâm lý-vật lý đó, ta có khuynh hướng tái dựng lại bộ phim cuộc sống gồm những việc đã qua và hoặc viễn tưởng những điều chưa đến, với nhiều tình tiết và diễn



tiến. Lúc ngồi yên một chỗ mà tâm vẫn dao động là do chúng ta vướng kẹt vào những ý niệm này.

c) Sáu nội xứ và sáu ngoại xứ. Sáu nội xứ là sáu giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu ngoại xứ là sáu đối tượng nhận thức gồm hình thái đối với mắt, âm thanh đối với tai, các mùi đối với mũi, các vị đối với lưỡi, vật xúc chạm đối với thân và các thứ hình dung như ký ức và vọng tưởng.

Khi quán chiếu pháp, ta phải nhận rõ mặt mũi của ba nhóm ý niệm nêu trên để làm chủ chúng, không để chúng khống chế mình, dĩ nhiên là không khiên cưỡng, không ức chế, không đè nén. Nhận thức rõ tác hại của chúng để nhẹ nhàng vượt qua.

Để đối trị các pháp trở ngại trong tâm nêu trên, đức Phật hướng dẫn ta phương pháp tu tập chuyển hóa gồm có:

d) Tu bảy yếu tố giác ngộ gồm chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hoan hỷ, an tịnh, định tĩnh và hành xả,

e) Tu tứ đế gồm thừa nhận khổ đau, truy tìm nguyên nhân, trải nghiệm niết-bàn, theo đường bát chánh.

Phát triển trí tuệ trong tu thiền tuệ là nhờ thực tập quán pháp này gồm bảy giác chi và tứ thánh đế. Thực tập thiền quán thường xuyên, chúng ta phát triển được trí tuệ.

Nhiều Phật tử nghe nói về trị liệu của thiền nhưng không biết tu thiền là tu cái gì. Thực ra, tu thiền theo đức Phật là tu “thiền chỉ” để đạt



được đại định và tu “thiền quán” để phát triển trí tuệ. Phần lớn trong các khóa tu thiền, các thiền sư thường giảng các chuyên đề về tâm lý trị liệu (*psychotherapy*). Bỏ qua thiền chỉ và thiền quán thì không còn là thiền Phật giáo nữa.

Xin lưu ý rằng khi tu thiền quán, hành giả không nhất thiết tu theo trình tự như được ghi trong Kinh như quán thân trên thân, quán cảm giác trên cảm giác, quán tâm trên tâm và quán pháp trên pháp. Người chấp thân như thượng đế, mặc cảm hay nhạy cảm về thân nên tập trung tu quán thân để vượt qua. Chị em phụ nữ chấp nặng về cảm xúc, dễ vui, mừng, buồn, giận, thương, ghét, muốn v.v... thì nên tập trung vào quán cảm xúc và quán ý niệm. Đàn ông đam mê sắc dục nhiều nên tu tập quán thân để nhàn chán. Người nữ rất nhạy cảm về thân thể, đẹp thì chấp vào hãnh diện, xấu thì mặc cảm, thì cần thực tập quán thân để vượt qua sự chấp thân.

Tương tự, người nào sống chìm vào quá khứ hay quá mơ mộng tương lai thì nên tu tập quán pháp để kết thúc chúng. Ai vướng kẹt vào chủ nghĩa nhị biên như tôi và người, bạn và thù, tốt và xấu, thì tu quán các phạm trù của tâm để vượt qua.

Cốt lõi của tu thiền là làm chủ cảm xúc, tri giác, tâm tư, nhận thức, thói quen và lối sống. Cốt lõi của định nằm ở xả niệm và thanh tịnh. Ngoài việc tăng cường sức khỏe, người tu thiền chỉ và thiền quán còn đạt được ba tuệ giác lớn để trở thành bậc thánh, giác ngộ và giải thoát toàn triệt.

VIII

GIẢI QUYẾT VẤN NẠN





Dựa vào tư tưởng Phật dạy trong các kinh, tôi đúc kết phương pháp giải quyết vấn nạn gồm có 4 câu như sau:

*Đối diện khổ nhẹ nhàng
Chấp nhận với hoan hỷ
Giải quyết phải dứt điểm
Không cho khổ tái diễn.*

1. Đối diện nhẹ nhàng

Bài kệ trên là phần ứng dụng phương pháp giải quyết khổ đau trong Kinh chuyển pháp luân. Vấn nạn có nhiều loại: Vấn nạn xã hội, chính trị, kinh tế, văn hóa, tôn giáo, giáo dục... ở phạm vi quốc tế, quốc gia, cộng đồng, gia đình và cá nhân. Cách thức vượt qua các vấn nạn là phải bắt đầu bằng bản lãnh đối diện vấn nạn một cách thoải mái. Cách đối diện này giúp bạn không quan trọng hóa, không cường điệu hóa nỗi khổ, niềm đau và nghịch cảnh. Nhờ đó, bạn sẽ không căng thẳng, không mệt mỏi, không lo âu, không sầu muộn.

Dù nam hay nữ, vị thế xã hội ra sao, dù giàu hay nghèo, mỗi người đều có các khó khăn và thách đố riêng. Làm người phàm thì không ai được bình an tuyệt đối. Khi gặp phải các vấn nạn lớn cỡ nào, bạn nên mạnh dạn đối diện, không phớt lờ khổ đau, không đào tẩu khỏi khổ đau, không bỏ cuộc nửa chừng.

Bạn nên tập thói quen đối diện nghịch cảnh và khổ đau một cách thoải mái. Bằng cách này, bạn có đủ bình tĩnh cần thiết, tìm ra

manh mối và giải quyết vấn nạn dứt điểm, hoặc tối thiểu không cho chúng phát triển thêm.

2. Chấp nhận hoan hỷ

Sau khi xác định đâu là mặt mũi của nghịch cảnh và khổ đau, bạn nên khoanh vùng và cô lập nó, không để nó hoành hành, gây ảnh hưởng tiêu cực ở phạm vi lớn và rộng, gây hậu quả tiêu cực đến người khác. Nếu vấn nạn đã trở thành kết quả rồi thì bạn mạnh dạn chấp nhận vấn nạn đó một cách hoan hỷ, nhất là sau khi bạn đã nỗ lực hết cách, làm tất cả những gì cần làm, làm đúng phương pháp với tâm cam kết và trách nhiệm lớn. Kết quả xảy ra trong các tình huống là một điều tất yếu, không thể khác hơn được.

Cần lưu ý rằng khái niệm “chấp nhận” ở đây không kích lệ sự chấp nhận số phận an bày. “Chấp nhận hoan hỷ” là thái độ thoải mái, dám vượt lên trên số phận. “Chấp nhận số phận” có nghĩa là không thêm nỗ lực, không phấn đấu, không tìm giải pháp, cũng không tin rằng mình có thể làm được, giải quyết được vấn đề. “Chấp nhận hoan hỷ” chỉ nên diễn ra sau khi bạn đã lên kế hoạch tốt nhất, phương pháp hữu hiệu nhất, nỗ lực bài bản nhất, cái kết quả như thế nào, thì bạn cứ chấp nhận nó như thế. Không nên làm khó bản thân làm gì, khi bạn không thể làm được gì khác hơn, hiệu quả hơn.

Các bạn hãy tập thói quen nỗ lực, nỗ lực rồi lại nỗ lực; vượt qua, vượt qua rồi lại tiếp

tục vượt qua thử thách. Sau khi nỗ lực giải quyết các vấn nạn đang gặp phải với tâm thế thoải mái, đúng với luật nhân quả, đồng thời cũng đã sử dụng các hỗ trợ tốt nhất để kết thúc nó, thì bạn nên chấp nhận kết quả với tâm坦然 nhiên.

Hãy nỗ lực làm tất cả những gì có thể, kết quả như thế nào thì các bạn cứ hoan hỷ chấp nhận như thế đó. Khi quả đã trở, bạn có muốn khác hơn cũng không được. Đây là sự chấp nhận tích cực khi hiểu rõ mọi thứ gồm nhân, duyên và quả của vấn đề.

Trong *Kinh Pháp Hoa*, đức Phật dạy rằng nhân như vậy, duyên như vậy, con người như vậy, hoàn cảnh như vậy, nỗ lực như vậy, phương pháp như vậy, tác động như vậy, cộng hưởng như vậy... thì kết quả phải như vậy thôi. Nhân quả tự quyết định mọi thứ. Chúng ta không thể can thiệp ý muốn chủ quan vào tiến trình của nhân quả được.

3. Giải quyết dứt điểm, không tái diễn

Trong nỗ lực chăm sóc và giúp đỡ người thân, một mặt bạn phải làm quen với sự “chấp nhận hoan hỷ”, mặt khác, bạn cần tìm phương pháp giải quyết vấn nạn dứt điểm. Khi cha mẹ sống đời đạo đức chuẩn mực lại có đứa con hư đốn, rượu bia, ma túy, đàn điểm, thì hãy nỗ lực hết mình giúp con vượt qua các biệt nghiệp tiêu cực. Nếu đứa con đó chưa đủ sức vượt qua, bị chìm trong khổ đau thì bạn không nên “khổ theo”. Không nên liên lụy với

khổ đau. Không nên liên minh với khổ đau. Khổ đau theo cách bị liên lụy với người khác để làm gì và chẳng có lợi ích gì!

Để giúp người khổ đau, trước nhất bạn phải độc lập khỏi khổ đau, điềm tĩnh và khôn ngoan tìm kiếm phương pháp thích hợp, tư vấn, hỗ trợ và giúp đỡ họ vượt qua bế tắc. Không liên minh với khổ đau của người thân là cách tách cái khổ đau của người thân ra một bên, không để khổ đau đó ảnh hưởng bạn thì bạn mới đủ điềm tĩnh và sáng suốt giúp người khác vượt qua vấn nạn của họ.

“Giải pháp dứt điểm” có nghĩa là không làm nửa chừng, không làm qua loa, không giải quyết vấn đề nửa vời. Đã làm cái gì thì làm đến nơi, đến chốn, dù gặp nhiều khó khăn và dù phải trả bằng cái giá đắt. Đã giải quyết cái gì thì giải quyết dứt điểm, cũng như nhổ cỏ phải nhổ tận gốc, hoặc bắt rắn phải nắm cái đầu. Để giải quyết dứt điểm một vấn nạn nào đó, bạn phải điếm mặt được đầu là nguyên nhân chính, đầu là mấu chốt vấn đề, sau đó, áp dụng giải pháp thích hợp mới mong kết thúc được vấn nạn và mang lại kết quả như ý.

Trong y học, mỗi loại bệnh đều có phát đồ điều trị thích hợp. Bệnh nhân cần tuân thủ và làm theo hướng dẫn của bác sĩ để bệnh chóng thuyên giảm, hồi phục sức khỏe và sống hạnh phúc với người thân. Không thể điều trị nửa vời. Không thể trị bệnh một vài hôm rồi ngưng tùy tiện.



Đối với nỗi khổ, niềm đau và các vấn nạn, bạn phải nỗ lực trị tận gốc rễ, trị dứt điểm. Mục tiêu đặt ra là không để vấn nạn đó tái diễn một lần nữa trong tương lai. Một lần làm nạn nhân khổ đau của ai đó, của cái gì đó, bạn đã chịu đựng biết bao nỗi khổ ê chề rồi, mệt mỏi quá rồi, đôi lúc bạn bị ám ảnh lâu dài nữa.

Đừng nên tình nguyện chịu đựng vấn nạn và khổ đau lần thứ hai, nói chi nhiều lần, cho cùng một vấn đề, một sự việc, một tình huống. Làm nạn nhân và chịu khổ đau lần nữa là dở lắm! Khổ một lần đã dở, khổ lần thứ hai đại hơn, khổ lần thứ ba đại nữa. Bạn phải tự cam kết không để cho vấn nạn và khổ đau tái diễn thêm lần nào nữa. Giải quyết xong vấn nạn này, bạn nên tiếp tục giải quyết dứt điểm các vấn nạn khác. Đừng nỗ lực quá dồn dập mà vượt quá sức chịu đựng của bản thân.

IX

GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC THẾ GIỚI HÒA BÌNH





*Nuôi dưỡng tâm ý an vui
Chăm sóc gia đình hạnh phúc
Tạo dựng xã hội hài hòa
Phát triển thế giới thái bình.*

Sau khi thành công trong tu học, vượt qua nỗi khổ, niềm đau, đến lúc, người tu học phải phát tâm đóng góp và phụng sự cho đời. Theo đó, giúp bản thân trở nên hữu ích và giá trị hơn. Đóng góp cho đời là góp phần giúp tha nhân kết thúc các vấn nạn và khổ đau, đồng thời, góp phần xây dựng một thế giới hòa bình. Cốt lõi xây dựng hòa bình theo Phật giáo gồm các bước như sau:

1. Nuôi dưỡng tâm ý an vui

Theo đức Phật, tâm là đạo diễn của các hành vi lời nói và việc làm. Tâm cũng là chủ thể viết kịch bản cuộc đời của mỗi người. Tâm là tài xế chở chúng ta trên hành trình cuộc sống. Khi có bản đồ chuẩn, tài xế dễ dàng lái xe đến được mục đích cần đến. Để được hạnh phúc trong đời, bạn cần nuôi dưỡng các tâm tích cực và cao thượng. Nuôi dưỡng tâm ý là cách tu tâm, dưỡng tánh để trở nên hiền thiện hơn.

Phát triển “tâm bi” tức thể hiện sự cảm thông sâu sắc đối với nỗi khổ niềm đau của con người. Phát triển “tâm từ” để có các hành động giúp đời, cứu người, mang lại hạnh phúc, an vui. Nuôi dưỡng tâm hoan hỷ để tạo sự hài hòa và bình an cho mình và người. Thực tập tâm buông xả để giải phóng các nỗi khổ và niềm đau. Thực tập phi ngã để trở nên khiêm

tồn và xóa đi khoảng cách xã hội giữa ta và người khác. Tăng cường tâm vị tha để trở nên năng động trong phụng sự, mang lại lợi ích và hạnh phúc cho tha nhân.

Trong mọi tình huống, dù thuận hay nghịch, người tu Phật cần giữ tâm an vui. Đây vừa là thái độ sống tích cực, vừa là cách giải phóng những thái độ tiêu cực ra khỏi cuộc đời của ta. Khi ta có an vui thì ta mới có thể mang lại an vui và hạnh phúc cho người khác.

2. Chăm sóc gia đình hạnh phúc

Hạnh phúc là mục tiêu của cuộc sống. Dù trải qua nhiều bão táp và thử thách, điều mà chúng ta cần đạt được trong đời là hạnh phúc. Hạnh phúc cho bản thân vẫn chưa đủ. Người tu học Phật phải xem người thân trong gia đình gồm vợ/ chồng, cha mẹ, con cái, anh chị em, người thân là đối tượng được ta quan tâm, phụng sự, giúp đỡ và dẫn dắt về chân lý Phật để họ trải nghiệm được hạnh phúc như mình.

Chăm sóc gia đình là trách nhiệm cao quý của người tại gia. Mỗi thành viên trong gia đình phải có trách nhiệm góp phần xây dựng gia đình mình được thịnh vượng, hạnh phúc và an vui. Một người hạnh phúc sẽ tạo cộng hưởng tích cực cho các thành viên còn lại trong gia đình được hạnh phúc. Buông bỏ trách nhiệm chăm sóc hạnh phúc cho người thân, dù bạn có dấn thân phụng sự đời, bạn vẫn chưa trọn vẹn hạnh vị tha. Trong chủ trương “phụng sự chúng sinh là cúng dường đức Phật”,



bạn nên xem người thân trong gia đình xứng đáng đón nhận được phụng sự tích cực từ bạn.

Ở phạm vi tương tức, “chăm sóc gia đình hạnh phúc” được hiểu là chúng ta không nên hưởng hạnh phúc cho riêng mình. Khi tu, bạn cũng nên hướng dẫn và giúp đỡ các thành viên trong gia đình cùng tu.

Cần lưu ý rằng ai tu một thời gian, bỗng muốn buông hết mọi trách nhiệm gia đình như đã từng gánh vác trước đây thì nên biết người đó tu sai rồi. Người tu Phật phải biết chia sẻ hạnh phúc mình đạt được với người thân và tha nhân.

Người tu Phật phải trở thành tấm gương sáng về lối sống và hành xử trong nhà. Khi tu có kết quả an vui, hạnh phúc, bạn mới có khả năng tác động và khuyến khích người thân cùng tu theo. Kể từ khi làm Phật tử, nhờ sự giúp đỡ của bạn mà gia đình bạn trở nên hạnh phúc hơn. Cuộc đời tích cực của bạn sẽ trở thành tấm gương cho người khác soi rọi và bắt chước theo.

Trước tiên, các Phật tử phải phát nguyện độ người thân, thay vì phát nguyện quá rộng, quá lớn “độ tất cả chúng sinh” (đương nguyện chúng sinh). Hãy thực hiện tâm từ bi từ những hành động hữu ích, lúc đầu cho một vài người, sau đó mở rộng cho nhiều người, rồi sau cùng mới bao gồm tất cả chúng sinh.

Ngoài việc giúp vật chất và những hỗ trợ cần thiết khác, bạn cần đề cao trách nhiệm



dẫn dắt người thân trở thành Phật tử để cùng học hỏi, thực tập chân lý Phật, cùng đạt được niềm an vui và hạnh phúc trong đời. Khi con cháu đến tuổi mầm non, bạn nên hướng dẫn con cháu làm đệ tử Phật. Mỗi tuần, ít nhất một lần, bạn nên dẫn người thân hoặc cùng người thân đến chùa tụng kinh, ngồi thiền, nghe thuyết pháp, dự khóa tu, làm công quả và tham gia các Phật sự tại chùa. Có được như vậy, người thân bạn được chăm sóc về đạo đức, tinh thần và tâm linh, đạt được chất lượng hạnh phúc trong đời.

3. Tạo dựng xã hội hài hòa

Để tạo dựng một xã hội hài hòa, chúng ta cần sống và làm việc trong tinh thần hài hòa, gồm sáu phương diện sau đây:

(a) *Thân hòa cùng ở*: Hài hòa trong các sinh hoạt Phật sự; lao động, ngủ nghỉ trong một trú xứ.

(b) *Khẩu hòa không cãi*: Trao đổi Phật pháp với tâm cầu học; Truyền thông, giao tiếp thân thiện, hòa nhã; không được lớn tiếng, không tranh hơn thua.

(c) *Ý hòa vui vẻ*: Tâm ý hoan hỷ, không được sanh nạnh, không chống báng nhau. Tinh thần tùy hỷ, hòa nhã, hợp tác vì việc Phật pháp và việc lợi sinh.

(d) *Quan điểm hài hòa*: Trao đổi hiểu biết trong sự kính trọng và biết lắng nghe.

(e) *Giới hòa cùng tu*: Giữ gìn trọn vẹn

các điều đạo đức, để thân, khẩu, ý luôn được thanh tịnh.

(f) *Lợi hòa cùng chia*: Phân chia đồng đều bốn nhu yếu phẩm: Thức ăn, y hậu, giường chiếu, thuốc thang; học hạnh ít muốn, hài lòng, biết đủ.

Là Phật tử, sống và làm việc với những người khác đạo, ta phải xây dựng tinh thần tương kính, hài hòa, hòa hợp, hòa giải, đoàn kết vì mục đích cao quý. Người tu Phật không tạo ra các cuộc thánh chiến với các tôn giáo khác. Phật giáo là đạo từ bi đúng nghĩa, hàn gắn các bất hòa, xóa đi các hận thù bằng tâm từ bi.

Tập hài hòa với những người vô thần, hài hòa với những người hữu thần, thậm chí phải hài hòa với kẻ đối lập. Vượt lên trên các dị biệt và hận thù, bạn sẽ thành công trong hài hòa, hòa hợp và hòa giải.

4. Xây dựng thế giới hòa bình

Xây dựng hòa bình trên hành tinh này là lý tưởng cao quý, không dễ thực hiện được trong một kiếp người. Có những lý tưởng, bạn có thể hoàn thành trong vài năm, chục năm, vài chục năm. Có những lý tưởng vĩ đại, bạn phải làm từ kiếp này sang kiếp khác. Điều quan trọng là bạn cần phấn đấu đạt được kết quả trong tầm tay những gì bạn có thể.

Muốn thế giới đầy dẫy chiến tranh và hận

thù được hòa bình thì mỗi chúng ta phải nỗ lực tu tập, xóa bỏ tâm tham lam, tâm giận dữ và tâm si mê; cùng nhau thiết lập hòa bình trong tâm mỗi người. Kế đến, mỗi người phải cùng nhau xây dựng lối sống hòa bình với những người thân, làng xóm, bạn bè và những ai chúng ta có dịp làm việc chung, sống chung.

Mỗi người là công dân toàn cầu. Khi con người sống với tâm và hành vi sân hận thì thế giới sẽ có chiến tranh, khủng bố, bạo lực, tàn phá, chết chóc, hận thù, căm phẫn, sợ hãi, bất an. Khi con người sống với nhau bằng tâm tham lam, ích kỷ, lợi ích nhóm thì thế giới trở thành nơi tranh giành, cướp bóc, bất hòa, chiến tranh. Thế giới này chỉ có thể được hòa bình khi mọi công dân toàn cầu có tâm hòa bình, tư duy hòa bình, thái độ hòa bình, hành động hòa bình và hành xử hòa bình. Khi tâm bình thì thế giới mới bình. Khi tâm an thì thế giới mới an.

Một trong các yếu tố góp phần xây dựng hòa bình là nỗ lực xóa bỏ hận thù, chấp nhận hòa giải, hành xử cao thượng, quảng đại, bao dung, tha thứ, vô ngã và vị tha. Cần làm quen với lối ứng xử và giải quyết vấn đề bằng tinh thần tương nhượng, thương lượng và có lợi ích cho các bên. Không cường điệu hóa khổ đau quá khứ. Phải quyết tâm khép lại quá khứ đau thương. Phải mạnh dạn vượt qua các dị biệt, phát triển những điểm chung, cùng nhìn về hướng tương lai tích cực. Hãy nỗ lực làm



tất cả những điều tích cực và cao quý, bây giờ và tại đây. Bằng cách này, chúng ta cùng góp phần xây dựng một thế giới thái bình, thịnh vượng và phát triển bền vững.

X NỖ LỰC CỨU ĐỜI





*Nhận chân nỗi khổ của tha nhân
 Thông cảm, thiết tha muốn độ sinh
 Vật chất sẻ chia chân lý Phật
 Dìu nhau, cùng đến chốn bình an.*

1. Cảm thông nỗi khổ

Sau khi thực tập tâm từ bi lớn, phát khởi tâm bồ-đề lớn, hướng về sự giác ngộ, tu tập trí tuệ lớn, bằng cái nhìn tương tức, chúng ta nhận ra rằng nỗi khổ niềm đau của tha nhân có ít nhiều liên hệ đến bản thân. Là người nuôi dưỡng tâm từ bi, ta không thể bàng quan, đứng đưng, thờ ơ, vô cảm trước các bất hạnh của tha nhân.

Để dễ dàng cảm thông và cảm nhận được nỗi khổ niềm đau của tha nhân, theo *Kinh tâm địa quán*, ta nên quán tình huyết trong trải qua nhiều kiếp sống. Hãy xem tất cả người nam ta gặp trong đời đã từng là ông, cha, bác, chú, cậu, chồng, anh trai, em trai, con trai, cháu trai, chắt trai. Tương tự, xem tất cả người nữ đã từng là bà, mẹ, dì, thím, mợ, vợ, chị gái, em gái, con gái, cháu gái, chắt gái. Sự quán chiếu này giúp ta vượt qua thái độ ích kỷ do vương chấp vào “lợi ích nhóm huyết thống”.

Sự khởi đầu của nỗ lực cứu đời là nhận thức rằng cha mẹ, vợ/chồng, con cái, anh chị em, người thân, làng xóm, bạn bè, đối tác, thậm chí kẻ thù và mọi người trên đời này đều có những nỗi khổ, niềm đau của họ. Có người khổ vì nghèo. Có người khổ vì nghịch cảnh. Có người khổ vì bệnh. Có người khổ do mong cầu

mà không toại nguyện. Có người khổ vì ghét nhau mà phải sống chung, làm việc chung. Có người khổ vì chia ly và tử biệt. Còn có hàng trăm ngàn nỗi khổ khác với phạm vi lớn, nhỏ và mức độ nặng, nhẹ v.v... Nói chung, khổ là bản chất của cuộc sống phàm.

Khi nhận diện được đâu là nỗi khổ của con người nói chung và những người chúng ta quan tâm nói riêng, chúng ta mới có thể phân tích nguyên nhân và nỗ lực tìm ra giải pháp thích hợp nhất, có giá trị nhất.

2. Tha thiết muốn độ sinh

“Tha thiết muốn độ sinh” vừa là thái độ vị tha, vừa là động cơ giúp người, cứu đời. Cái gì khó, có tâm tha thiết đều làm được, giải quyết được, mang lại kết quả như ý. Người có tâm tha thiết sẽ có quyết tâm mạnh, cam kết lớn và trách nhiệm cao. Tâm tha thiết độ sinh là bước đầu ứng dụng của tâm từ bi, muốn nhổ lên nỗi khổ, niềm đau của mọi người và mọi loài.

Trong quy trình trị liệu y khoa, bác sĩ như từ mẫu muốn cứu bệnh nhân khỏi bệnh tật và chết chóc, trước phải yêu cầu bệnh nhân tự khai bệnh, đau ở đâu, đau bao lâu, đau nhiều ít, ăn uống thế nào v.v... Dựa vào mô tả triệu chứng của bệnh nhân, bác sĩ tiến hành chẩn đoán bệnh, đồng thời sử dụng các công cụ và máy móc y học hiện đại để xác định bệnh, sau đó, cung cấp phát đồ điều trị. Ngày nay, do sự phát triển của khoa học, kỹ thuật, các phương



pháp y khoa hiện đại thành công cao trong chẩn đoán bệnh và điều trị bệnh.

Tương tự, khi muốn giúp người khác thoát khỏi khổ đau, trước tiên, ta phải biết rõ bản chất khổ đau của người đó là gì. Cần thể hiện tâm thông cảm, thiết tha muốn cứu giúp người bất hạnh thoát khỏi vấn nạn khổ đau của họ. Bạn cần đặt mình vào hoàn cảnh của người khổ đau để cảm thông sâu sắc, theo đó, thấy rõ nhu cầu thoát khỏi nỗi khổ niềm đau là cấp thiết, như việc dập tắt lửa đang cháy trên đầu.

Tâm niệm muốn cứu giúp người phải được xây dựng trên tình huống thiết thực, trong khả năng thực hiện được, để tránh tình trạng lực bất tòng tâm, hoặc chỉ dừng lại ở phát nguyện suông, hay mơ ước suông. Bánh vẽ thì không thể ăn được. Giả sử ăn được bánh vẽ thì thực khách không thể no được, nói chi là có được chất bổ dưỡng cho cơ thể.

Từ phát nguyện độ sinh, bạn nên tham gia các hoạt động cứu người, giúp đời một cách cụ thể. Làm từ việc nhỏ đến việc vừa, việc lớn. Khởi đi từ những tình huống có thể thực hiện được trong tầm tay. Tiếp đến, phát triển các hoạt động thiện. Qua năm tháng, nỗ lực giúp đỡ nhiều người hơn, mang lại lợi ích cho đại đa số.

3. Hiến tặng vật chất giúp người

Cứu giúp tha nhân, theo thuyết từ bi và bố thí của đức Phật, gồm giúp đỡ vật chất (tài thí), chia sẻ chân lý (pháp thí) và hiến tặng niềm vui không sợ hãi (vô úy thí). Tài thí là

hiến tặng vật chất qua các hoạt động nhân đạo và từ thiện, bao gồm:

(i) Hiến tặng tiền bạc, của cải, vật chất, chủ quyền động sản và bất động sản.

(ii) Hiến cúng chùa, xây dựng chùa, đóng góp vào các Quỹ từ thiện.

(iii) Hiến tặng chất xám, công sức, thời gian trong các hoạt động công ích cho đạo và đời như làm công quả, phụng sự viên, tình nguyện viên, tham dự viên.

(iv) Hiến máu nhân đạo cứu người theo định kỳ.

(v) Hiến mô, hiến tạng và hiến thi thể cho y học.

(vi) Đóng góp tịnh tài vào các hoạt động nhân đạo, việc nghĩa, việc phúc khác.

Tài thí là nhíp cầu nhân đạo, có khả năng dẫn dắt người bất hạnh vào đạo Phật, trở thành Phật tử, giải quyết nỗi khổ, niềm đau không chỉ về phương diện vật chất mà còn bao gồm phương diện tinh thần.

Các hoạt động nhân đạo và từ thiện cho cộng đồng thường bắt nguồn từ sự hỗ trợ vật chất cụ thể. Các Phật tử hảo tâm và các mạnh thường quân được khuyến khích chia cắt một khoảng chi tiêu của bản thân và gia đình, đóng góp vào các hoạt động từ thiện. Có người sống tiết kiệm hơn, cái gì không cần chi tiêu thì không hoang phí phước, biết dành dụm để làm việc phước, việc nghĩa và việc nhân đạo.



Hoạt động nhân đạo và từ thiện của chùa Giác Ngộ đã có từ năm 2002-2012. Do bận nhiều Phật sự của giáo hội, phạm vi hoạt động từ thiện của chùa chỉ dừng lại ở mức độ vừa phải. Từ lúc thành lập Quỹ Đạo Phật Ngày Nay vào ngày 06-05-2013, hoạt động nhân đạo và từ thiện của chùa Giác Ngộ mạnh hơn nhiều lần, mỗi năm đều tăng trưởng, giúp được nhiều người hơn.

Quỹ Đạo Phật Ngày Nay (*Buddhism Today Foundation*) có các chương trình nhân đạo đa dạng, nhằm cứu giúp: (i) Các nạn nhân thiên tai, (ii) Những mảnh đời cơ nhỡ, bất hạnh (người nghèo, người già neo đơn, trẻ mồ côi, người tàn tật, người bệnh tật), (iii) Xây dựng cầu nông thôn và nhà tình thương, (iv) Cúng dường học bổng cho Tăng, Ni và tặng học bổng cho sinh viên nghèo hiếu học, (v) Ấn tống kinh, sách, băng giảng, máy nghe pháp, (vi) Tổ chức hiến máu nhân đạo, (vii) Tổ chức hiến mô, tạng và hiến xác cho y học.

Quỹ gốc của Đạo Phật Ngày Nay, do sự tin tưởng của quần chúng, ngày càng tăng trưởng. Ngoài việc lấy lãi suất của quỹ gốc, mỗi chuyến từ thiện, các mạnh thường quân đều phát tâm đóng góp, nhờ đó, Quỹ Đạo Phật Ngày Nay có nhiều chương trình nhân đạo có giá trị lớn.

Thông thường, tôi chủ trương tổ chức các hoạt động nhân đạo và từ thiện tại một ngôi chùa nhằm gieo duyên cho quần chúng bất hạnh đến với Phật pháp nói chung và ngôi



chùa đó nói riêng. Tôi thường nhờ thầy/ sư cô Trụ trì phối hợp với chính quyền địa phương tổ chức phát thư mời cho các hộ nghèo, đồng thời mời lãnh đạo chính quyền đến dự, chứng kiến và phát biểu. Bằng cách này, khi làm xong hoạt động từ thiện ở một ngôi chùa, lãnh đạo chính quyền và quần chúng địa phương bắt đầu có thiện cảm hơn với vị trụ trì. Nhờ đó, họ sẽ đi chùa và trở thành Phật tử trong tương lai.

Mỗi đợt làm từ thiện, Quĩ Đạo Phật Ngày Nay trao tặng vài trăm phần quà, mỗi phần trị giá vài trăm ngàn đồng, tùy trường hợp. Dù giá trị tặng phẩm không là bao so với nỗi khổ niềm đau mà người dân phải chịu đựng, cách thức trao tặng quà tận tâm, đầy ấp tình từ bi và nhân đạo sẽ giúp quần chúng có thiện cảm đối với Phật giáo, chùa Phật và Tăng Ni. Đó là cách làm từ thiện 2 trong 1. Chia sẻ vật chất để dẫn dắt tinh thần. Không chỉ giúp và hiến tặng vật chất cho người mà còn cứu giúp người thoát khỏi khổ đau bằng việc chia sẻ chân lý Phật.

3. Hiến tặng Phật pháp cứu đời

a) *Hiến tặng niềm vui không sợ hãi.* Chia sẻ và hiến tặng chân lý Phật có nhiều cách. Chia sẻ niềm vui không sợ hãi là cách hiến tặng bình an cho người khác. Nhờ hiểu nhân quả và phát triển trí tuệ, người học Phật không còn sợ hãi trước các mê tín, dị đoan. Nhờ thực tập thiền chính niệm, người tu Phật không còn lo âu, căng thẳng, sầu bi, mệt mỏi; trở nên sâu sắc, điềm tĩnh, bản lĩnh, tiếp cận và giải quyết vấn đề nhẹ nhàng và có hiệu quả.

“Hiển tặng niềm vui không sợ hãi” không cần bạn phải là người có nhiều tiền, vị thế xã hội cao. Chỉ cần bạn hiểu, cảm thông, đồng viên người khác trong khổ đau và hoạn nạn là bạn đã có thể giúp người bất hạnh có thêm niềm tin và nghị lực vượt qua các thử thách trong đời. Tặng một khuyên chân thành, nói lời khích lệ đúng người, đúng tình huống.... bạn đã có khả năng lên dây cót tinh thần cho người khác trong lúc bất an, do nghịch cảnh và hoạn nạn tấn công, chi phối.

Trong các việc tang, việc hỷ, nếu biết cách, bạn vẫn có thể chia sẻ chân lý Phật, thậm chí còn hữu hiệu hơn trong các dịp khác. Vào những dịp vui như mừng thôi nôi, sinh nhật, ngày ăn tân gia, ngày khai trương, ngày thăng tiến, ngày kỷ niệm lễ cưới... bạn nên tự mình và hướng dẫn người thân ngưng sát sanh, đồng thời, siêng làm việc nhân đạo, việc từ thiện, việc phúc, việc nghĩa, để tăng trưởng phước đức và công đức.

Trong những ngày đau buồn như tang chế, cúng thất, cúng giỗ, bạn nên khuyên mọi người không cúng thực phẩm mặn, không nên gieo nghiệp sát, không đốt giấy vàng mã vì vô ích và gây ô nhiễm, không mê tín, dị đoan vì làm tăng cường nỗi sợ hãi. Tống táng nên theo văn hóa Phật giáo, chủ yếu là thuyết linh và tụng những thời kinh hộ niệm. Mục đích của hộ niệm là giúp người chết không chấp thi thể, vợ/ chồng, con cái, người thân, nhà cửa và tài sản... là tôi, là tự ngã của tôi và



là sở hữu của tôi, nhờ đó, tiêu dao miền Tịnh cảnh, hoặc tối thiểu tái sinh làm người trong các gia đình Phật tử.

Trong các khóa hộ niệm cho người bệnh, người đang hấp hối, các bạn cần nhận thức rõ những điều mà người bệnh đang vướng kẹt là gì, hoặc vợ/ chồng, con cháu, tài sản, công trình đang dở dang... theo đó, hướng dẫn họ tin vào Phật, Pháp, Tăng, đặt nỗi lo âu xuống, rũ bỏ các gánh nặng chấp mắc, giúp họ an tâm. Bằng cách này, người bệnh nhờ tâm an nên chóng khỏi, người hấp hối có thể ra đi nhẹ nhàng được với cảnh giới tái sinh tốt lành.

b) Chia sẻ chân lý Phật

Chương trình ấn tống kinh Phật, sách Phật, DVD pháp thoại và máy nghe Phật pháp của Quỹ Đạo Phật Ngày Nay diễn ra quanh năm, nhờ đó, nhiều người đã trở thành đệ tử Phật, người mê tín trở thành chánh tín, người chánh tín trở thành Phật tử thuần thành, có học, có tu và tham gia các Phật sự.

Mỗi năm, hàng trăm ngàn quyển kinh sách Phật và DVD pháp thoại đã được trao tặng đến hàng trăm ngôi chùa và hàng vạn Phật tử ở nhiều tỉnh thành. Hàng ngàn máy nghe Phật pháp đã trao tặng cho những người trung niên, lão niên và người ở vùng sâu, vùng xa, vốn chưa quen với các phương tiện truyền thông hiện đại gồm internet với sự đa dạng của các trang mạng xã hội.

Chùa Giác Ngộ từ năm 2004 đã bắt đầu

thực hiện chương trình âm thanh hóa Đại tạng Kinh và sách nói Phật giáo, phổ biến miễn phí rộng rãi trên các trang www.chua-giacngo.com và www.phatam.com cũng như phổ biến trên các trang mạng khác. Đến nay, phần lớn các kinh điển Pali và Hán tạng dịch ra tiếng Việt đã được âm thanh hóa. Hàng trăm quyển sách nói về Phật học ứng dụng đã được phổ biến miễn phí.

Từ năm 2002-2017, tôi đã chia sẻ gần 4.000 bài pháp thoại về nhiều chủ đề và thể loại khác nhau, nhằm đáp ứng nhu cầu tu học Phật pháp nâng cao và chuyên sâu cho nhiều Phật tử trong và ngoài nước. Chỉ cần vào www.google.com bạn gõ “Thích Nhật Từ” cộng với “từ khóa về chủ đề” mà bạn muốn tìm hiểu, nhấn nút enter, bạn sẽ có những links về pháp thoại mà bạn đang tìm kiếm. Đây là giảng đường pháp thoại online mà bạn có thể truy cập bất cứ lúc nào, ngày và đêm.

Từ năm 1992, khi làm Trụ trì chùa Giác Ngộ, tôi đã có lập trường truyền bá Phật pháp bằng tiếng Việt cho cộng đồng Việt Nam. Năm 1994, quyển *Kinh tụng hằng ngày* do tôi biên soạn và xuất bản, tổng hợp 49 bài Kinh căn bản của Nam tông và Bắc tông, chứa đựng phần lớn các học thuyết quan trọng và những lời minh triết căn bản nhất của đức Phật.

Năm 2011, tôi gộp lại các nghi thức biệt dịch mà tôi đã dịch và xuất bản trong những năm 1998 và 2002-2005 thành quyển *Nghi thức tụng niệm* gồm 13 nghi thức được sử dụng trong



các chùa theo Bắc tông và tư gia để góp phần Việt hóa nghi thức tụng niệm tại Việt Nam.

Năm 2013, tôi dịch, biên soạn và ấn tống 2 quyển quan trọng là *Kinh Phật cho người bắt đầu* gồm 10 bài kinh quan trọng và *Kinh Phật cho người tại gia*, chứa đựng 63 bài kinh, chia làm 5 nhóm chủ đề: (i) Các kinh về đạo đức, (ii) Các kinh về tình yêu, gia đình, xã hội và chính trị, (iii) Các kinh về triết lý, (iv) Các kinh về thiền và phương pháp trị liệu, (v) Các kinh Tịnh độ tiêu biểu.

Trong năm 2018, quyển *Kinh Phật cho người xuất gia* được xuất bản, là tuyển tập các bài kinh về kỹ năng tu tập chuyển hóa, trách nhiệm độ sinh và đối thoại liên tôn giáo, liên triết học mà Tăng sĩ cần nắm vững kinh nghiệm và kỹ năng.

Các nghi thức nêu trên đều được Quỳ Đạo Phật Ngày Nay ấn tống rộng rãi trong những qua năm và sẽ tiếp tục trong những năm sắp tới. Quý Tăng, Ni nào có nhu cầu sử dụng cho chùa mình có thể liên lạc chùa Giác Ngộ để nhận kinh sách ấn tống.

Khi Quỳ Đạo Phật Ngày Nay tổ chức các chương trình nhân đạo và từ thiện, dù ở đâu, tôi đều nhân dịp đó chia sẻ pháp thoại, giúp người nhận quà có thêm niềm vui. Tùy theo đối tượng nghe, bài pháp thoại có thể dài hoặc ngắn. Đối với nạn nhân thiên tai, tôi chỉ nói 10-15 phút, chủ yếu an ủi họ vượt qua nỗi đau và gây thiện cảm họ với đạo Phật. Đối với họ



nghèo, người cơ nhỡ, bệnh tật... tôi thường giảng chủ đề thích hợp, khoảng 30-60 phút.

Trong các chương trình từ thiện tại trại giam, trung tâm cai nghiện ma túy, trung tâm bảo trợ xã hội, dưỡng lão viện, cô nhi viện, bệnh viện... tôi đều chia sẻ Phật pháp. Mọi người đều ngồi tĩnh tâm, say mê lắng nghe, mở thêm hiểu biết về Phật pháp, nắm được kỹ năng vượt qua nỗi khổ, niềm đau.

Đây là cách tôi dẫn dắt nhiều người hữu duyên đến với đạo Phật, giúp họ có được an lạc, do nghiên ngẫm và thực tập chân lý Phật trong cuộc sống. Kết quả là họ có khả năng kết thúc nỗi khổ, niềm đau của bản thân, tăng cường chất lượng hạnh phúc trong cuộc sống vốn có quá nhiều thách đố và khó khăn.

Về việc giáo dục Phật pháp cho tuổi mầm non, tôi khuyến nghị các Phật tử có điều kiện tài chính nên đầu tư xây dựng hệ thống mẫu giáo Phật giáo trên toàn quốc. Đây là lãnh vực đầu tư vào giáo dục con người, bao gồm giáo dục nhân cách, giáo dục đạo đức, giáo dục kỹ năng sống, giáo dục giá trị sống và giáo dục Phật pháp bên cạnh việc giáo dục kiến thức trong trường.

Tại các lớp mẫu giáo Phật giáo, các cháu mầm non trở thành Phật tử từ nhỏ, có cơ hội học đạo đức, học ơn nghĩa, học hiếu kính, học tinh thần tự lập, học các phẩm chất từ bi, vô ngã, vị tha, hoan hỷ, cao thượng, rộng lượng, bao dung và nhiều phẩm chất cao quý khác. Cho con em vào các trường mầm non Phật



giáo và hệ thống trường Bồ-đề, các bậc cha mẹ sẽ yên tâm theo đuổi và phát triển sự nghiệp hơn, vì các cháu được huấn luyện những điều tích cực như “*Thân khỏe mạnh, trí sáng suốt, tâm bình an, đời thịnh vượng, sống hạnh phúc*”.

c) Hãy làm con chim đầu đàn

Các Phật tử nên phát nguyện trở thành con chim đầu đàn về tu học Phật và chia sẻ chân lý Phật cho các thành viên trong gia đình bạn, nhóm, phòng, công ty, tập đoàn mà bạn là một tham dự viên. Khi bạn có vai trò trong một tập thể hay tổ chức, việc bạn tình nguyện làm con chim đầu đàn sẽ giúp bạn năng động hơn và hiệu quả hơn trong sự nghiệp dẫn thân phụng sự nhân sinh.

Bằng sự mời gọi nhiệt tình và hướng dẫn tận tâm, bạn sẽ giúp được nhiều người đến với Phật pháp, trở thành Phật tử, giải quyết được nhiều vấn nạn trong cuộc sống. Làm người tốt đơn thuần vẫn chưa đủ; phải làm người tốt có giá trị. Lý tưởng chia sẻ Phật pháp, phụng sự nhân sinh giúp bạn trở nên hữu ích và giá trị hơn.

Phật giáo có học thuyết độ sinh, có đạo Bồ-tát lớn, có 4 phát nguyện lớn, có tâm từ bi và trí tuệ lớn, có phương pháp thực tập hiệu quả... nhưng sự dẫn thân, chia sẻ Phật pháp của Tăng, Ni chưa năng động và kém hiệu quả. Các Phật tử tại gia còn quá thờ ơ với sứ mệnh giới thiệu chân lý Phật cho người thân, làng xóm, bạn bè và mọi người. Làm Phật tử, các bạn hãy năng động hơn trong sứ mệnh



chia sẻ chân lý Phật và truyền bá chân lý Phật cho những người hữu duyên.

Vào những ngày cuối tuần, ngày quốc lễ, ngày lễ hội văn hóa, thậm chí vào các ngày thường, các Phật tử hãy thu xếp thời gian, tình nguyện làm người giới thiệu chân lý Phật tại những nơi công cộng như quảng trường, công viên, khu giải trí, khu gần trường học, khu chợ... Các bạn có thể chọn những quyển sách Phật ứng dụng dưới dạng cẩm nang, sổ tay, ngắn gọn, dễ hiểu... các DVD và máy nghe Phật pháp để trao tặng cho lũ khách và người qua đường hữu duyên.

Cứ lấy tỉ lệ 5% nhận kinh sách thì cứ 100 người các bạn gặp và tặng kinh sách, có trung bình 5 người tiếp nhận, đọc, nghe hiểu Phật pháp nhờ những lời dạy minh triết sâu sắc của Phật. Trong số đó sẽ có những người giác ngộ chân lý Phật, trở thành Phật tử, sống hạnh phúc và có giá trị trong đời.

Sự bắt gặp chân lý Phật đối với nhiều người là một phép mầu của chuyển hóa, thay đổi cuộc đời họ và gia đình họ một cách tích cực. Đó là bước ngoặt lớn trong đời họ, đón nhận chân lý, thực tập chân lý, giác ngộ và an lạc bởi chân lý Phật.

Tôi kính mong các Phật tử cố gắng phát nguyện độ sinh bằng cách chia sẻ chân lý Phật. Lời phát nguyện càng thiết thực thì khả năng trở thành hiện thực mới cao. Phát nguyện xong, các bạn phải nỗ lực với ý thức



chia sẻ chân lý Phật cho mọi người. Thông qua sự tương tác xã hội, tiếp xúc mọi người ở nơi làm việc, nơi sinh hoạt tập thể... các bạn nên tận dụng cơ hội đó giới thiệu Phật Pháp ứng dụng cho người hữu duyên.

Không cần thiết phải trải qua các lớp Phật học, các bạn vẫn có thể làm công việc chia sẻ chân lý Phật thành công. Chỉ cần các bạn tha thiết muốn làm công việc chia sẻ chân lý là được. Khi bạn đang học lớp 10, bạn có thể chỉ bài và dạy kèm cho học sinh lớp 9 trở xuống. Bạn học được cái gì hay từ Phật pháp, hãy chia sẻ điều mẫu nhiệm đó cho người thân và bạn bè mình.

Khi chia sẻ chân lý Phật, nhớ đừng quá trình trọng như kiểu thuyết giáo, không tranh luận hơn thua về tôn giáo và chính trị. Công việc của bạn là giúp người khác hiểu Phật pháp, thực tập Phật pháp. Chia sẻ Phật pháp một cách đơn giản, đi vào lòng người, giúp mọi người hiểu Phật, học Phật, tu Phật và được hạnh phúc.

Với vai trò làm cha mẹ trong gia đình, các bạn nên tận tâm giúp con em của bạn trở thành Phật tử, nhất là trở thành Phật tử từ tuổi lên 3. Các bạn nên cam kết chia sẻ chân lý Phật có khả năng giải quyết và kết thúc khổ đau với bạn bè, đồng nghiệp, cộng sự, nhất là những người làm việc dưới sự hướng dẫn, nâng đỡ của bạn.

Trong mỗi gia đình, với vai trò làm cha mẹ, các bạn dễ dẫn dắt con em làm Phật tử từ nhỏ.



Độ người thân từ nhỏ là hiệu quả nhất, ít tốn công sức nhất. Chờ con cháu đến lúc trưởng thành mới hướng dẫn Phật pháp thì khả năng trở thành Phật tử không cao. Từ thuở lên ba, song song với chương trình mẫu giáo, mỗi tuần ít nhất một lần, các bạn nên dẫn con em đến chùa sinh hoạt tu học, rèn luyện nhân cách, trau dồi đạo đức, tăng cường trí tuệ, có năng lực tự lập từ nhỏ, chẳng những không dựa dẫm vào cha mẹ mà còn có tinh thần hiếu thảo cao.

Tại chùa Giác Ngộ, vào lúc 15 giờ đến 17 giờ, ngày thứ bảy, có chương trình sinh hoạt cho tuổi mầm non và thiếu nhi; vào ngày chủ nhật, có chương trình sinh hoạt tu học cho thanh thiếu niên và người lớn. Sinh hoạt đều đặn mỗi tuần.

Trong tôn giáo nói chung, Phật giáo nói riêng, công thức mưa dầm thấm đất về đời sống tinh thần và tâm linh là rất cần thiết đối với mọi người, như chúng ta cần không khí để thở, thực phẩm để ăn, nước để uống, áo quần để mặc, trang sức phẩm để làm đẹp. Bỏ đời sống tinh thần và tâm linh sẽ làm con người nghèo nàn về tinh thần, đánh mất lý tưởng trong cuộc sống, trở nên thực dụng và thiển cận.

Đừng để con cháu và người thân của bạn bị bỏ đời tinh thần và tâm linh từ nhỏ. Hãy cung cấp dưỡng chất tâm linh cho họ, giúp họ được hạnh phúc. Khi người thân được hạnh phúc thì bạn mới thực sự hạnh phúc. Khi người thân bị khổ đau thì bạn không thể an tâm trải nghiệm hạnh phúc cho riêng mình. Làm đệ tử Phật, thực tập chân lý Phật là cách tốt nhất để trải nghiệm



hạnh phúc dài lâu. Do đó, giúp người thân hạnh phúc không gì cao quý bằng giúp họ trở thành Phật tử có thực tập chuyển hóa.

Trên con đường giác ngộ và giải thoát, bạn không nên làm lữ khách cô độc. Bạn cần có người đồng hành trên con đường giác ngộ. Đạo Phật rộng mở, không phân biệt đối xử thành phần nào. Con đường giác ngộ và hạnh phúc của đạo Phật là dành cho tất cả mọi người, bất luận giàu – nghèo, sang – hèn, cao – thấp, nam – nữ, lớn – nhỏ. Đạo Phật là đạo của mọi người, chứ không phải là đạo cho riêng mình.

Do đó, các bạn hãy mạnh dạn, tình nguyện trở thành con chim đầu đàn, định hướng và dẫn dắt đàn chim cùng bay về phương trời cao rộng mà bạn muốn hướng đến. Bằng uy tín và nhân cách của bản thân, bạn có thể giúp người thân, bạn bè, cộng sự, đối tác và người dưới trướng... có thiện cảm với đạo Phật và trở thành Phật tử, để họ được sống an vui, hạnh phúc và có giá trị hơn trong đời.

PHỤ LỤC 1
**THƠ CẨM NANG TU HỌC
ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

1. Bốn chân lý thánh

Nhận diện khổ đau hiện thực
Truy tìm nguyên nhân bất thiện
Trải nghiệm hạnh phúc niết bàn
Thực tập con đường tám chính.

2. Tu sáu toàn hảo

Tặng cho không tiếc nuối
Đạo đức thật thanh cao
Kiên trì không bỏ cuộc
Nỗ lực chuyển hóa sâu
Thiên định không vương dính
Trí tuệ vượt khổ đau.

3. Thoát khổ bằng trí tuệ

Kiến thức do nắm vững quy luật
Trí tuệ do học sâu Phật Pháp
Trí tuệ do nghiền ngẫm lời Phật
Trí tuệ do tu đức, tu thiền.

4. Giải phóng tâm

Giải phóng tâm khỏi trói buộc
Giải phóng tâm khỏi phiền não
Giải phóng tâm khỏi thời gian
Giữ gìn tâm vô sở trụ.

5. Cách ngồi thiền

Ngồi thẳng lưng, thoải mái
Làm chủ hơi thở ra vào



Buông thư, không gắng gượng
Giữ tâm chính niệm, an nhiên.

6. Niệm Phật nhất tâm

Ngồi thẳng lưng nhẹ nhàng
Niệm danh Phật rõ ràng
Buông lo âu, phiền não
Kính, thành, hỷ, xả, an.

7. Tu thiền chỉ

Buông bỏ việc đã qua
Không màng chuyện chưa đến
Thư thái tâm hiện tại
Vượt qua mọi ý niệm.

8. Tu thiền quán

- Quán thân là tổ hợp,
Vô ngã và bất tịnh,
Vô thường và biến hoại.
Làm chủ các hơi thở,
Chánh niệm trong oai nghi,
Trong đi, đứng, ngồi, nằm.
- Quán, làm chủ cảm xúc
Làm chủ sự vui, buồn,
Các thái độ, tâm lý.
Nắm vững sự sinh khởi
Hoại diệt của cảm xúc.
- Quán và làm chủ tâm



Năm vững các loại tâm
 Ba độc và ba thiện
 Chuyên chú hay tán loạn
 Quảng đại hay nhỏ nhoi
 Hữu hạn hay vô thượng
 An tĩnh hay loạn động
 Giải thoát hay trói buộc ...
 Nuôi dưỡng các tâm thiện
 - Quán ý niệm trong tâm
 Làm chủ năm trói buộc,
 Làm chủ năm thủ uẩn,
 Rõ sáu nội, ngoại xứ;
 Tu tập bảy giác chi,
 Thực hành bốn chân lý.

9. Giải quyết vấn nạn

Đối diện khổ nhẹ nhàng
 Chấp nhận với hoan hỷ
 Giải quyết phải dứt điểm
 Không cho khổ tái diễn.

10. Công quả, làm phước

Siêng làm công quả, việc thiện
 Xung phong, tình nguyện luôn khi
 Làm phước chính là hưởng phước
 Giúp ta hạnh phúc dài lâu.



11. Xây dựng hòa bình

Nuôi dưỡng tâm ý an vui
Chăm sóc gia đình hạnh phúc
Tạo dựng xã hội hài hòa
Phát triển thế giới thái bình.

12. Nỗ lực cứu đời

Nhận chân nỗi khổ của tha nhân
Thông cảm, thiết tha muốn độ sinh
Vật chất sẻ chia chân lý Phật
Dù nhau, cùng đến chốn bình an.

PHỤ LỤC 2

CHƯƠNG TRÌNH TU HỌC TẠI CHÙA GIÁC NGỘ

I. CHÙA GIÁC NGỘ

1. Khóa tu “Búp sen từ bi”

- *Đối tượng:* Các cháu mầm non (3-5 tuổi) và các cháu thiếu nhi (6-12) tuổi.

- *Thời gian:* 14h30 ngày thứ Bảy hàng tuần.

2. Khóa tu “Tuổi trẻ hướng Phật”

- *Đối tượng:* Các cháu thanh thiếu niên, sinh viên cao đẳng và đại học.

- *Thời gian:* 13h00 đến 17h00 ngày Chủ nhật, mỗi tháng 2 lần.

(Có thể đến sớm tham dự khóa tu buổi sáng dành cho người lớn)

3. Khóa tu “Thiền Vipassana”

- *Đối tượng:* Không phân biệt lứa tuổi, giới tính, tôn giáo.

- *Thời gian:* 06h30 đến 17h00 ngày Chủ nhật, mỗi tháng 2 lần.



4. Khóa tu “Ngày an lạc”

- *Đối tượng*: Không phân biệt lứa tuổi, giới tính, tôn giáo.

- *Thời gian*: 06h30 đến 12h00 ngày Chủ nhật, mỗi tháng 2 lần.

(Có thể ở lại tham dự khóa tu buổi chiều dành cho tuổi trẻ)

5. Tổ chức lễ cưới tại Chùa

- *Mục đích*: Nhằm giúp giới trẻ hiểu những lời Phật dạy về tình yêu, hôn nhân, hạnh phúc gia đình để xây dựng tổ ấm với chất lượng hạnh phúc bền vững.

- *Lễ cưới tập thể*: Mỗi năm, Quỳ Đạo Phật Ngày Nay sẽ bảo trợ tổ chức lễ cưới tập thể cho 50 cặp vợ chồng, có thông báo trên các phương tiện truyền thông trước 3 tháng.

- Đăng ký trước tại Chùa Giác Ngộ để được sắp xếp lịch.

6. Nhà sách Đạo Phật Ngày Nay

- *Mục đích*: Giúp Phật tử hiểu sâu Phật pháp, tin sâu nhân quả, sống đạo theo tinh thần nhập thế, mang lại niềm vui và hạnh phúc cho bản thân, gia đình và xã hội.

- *Phát hành*: Nghi thức và kinh điển thuần Việt. Các sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học. Văn hóa phẩm Phật giáo. Phật cụ, pháp khí, pháp phục Phật giáo... đa dạng, phong phú.

7. Hành hương chiêm bái Phật tích tại Ấn Độ và Nepal



- *Mục đích*: Hành hương về đất Phật như là một câu chuyện kể về lịch sử cuộc đời Đức Phật. Người đi sẽ hóa thân để thể nhập mà bước lên con đường này, tất cả những nơi ấy một thời Đức Thế Tôn và hàng Thánh đệ tử của Ngài đã đi qua. Giúp Phật tử hiểu đúng về lịch Sử đức Phật Thích Ca Mâu Ni, qua đó có tư duy đúng, lời nói đúng và hành động đúng về con đường tu tập của chính mình.

- *Thời gian*: Một năm chùa Giác Ngộ tổ chức 2 chuyến đi, thường đi vào cuối tháng 2 và đầu tháng 10 Tây lịch hằng năm, có thông báo trên các phương tiện truyền thông trước 3 tháng cho mỗi chuyến đi.

II. CÁC LỚP GIÁO LÝ, NGOẠI NGỮ VÀ KỸ NĂNG SỐNG

1. Lớp “Bát chánh đạo căn bản”

- *Đối tượng*: Mỗi khóa nhận 70-150 học viên.

- *Thời gian*: 18h45 đến 20h30 ngày thứ 5 và thứ 7 hàng tuần. Mỗi khóa 3 tháng.

2. Lớp “Bát chánh đạo nâng cao”

- *Đối tượng*: Mỗi khóa nhận 70-150 học viên.

- *Thời gian*: 18h45 đến 20h30 ngày thứ 5 và thứ 6 hàng tuần. Mỗi khóa 3 tháng.

3. Lớp tiếng Anh Phật pháp miễn phí

- *Đối tượng*: Mỗi khóa nhận 70-100 học viên.

- *Thời gian*: 18h00 đến 20h00 ngày thứ 3, thứ 5 hàng tuần.

4. Lớp tiếng Trung miễn phí

- *Đối tượng:* Mỗi khóa nhận 70-100 học viên.
- *Thời gian:* 18h00 đến 20h00 ngày thứ 2, thứ 4 và thứ 6 hàng tuần.

Ngoài ra, còn có các lớp học kỹ năng và giá trị sống.

III. QUỸ ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

1. Hiến máu nhân đạo

- *Yêu cầu:* Mỗi đợt nhận 400-500 người đăng ký.
- *Thời gian:* Mỗi năm tổ chức 6 lần vào sáng thứ Bảy từ 07h00 đến 10h00.

2. Hiến mô, tạng và thi thể cho y học

- *Yêu cầu:* Mỗi đợt nhận tối thiểu 500 người đăng ký.
- *Thời gian:* Chủ nhật cuối của tháng 11 dương lịch hàng năm, nhận hồ sơ đăng ký liên tục tại Văn phòng Quỹ.

3. Ấn tống kinh, sách và máy nghe Phật pháp

- *Loại hình ấn tống:* Nghi thức, kinh điển thuần Việt. Các sách giáo khoa Trung cấp Phật học. Các sách Phật pháp ứng dụng của Pháp sư Thích Nhật Từ. Máy nghe pháp thoại...

- *Mục đích:* Truyền bá đạo Phật chánh tín theo phương pháp Tứ thánh đế. Phổ biến các nghi thức và kinh điển thuần Việt. Giúp Phật tử xóa bỏ mù chữ Phật pháp, thực tập chân lý

Phật và đạo đức Phật nhằm giải quyết các vấn nạn khổ đau của kiếp người.

4. Học bổng Đạo Phật Ngày Nay

a) Tăng Ni sinh đang học tại HVPGVN tại TP.HCM. Mỗi năm: 500 vị.

b) Tăng Ni sinh du học là sinh viên thạc sĩ, phó tiến sĩ và nghiên cứu sinh tiến sĩ về các ngành Phật học và các ngành có liên hệ Phật học. Mỗi năm: 10-20 vị.

c) Sinh viên giỏi, có hoàn cảnh khó khăn: Mỗi năm: 200-500 vị.

5. Quỹ xây dựng Chùa

Nhằm phát triển mô hình các chùa thuộc hệ thống Đạo Phật Ngày Nay, tu học và hành đạo theo tinh thần nhập thế: *“Phụng sự nhân sinh, tốt đời đẹp đạo; sáng soi đạo pháp, hộ quốc an dân”*. Đồng thời, hỗ trợ các chùa tu học theo mô hình này.

6. Quỹ đời sống Tăng Ni

Cúng dường và giúp đỡ các chi phí sinh hoạt và đời sống của Tăng Ni sinh tại các trường Phật học, nhằm góp phần đào tạo nhân tài Phật giáo, phục vụ đạo pháp và dân tộc.

7. Các hoạt động nhân đạo khác

Xây nhà tình thương, xây cầu nông thôn, giúp đỡ các nạn nhân thiên tai, các hộ nghèo và cận nghèo, người khuyết tật và những người cơ nhỡ, bất hạnh... nhằm giúp họ hiểu và tu học Phật pháp, vượt qua khổ đau

LIÊN LẠC

CHÙA GIÁC NGỘ

Quỹ Đạo Phật Ngày Nay

92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.
HCM, Việt Nam

ĐT: 028.3830.9570 (Văn phòng Chùa)
– 028. 6680.9802 hoặc 0967.893.766 (Văn
phòng Quỹ Đạo Phật Ngày Nay)

Email: chuagiacngovn@gmail.com
quydaophatngaynay@gmail.com

Web: www.chuagiacngo.com
www.daophatngaynay.com
www.quydaophatngaynay.org

Facebook:

fb.com/ThichNhatTu
fb.com/ChuaGiacNgo
fb.com/qttdpnn

GHI CHÚ

Các sinh hoạt tu học của Chùa Giác Ngộ và hoạt động của Quỹ Đạo Phật Ngày Nay đều có thông báo trên các trang web và facebook Thích Nhật Từ (fb.com/ThichNhatTu), Chùa Giác Ngộ (www.chuagiacngo.com), Đạo Phật Ngày Nay (www.daophatngaynay.com), Quỹ Đạo Phật Ngày Nay (www.quydaophatngaynay.org). Để tham gia, các bạn vui lòng đăng ký online hoặc tại văn phòng Chùa Giác Ngộ.

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Thượng tọa Thích Nhật Từ sinh tại Sài Gòn năm 1969, xuất gia năm 1984, là nhà cải cách Phật giáo hiện đại, người chủ trương nhập thế, nhà diễn thuyết, nhà hoằng pháp, dịch giả kinh điển, tác gia, nhà thơ, nhà tư vấn tâm lý, và nhà hoạt động xã hội.

Thầy là tác giả của hơn 80 quyển sách ứng dụng Phật giáo, thuyết giảng hơn 3.000 bài pháp thoại về các chủ đề khác nhau. Thầy là Chủ biên và xuất bản Đại Tạng Kinh Việt Nam (hơn 100 CD âm thanh), Tùng thư và tạp chí Đạo Phật Ngày Nay hơn 200 quyển và hơn 100 album về âm nhạc Phật giáo. Thầy có công vận động Việt Nam trở thành nước đăng cai Đại lễ Phật đản LHQ, đồng thời, nguyên là Phó tổng thư ký của đại lễ VESAK năm 2006, 2007, 2014 và Tổng thư ký của đại lễ VESAK năm 2008.

Thầy tích cực tham gia các đối thoại liên tôn giáo và kêu gọi hòa bình và hòa hợp. Thầy truyền bá Phật pháp qua các hoạt động giáo



dục, văn hóa và từ thiện, nhằm mang lại lợi lạc cho cộng đồng và xã hội.

Thầy là người sáng lập Đạo Phật Ngày Nay từ năm 2000. Thầy tốt nghiệp Tiến sĩ Triết học tại Đại học Allahabad, Ấn Độ, năm 2001. Ghi nhận các đóng góp to lớn của thầy về giáo dục và hoạt động quốc tế Phật giáo, Đại học Mahamakut, Thái Lan trao tặng thầy bằng Tiến sĩ danh dự về Tôn giáo học 2010, Đại học Mahachulalongkorn tặng bằng Tiến sĩ danh dự về triết học 2016, Đại học Apollos tặng bằng Tiến sĩ danh dự nhân văn 2016. Tôn vinh những đóng góp to lớn của thầy cho hoằng pháp, Chính phủ Miến Điện tặng thầy danh hiệu Người thấp đước Diệu pháp năm 2015 và Hòa thượng Somdet Phramaha Ratchmangkhlachan, Quyền Tăng vương Thái Lan, trao thầy danh hiệu Lãnh đạo xuất sắc Phật giáo thế giới.

Thượng tọa hiện là Phó Viện trưởng – Tổng thư ký Viện nghiên cứu Phật học VN, Hiệu phó Học viện PGVN tại TP.HCM, Phó Ban Hoằng pháp TW, Phó Ban Giáo dục TW, Phó Ban Phật giáo quốc tế, Chủ tịch Quỹ Đạo Phật Ngày Nay và Trụ trì Chùa Giác Ngộ và Chùa Tượng Sơn.

LỜI KÊU GỌI ẤN TỔNG KINH SÁCH

Quyển sách mà quý vị đang đọc là nhờ những người hảo tâm như quý vị gieo nhân duyên lành, đóng góp tịnh tài in ấn và phát hành miễn phí. Vì thế, khi sở hữu quyển sách này để đọc, chiêm nghiệm và ứng dụng, xin quý vị tiếp tục gieo thiện duyên cho những Phật tử đến sau, bằng cách phát tâm ủng hộ chi phí tiền in. Bằng cách này, kinh sách minh triết của Phật giáo được phổ biến cho quảng đại quần chúng độc giả, giúp họ khai phóng mở nhận thức và trí tuệ.

Chuyển khoản: Xin vui lòng ghi rõ họ tên và mục đích chuyển khoản là “ẤN TỔNG” trong nội dung chuyển khoản để chúng tôi sử dụng tịnh tài này đúng mục đích.

- *Tài khoản:* Trần Ngọc Thảo (Thế danh của Thượng Tọa Thích Nhật Từ)

- *Số tài khoản:* 0071000776335

- Ngân Hàng Thương Mại Cổ Phần Ngoại Thương Việt Nam (Vietcombank), Chi nhánh TP. HCM



Đóng góp trực tiếp: Khi đóng góp trực tiếp, xin vui lòng nói rõ mục đích đóng góp là “**ẤN TỔNG**” tại địa chỉ sau đây:

Văn Phòng Chùa Giác Ngộ

Quỹ Đạo Phật Ngày Nay

92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM

ĐT: (028) 6680 9802 – 096 789 3766.

VÀI NÉT VỀ BAN ẤN TỔNG “ĐẠO PHẬT NGÀY NAY”

Việc phổ biến rộng rãi Chánh pháp của Đức Phật là tâm nguyện chung của mọi người con Phật. Ấn tổng kinh sách là nhằm truyền bá thông điệp từ bi, con đường tỉnh thức của Phật Thích-ca, giúp giới trí thức, các nhà chính trị, doanh nhân, giới trẻ và mọi thành phần hiểu đúng đạo Phật; đồng thời, thúc đẩy phong trào nghiên cứu Phật học, tu học Phật pháp, góp phần làm lớn mạnh Phật học Việt Nam.

Xuất phát từ tâm nguyện đó, *Ban Ấn Tổng Đạo Phật Ngày Nay* được thành lập với mục đích giúp mọi người tiếp cận Phật pháp một cách thuận lợi hơn. Ban Ấn Tổng Đạo Phật Ngày Nay rất quan tâm chia sẻ Phật pháp ở các vùng sâu, vùng xa, cao nguyên, cũng như các nơi chưa có chùa chiền, hoặc thiếu Tăng Ni.

Ban Ấn Tổng Đạo Phật Ngày Nay hân hạnh nhận được sự tín nhiệm, tin tưởng của Ban Giáo Dục Tăng Ni Trung Ương Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam đã giao nhiệm vụ in ấn toàn bộ sách giáo khoa cho 33 trường Trung Cấp Phật Học trên toàn quốc.

Để xây chánh tín cho người tại gia, Ban Ấn Tống Đạo Phật Ngày Nay thường xuyên ấn tống các loại kinh sách và các pháp thoại cho người hữu duyên, gồm các loại sau:

1. Ấn tống kinh điển, nghi thức tụng niệm thuần việt, dễ hiểu và dễ ứng dụng gồm: Kinh tụng hằng ngày, Nghi thức tụng niệm, Kinh Phật cho người tại gia, Kinh Phật cho người mới bắt đầu, và các nghi thức thông dụng, phổ quát.

2. Ấn tống sách Phật gồm các sách nghiên cứu và sách ứng dụng, giúp cho Phật tử và người hữu duyên hiểu sâu Phật pháp, tu có kết quả ngay trong hiện đời.

3. Ấn tống pháp thoại với nhiều chủ đề, từ thấp đến cao, cho mọi thành phần, phù hợp giới tính và mọi lứa tuổi, góp phần xóa bỏ “mù chữ Phật pháp”, diệt trừ mê tín.

4. Ấn tống máy nghe pháp thoại, giúp mọi thành phần xã hội có thể nghe pháp một cách thuận lợi, ở mọi nơi và mọi lúc.

Vì ấn tống kinh sách Phật giáo là cách lăn chuyển bánh xe chân lý và đạo đức Phật dạy rất hữu hiệu, góp phần cải thiện đời sống con người, kính mong quý Phật tử và các nhà hảo tâm, tiết giảm những chi tiêu không cần thiết, trở thành thành viên mạnh thường quân của dự án này. Số tiền hiến tặng cho việc in kinh sách giá gốc dù không lớn nhưng có khả năng giúp cho người đọc và nghe xóa bỏ được mê tín, dị đoan, khai phóng nhận thức cao quý, đạt được hạnh phúc trong đời.

Quý Phật tử muốn ấn tống Kinh sách Phật giáo hoặc tham gia Thành viên *Ban Ấn tống Đạo Phật Ngày Nay*, xin vui lòng liên hệ:

BAN ẤN TỔNG ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Buddhism Today Foundation (BTF)

92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM

ĐT: (028) 6680 9802 – 096 789 3766

Email: antong.dpnn@gmail.com

www.quydaophatngaynay.org

Kính chúc quý vị an lành trong chánh pháp và hanh thông trong cuộc đời.

TT. THÍCH NHẬT TỪ

Chủ tịch sáng lập Quỹ Đạo Phật Ngày Nay

