

**CẨM NANG  
CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ**

Tập 1



KHẢI THIÊN



CẨM NANG

1

của người  
Phật tử





## *Lời nói đầu*

*Bạn thân mến,*

**T**ập sách *Cẩm nang của người Phật tử* (Buddhism 101 – Questions and Answers) dưới hình thức vấn đáp này là một tổng hợp của các chủ đề giáo lý căn bản dành cho những người mới tìm hiểu đạo Phật. Khi biên soạn tập sách này, chúng tôi đặc biệt nghĩ đến những Phật tử sơ phát tâm và bước đầu tìm hiểu giáo lý của đạo Phật trong một bối cảnh đa văn hóa và nhiều truyền thống tôn giáo. Do vậy, các chủ đề được giới thiệu ở đây mang tính cách căn bản nhằm giúp cho người đọc có một cái nhìn tổng quát về lời dạy của Đức Phật trên cả hai phương diện lý thuyết và thực



6

*hành. Chúng tôi không dám đi sâu hơn vào các vấn đề triết học Phật giáo vì e rằng làm như thế sẽ gây khó khăn cho người mới học; tuy nhiên, các vấn đề được chọn lọc và nêu ra ở đây là cốt tủy của đạo Phật. Bạn cần nắm thật vững các chủ đề này trước khi đi vào nghiên cứu sâu xa hơn<sup>1</sup>. Hy vọng tập sách nhỏ này sẽ là nấc thang hữu ích, giúp bạn trên con đường tìm hiểu và tu tập.*

*Los Angeles, mùa Đông 2008*

*Khải Thiên*

---

1. Xem Cẩm Nang Của Người Phật Tử, tập II, III (Buddhism 201, 301), cùng tác giả.



## 101 Câu Hỏi

1. Phật giáo và các tôn giáo khác giống nhau ở điểm nào?
2. Phật giáo khác các tôn giáo khác ở điểm nào?
3. Xin cho biết tóm tắt về lịch sử của Đức Phật?
4. Yếu tính của đạo Phật là gì?
5. Phải chăng đạo Phật chủ trương là bỏ thế gian?
6. Phật giáo là tôn giáo hay triết học?
7. Triết lý căn bản của Phật giáo là gì?
8. Nếu Phật giáo không phải là một tôn giáo thần quyền, vậy có thể xem Phật giáo là một tôn giáo khoa học hay một triết lý khoa học không?
9. Nếu ngay từ đầu đạo Phật đã thiết lập một con đường cho sự giác ngộ và giải thoát, vậy tại sao lại có khái niệm Tiểu thừa và Đại thừa?



10. Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Phát triển khác nhau như thế nào?
11. Ngoài Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển, sao còn gọi là Nam tông và Bắc tông?
12. Về hình thức sinh hoạt, Nam tông và Bắc tông khác nhau như thế nào?
13. Có sự khác biệt nào trong tiến trình giác ngộ giữa Nam tông và Bắc tông?
14. Xin cho biết thêm chi tiết về tiến trình của Thập địa Bồ-tát?
15. Kiểu mẫu lý tưởng (*model*) cho đời sống của người tu tập giữa Nam tông và Bắc tông có khác nhau không?
16. Xin cho biết có bao nhiêu hệ tư tưởng chính yếu trong đạo Phật?
17. Niềm tin căn bản trong đạo Phật là gì?
18. Thế nào là Nhân quả và Nghiệp báo?
19. Ba nghiệp là gì?
20. Thế nào là luân hồi?
21. Đạo Phật không tin vào một “linh hồn vĩnh cửu”, thì lấy cái gì để tái sinh trong vòng luân hồi?
22. Làm sao để biết rằng mình sẽ tái sinh trong cõi luân hồi?





23. Tâm, ý và thức khác nhau như thế nào?
24. Nếu không có Thượng đế, thiên đường và địa ngục do đâu mà có?
25. Người theo tôn giáo khác có thực hành giáo lý của đạo Phật được không?
26. Điểm căn bản trong thực hành theo đạo Phật là gì?
27. Tu trong đạo Phật khác với các tôn giáo khác ở chỗ nào?
28. Nếu chỉ tu tập một trong ba pháp (Giới, Định, Tuệ) thì có được lợi ích không?
29. Làm thế nào để trở thành người Phật tử?
30. Tại sao phải quy y mới trở thành người Phật tử?
31. Có trường hợp nào tu tập mà không quy y nhưng vẫn được giác ngộ, giải thoát?
32. Giới luật của đạo Phật và các tôn giáo khác có giống nhau hay không?
33. Thế nào là Nhiếp pháp?
34. Thế nào là các hạnh Ba-la-mật?
35. Thế nào là tâm Bồ-đề?
36. Thế nào là Bốn niệm xứ?
37. Thế nào là Bốn chánh cần?
38. Thế nào là Bốn như ý túc?



39. Thế nào là Năm căn và Năm lực?
40. Thế nào là Bảy giác chi?
41. Thế nào là Tám chánh đạo?
42. Ngoài những giáo lý trên, có những chỉ dẫn tu tập nào đơn giản và dễ nhớ nhất hay không?
43. Tại sao ăn chay?
44. Ăn mặn có phạm giới sát sinh hay không?
45. Tại sao Phật tử thường ăn chay vào các ngày lễ lớn?
46. Sám hối là gì?
47. Sám hối có được tiêu nghiệp không?
48. Niệm Phật để làm gì?
49. Xin cho biết thêm về tông Tịnh độ và pháp môn niệm Phật?
50. Yếu chỉ của Tịnh độ là gì?
51. Thiền là gì?
52. Thiền chỉ và Thiền quán liên hệ với nhau như thế nào?
53. Các đề mục chính của Chỉ và Quán là gì?
54. Hơi thở quan trọng như thế nào trong tu tập thiền?
55. Xin cho biết về vai trò của sự nhất tâm trong thiền định?



56. Sự liên hệ giữa cảm thọ và tâm như thế nào?
57. Xin cho biết thêm về Thiền quán (Vipassanā)?
58. Tại sao phải quan sát thân thể một cách tỉ mỉ như thế?
59. Năm uẩn là gì?
60. Tại sao Năm uẩn là nền tảng cho các xứ và giới?
61. Tại sao các Uẩn, Xứ và Giới được phân tích một cách tỉ mỉ như thế?
62. Tự ngã là gì?
63. Nếu không có cái bản ngã cá biệt, thì ai hạnh phúc và ai khổ đau?
64. Vô ngã là gì?
65. Vô ngã có liên hệ gì với Niết-bàn?
66. Làm sao để lãnh hội được Tánh Không trong sự hiện hữu của các pháp?
67. Tại sao nói Trung đạo là con đường dẫn đến Niết-bàn?
68. Làm sao để có thể ứng dụng tinh thần Trung đạo vào cuộc sống?
69. Xin nói thêm về hai chân lý?
70. Vậy phải chăng chân lý tuyệt đối là cảnh giới của Niết-bàn?
71. Xin cho biết thêm về các đặc tính của Niết-bàn?



72. Tại sao nói sinh tử tức Niết-bàn?
73. Niết-bàn có liên hệ gì trong Ba pháp ấn?
74. Làm sao để người Phật tử bình thường có thể sống vô ngã?
75. Một người có tâm vị kỷ và tự ngã lớn lao nên tu tập như thế nào?
76. Xin nói thêm về tu tập công đức?
77. Thế nào là công đức hữu lậu và công đức vô lậu?
78. Phật giáo quan niệm như thế nào về vấn đề thiện-ác?
79. Tại sao có sự khác nhau trong các quan niệm về thiện-ác?
80. Vô minh là gì và người có kiến thức cao rộng có còn vô minh hay không?
81. Người nhiều si mê nên tu tập như thế nào?
82. Người nhiều sân hận nên tu tập như thế nào?
83. Người nhiều lòng tham dục nên tu tập như thế nào?
84. Hạnh phúc trong đạo Phật khác với hạnh phúc thế gian như thế nào?
85. Vậy sự nghiệp của một Phật tử là gì?
86. Các pháp môn tu tập khác nhau có chống trái nhau không?



87. Tuổi trẻ và người lớn tuổi tu tập có khác nhau không?
88. Với thời gian ngắn ngủi, người lớn tuổi nên tu tập như thế nào?
89. Nếu tu tập theo *hiện pháp lạc trú* thì tại sao phải quan tâm đến đời sau?
90. Tuổi trẻ nên tu tập như thế nào?
91. Ở tuổi *gần đất xa trời* với nhiều bệnh tật nên tu tập như thế nào?
92. Làm sao để khỏi sợ chết?
93. Cô đơn là nỗi ám ảnh của con người trước cảnh già nua và tử biệt, vậy nên tu tập như thế nào để có thể vượt qua nỗi ám ảnh này?
94. Nếu không nếm được hương vị cô liêu thì làm sao để vượt qua nỗi ám ảnh cô đơn trước sự già nua và tử biệt?
95. Làm thế nào để khuyến khích con cháu trẻ tuổi tu tập?
96. Làm sao để có thể sống dung hòa với người khác tôn giáo trong cùng một gia đình?
97. Làm thế nào để sống chung với người khác nhau về quan điểm?
98. Nếu phải sống chung với người nhiều tà kiến thì sao?



99. Làm thế nào để sống bình an bên cạnh người nhiều cố chấp và thị phi?
100. Làm thế nào để cuộc sống nội tâm được bình an?
101. Khi đối diện với khổ đau, người Phật tử nên tu tập thế nào?



## 101 CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

### **1. Phật giáo và các tôn giáo khác giống nhau ở điểm nào?**

Phật giáo và các tôn giáo khác *đều khuyến khích con người làm các việc lành, tránh xa những điều xấu ác, xây dựng đời sống đạo đức, biết yêu thương và phát triển các giá trị nhân phẩm cho chính tự thân và tha nhân, cho gia đình và xã hội.*

### **2. Phật giáo khác các tôn giáo khác ở điểm nào?**

Phật giáo khác các tôn giáo khác ở chỗ: Phật giáo *không thừa nhận có một Thượng đế sáng tạo, ngự trị và chi phối đời sống của con người.* Khổ đau hay hạnh phúc là do mỗi con người tự tác thành cộng với sự chi phối của dòng *nghiệp lực* cũng do



chính mỗi con người tạo ra. Đức Phật dạy rằng: “*Con người trở nên cao quý hay đê hèn không phải do nguồn gốc sinh thành từ gia đình hay đẳng cấp xã hội, mà trái lại do chính hành động của tự thân làm cho con người trở nên cao quý hay đê hèn*”<sup>2</sup>. Thêm vào đó, điểm khác biệt căn bản trong hệ thống triết lý của Phật giáo và các tôn giáo khác là: Phật giáo cho rằng tất cả pháp (những gì có mặt trên cuộc đời, bao gồm cả tâm và vật) trên thế gian này đều là *duyên sinh*, có điều kiện; và do đó, tất cả pháp là *vô ngã*. Không hề có một thực thể nào là bất biến, vĩnh hằng, cũng không có ai làm chủ đời sống của con người. Điều quan trọng nổi bật trong giáo lý của đạo Phật là tất cả chúng sanh đều có Phật tính, và đều có khả năng thành Phật. Sự giác ngộ, giải thoát tối thượng là chân lý bình đẳng đối với tất cả chúng hữu tình mà không phải là một ân sủng đặc biệt dành cho riêng ai. Đây là quan điểm bình đẳng vĩ đại, khó có thể tìm thấy ở những tôn giáo thần quyền khác.

### **3. Xin cho biết tóm tắt về lịch sử của Đức Phật?**

Đạo Phật do Đức Thích Ca Mâu Ni (Sakya Muni) sáng lập tại Ấn Độ cách đây hơn 2.600 năm. Các nhà sử học hiện đại cho rằng Đức Phật đản sinh vào ngày trăng tròn tháng Vesak vào khoảng

---

2. Kinh Tập (Suttaripata), câu 136: “Không phải do sinh ra mà thành người cao quý; không phải do sinh ra mà thành người đê tiện; trở thành một người đê tiện là do hành động của mình; trở thành một cao quý là do hành động của mình”.





năm 625 trước Tây lịch, tại vườn Lumbini (Lâm-tỳ-ni). Ngài vốn là một hoàng tử, tên Siddhartha (Tất-đạt-đa), con trai duy nhất của vua Sudhodana (Tịnh Phạn) và hoàng hậu Mahamaya (Ma-da). Khi lớn lên, Ngài đã đính hôn với công chúa Yasodhara (Da-du-đà-la) và sinh hạ một nam tử tên là Rahula (La-hầu-la). Sau khi nhận thấy rõ chân tướng khổ đau của kiếp người sinh-lão-bệnh-tử, Ngài đã quyết tâm vượt cung thành để tìm chân lý. Trải qua năm năm tìm thầy học đạo, sáu năm khổ hạnh trong rừng già, sau cùng Ngài đã thành đạo dưới cội Bồ-đề (*bodhi tree*) sau bốn mươi chín ngày thiền định. Kể từ đó, Ngài được gọi là Phật (*Buddha*) - con người đã giác ngộ, đã giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi (*samsāra*). Sau khi giác ngộ, Ngài đã khởi sự truyền bá Chánh pháp (*Dharma*) - giáo lý đưa đến sự giác ngộ, giải thoát - và xây dựng giáo đoàn Tăng già (*Sangha*) trong suốt bốn mươi chín năm. Ngài đã nhập Niết-bàn (*Nirvāna*) vào năm tám mươi tuổi dưới tàng cây Sala, tại Kusinara, vào khoảng năm 543 trước Tây lịch.

#### 4. Yếu tính của đạo Phật là gì?

Theo truyền thống, đạo Phật được định nghĩa như sau: *đạo* là con đường; *Phật* là sự giác ngộ, giải thoát tối hậu. Do vậy, yếu tính của đạo Phật, như chính tên gọi bày tỏ, là *con đường đưa đến sự giác ngộ, giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi*.



## 5. Phải chăng đạo Phật chủ trương lia bỏ thế gian?

Bạn hãy thận trọng với câu hỏi này. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là người đã đạt được giác ngộ, giải thoát tối thượng, tức là Ngài đã thực thụ giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi ở độ tuổi trung niên. Thế nhưng Ngài vẫn ở lại thế gian thêm hơn bốn mươi năm nữa để truyền bá Chánh pháp nhằm đem lại lợi ích cho thế gian. Ở đây có hai điểm cần hiểu rõ:

a. Khái niệm giác ngộ (*bodhi*) trong đạo Phật được hiểu là sự *tỉnh thức toàn diện* về dòng vận hành của *Duyên khởi* (skt. *pratītyasamutpāda*) trong đời sống con người, bao gồm cả tâm lý và vật lý. Do năng lực tỉnh thức toàn diện này mà bạn có thể vượt qua các phiền não, nhiễm ô và kiến lập đời sống an lạc, hạnh phúc cho chính mình. Và lại, năng lực tỉnh thức được chia thành nhiều cấp độ khác nhau từ thấp đến cao. Do vậy, một đời tu tập chưa hẳn đã tạo được cho mình một năng lực tỉnh thức toàn diện (giác ngộ chân lý tuyệt đối), vì nó còn tùy thuộc vào dòng nghiệp lực trong nhiều đời của mỗi cá thể.

b. Khái niệm giải thoát (*moksha* - vượt lên trên hay vượt ra khỏi) trong đạo Phật cũng vậy, nó bao hàm nhiều cấp độ khác nhau, từ việc nhỏ đến việc lớn. Khi nào bạn vượt ra khỏi những ràng buộc của các phiền não như tham lam, sân hận,



si mê, chấp thủ... trong đời sống của chính mình thì khi đó bạn được giải thoát. Cho đến khi nào tâm thức của bạn hoàn toàn không còn bị chi phối bởi các phiền não đó thì bạn sẽ thực sự hưởng thụ hương vị giải thoát. Thế nhưng, để đạt được sự *giải thoát tối hậu* đòi hỏi bạn phải búng tận gốc rễ của các phiền não trong tâm thức của chính bạn một cách toàn triệt, vì chính các phiền não nhiễm ô là cái nhân của sinh tử, luân hồi. Do vậy, nói khác đi, giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi chính là *giải thoát khỏi các phiền não, nhiễm ô trong đời sống của chính bạn, và đấy là khái niệm “xuất thế” của đạo Phật*. Nên nhớ rằng, để đạt được giải thoát, bạn không cần phải đi đâu hết, mà trái lại bạn cần phải tu tập ngay bây giờ và ở đây, ngay nơi con người này và tại thế giới này.

## 6. Phật giáo là tôn giáo hay triết học?

Câu hỏi rất bao quát. Vì lẽ, trên thế giới có nhiều tôn giáo và nhiều quan niệm khác nhau về Thượng đế; và mỗi tôn giáo đều có chủ trương và học thuyết khác nhau<sup>3</sup>. Tuy nhiên, có thể khái quát các nhóm tôn giáo thế giới (*world religions*) theo hai đặc tính căn bản, đó là: a. Tôn giáo hữu thần

---

3. Atheism (chủ thuyết không tin vào sự có mặt của Thượng Đế), Agnosticism (chủ thuyết bất khả tri), Skepticism (chủ thuyết hoài nghi), Naturalism (chủ thuyết tự nhiên), Theism cũng gọi là monotheism (tôn giáo độc thần), Polytheism (tôn giáo đa thần), Henotheism (chủ thuyết đa thần, nhưng chỉ trung thành với một), Pantheism (chủ thuyết đồng nhất Thượng Đế với thế giới, thiên nhiên như một tổng thể), Panentheism (chủ thuyết tất cả hiện hữu đều có mặt trong Thượng Đế).



(*theistic religions*) – tôn giáo tin rằng có sự hiện hữu của một (độc thần giáo) hoặc nhiều (đa thần giáo) vị thần linh như Đấng sáng thế, Thượng đế, hay Phạm thiên... sáng tạo và làm chủ đời sống của con người và vạn vật; b. Tôn giáo vô thần (*non-theistic religions*) - tôn giáo không tin rằng các vị Thần linh sáng tạo, làm chủ và ngự trị cuộc sống của con người và vạn vật. Trong giới hạn của phân định này, thì *Phật giáo là một tôn giáo không có mặt của một Thượng đế hữu ngã và độc tôn*, nhưng có đầy đủ các chức năng của một tôn giáo - theo cách hiểu của ngành tôn giáo học hiện đại, bao gồm: các lĩnh vực khái niệm như ngôn ngữ, kinh điển, biểu tượng; các hình thức như nghi lễ, hành trì, tu tập; và các mối liên hệ chặt chẽ với xã hội. Mặc dù vậy, không ít người, xưa và nay, vẫn xem Phật giáo như một “*triết lý sống*”, hay một “*triết lý của sự giác ngộ*”; và tất nhiên điều đó là hoàn toàn hợp lý, tùy theo mỗi cá nhân.

## **7. Triết lý căn bản của Phật giáo là gì?**

Triết lý căn bản của Phật giáo được Đức Phật giảng dạy trong pháp thoại đầu tiên của Ngài, tại vườn Nai (Lộc uyển) đó là bài Pháp về Bốn chân lý (*Catvāri āryasatyāni*): *khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau*. Pháp thoại tiếp theo bài giảng đầu tiên này, Đức Phật dạy về Vô ngã (*Anatta*), tức là không có một ngã tính thường hằng



bất biến trong sự hiện hữu của hợp thể năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, và thức); hay nói khác đi, cả thế giới của tâm lý và vật lý đều không có ngã tính thường tại, vĩnh hằng<sup>4</sup>. Tuy nhiên, bạn cũng nên nhớ rằng, trên con đường đi đến giác ngộ, Đức Phật đã thiền quán sâu xa về chân lý Duyên khởi<sup>5</sup>; và chính trong dòng thiền quán này, Ngài đã giác ngộ toàn triệt và trở thành một vị Phật sau khi chặt đứt vòng nhân duyên khổ đau<sup>6</sup>. Do đó, có thể nói triết lý căn bản của Phật giáo được gói gọn trong các giáo lý: *Bốn chân lý*<sup>7</sup>, *Duyên khởi*<sup>8</sup>, và *Vô ngã*.

## **8. Nếu Phật giáo không phải là một tôn giáo thần quyền, vậy có thể xem Phật giáo là một tôn giáo khoa học hay một triết lý khoa học không?**

Gọi như thế nào là tùy sở thích của bạn. Nhưng nên nhớ rằng, Phật giáo từ khởi thủy không có mục đích lý giải hay chứng minh các vấn

---

4. Xem kinh Vô Ngã Tướng (Anattalakkhana Sutta).

5. Trung bộ kinh I, số 28; Tương ưng III, Tiểu bộ I, ghi rằng: “Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp. Ai thấy Pháp là thấy Phật”.

Trong kinh Tương Ưng Nhân Duyên (Tương ưng bộ kinh II) ghi rõ: Đức Phật Tỳ Bà Thi (Vipassi), sáu Đức Phật tiếp theo Ngài trong quá khứ cho đến Đức Thích Ca Mâu Ni và các Đức Phật trong vị lai đều chứng ngộ Vô thượng Bồ-đề từ chân lý Duyên khởi.

6. Vòng nhân duyên luân hồi được giải thích qua giáo lý Duyên Khởi bao gồm 12 chi phần: Vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão tử.

7. Xem kinh Chuyển Pháp Luân (Tương ưng V); Kinh Đế Phân Biệt Tâm Kinh (Trung bộ kinh III) và các kinh khác.

8. Bao gồm cả năm uẩn.



đề thuộc khoa học như các ngành khoa học hiện đại. Phật giáo không đặt vấn đề nghiên cứu khoa học lên hàng đầu, cũng không xu hướng theo các lý giải của khoa học, dù rằng những điều do Đức Phật giảng dạy bao giờ cũng rất khoa học. Và sự thật là, khi khoa học càng phát triển, thì những tiến bộ của khoa học đã giúp ích rất nhiều trong việc giải minh các chủ đề tinh tế trong giáo lý của đạo Phật, nhất là trong các lĩnh vực thuộc tâm-vật lý học (*psychophysical*). Có lẽ, đây là lý do mà ngày nay Phật giáo được phát triển nhanh chóng trong các nước tiên tiến, đặc biệt là trong các trường đại học tại châu Âu và Bắc Mỹ. Vấn đề cốt tủy của Phật giáo, như được trình bày trong Bốn chân lý, là nhận diện nguyên nhân của khổ đau để chuyển hóa khổ đau thành an lạc, giải thoát. Trên thực tế, *Phật giáo thường được gọi là tôn giáo của trí tuệ*, như phương châm “Duy tuệ thị nghiệp” (Lấy trí tuệ làm sự nghiệp). Mặc dù vậy, Phật giáo chủ trương trí tuệ và tâm đại bi phải luôn đi đôi với nhau. Do đó, nói cho đầy đủ, sự nghiệp của một vị Phật hay một vị Bồ-tát bao giờ cũng là *trí tuệ và tâm đại bi*.

### **9. Nếu ngay từ đầu đạo Phật đã thiết lập một con đường cho sự giác ngộ và giải thoát, vậy tại sao lại có khái niệm Tiểu thừa và Đại thừa?**

Có ba giai đoạn trong lịch sử Phật giáo: Nguyên thủy (*Theravāda*), Tiểu thừa (*Hīnāyana*)



và Đại thừa (*Mahāyāna*). Nguyên thủy được tính từ khi Đức Phật còn tại thế đến sau khi Ngài diệt độ khoảng 100 năm. Và tiếp theo đó là sự phát triển các hệ thống tư tưởng của Tiểu thừa và Đại thừa. Nói chung, khái niệm Tiểu thừa (chiếc xe nhỏ) và Đại thừa (chiếc xe lớn) được hình thành trong quá trình phát triển lịch sử tư tưởng và triết học Phật giáo. Sự phát triển của hai trường phái chính này được mở rộng thành 18 bộ phái theo lịch sử Phật giáo. Tư tưởng của cả hai trường phái này đều dựa trên các giáo lý căn bản như Bốn chân lý (*Catvāri āryasatyāni*), Duyên khởi (p. *Patīccasamūpāda*; skt. *pratītyasamutpāda*)<sup>9</sup> và Vô ngã (*Anatta*). Mặc dù vậy, cả hai trường phái này đều có những quan niệm và giải thích khác nhau về phương diện tu tập bản thân và các mối liên hệ xã hội. Lịch sử cho chúng ta biết rằng, khi xã hội ngày càng phát triển, thì ngôn ngữ, tư tưởng và cuộc sống thực tế cũng phát triển; đây là lý do căn bản của sự phát sinh những kiến giải và quan niệm khác nhau của những người đệ tử Phật. Nhất là, khi Đức Phật đã diệt độ hàng trăm năm và *những lời dạy chân chất của Ngài, theo thời gian, đã bị bao phủ lên một lớp áo luận lý và kiến giải theo những cách tân của xã hội*. Ngày nay, người học Phật thường dùng khái niệm Phật giáo nguyên thủy và Phật giáo phát triển để nói đến những khác biệt trong các hình thức Phật giáo.

---

9. Kí hiệu: p - Pali; skt - Sanskrit



## 10. Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Phát triển khác nhau như thế nào?

Có thể tóm tắt một số khác biệt căn bản như sau:

a. *Về ngôn ngữ*, Phật giáo Nguyên thủy dùng kinh tạng Pali (Nam phạn) gồm các kinh Nikāya làm nền tảng tu tập; trong khi đó, Phật giáo Phát triển sử dụng các kinh Đại thừa thuộc ngữ hệ Sanskrit (Bắc Phạn), Hán ngữ, và Tây Tạng ngữ làm nền tảng.

b. *Về tư tưởng*, Phật giáo Nguyên thủy lấy giáo lý Duyên khởi (*Patīccasamūpāda*) làm trọng tâm; trong khi Phật giáo Phát triển hình thành thêm hệ tư tưởng Trung quán (*Mādhyamika*) và Duy thức (*Yogācāra*) trên nền tảng của Duyên khởi; và, sau cùng là sự ra đời của Kim cang thừa (*Vajrayāna*), còn gọi là Mật tông. Mặc dù vậy, tất cả hệ tư tưởng trên không hề mâu thuẫn nhau.

c. *Về pháp môn tu tập*, Phật giáo Nguyên thủy chuyên chú hành trì thiền định với các đề mục căn bản là Bốn niệm xứ (thân, thọ, tâm, pháp); trong khi Phật giáo phát triển mở rộng các hình thức tu tập theo nhiều tông phái, bao gồm: Thiền tông, Tịnh độ tông, và Mật tông. Mỗi tông phái lại có nhiều pháp môn ứng dụng khác nhau.





Các chủ đề khác biệt	Phật giáo Nguyên thủy	Phật giáo Phát triển
Ngôn ngữ kinh điển	Kinh tạng Pali/ Nikāya	Kinh tạng Đại thừa gồm Sanskrit, Hán ngữ, và Tây Tạng ngữ.
Tư tưởng căn bản	Duyên khởi ( <i>Patīccasamūppāda</i> )	- Trung quán ( <i>Mādhyamika</i> ) - Duy thức ( <i>Yogācāra</i> ) - Kim cang thừa ( <i>Vajrayāna</i> )
Pháp môn tu tập	Thiền Nguyên thủy: Bốn niệm xứ	- Thiền (nhiều tông phái) - Tịnh độ - Kim cang thừa

## 11. Ngoài Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển, sao còn gọi là Nam tông và Bắc tông?

Nam tông hay Bắc tông là tên gọi khác của Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Phát triển. Tuy nhiên, điểm đặc biệt của cách gọi này là *nhằm chỉ vào phương sở truyền bá của hai truyền thống Phật giáo*. Phật giáo Nam tông, tức hệ Nguyên thủy, được truyền bá sâu rộng sang các nước phía Nam của Ấn Độ, như Sri Lanka, Myanmar, Thái Lan, Lào, Cambodia..., trong khi Phật giáo Bắc tông, tức hệ Phát triển, lại được truyền bá sâu rộng sang các nước ở hướng Bắc của Ấn Độ, gồm Trung Hoa, Nhật Bản, Hàn Quốc, Mông Cổ, Tây Tạng, Việt Nam...



## 12. Về hình thức sinh hoạt, Nam tông và Bắc tông khác nhau như thế nào?

Về hình thức, *Nam tông vẫn duy trì hình thức sinh hoạt căn bản theo đúng truyền thống ngay từ thời Đức Phật*. Chư Tăng thuộc Nam tông vận y phục màu vàng, ăn ngày một bữa, tụng kinh bằng tiếng Pali... Tuy nhiên, điểm đặc sắc của các nước Phật giáo Nam tông là tăng sĩ vận y phục giống nhau và tụng kinh giống nhau (kinh tụng Pali), nên chư Tăng ở các nước khác nhau vẫn có thể tụng kinh chung một cách hòa quyện và đồng đều.

Ngược lại, Bắc tông không duy trì hình thức sinh hoạt nguyên thủy. Các nước *Phật giáo Bắc tông tự điều chỉnh cách thức sinh hoạt căn bản trong đời sống tu tập hằng ngày dựa vào phong tục, tập quán, văn hóa truyền thống, và nhu cầu xã hội của mỗi nước*. Do đó, cách thức sinh hoạt của Tăng ni theo Bắc tông không đồng nhất với nhau, tùy mỗi nước, mỗi ngôn ngữ, và mỗi truyền thống văn hóa bản địa. Tăng ni theo Bắc tông, chẳng hạn, vận y phục có nhiều màu sắc và nhiều kiểu khác nhau; kinh điển thọ trì hằng ngày được chuyển dịch sang ngôn ngữ địa phương; ăn uống tùy theo sức khỏe, có thể ăn nhiều bữa trong ngày. Nói chung, Bắc tông vốn là mô thức Phật giáo Phát triển, do vậy vấn đề thích ứng với xã hội trở thành yếu tố hàng đầu trong việc truyền bá.



### 13. Có sự khác biệt nào trong tiến trình giác ngộ giữa Nam tông và Bắc tông?

Theo truyền thống, tiến trình giác ngộ và giải thoát của một vị hành giả được cụ thể hóa qua bốn quả vị Thanh văn (*Srāvaka*) bao gồm: Tu-đà-hoàn (*Sotāpana*), Tư-đà-hàm (*Sakadāgāmi*), A-na-hàm (*Anāgāmi*), và A-la-hán (p. *Arahant*, skt. *Arhat*) (xem biểu đồ dưới đây). Đây là tiến trình giải thoát cụ thể, thông qua sự tu tập hành giả từng bước đoạn trừ các phiền não mà thuật ngữ Phật học gọi là 10 kết sử (*samyojana-fetter*/sợi dây trói buộc) bao gồm:

- Thân kiến (*sakkāya-ditthi*/ chấp vào tự ngã qua thân năm uẩn);
- Hoài nghi (*vicikicchā*/ nghi ngờ về các pháp học và pháp hành);
- Giới cấm thủ (*silabata-parāmāsa*/ chấp vào nghi lễ và cấm giới tà đạo);
- Dục (*kāma-rāga*/ ham muốn của các giác quan),
- Sân (*vyāpāda*/ nóng giận, sân si);
- Hữu ái (*rūpa-rāga*/ ước muốn hiện hữu vĩnh cửu, do chấp thường);
- Vô hữu ái (*arūpa-rāga*/ ước muốn biến thành hư vô, do chấp đoạn);
- Mạn (*māna*/ ngã mạn);
- Trạo cử vi tế (*uddhacca*/ tâm dao động, bất an),
- Vô minh vi tế (*avijjā*/ si mê, u tối).

Do vậy, về mặt tu tập và giải thoát, không có sự khác biệt giữa Nam tông và Bắc tông. Dù khái



niệm dùng để mô tả tiến trình này có thể khác nhau như mở rộng các quan niệm về cứu cánh và độ tha, ví dụ như tiến trình của Đại thừa Thập địa Bồ-tát (trong giáo lý Phát triển), nhưng nội dung và tính chất giải thoát vẫn giống nhau. Có nghĩa là để được giác ngộ, giải thoát, hành giả trên căn bản phải đoạn trừ các phiền não như đã đề cập trong mười kiết sử.

### ***Tiến trình giải thoát và giác ngộ của một vị Thánh trong Phật giáo***

<b>Tứ quả</b>	<b>Kiết sử (dây phiền não) cần phải đoạn diệt</b>	<b>Vòng tái sinh</b>
Dự lưu (vào dòng Thánh - Stream-enterer) Tu-đà-hoàn	Thân kiến, nghi, và giới cấm thủ (3 kiết sử đầu tiên)	Thêm bảy lần tái sinh trong cõi người hoặc cõi trời.
Nhất lai (Once-returned) Tư-đà-hàm	Làm nguội thêm dục và sân (2 kiết sử kế tiếp).	Thêm một lần tái sinh nữa trong cõi Dục.
Bất lai (Non-returned) A-na-hàm	Đoạn diệt hoàn toàn 5 hạ phần kiết sử ở trên (thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục và sân).	Tùy sinh vào cõi Sắc giới.
Vô sanh (skt. Arhat /complete liberation) A-la-hán	Đoạn diệt hoàn toàn 5 thượng phần kiết sử: hữu ái, vô hữu ái, mạn, trạo cử, và vô minh.	Giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.



## 14. Xin cho biết thêm chi tiết về tiến trình của Thập địa Bồ-tát?

Mười địa của Bồ-tát trong Phật giáo Phát triển (*ten stages of Mahāyāna Bodhisattva development*) bao gồm:

- *Hoan hỷ địa* (*Pramudita*/ an lạc khi vượt qua phiền não để bước vào Phật đạo);
- *Ly cấu địa* (*Vimalā*/ trạng thái tâm thanh tịnh do trì giới và tu tập thiền định);
- *Phát quang địa* (*Prabhākari*/ thanh tịnh ba nghiệp và phát triển tuệ giác);
- *Diệm huệ địa* (*Arcismati*/ tu tập tuệ giác vô phân biệt - Bát-nhã);
- *Cực Nan thắng địa* (*Sudurjayā*/ đoạn trừ vi tế phiền não, tu tập các giác chi);
- *Hiện tiền địa* (*Abhimukhi*/ tuệ nhãn siêu việt nhị nguyên);
- *Viễn hành địa* (*Dūramgamā*/ đầy đủ phương tiện giáo hóa chúng sanh);
- *Bất động địa* (*Acalā*/ đạt đến quả vị không thối chuyển);
- *Thiện huệ địa* (*Sādhumati*/ trí tuệ viên mãn và đạt được mười thần lực);
- *Pháp vân địa* (*Dharmamega*/ thành tựu Phật trí, tự tại, giải thoát).

Hành giả tu tập 10 Ba-la-mật (*ten pāramitās*) liên hệ đến 10 địa ở trên, bao gồm: bố thí (*dāna/charity*); trì giới (*sīla/purity or morality*); nhẫn nhục (*ksanti/patience*); tinh tấn (*vīrya/progress*);



thiền định (*dhyāna/meditation*); trí tuệ (*prajñā, wisdom*); phương tiện thiện xảo (*upaya/ skillful means*); nguyện (*pranidana/vows*); lực (*bala/power*); trí (*jñāna/true knowledge*).

### **15. Kiểu mẫu lý tưởng (model) cho đời sống của người tu tập giữa Nam tông và Bắc tông có khác nhau không?**

Đây là một câu hỏi rất thú vị. Chúng ta biết rằng mẫu người lý tưởng đóng một vai trò quan trọng trong sự hình thành nhân cách và lối sống của mỗi con người, dù ở bất cứ lĩnh vực nào, tôn giáo hay không tôn giáo. Ở đây, mẫu người lý tưởng giữa Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Phát triển có khác nhau.

Trong Phật giáo Nguyên thủy, mẫu người lý tưởng chính là *hình ảnh của một bậc thánh A-la-hán*, con người của sự rũ bỏ hết mọi cảm nhiễm ở đời, sống an lạc, tỉnh thức và tùy duyên hóa độ chúng sanh. Nhưng trong Phật giáo Phát triển, mẫu người lý tưởng là *hình ảnh của một vị Bồ-tát* (Bodhisattva), người mang lý tưởng độ tha trong suốt cuộc hành trình tu tập. Ở đây, lý tưởng độ tha hay hóa độ các chúng hữu tình (nhiều ích hữu tình) là trách nhiệm mà một vị Bồ-tát nguyện phụng hiến đời mình cho suốt cuộc hành trình tâm linh từ buổi sơ phát tâm (phát nguyện ban đầu) cho đến khi thành Phật. Do vậy, để thực hiện lý tưởng độ tha, một vị Bồ-tát không ngừng tu tập và phát triển



trí tuệ và từ bi, vì trí tuệ và từ bi chính là sự nghiệp của một vị Bồ-tát hay một vị Phật. Và lại, để thực hiện lý tưởng độ tha của mình, một vị Bồ-tát luôn phát nguyện đi vào thế gian, hiện muôn ngàn thân tướng của thế gian để làm lợi ích cho thế gian. Đây là lý do mà Phật giáo Phát triển luôn hiện đại hóa con đường thể nhập vào đời sống thực tế để thực hiện lý tưởng độ tha. Điều này, một cách nào đó, tạo nên sự khác biệt giữa các hình thức Phật giáo truyền thống và phát triển. Tuy nhiên, con đường thực hành của Bồ-tát bao gồm các hạnh Ba-la-mật như đã đề cập trên đây vẫn mang tính chất truyền thống (*xem thêm ở câu hỏi 14*).

## **16. Xin cho biết có bao nhiêu hệ tư tưởng chính yếu trong đạo Phật?**

Câu hỏi này rất bao quát. Vì trên thực tế, trong đạo Phật có hai phạm trù tư tưởng, tạm phân biệt như vậy. Thứ nhất là lịch sử tư tưởng, như các nhà Phật học<sup>10</sup> đã phân định dựa theo các thời kỳ phát triển của lịch sử hay còn gọi là lịch sử phân kỳ Phật giáo. Thứ hai là lịch sử tư tưởng các tông phái của Phật giáo. Đối với phạm trù thứ hai, tức lịch sử tư tưởng các tông phái trong Phật giáo, bạn cần có thời gian để đi vào nghiên cứu từng tông phái một, chẳng hạn như Thiên tông, Tịnh độ tông, Thiên thai tông... Ví dụ, riêng nền Phật học

---

10. Đặc biệt là Viện sĩ Hàn lâm viện Theodor Stcherbatsky (1866-1942).



Trung Hoa, có ít nhất mười tông phái khác nhau; và mỗi tông phái đều có tư tưởng và con đường tu tập chuyên biệt. Đối với phạm trù thứ nhất, tức lịch sử tư tưởng Phật giáo, chúng ta có thể chia thành hai hệ thống tư tưởng bao quát và xuyên suốt như sau: a. Tư tưởng Phật giáo thời Nguyên thủy; và b. Tư tưởng Phật giáo thời Phát triển.

Tư tưởng Phật giáo thời Nguyên thủy được xây dựng trên nền tảng của giáo lý Duyên khởi - Vô ngã (*Dependent Origination and Non-self*) do chính Đức Phật dạy sau khi Ngài thành tựu quả vị giác ngộ tối hậu. Nội dung chính của giáo lý này nói rằng, tất cả pháp (hiện hữu) có mặt trong ba cõi (trilokas - cõi Dục, cõi Sắc, và Vô sắc) đều là sản phẩm của nghìn trùng nhân duyên. Chúng có mặt theo thể thức vật lý như sinh thành, tồn tại, biến đổi và tan hoại (thành, trụ, hoại, không); hoặc theo thể thức tâm lý như dòng sinh khởi, hiện trụ, biến chuyển và đoạn diệt (sinh, trụ, dị, diệt) của tâm thức. Cứ như thế các pháp thuộc về tâm lý và vật lý sinh và diệt tùy thuận vào các nhân duyên theo từng chu kỳ, gọi là vòng luân hồi (*samsāra*). Do vậy, những gì có mặt trong nguyên lý Duyên khởi này đều vô thường và không hề có một bản ngã cá biệt, hiện hữu một cách độc lập và vĩnh hằng. Đây là chân lý của thực tại mà Đức Phật bảo là “Dầu Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện thì nó vẫn là như thế”<sup>11</sup>. Dựa trên nền tảng tư

---

11. Xem kinh Tạp A-hàm, 299. Pháp Duyên Khởi; kinh Tương Ưng II, Nhân Duyên.





tưởng này, người Phật tử xây dựng một nhân sinh quan cho đời sống tu tập của chính mình, đấy là đời sống vô ngã, giải thoát.

Tư tưởng Phật giáo thời Phát triển, bắt nguồn từ triết học Bát-nhã của Đại thừa, và về sau được hình thành với hai hệ thống nổi bật đó là Trung quán (*Mādhyamika*) và Duy thức (*Yogācāra*). Cả hai hệ thống tư tưởng này đều có liên hệ chặt chẽ với giáo lý Duyên khởi (*Patīccasamūpāda*), hay nói khác đi, cả hai hệ tư tưởng này đều được xây dựng trên nền tảng của Duyên khởi. Tuy nhiên, mỗi hệ tư tưởng đều có các khái niệm và diễn giải đặc thù. Tư tưởng Trung quán xiển dương học thuyết về Tánh không (*Sūnyatā*), trong khi Duy thức (*Vijñāpiti-mātratā*) nhấn mạnh đến khái niệm Tàng thức (*Alaya*). Ở đây, học thuyết về Tánh không nỗ lực giải minh rằng tự tính của các pháp là vô ngã, không có thực thể, chúng là sự tụ thành của nhiều nhân duyên. Do đó, khi thể nhập Tánh không, hành giả đồng thời thể nhập thực tại vô ngã. Bạn nên nhớ rằng, khái niệm Tánh không vốn không phải là một phạm trù đối lập giữa có và không, trái lại, chính nó là thực tại chân nguyên. Vì vậy, trong ngôn ngữ kinh điển của Phật giáo Phát triển, Tánh không là từ đồng nghĩa với Niết-bàn.

Đối với triết học Duy thức, khái niệm Tàng thức, một học thuyết trọng yếu của hệ tư tưởng này, chỉ ra rằng tất cả khổ đau hay hạnh phúc đều là sản phẩm của tâm phân biệt (*vikalpa*) giữa ngã



(*atman*) và pháp (*dharma*). Và sự phân biệt này là căn để của phiền não, sinh tử, luân hồi. Do vậy, khi tu tập, hành giả phải rửa sạch mọi chấp thủ về tự ngã (cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi) để trở về với tâm thức thanh tịnh, bản nguyên vốn không phân biệt.

Từ đây, cho thấy rằng điểm nhất quán trong giáo lý của Phật giáo, đầu Nguyên thủy hay Phát triển, đều chú trọng đến việc gội sạch tâm tham ái và chấp thủ để đạt đến cảnh giới giải thoát thực tại, đấy là cảnh giới của thực tại Vô ngã, Niết-bàn.

### **17. Niềm tin căn bản trong đạo Phật là gì?**

Người Phật tử được khuyến khích đặt trọn niềm tin vào *ba ngôi Tam Bảo - Phật, Pháp, Tăng*, và các lời dạy (Chánh pháp) của Đức Phật được trình bày trong giáo lý về Bốn chân lý. Nói cụ thể hơn, người Phật tử cần phải tin vào *các đạo lý căn bản, được triển khai từ Bốn chân lý, đó là Nhân quả, Nghiệp báo và nhất là tin vào khả năng giác ngộ, giải thoát của chính mình*. Vì lẽ, nếu bạn tự thân không tu tập, cải thiện những tâm thức và hành động xấu ác của mình, thì bạn vẫn phải tiếp tục gánh chịu khổ đau. Ngược lại, nếu bạn nỗ lực tu tập Chánh pháp, thì bạn sẽ được an lạc, giải thoát, tùy theo trình độ thực tập của mình. Các đạo lý căn bản của đời sống này giúp chúng ta tránh xa các việc ác, làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch để có được cuộc sống an lạc, hạnh phúc; và xa hơn,



là chuyển hóa dòng nghiệp của đời này và đời sau.

## 18. Thế nào là Nhân quả và Nghiệp báo?

Nhân quả và Nghiệp báo là hai vấn đề gắn liền với đời sống thực tế của con người, nó cũng được xem là lý do hiện hữu của con người trong vòng luân hồi tái sinh. Nói một cách ngắn gọn, *nhân là nguyên nhân hay là nguyên động lực dẫn đến một kết quả cụ thể; và quả là cái kết cuộc được chín muồi, được hình thành từ các nguyên nhân.* Bạn có thể hiểu mối liên hệ của nhân quả trong sự tương quan của một hành động, chẳng hạn như ăn thì no, uống nước thì hết khát. Nhân quả được xem như là một định luật mang tính khách quan; nhưng tác động của nó luôn được chi phối bởi các yếu tố tâm lý. Trái lại, *ngiệp* (p. *kamma*; skt. *karma*) *mang ý nghĩa thiện-ác của một hành động được phát sinh từ tâm*, thường gọi là nghiệp thiện (tốt) và nghiệp bất thiện (không tốt). Nhân quả và nghiệp có quan hệ chặt chẽ với nhau; hay nói khác đi, nghiệp chính là dòng vận hành của nhân quả mà ở đó tâm thức bao giờ cũng là nền tảng cho mọi sự sinh khởi và đoạn diệt. Dòng năng lượng của tâm chính là đời sống của nghiệp. Tâm tốt sẽ tạo thành nghiệp tốt và tâm xấu sẽ tạo thành nghiệp xấu. Vì thế, để có được một cuộc sống an lạc, hạnh phúc cho chính bản thân, bạn phải gieo nhân lành thông qua ba nghiệp của tự thân và phát triển những năng lượng trong sáng và lành



mạnh trong tâm thức. Con đường chuyển hóa nghiệp bao gồm hành trì giới pháp, tu tập thiền định và phát triển bốn tâm cao quý vô lượng, đó là: từ (*loving kindness*), bi (*compassion*), hỷ (*joyfulness*) và xả (*equanimity*).

## 19. Ba nghiệp là gì?

Ba nghiệp là thân, miệng và ý. Thân và miệng thuộc về vật lý, ý thuộc về tâm lý. Tuy nhiên, chính ý hay còn gọi là tâm thức, là yếu tố quyết định để tạo thành nghiệp (nhất thiết duy tâm tạo). Một hành động tự nhiên của thân thể, như đi đứng nằm ngồi, không thể tạo thành nghiệp, trừ phi nó (hành động) được điều động bởi tâm thức, tức là một hành động có chủ ý (*volitional action*). Vì thế, ba nghiệp thân, khẩu, và ý được chia thành 10 loại nghiệp căn bản như sau: a. *Thân nghiệp* có ba loại: sát sanh, trộm cắp, tà dâm. b. *Khẩu nghiệp* có bốn loại: nói dối, nói hai lưỡi, nói thêu dệt, nói lời xấu ác. c. *Ý nghiệp* có ba loại: tham lam bòn xén, sân hận thù oán, tà kiến cố chấp. Đây là mười nghiệp xấu căn bản (bất thiện nghiệp), chúng là nguyên nhân của khổ đau, đưa đẩy chúng sanh trôi giạt trong sáu nẻo luân hồi.

## 20. Thế nào là luân hồi?

Luân hồi, tiếng Phạn gọi là *samsāra*, có nghĩa là *sống và chết theo chu kỳ của từng kiếp sống nối*



tiếp nhau liên tục, như cái bánh xe quay tròn (cycle of life) không ngừng. Trong đạo Phật, khái niệm luân hồi được chỉ rõ cho sự trôi lăn của một chúng sanh trong ba cõi, sáu đường (tam giới, lục đạo) đó là: cõi Dục, cõi Sắc, và cõi Vô Sắc; sáu đường là thiên (heavens), nhân (human beings), a-tu-la (titans), địa ngục (hells), ngạ quỷ (hungry ghosts) và súc sinh (animal kingdom). Theo đạo Phật Nguyên thủy, chỉ khi nào một chúng sanh đạt được giác ngộ tối hậu (như Đức Phật hoặc các vị Thánh A-la-hán) mới có thể thực sự giải thoát khỏi vòng luân hồi. Tuy nhiên, trong đạo Phật Phát triển, các vị Bồ-tát nguyện đi vào cõi luân hồi để hóa độ chúng sanh. Do vậy, có hai con đường để đi vào cõi luân hồi: một là nguyện lực tái sinh (như các vị Bồ-tát), và hai là nghiệp lực tái sinh. Nguyện lực tái sinh là chủ động tái sinh theo ý nguyện, trong khi nghiệp lực tái sinh là sự bị bắt buộc phải tái sinh vào một cõi nào đó như địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh... cho dù bạn không muốn.

## **21. Đạo Phật không tin vào một “linh hồn vĩnh cửu”, thì lấy cái gì để tái sinh trong vòng luân hồi?**

Đây là câu hỏi thú vị. Đúng như vậy, đạo Phật không thừa nhận có một linh hồn vĩnh cửu, bất diệt. Như được đề cập trong giáo lý Vô ngã, không hề có một bản ngã hay một cái ngã linh hồn nào trường tồn bất diệt, mà chỉ có dòng nghiệp thức của các chúng hữu tình (*sentient beings*) luôn



trôi chảy, như sự trôi chảy của một dòng sông. Vì nếu có một cái ngã linh hồn bất tử, thì con vật không thể - sau khi phát triển thiện nghiệp qua nhiều đời - chuyển sinh thành con người; hoặc là con người không thể chuyển sinh thành một vị Bồ-tát hay một vị Phật. Ở đây, *dòng nghiệp thức chính là sự vận hành liên tục từ đời này qua đời khác trong cõi luân hồi mà nền tảng của sự vận hành này là cái tâm của mỗi chúng sanh* (xem thêm ở câu hỏi 18 & 23). Do đó, đạo Phật không thừa nhận có một linh hồn bất tử (*immortal soul*) nhưng không phủ nhận có sự chuyển biến của tâm thức (*transformation of the mind*) trong suốt hành trình sinh và tái sinh. Mặc dù tâm được xem là nền tảng, nhưng nó không phải là một ngã thể bất biến; mà trái lại chính dòng chảy của tâm cũng vô thường, sinh diệt. Cho đến khi nào hành giả tu tập và đạt được thánh quả như A-la-hán, Phật hay Bồ-tát ở địa vị bất thối, thì giải thoát khỏi vòng luân hồi. Lúc bấy giờ vấn đề sinh và tái sinh là do nguyện lực chứ không phải là do sự thúc đẩy của nghiệp lực nữa. Bạn nên nhớ rằng khi đề cập đến chủ đề nghiệp báo và luân hồi tái sinh, đạo Phật không dùng danh từ linh hồn (*soul*) mà dùng danh từ tâm thức (*mind*).

## **22. Làm sao để biết rằng mình sẽ tái sinh trong cõi luân hồi?**

Câu hỏi này vượt ngoài khả năng hiểu biết



của người bình thường, vì chúng ta chưa chủ động được trong vòng sinh và tử. Hay nói khác đi, chính luân hồi sinh tử đang điều động cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đang trôi lăn theo dòng nghiệp của chính mình mà hoàn toàn không hay biết gì hết. Nếu hỏi bạn từ đâu sinh ra, bạn cũng sẽ lúng túng như vậy thôi. Nhưng, đối với Đức Phật và các vị Thánh đã có con mắt siêu nhân (tức mệnh minh), thì chuyện sinh từ đâu đến và tử sẽ đi về đâu không còn là vấn đề mù mịt nữa. Đức Phật, trong kinh Bốn Sinh, đã kể về nhiều kiếp trước của Ngài khi còn là một hành giả đang tu tập. Tuy nhiên, theo định luật nhân quả, bạn không cần phải biết chết rồi sẽ đi về đâu; nhưng *điều bạn cần phải biết đó là, bạn đang sống với một tâm thức như thế nào, bạn đang gieo trồng thiện nghiệp hay ác nghiệp? Vấn đề còn lại đã có luật nhân quả - nghiệp báo tự nó điều động*. Tuy nhiên, nếu bạn là người đang tu tập, thì tùy vào pháp môn thực tập mà bạn có thể phát nguyện cho sự tái sinh của mình.

### **23. Tâm, ý và thức khác nhau như thế nào?**

Trong đạo Phật Nguyên thủy, tâm, ý và thức cả ba danh từ này đều chỉ chung cho các hoạt động thuộc về tâm lý, tùy theo từng trường hợp mà mỗi danh từ khác nhau được sử dụng. Tuy nhiên, trong đạo Phật Phát triển, đặc biệt là dòng triết học Duy thức, hệ thống tâm lý bao gồm tám thức được phân chia theo từng chức năng cụ thể



như sau:

a. Ý thức (*pravṛtti-vijñāna*): Bao gồm sáu loại: 5 thức giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và ý thức.

b. Mạt-na thức (*mano-mana-vijñāna*): Thức thứ bảy, đóng vai trò trung chuyển giữa sáu thức trước và Tàng thức, tức tâm thức sâu kín bên trong.

c. Tàng thức (*ālaya*): Là kho tàng dung chứa các dữ liệu kinh nghiệm (chủng tử) của quá khứ và hiện tại.

Cả ba loại tâm thức này đều liên hệ mật thiết với nhau, thông qua một quá trình xử lý (*processing*) để tạo thành các kinh nghiệm thực thụ. Ví dụ, khi con mắt nhìn thấy một cánh hoa, ý niệm về cánh hoa sẽ được đưa vào bên trong tàng thức - nơi mà hình ảnh về nhiều loại hoa đã được lưu giữ trong quá khứ - để xử lý và đưa ra một ý thức rõ ràng đây là cánh hoa hồng. Rồi cánh hoa hồng này có bản chất như thế nào, mùi hương của nó ra sao... tất cả đều qua một quá trình tương tác lẫn nhau trong dòng tâm thức để sau cùng tạo ra một kinh nghiệm thực thụ về cánh hoa hồng mà bạn vừa nhìn thấy.

Nói chung tâm, ý và thức là một tổng hợp trong hệ thống hoạt động tâm lý của con người. Không thể tách rời chúng ra từng phần riêng biệt. Bạn có thể hiểu đại khái về chức năng căn bản của tâm thức con người như sau: *Tâm là nơi tích chứa, ý là năng lực tạo tác, và thức là năng lực hiểu biết.*





Khổ đau hay hạnh phúc đều do dòng vận hành của tâm, ý và thức mà tạo thành; cho đến các cảnh giới cũng đều như vậy. Bản chất của tâm, ý và thức là vô thường, vô ngã; do đó, những gì được tạo tác từ chúng cũng là pháp vô thường, vô ngã.

## **24. Nếu không có Thượng đế, thiên đường và địa ngục do đâu mà có?**

Tất cả đều do tâm tạo, nhưng bạn đừng bao giờ đem cái tâm ô trược ở cõi người để suy tư về cái hạnh phúc an lạc ở các cõi khác, như các cõi trời (cảnh giới của chư thiên), cõi Tịnh. Đây là điều không thể. Cũng vậy, bạn không thể hiểu biết được cái khổ đau ở các cõi thấp hơn cõi người như địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh. Tuy nhiên, trong chừng mực nào đó và trong những trường hợp nhất định, bạn có thể kinh nghiệm được phần nào về sự khổ đau và an lạc của các cõi khác nếu trạng thái tâm của bạn tương ứng với các cõi đó. Ví dụ, khi sân hận lên đến cực độ, bạn sẽ cảm nhận được sự khổ đau của các cõi đầy dẫy sân hận. Hoặc khi tâm không còn đắm nhiễm các phiền não của tham, sân, si, bạn cũng sẽ cảm nhận được hương vị của cõi tịnh lạc, giải thoát. Theo đạo Phật, chư thiên ở các cõi trời Sắc giới sống bằng niềm hỷ lạc của tâm, và tất cả tiện nghi của cuộc sống đều do tâm chiêu cảm. Thế nhưng, khi phước báu ở cõi trời đã hết, họ vẫn phải rơi rụng (tái sinh) xuống các cõi thấp hơn; nhưng nếu họ nỗ lực tu tập, thì



họ vẫn có cơ hội được giác ngộ, giải thoát. Cũng vậy, sự đau khổ của chúng sanh trong các khổ thú đều *do tâm thức tự chiêu cảm lấy*. Trong cõi khổ, nếu gặp cơ duyên phát khởi thiện tâm thì vẫn có cơ hội được giải thoát.

## **25. Người theo tôn giáo khác có thực hành giáo lý của đạo Phật được không?**

*Bất kỳ ai cũng có thể thực hành giáo pháp mà Đức Phật giảng dạy.* Những ai đi theo con đường tu tập thì nhất định sẽ có thể thay đổi và chuyển hóa đời sống phiền não và nghiệp chướng của mình, ít nhất là trong đời sống hiện tại. Tuy nhiên, đối với những người không phải là Phật tử, sự tu tập theo giáo pháp của Đức Phật cần được hướng dẫn bởi chư Tăng, Ni hay những người Phật tử đã có ít nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực tu tập. Vì vậy, bạn luôn luôn được khuyến khích tìm hiểu, nghiên cứu và thực tập giáo lý dưới sự hướng dẫn trực tiếp của một vị Thầy. Sự thực hành giáo pháp sẽ đem lại cho ta những thành quả thiết thực khi nào dòng tâm thức tham, sân, si, mạn của chính mình bắt đầu thay đổi theo chiều hướng ngược dần. Nếu bạn am hiểu và thậm chí có thuộc lòng bao nhiêu kinh điển đi nữa, mà dòng tâm thức tham, sân, si, mạn không vơi đi chút nào, thế có nghĩa là bạn chưa có tu tập gì hết.



## 26. Điểm căn bản trong thực hành theo đạo Phật là gì?

*Điểm căn bản trong các pháp môn của Phật giáo, ở bất kỳ tông phái nào, là tu tập giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (prajñā). Tu tập giới là để ngăn ngừa các việc làm xấu ác, ngăn ngừa các khả năng tạo nghiệp xấu ác đang còn tiềm ẩn trong tâm thức, và phát triển nhân phẩm đạo đức của con người. Nói cách khác, tu giới có nghĩa là rèn luyện đời sống đạo đức và xây dựng nhân phẩm cao quý cho chính bản thân mình. Tu định, hay còn gọi là thiền định, là để gội rửa các phiền não nhiễm ô trong tâm, làm cho tâm trở nên trong sạch, an tịnh, và sáng suốt. Tu tuệ là để phát huy trí tuệ, nhận thức chân lý, hiểu rõ sự thật của cuộc đời, và đi đến giác ngộ. Ba lĩnh vực của con đường tu tập này luôn bổ sung cho nhau. Ví dụ, người có đời sống đạo đức và nhân phẩm cao đẹp, thì tâm hồn luôn an lạc, tự tin, và không sợ hãi. Người phát triển về định thì tâm luôn tĩnh lặng, an nhiên. Và người phát triển về tuệ thì tâm luôn sáng suốt, tự tại, dù hoàn cảnh có như thế nào. Tùy theo từng cấp độ tu tập mà bạn gặt hái được những kết quả khác nhau. Ba lĩnh vực tu tập căn bản này, đạo Phật gọi là ba pháp vô lậu (anāsrava), có nghĩa là không còn rơi rớt vào dòng sinh tử, giải thoát tất cả triền phược của thế gian.*



## 27. Tu trong đạo Phật khác với các tôn giáo khác ở chỗ nào?

*Các tôn giáo khác chú trọng đến cầu nguyện như một cách thức để tiếp xúc với các đấng thiêng liêng; trong khi đối với đạo Phật, con đường thực hành tâm linh được đặt căn bản trên sự tu tập mà không phải là cầu nguyện, mặc dầu cầu nguyện vẫn được thực hành trong tiến trình tu tập. Ở đây, chữ tu (*bhāvanā*) trong đạo Phật mang một ý nghĩa đặc biệt, bao gồm cả hai phần: a. từ bỏ các việc làm xấu ác, và b. phát triển các đức tính cao đẹp như từ, bi, hỷ, xả, và các hạnh Ba-la-mật (xem thêm ở câu hỏi 14). Nếu bạn chỉ làm phần đầu (a) tức là từ bỏ các việc làm xấu ác, có nghĩa là bạn mới dừng lại con đường tạo các nghiệp bất thiện mà thôi; và như thế, bạn chưa tu tập thực thụ. Cũng giống như người nghiện rượu lâu năm và đổ bệnh, bây giờ không uống rượu nữa, thế có nghĩa là anh ta mới dừng lại thói nghiện rượu. Vấn đề còn lại mà anh ta cần phải làm đó là chữa lành căn bệnh mà anh đang cứ mang, đồng thời phát huy sức khỏe và đời sống lành mạnh cả thể chất lẫn tâm hồn. Do vậy, khi tu tập, bạn cùng lúc phải thực tập cả hai: từ bỏ việc làm xấu ác trước đây và làm các việc lành mà xưa nay chưa làm. Nói tóm lại, căn bản cho con đường tu tập trong đạo Phật là: bỏ các việc ác, làm các việc lành, và làm cho tâm thức thanh tịnh bằng cách tu tập Giới, Định, và Tuệ.*



## 28. Nếu chỉ tu tập một trong ba pháp (Giới, Định, Tuệ) thì có được lợi ích không?

Bạn nên nhớ rằng Giới, Định, và Tuệ là ba lĩnh vực hay nói đúng hơn là ba tính chất căn bản của con đường tu tập. Nó được xem như là một nhóm phẩm chất (group quality) luôn hỗ trợ và tương tác lẫn nhau. Khi bạn giữ gìn giới pháp, thì tâm bạn sẽ được trong sạch, an lành, không lo âu, sợ hãi... đấy chính là những phẩm tính của định và những phẩm tính này sẽ đưa bạn đến định cao hơn. Và từ tâm an lành, bạn sẽ có đủ sáng suốt trong những hành động của tự thân nhằm dắt dẫn cuộc sống hằng ngày, đấy là phẩm tính của tuệ. Do đó, *giới định tuệ là một nhóm phẩm chất gắn liền với nhau*. Chẳng hạn, một kẻ đi cướp nhà băng thì làm sao tâm anh ta có thể bình yên được, làm sao anh ta có thể có tuệ giác về chân lý và cuộc sống khi mà tâm của anh ta đầy dẫy tham, sân, si? Vì vậy, giới đức càng lớn, thì định càng sâu; và định càng sâu thì tuệ giác càng sáng tỏ. Bạn không cần thiết phải phân chia thành từng cụm của nhóm phẩm chất vô lậu-giải thoát này.

## 29. Làm thế nào để trở thành người Phật tử?

Muốn trở thành Phật tử bạn nên *quy y Tam bảo và thực hành các giới pháp căn bản của đạo Phật*. Tam bảo là Phật, Pháp, Tăng. Phật (*Buddha*) là đấng giác ngộ toàn triệt, đã giải thoát khỏi mọi



phiên não, sinh tử luân hồi. Pháp (*Dharma*) là những lời dạy của Đức Phật, là con đường đưa đến sự giác ngộ, giải thoát. Tăng (*Sangha*) là những người xuất gia sống tinh thức trong thanh tịnh và hòa hợp theo con đường của Đức Phật. Tam bảo còn được hiểu theo nhiều góc độ như bảng tóm tắt dưới đây:

<b>Phân loại</b>	<b>Phật</b> ( <i>Buddha</i> )	<b>Pháp</b> ( <i>Dharma</i> )	<b>Tăng</b> ( <i>Sangha</i> )
<b>Lịch sử</b>	Đức Phật Thích Ca Mâu Ni	Những lời dạy của Đức Phật được kết tập trong kinh điển.	Đoàn thể Tăng già, xuất gia theo Phật, bao gồm Thánh tăng và phàm tăng.
<b>Ý nghĩa</b>	Con người của giác ngộ và giải thoát	Con đường đưa đến giác ngộ và giải thoát.	Những người sống tinh thức trong sự hòa hợp và thanh tịnh.
<b>Biểu tượng</b>	Hình tượng của chư Phật	Ba tạng giáo điển (kinh, luật, luận)	Các vị tu sĩ Phật giáo
<b>Triết lý</b>	Phật tính trong mỗi con người	Chân lý của giác ngộ	Bản thể thanh tịnh, hòa hợp

Giới pháp căn bản của người Phật tử là nền tảng đạo đức Phật giáo, bao gồm năm giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không



nói dối, và không nghiện ngập say sưa. Là một Phật tử, bạn phải thọ trì ít nhất là một trong năm giới. Giữ giới càng trọn vẹn, thì giới đức càng lớn, nhân phẩm càng thanh cao.

### **30. Tại sao phải quy y mới trở thành người Phật tử?**

Quy y có nghĩa là “trở về nương tựa” Tam bảo. *Nếu không quy y, có nghĩa là bạn không quyết tâm “quay về nương tựa” Tam bảo để gieo hạt giống Bồ-đề (Bodhi – giác ngộ) trong tâm thức của bạn.* Bạn có thể làm nhiều việc lành theo bản tính thiện sẵn có, nhưng bất chợt một cơn sân hận hay cuồng si nổi lên, bạn có thể sẽ bị cuốn vào con đường tăm tối theo tập quán nghiệp của mình; và như thế bạn sẽ phải đắm chìm trong tội lỗi mà không có một bến bờ giác ngộ khả dĩ nào để nương tựa. Nhưng khi bạn đã quy y Tam bảo, tức là bạn đã gieo vào tàng thức của mình hạt giống Bồ-đề. Và nếu bạn luôn tưới tắm, chăm sóc cho hạt giống Bồ-đề của mình qua việc hành trì giới pháp, có nghĩa là bạn đã tạo cho chính mình một *hải đảo vô hình* dù bạn ở nơi đâu. Cho dù đôi khi các cơn gió độc của tham lam, sân hận, và cuồng si có nổi dậy thì chính hải đảo vô hình này sẽ là nơi nương tựa của bạn. Nó sẽ khơi dậy từ trong tiềm thức sâu xa của bạn cái hạt giống Bồ-đề mà ngày nào bạn đã một lần gieo trồng với tất cả chân thành và ước nguyện. Cho dù sau khi quy y, bạn đã xao lãng hay



thậm chí quên đi cái hạt giống Bồ-đề mà chính bạn đã gieo trồng, thì cái hạt giống đó vẫn lặng lẽ ngủ yên trong tâm thức. Khi duyên đến, nó sẽ tái hiện trở lại như một “hồng ân” với bao thâm tình và tha thiết. Và rồi, với ánh sáng và tình thương của nó, bạn lại có thể tiếp tục chăm nom cây Bồ-đề đã một thời bị lãng quên. Đây là lý do mà người Phật tử cần phải quy y Tam bảo.

### **31. Có trường hợp nào tu tập mà không quy y nhưng vẫn được giác ngộ, giải thoát?**

*Có, nhưng điều đó rất hy hữu! Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là người đã giác ngộ, giải thoát do tự thân Ngài tu tập, phát hiện chân lý, và chặt đứt mọi trói buộc của nhân duyên khổ đau. Ngài được gọi là bậc kiến đế thành Phật, tỏ ngộ chân lý mà thành Phật. Năm vị Thánh tăng đầu tiên và một số các vị Thánh đệ tử của Đức Phật cũng vì nghe Pháp do Ngài giảng thuyết mà đạt được giải thoát, chứng đắc A-la-hán. Các bậc Duyên giác do thấy được chân lý mà ngộ đạo. Nói chung, không quy y Tam bảo mà được giác ngộ, giải thoát quả thực hiếm hoi đối với người bình thường. Bạn nên nhớ rằng, quy y Tam bảo chỉ là bước khởi đầu để trở thành người Phật tử đi theo con đường giác ngộ. Còn chuyện có được giác ngộ và giải thoát hay không tùy thuộc vào khả năng tu tập của chính bạn. Trên thực tế, sau khi quy y, bạn cần phải thực hành các giới, các Nhiếp pháp, các hạnh Ba-la-mật*





để thành tựu đời sống an lạc, giải thoát.

### **32. Giới luật của đạo Phật và các tôn giáo khác có giống nhau hay không?**

Có phần giống nhau và cũng có phần khác nhau trong giới luật của Phật giáo và các tôn giáo khác. *Sự giống nhau thuộc về đạo đức căn bản của con người. Sự khác nhau thuộc về con đường giác ngộ và giải thoát.* Dưới đây là một vài thí dụ về sự giống nhau và khác nhau:

a. *Đạo đức căn bản*: Phật giáo bao gồm năm giới (không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không nghiệp ngập, say sưa). Thiên Chúa giáo bao gồm mười điều răn (thờ phượng một Đức Chúa Trời và kính mến Người trên hết mọi sự, không kêu tên Đức Chúa Trời vô cớ, giữ ngày Chúa nhật, thảo kính cha mẹ, không giết người, không ngoại tình, không lấy của người, không làm chứng dối, không muốn vợ chồng người, và không tham của người). Hồi giáo bao gồm một số tín điều như: Chỉ tôn thờ một Chúa Trời (Allah), vinh danh và kính trọng cha mẹ, tôn trọng quyền của người khác, bố thí cho người nghèo, cấm giết người, ngoại trừ trường hợp đặc biệt (như thánh chiến), cấm ngoại tình, bảo vệ và chu cấp trẻ mồ côi, cư xử công bằng với mọi người, trong sạch trong tình cảm và tinh thần, khiêm tốn. Ngoài ra còn có các giáo luật như: Một lần trong đời, phải hành hương về thánh địa Mec-



ca, không được ăn thịt heo, cấm uống rượu, cấm cờ bạc, cấm gian dâm... (*Theo Kinh Qur'an*)

*b. Giới đưa đến giải thoát, giác ngộ:* Năm giới trong Phật giáo gắn liền với các nghiệp của thân, miệng và ý. Có thể chia ra như sau: Đối với thân, không sát sinh, không trộm cướp, và không tà dâm; đối với miệng, không nói dối, không nói lười hai chiều, không nói lời thù dật, và không nói lời xấu ác; đối với ý, không tham lam bòn xén, không sân hận thù oán, và không tà kiến cố chấp. Do vậy, nếu gìn giữ ba nghiệp được trọn vẹn, bạn sẽ tự thân đi vào cung điện Niết-bàn, thể nhập đời sống giải thoát giác ngộ. Ở đây, yếu tố thứ ba, tức tâm thức, là thành phần quan trọng trong việc điều phối các nghiệp của thân và miệng (*xem thêm ở câu hỏi 19*). Cho nên tu tập và xây dựng chánh kiến là yếu tố quyết định để mở cửa giải thoát. Trong giới pháp của Phật giáo, như bạn thấy, không có yếu tố tôn thờ hay vinh danh một Thượng đế độc tôn nào hết mà chỉ nhằm vào tu tập ba nghiệp của chính bản thân. Đây là điều khác biệt căn bản giữa giới pháp của Phật giáo và tín điều của các tôn giáo khác. Ngoài năm giới căn bản này, trong Phật giáo còn có một hệ thống giới luật đặc biệt cho những người tu sĩ, nghiêm khắc hơn, đây là giới pháp của bậc Thánh, bao gồm giới của hàng Thanh văn và Bồ-tát. Tuy nhiên, đối với người Phật tử tại gia, ngoài việc thọ trì năm giới, bạn cần phải thực hành các Nhiếp pháp và các hạnh Ba-la-mật để



tăng trưởng các căn lành và vun trồng tâm Bồ-đề.

### 33. Thế nào là Nhiếp pháp?

Nhiếp pháp là việc làm vị tha nhằm giúp đỡ người khác hướng về cuộc sống chân chính để được an lạc, giải thoát. Bốn việc làm đức hạnh này được gọi là bốn *nhiếp pháp* hay *nhiếp sự* (*catuh-samgraha-vastu*) vì chúng có *khả năng cảm hóa* (*all-embracing*) người khác để đưa họ về với chân lý giải thoát. Nhiếp pháp bao gồm bốn việc, đó là: bố thí, ái ngữ, lợi hành, và đồng sự. Bạn có thể xem biểu đồ dưới đây để hiểu tổng quát về các nhiếp sự:

Nhiếp pháp	Ý nghĩa	Phân loại	Mục đích
<b>Bố thí</b> ( <i>giving</i> )	Ban tặng, giúp đỡ, cúng dường.	a. Tài vật, b. sự hiểu biết ( <i>pháp thí</i> ), c. sự bảo toàn ( <i>không sợ hãi - vô úy thí</i> )	Giúp đỡ và chia sẻ nỗi đau khổ của tha nhân để đưa họ đến cuộc sống tốt đẹp.
<b>Ái ngữ</b> ( <i>affectionate speech</i> )	Lời nói hòa thuận, từ ái.	Nói đúng sự thật, đúng thời, đúng cách và luôn mang tinh thần khích lệ.	Khích lệ tha nhân sống tốt đẹp, làm lành, lánh giữ, và biết tu tập.



<b>Lợi hành</b> ( <i>conduct profitable to others</i> )	Làm lợi ích cho tha nhân.	Các việc làm lợi ích cho tha nhân qua thân, miệng, và ý của mình.	Làm cho tha nhân được lợi ích trên con đường tu tập.
<b>Đồng sự</b> ( <i>co-operation with and adaptation of others</i> )	Hòa mình với mọi công việc để giúp đỡ tha nhân quay về với Phật đạo	Ứng dụng các phương tiện thiện xảo ( <i>skillful means</i> ) của tự thân trong việc giúp đỡ tha nhân.	Giúp đỡ tha nhân quay về với Phật đạo ( <i>con đường chân chính</i> )

### 34. Thế nào là các hạnh Ba-la-mật?

*Ba-la-mật (pāramita) là tính cách siêu việt hay vượt lên trên mọi sự đối đãi nhân ngã (ta - người), hay còn gọi là tinh thần vô phân biệt, tức không chấp trước, không chấp thủ. Ví dụ, khi bạn bố thí cho một ai đó, nhưng trong tâm bạn vẫn còn vướng bận về người cho, người nhận, và cái được cho; như thế hành động của bạn được gọi là trụ tướng bố thí, có nghĩa là bố thí trong sự bám víu nhân ngã, chứ không phải là bố thí với tâm từ bi, không chấp trước. Nhưng khi nào bạn bố thí mà không còn vướng bận bởi các ý niệm về người cho, người nhận, và cái được cho - tam luân không tịch - khi ấy bạn đã đạt đến vô trụ tướng bố thí. Do vậy, thực hành các hạnh Ba-la-mật tức là thực*



tập hạnh xả ly, không bám víu, và không chấp ngã. Trên con đường tu tập có sáu hạnh Ba-la-mật, bao gồm: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ.

### 35. Thế nào là tâm Bồ-đề?

Tâm Bồ-đề (bodhi-citta) là tâm (citta) của sự tỉnh thức - giác ngộ (bodhi) cũng gọi là giác tâm, tức là tâm hướng về sự tỉnh thức - giác ngộ, hay tâm an trú trong sự tỉnh thức - giác ngộ. Mặc dù vậy, tâm Bồ-đề luôn được hiểu qua hai góc độ khác nhau: tương đối - tức trong đời sống tu tập và vun trồng các công đức hằng ngày nhằm đạt đến sự an lạc hạnh phúc; và tuyệt đối - tức sự chứng ngộ tuệ giác vô thượng, trở thành bậc Thánh. Tâm Bồ-đề là cốt tủy của đạo Phật, là nền tảng cho suốt tiến trình tu tập của một hành giả. Nếu không chăm sóc và phát triển tâm Bồ-đề, thì hạt giống Phật sẽ bị chôn vùi bởi các phiền não nghiệp chướng. Bạn nên nhớ rằng, *tâm Bồ-đề chính là Phật tính hay nói khác hơn là tiềm năng (hạt giống) của hạnh phúc và giác ngộ vốn có trong mỗi con người*. Trong đạo Phật truyền thống có nhiều phương pháp hỗ trợ cho bạn tu tập tâm Bồ-đề, bao gồm ba mươi bảy phần, đó là những chỉ dẫn cụ thể cho sự tu tập và phát triển hạt giống Bồ-đề trong đời sống hằng ngày. Ba mươi bảy phần dẫn đến Bồ-đề (*Bodhipaksika*) bao gồm: Bốn niệm xứ (four foundations of mindfulness); Bốn chánh cần (four proper



lines of exertion); Bốn như ý túc (four steps towards supernatural powers); Năm căn (five spiritual faculties); Năm lực (five powers); Bảy giác chi (seven branches of enlightenment); và Tám chi phần chánh đạo (eightfold noble path).

### 36. Thế nào là Bốn niệm xứ?

Bốn niệm xứ (*smṛti-upasthāna*) là nền tảng tu tập trong thiền định. Bốn niệm xứ là bốn chủ đề quán niệm hay là *bốn nền tảng để quán niệm trong tiến trình tu tập thiền định*, bao gồm: thân thể (body), cảm thọ (feeling), tâm thức (mind), và pháp (đối tượng của ý thức). Bạn có thể xem biểu đồ dưới đây để hiểu một cách tổng quát về Bốn niệm xứ.

Bốn niệm xứ	Phân loại	Ý nghĩa	Mục đích
<b>Thân</b>	Toàn bộ cơ thể vật lý cả bên trong và bên ngoài.	Quán toàn thân để thấy rõ tính chất vô thường, khổ, vô ngã và nhơ uế của thân...	Xa lìa lòng ái nhiễm, bao gồm: dục ái, hữu ái, và vô hữu ái.
<b>Thọ</b>	Cảm thọ: khổ, lạc, và trung tính.	Quán các loại cảm thọ để thấy rõ chúng là điều kiện (thức ăn) của các loại tâm thức.	Chặt đứt gốc rễ của mọi sự tham ái.



<b>Tâm</b>	Dòng chảy của tâm	Quán tâm để thấy rõ sự vận hành của nó qua các loại tâm như tham, sân, si, mạn, nghi...	Xa lìa mọi kiến chấp, chấp thủ, đạt đến tâm thanh tịnh, và sinh khởi tuệ giác.
<b>Pháp</b>	Gồm tâm pháp và sắc pháp; sắc (biểu và vô biểu), âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, và đối tượng của ý thức.	Quán các tâm pháp và sắc pháp (thuộc về vật lý) để thấy rõ vô thường, biến chuyển, hoại diệt, vô ngã.	Đạt đến tuệ giác vô nhiễm, thanh tịnh, giải thoát.

### 37. Thế nào là Bốn chánh cần?

Chánh cần (*samyakprahāna*) là những nỗ lực hướng thiện của tâm nhằm chặt đứt mọi gốc rễ của phiền não và phát triển các căn lành. Có *bốn nỗ lực chính mà một người tu tập phải chuyên cần thực hành*: a. Việc ác đã làm thôi không làm nữa; b. Ngăn chặn các việc xấu ác chưa phát sinh, không cho chúng phát sinh; c. Việc lành đã làm nay cố gắng phát triển lớn thêm; d. Việc lành chưa phát sinh, nỗ lực làm cho phát sinh. Đây là nội dung của bốn nỗ lực đúng pháp trên con đường tu tập.



### 38. Thế nào là Bốn như ý túc?

Bốn Như ý túc (Rddhipāda) là *bốn năng lực như ý của định (samādhi) và/hoặc là đưa đến định*; đây là các năng lực siêu phàm (thần túc), cũng còn gọi là bốn chủng thiền định (bốn pháp trong thiền định), bao gồm: a. Dục như ý túc (*chanda-rddhi-pāda*), là tâm tha thiết tu tập tạo nên định lực như ý, mãn nguyện; b. Cần như ý túc (*Vīrya-rddhi-pāda*) là chuyên cần tu tập tạo nên định lực (*samādhibala*); c. Tâm như ý túc (*citta-rddhi-pāda*) là tâm an trụ tự tại trong thiền định; và, d. Quán như ý túc (*mimāmsā-rddhi-pāda*) là sự quán sát và thấu rõ chân lý trong thiền định. Khi hành giả đạt được bốn pháp này trên nền tảng của thiền định, có nghĩa hành giả đã thành tựu các năng lực như ý (thần túc).

### 39. Thế nào là Năm căn và Năm lực?

Năm căn là *năm cơ sở để phát triển cuộc sống tâm linh* của bạn, bao gồm: niềm tin, sự chuyên cần, chánh niệm, định lực, và trí tuệ. Năm lực là *năm loại sức mạnh tâm lý (mental forces) phát khởi từ Năm căn* ở trên. Trong tiến trình tu tập, bạn cần phải phát triển đầy đủ Năm căn và Năm lực vì chúng liên hệ chặt chẽ với nhau. Ví dụ, có niềm tin kiên cố thì bạn mới có thể nỗ lực chuyên cần tu tập; và khi bạn chuyên cần tu tập trong khuôn khổ của chánh niệm, thì bạn sẽ khơi dậy định lực





và tuệ giác từ chính sự tu tập của mình. Pháp môn tu tập nào cũng cần phải hội đủ Năm căn và Năm lực. Năm căn thuộc về tâm lý (*spiritual faculties*) này khác với Năm căn thuộc về vật lý (*physical organs*) đó là: mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân.

#### 40. Thế nào là Bảy giác chi?

Thất giác chi (*Saptabodhyanga*) là bảy chi phần (yếu tố) của giác ngộ, hay nói khác đi là *bảy yếu tố của đời sống hạnh phúc-giải thoát*, bao gồm: a. Tuệ giác phân biệt đối với sự vận hành của thân-tâm; b. Tinh tấn; c. Hoan hỷ; d. Khinh an (an lạc); e. Chánh niệm (tỉnh giác); f. Định; và g. Xả (không chấp trước). Nếu bạn phát triển bảy yếu tố này đến mức hoàn hảo, bạn sẽ đạt đến sự tịnh lạc của đời sống giác ngộ, giải thoát.

#### 41. Thế nào là Tám chánh đạo?

Tám chánh đạo nói cho đúng là con đường *Thánh đạo có tám nhánh* (chi phần), bao gồm: a. *Chánh kiến* (quan điểm hay cái nhìn đúng chân lý, sự thật); b. *Chánh tư duy* (tư duy chân chính đưa đến hành động thiện, an lạc); c. *Chánh ngữ* (nói năng như chánh pháp); d. *Chánh nghiệp* (làm các việc lành); e. *Chánh mạng* (đời sống chân chính, lương thiện); f. *Chánh tinh tấn* (siêng năng tu tập giới, định, tuệ); g. *Chánh niệm* (tỉnh giác); và g. *Chánh định* (định đưa đến sự xa lìa tham, sân,



si, chấp ngã/pháp...). Con đường Thánh đạo tám nhánh này là phương châm tu tập của nếp sống Phật giáo. Mỗi chi phần bổ sung cho nhau. Bạn có thể chia tám chi phần theo mẫu của Giới, Định, Tuệ như sau: Giới (Chánh ngữ, Chánh nghiệp, và Chánh mạng), Định (Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định), và Tuệ (Chánh kiến, Chánh tư duy). Lý do, chữ chánh (right) đứng trước các chi phần là để giúp chúng ta phân biệt giữa chánh và tà, như Chánh kiến (không chấp ngã) khác với tà kiến (chấp ngã); hay, Chánh mạng (đời sống lương thiện) khác với tà mạng (đời sống xấu ác).

#### **42. Ngoài những giáo lý trên, có những chỉ dẫn tu tập nào đơn giản và dễ nhớ nhất hay không?**

Chỉ dẫn đơn giản và dễ nhớ nhất được Đức Phật dạy qua bài kệ sau đây:

*Không làm các việc ác,  
Siêng làm các việc lành,  
Giữ tâm ý trong sạch,  
Là lời chú Phật dạy.*

#### **43. Tại sao ăn chay?**

Ăn chay tức là không ăn thịt động vật. Là người Phật tử, bạn được khuyến khích ăn chay theo định kỳ hoặc ăn chay trường (lâu dài). Mục đích của ăn chay trong đạo Phật là để *tịnh hóa gốc rễ của ba nghiệp, nhất là nghiệp sát hại chúng sanh*



(trực tiếp hoặc gián tiếp) và *phát triển tâm từ bi*. Tuy nhiên, ngày nay ăn chay được thực hành phổ biến với nhiều lý do như: để tăng trưởng sức khỏe, điều chế sự tham dục, bảo vệ động vật, bảo vệ môi trường... Mặc dù vậy, là người Phật tử tại gia, bạn được khuyến khích ăn chay chứ không bắt buộc phải ăn chay. Ăn chay là một trong những phương tiện để hỗ trợ cho tiến trình tu tập và tịnh hóa thân tâm; còn việc thành tựu con đường tu tập bao gồm cả Giới, Định, và Tuệ.

#### **44. Ăn mặn có phạm giới sát sinh hay không?**

Bạn chỉ phạm giới sát sinh trong việc ăn thịt động vật qua ba trường hợp sau đây: a. *Tự tay mình giết* một con vật nào đó để làm thức ăn; b. *Yêu cầu người khác giết* một con vật nào đó cho mình ăn; c. *Lòng vui mừng khi thấy người khác giết* một con vật làm thức ăn cho mình. Trong ba trường hợp trên, trường hợp đầu tiên là trực tiếp sát sinh, hai trường hợp sau là gián tiếp phạm giới.

#### **45. Tại sao Phật tử thường ăn chay vào các ngày lễ lớn?**

Để cầu nguyện, tri ân, tưởng niệm công đức của Tam bảo, lịch đại tổ sư, ông bà cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, hoặc các bậc tôn quý, người Phật tử theo Phật giáo Phát triển nguyện ăn chay vào các ngày lễ chính đó là ngày Phật đản sinh,



ngày Vu lan, và các ngày đầu tháng và giữa tháng. Đây là *cơ duyên tốt để phát khởi thiện tâm*, dù đó chỉ là một bữa ăn chay. Phát khởi thiện tâm là điều kiện đầu tiên để gieo trồng công đức lành và tu tập các thiện nghiệp.

#### 46. Sám hối là gì?

Từ *Sám*, trong Phạn ngữ (Sanskrit) được gọi là *Ksamayati*; tiếng Anh dịch là *repentance* - ăn năn, hối hận; Hán dịch là hối quá - hối hận vì những lỗi lầm đã làm và ăn năn chừa bỏ (sám kỳ tiền khiên, hối kỳ hậu quá). Do vậy, trên căn bản, sám hối bao gồm hai phần: *ăn năn lỗi cũ và nguyện chừa bỏ lỗi sau*, tức là hứa với lòng mình rằng sẽ không tái phạm nữa. Nói một cách ngắn gọn, khi bạn sám hối có nghĩa là bạn ý thức rằng mình đã làm điều lỗi lầm; do ý thức như vậy, bạn ăn năn và hẹn với lòng mình rằng mình sẽ không bao giờ tái phạm hay làm điều tội lỗi nữa. Đó là ý nghĩa căn bản của sám hối. Tuy nhiên, khi thực hiện nghi thức sám hối, bạn phải trang nghiêm thân và nhất tâm cầu sám hối trước ba ngôi Tam bảo. Với lòng thành kính thực thụ của bạn, sau khi sám hối, ba nghiệp - thân, miệng, và ý - của bạn sẽ được thanh tịnh. Mức độ chí thành của bạn càng sâu thẳm chừng nào thì tâm của bạn sẽ được nhẹ nhàng chừng đó, bất kể khi sám hối bạn đối trước Tam bảo hay đối diện với chính mình. Đức Phật dạy rằng, trên đời có hai hạng người cao quý: một



là hạng người vô tội, sống thánh thiện và không phạm phải bất kỳ một lỗi lầm nào, dù nhỏ nhoi; một hạng khác, là người có ý thức về tội lỗi, có nghĩa là khi phạm lỗi thì biết ăn năn và chí thành sám hối.

#### **47. Sám hối có được tiêu nghiệp không?**

Khi bạn chí thành sám hối những lỗi lầm của mình theo đúng cách, bạn *có thể chuyển hóa nghiệp lực* của mình qua hai lĩnh vực: không tạo thêm các nghiệp xấu ác và vun trồng các công đức lành. Còn những gì bạn đã gieo trồng trong quá khứ, khi đến thời dị thực (chín muồi) nó vẫn trở quả. Tuy nhiên, với tâm an tịnh, điều chế, và xả ly, (tâm thức giải thoát) thì tác dụng của quả, dù khổ hay lạc, không còn đủ sức mạnh để chi phối cuộc sống an tịnh của bạn nữa. Cho đến khi nào tâm của bạn đã thực sự trong sạch như băng tuyết, tội lỗi đã không còn, ý niệm về ăn năn cũng không còn, lúc ấy bạn đã siêu việt mọi đối đãi tương quan trong dòng sinh tử; với một tâm thức như thế, vấn đề nhân quả và nghiệp báo không còn được bàn đến nữa.

#### **48. Niệm Phật để làm gì?**

Niệm Phật là một pháp môn tu tập để *tịnh hóa ba nghiệp của thân, miệng và ý*. Khi bạn đem hết tấm lòng thiết tha niệm Phật, bạn có thể phát



triển các đức tính thanh tịnh từ trong cuộc sống nội tâm của mình đồng thời tiêu trừ những phiền não ô nhiễm trong tâm. Khi tâm của bạn thanh tịnh, thì bất cứ nơi nào bạn trú ngụ cũng trở nên thanh tịnh. Do vậy, có nhiều cách để niệm Phật như: thành tâm đọc lớn tiếng hoặc đọc thầm các danh hiệu chư Phật; quán tưởng hình ảnh thanh tịnh của chư Phật; xưng tán và đánh lễ danh hiệu của chư Phật. Trên thực tế, bạn có thể chọn một danh hiệu của chư Phật và Bồ-tát để niệm như Nam-mô Quán Thế Âm Bồ-tát, Nam-mô A Di Đà Phật, Nam-mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật... Điều quan trọng trong khi niệm Phật là phải đạt được sự nhất tâm trong từng tiếng niệm Phật. Nếu như trong thiền định, khi thực tập, thân và tâm phải hợp nhất với nhau, thì trong niệm Phật, tâm và tiếng niệm phải hợp nhất với nhau. Ở đây, tiếng niệm bao gồm cả niệm lớn tiếng hoặc niệm thầm. Khi chuyên chú niệm Phật như thế, tâm của bạn sẽ trở nên an tịnh, sáng suốt, các đức hạnh thanh tịnh và vô nhiễm sẽ tự nhiên được nuôi lớn, và cuộc sống của bạn sẽ được an lạc, hạnh phúc.

#### **49. Xin cho biết thêm về tông Tịnh độ và pháp môn niệm Phật?**

Niệm Phật là pháp môn tu tập chính của tông Tịnh độ (*zìngtǔ - zong*) được truyền bá rộng rãi ở Trung Quốc, Nhật Bản, và Việt Nam. Pháp môn này do Đại sư Huệ Viễn (334-416) sáng lập



tại Trung Hoa, được truyền vào Nhật Bản do Đại sư Viên Nhân (*Ennin*, 793-864) và đến thế kỷ thứ 12, Đại sư Pháp Nhiên (*Hōnen*, 1133-1212) chính thức thành lập tông Tịnh độ tại Nhật Bản. Tại Việt Nam, pháp môn Tịnh độ được nhắc đến trong Lục Độ Tập Kinh của ngài Sơ tổ Khương Tăng Hội (*K'ang-Sen-Houci* 200? - 280) ở cuối thế kỷ thứ hai và được truyền bá sâu rộng qua các thời đại Phật giáo cho đến ngày nay. Kinh điển nền tảng của tông Tịnh độ bao gồm: kinh Vô Lượng Thọ, kinh A Di Đà, và kinh Quán Vô Lượng Thọ. Niềm tin căn bản của tông Tịnh độ là hành giả nhất tâm niệm Phật để được vãng sinh về cõi Tịnh độ (Pure land) của Đức Phật A Di Đà, đây là cõi của Vô lượng thọ, Vô lượng quang, và Vô lượng công đức. Do vậy, Đức Phật A Di Đà, vị giáo chủ của cõi Tịnh độ, đồng thời là biểu tượng của từ bi (vô lượng công đức), trí tuệ (vô lượng quang), và vĩnh hằng (vô lượng thọ).

### **50. Yếu chỉ của Tịnh Độ là gì?**

Người tu tập pháp môn Tịnh độ cần phải có đầy đủ ba đức tính căn bản đó là: *tín*, *hạnh*, và *nguyện*. Tín là niềm tin kiên cố, sâu sắc đối với ba ngôi Tam bảo, nhất là đối với pháp môn mà mình đang hành trì. Hạnh là chuyên cần niệm Phật, nuôi lớn tâm Phật của chính mình, và tu tập các công đức. Nguyện là phát nguyện từ bỏ các việc xấu ác, làm các việc lành và hồi hướng vãng sinh về cõi



Tịnh sau khi mãn báo thân của đời hiện tại. Do vậy, yếu chỉ của Tịnh độ là niệm Phật để chuyển hóa các phiền não nhiễm ô (tham, sân, si) trong tâm của mình thành công đức trang nghiêm cho cả đời này và đời sau; đây là ý nghĩa tâm tịnh, Phật độ tịnh. Do vậy, người tu Tịnh độ phải xây dựng cho chính mình một bản tính Di Đà, đây là bản tính của đời sống vô lượng thọ, vô lượng quang, và vô lượng công đức.

### 51. Thiền là gì?

Thiền là pháp môn tu tập căn bản của đạo Phật. Mục đích của thiền là đưa hành giả trở về với đời sống chánh niệm, tỉnh giác, đạt đến trạng thái tâm an tịnh, xả ly, và giác ngộ - giải thoát. Có nhiều kỹ thuật thiền trong đạo Phật Nguyên thủy và Phát triển, tuy nhiên chúng ta có thể khái quát hóa các đặc tính của thiền qua hai thuật ngữ chính như sau: *Thiền (dhyāna): sự tĩnh tâm, tĩnh lực, chánh niệm, tỉnh giác*; và *Định (samādhi): định tâm hay chuyên chú tâm vào một đối tượng*. Trong kinh đề cập đến hai kỹ thuật thiền căn bản đó là *Thiền chỉ (Samatha)* và *Thiền quán (Vipassanā)*. Thiền chỉ là nương vào hơi thở vào/ra để điều phục tâm; và Thiền quán là quán niệm về các đối tượng thuộc về bốn niệm xứ: thân, thọ, tâm, pháp (*xem thêm ở câu hỏi 36*).





## 52. Thiền chỉ và Thiền quán liên hệ với nhau như thế nào?

Cả hai cách thiền này bổ sung cho nhau, mặc dầu Thiền chỉ hướng đến sự định tâm, trong khi Thiền quán giúp hành giả tăng trưởng tuệ giác thực tại đối với Bốn niệm xứ. Kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Ānāpānasati Sutta*), Đức Phật dạy rõ cách vận dụng hơi thở (buộc niệm vào hơi thở) theo các đề mục (niệm xứ) trong thiền quán. Ngài cũng dạy rõ, khi hành giả chuyên cần thực hành thiền định vận dụng hơi thở đúng pháp thì có thể thành tựu Bốn niệm xứ, và xa hơn là thành tựu Bảy giác chi (*xem thêm ở câu hỏi 36 & 40*).

## 53. Các đề mục chính của Chỉ và Quán là gì?

Trong kinh Đức Phật dạy rõ 16 đề mục của thiền như sau:

Thở vô dài, tôi biết: “Tôi thở vô dài”. Thở ra dài, tôi biết: “Tôi thở ra dài”. Thở vô ngắn, tôi biết: “Tôi thở vô ngắn”. Thở ra ngắn, tôi biết: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi thở vô” - “Cảm giác cả toàn thân, tôi thở ra”. “An tịnh thân hành, tôi thở vô” - “An tịnh thân hành, tôi thở ra”.

- “Cảm giác hỷ thọ, tôi thở vô” - “Cảm giác hỷ thọ, tôi thở ra”. “Cảm giác lạc thọ, tôi thở vô” - “Cảm giác lạc thọ, tôi thở ra”. “Cảm giác tâm hành, tôi thở vô” - “Cảm giác tâm hành, tôi thở ra”. “An tịnh tâm hành, tôi thở vô” - “An tịnh tâm



hành, tôi thở ra”.

- “Cảm giác về tâm, tôi thở vô” - “Cảm giác về tâm, tôi thở ra”. “Với tâm hân hoan, tôi thở vô” - “Với tâm hân hoan, tôi thở ra”. “Với tâm định tĩnh, tôi thở vô” - “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra”. “Với tâm giải thoát, tôi thở vô” - “Với tâm giải thoát, tôi thở ra”.

- “Quán vô thường, tôi thở vô” - “Quán vô thường, tôi thở ra”. “Quán ly tham, tôi thở vô” - “Quán ly tham, tôi thở ra”. “Quán đoạn diệt, tôi thở vô” - “Quán đoạn diệt, tôi thở ra”. “Quán từ bỏ, tôi thở vô” - “Quán từ bỏ, tôi thở ra”.

#### **54. Hơi thở quan trọng như thế nào trong tu tập thiền?**

Trong khi thực tập thiền, các căn của bạn tạm ngừng hoạt động nhưng hơi thở vẫn có mặt hoạt động bình thường. Do vậy, bạn khéo léo sử dụng dòng vận hành của hơi thở vào/ra để hợp nhất (buộc) thân và tâm bằng sợi dây vô hình của chánh niệm. Kiểm soát được hơi thở vào/ra một cách sâu lắng và vững chãi, bạn sẽ *không còn trôi lăn theo các tạp niệm, sẽ làm chủ được dòng vận hành của tâm thức; và đây là con đường tịnh hóa các phiền não loạn động trong tâm đưa đến trạng thái an định và sinh khởi tuệ giác*. Nếu không nương vào hơi thở vào/ra nhẹ nhàng, bạn sẽ không trú trong sự an định được. Vì vậy, trong tiến trình tu tập thiền định, bạn phải nhiệt tâm giữ chánh niệm



và tỉnh giác theo từng nhịp thở vào/ra. Nếu thân ở một nơi, tâm ở một chỗ khác, dầu bạn có hít thở đều đặn thì đấy không phải là thiền. Trong tu tập thiền định, hơi thở phải được theo dõi bằng chính cái tâm của hành giả thì mới có khả năng đi đến trạng thái an định.

### **55. Xin cho biết về vai trò của sự nhất tâm trong thiền định?**

Sự nhất tâm (*one pointed mind*) là yếu tố vô cùng quan trọng trong khi thực tập thiền định. Để đạt đến sự nhất tâm, tức là làm cho tâm an định vào một đối tượng (của thiền), bạn cần phải thực tập lâu ngày. Vì thực tại của tâm thức chúng ta luôn trôi chảy như một dòng sông, do đó, nếu không trụ tâm (buộc tâm) vào một đối tượng nhất định, thì nó sẽ nghĩ ngợi lung tung, di chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác một cách tán loạn, như con khỉ liên hồi nhảy từ cành này sang cành khác. Và như thế, nếu tâm không an định, thì bạn có hành thiền bao lâu đi nữa cũng sẽ không thành tựu được sự nhất tâm, vốn là *nền tảng của an tịnh, giải thoát*. Trạng thái nhất tâm thực thụ sẽ đem đến cho bạn một sự bình yên nội tại, vượt qua các lo âu, sợ hãi, rửa sạch các phiền não trong tâm, và làm mới (*renew*) lại cuộc sống của bạn thông qua việc trau dồi tuệ giác, khơi dậy và phát triển các phẩm tính của tâm.



## 56. Sự liên hệ giữa cảm thọ và tâm như thế nào?

Đức Phật dạy, cảm thọ chính là thức ăn của tâm thức. Cảm thọ làm *điều kiện để nuôi dưỡng và phát triển tâm thức*. Do đó, tùy theo từng loại cảm thọ khác nhau (như vui, buồn, khổ, lạc) mà tâm sẽ phát triển. Ví dụ, cảm thọ đau buồn sẽ làm cho tâm phát triển theo hướng đau buồn; trái lại, cảm thọ hỷ lạc sẽ phát triển tâm theo hướng hỷ lạc. Điều quan trọng mà bạn cần lưu ý đó là, chính cảm thọ là cái nhân đưa đến các loại tham ái. Khi cảm thọ được điều phục một cách chủ động, thì tâm thức trở nên an bình, tự tại. Nếu không điều phục được các cảm thọ của mình và trôi lăn theo nó, thì tâm thức sẽ trở nên nao núng, bức bách; đây là trạng thái bị thiêu đốt bởi sự ham muốn, khát khao đối với các dục. Trên thực tế, các loại cảm thọ duyên theo sự tiếp xúc của sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý) và sáu trần (hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, và các đối tượng của ý thức) mà sinh khởi. Đây là lý do tại sao, cảm thọ là một trong Bốn niệm xứ.

## 57. Xin cho biết thêm về Thiền quán (Vipassanā)?

Thiền quán còn được gọi là Tuệ minh sát, tức là quán niệm hay quan sát về Bốn niệm xứ bao gồm thân, thọ, tâm, và pháp. Do quán niệm về các xứ này một cách sâu sắc mà bạn sinh khởi tuệ giác đối với thực tại và thể nhập dòng thực tại vô ngã.



Khi tu tập *thiền quán*, bạn phải đi từng đề mục rất cụ thể để thấy rõ các trạng thái của tâm như vui, buồn, khổ, lạc và các tính chất như vô thường, biến hoại. Ví dụ, một trong những đề mục quán niệm về thân, đó là bạn bắt đầu quán niệm các yếu tố cấu thành thân (bốn đại), các thành tố của thân, các liên hệ trong và ngoài của thân, các hợp chất của thân, các bộ phận trong thân, cho đến từng cử động nhỏ của thân, như sự sinh và diệt, độ dài, ngắn của từng hơi thở... *Thiền quán giúp bạn hiểu rõ thực tại mà các giác quan không thể biết được trong điều kiện bình thường* (cảm nhận thông thường). Do vậy, thực tập Thiền quán lâu ngày sẽ giúp hành giả phát sinh tuệ giác, thấu rõ chân lý và từng bước đi vào thực tại giải thoát.

### **58. Tại sao phải quan sát thân thể một cách tỉ mỉ như thế?**

Trong cái nhìn của đạo Phật, thân thể con người là một tập hợp của các yếu tố vật chất và tinh thần. Hai yếu tố này nương tựa và hỗ trợ cho nhau. Khi quán sát thân và tâm của chính mình một cách sâu sắc, bạn sẽ hiểu rõ tính chất vô thường, sinh diệt của từng tế bào và từng cách thức sống động của nó. Nhờ vậy, bạn có thể *hướng tâm đến đời sống viễn ly, từ bỏ lòng tham ái và chấp thủ, thể nghiệm thực tại giải thoát*. Ví dụ, khi quán sát sâu sắc về thân thể, bạn sẽ nhận diện được cả hai tính chất, đó là: thân thể như ngôi nhà hiện



tiền của tâm linh, và thân thể như nơi dung chứa các phiền não, bệnh tật. Về mặt tích cực, thân thể này là ngôi nhà tâm linh hiện tiền giúp che chở, nuôi lớn các căn lành và chí nguyện cũng như đời sống an lạc hạnh phúc của chúng ta. Nhưng về mặt tiêu cực, cũng chính thân thể này và các nhu cầu sinh lý căn bản của nó đã áp lực chúng ta phải bôn ba với cuộc sống đói, khát, nóng, lạnh và thúc đẩy chúng ta luôn tìm kiếm sự thỏa mãn đối với các dục. Đây là lý do mà một hành giả tu tập cần phải thấy rõ và nỗ lực điều phục dòng vận hành của thân năm uẩn này bằng cách quán sát và nhận diện mọi tạo tác của thân và tâm.

### 59. Năm uẩn là gì?

Năm uẩn (*skandhas*) là năm thành tố căn bản hay là năm thành phần kết hợp để tạo thành một con người theo cái nhìn của đạo Phật. Năm uẩn bao gồm cả hai yếu tố vật lý và tâm lý. Năm uẩn là nền tảng của các xứ và giới. Biểu đồ dưới đây sẽ tóm tắt về năm uẩn:

Năm uẩn	Thành phần kết hợp
Sắc (vật chất: hữu hình và vô hình)	Năm đại (đất, nước, gió, lửa, hư không) và Sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp)
Thọ (các loại cảm giác)	Cảm giác khổ, lạc, và trung tính liên hệ với năm giác quan.



<b>Tưởng</b> ( <i>ấn tượng của tri giác</i> )	Hình ảnh, ngôn ngữ, khái niệm, ý tưởng ... dùng để tạo thành ( <i>actualize</i> ) một kinh nghiệm.
<b>Hành</b> ( <i>cơ cấu tạo tác của tâm thức</i> )	Thiện và bất thiện như: tham, sân, si và nhiều loại tâm ái - thù khác.
<b>Thức</b> ( <i>khả năng nhận thức, phân biệt</i> )	Gồm tâm thức và các thức thuộc về giác quan ( <i>mắt, tai, mũi, lưỡi, thân</i> )

## 60. Tại sao năm uẩn là nền tảng cho các xứ và giới?

Khi đề cập đến con người và thế giới của con người, Đức Phật dạy rõ về các liên hệ của thân - tâm qua ba thuật ngữ là uẩn (*skandha*), xứ (*āyatana*), giới (*dhātu*). Uẩn bao gồm năm uẩn như đã trình bày. Xứ bao gồm 12 loại đó là sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) và sáu trần, tức sáu đối tượng liên quan với các căn (sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp hay đối tượng của ý thức). Giới bao gồm 18 loại, đó là sáu căn, sáu trần, và sáu loại ý thức của sáu căn. Ví dụ, sự hiểu biết của con mắt đòi hỏi phải hội đủ ba yếu tố: con mắt (nhãn giới), một vật thể (sắc giới), và ý thức trực tiếp của con mắt (nhãn thức giới). Tương tự như thế, con người toàn diện bao gồm 5 uẩn, 12 xứ, và 18 giới. Biểu đồ dưới đây sẽ tóm tắt 18 giới:



6 căn +	6 trần = 12 xứ +	6 thức = 18 giới
<b>Nhãn giới</b> ( <i>mắt</i> )	Sắc giới ( <i>hình thể</i> )	Nhãn thức giới (cái biết của mắt)
<b>Nhĩ giới</b> ( <i>tai</i> )	Thanh giới ( <i>âm thanh</i> )	Nhĩ thức giới (cái biết của tai)
<b>Tĩ giới</b> ( <i>mũi</i> )	Hương giới ( <i>hương khí</i> )	Tĩ thức giới (cái biết của mũi)
<b>Thiệt giới</b> ( <i>lưỡi</i> )	Vị giới ( <i>mùi vị</i> )	Thiệt thức giới (cái biết của lưỡi)
<b>Thân giới</b> ( <i>thân</i> )	Xúc giới ( <i>xúc chạm</i> )	Thân thức giới (cái biết của thân)
<b>Ý giới</b> ( <i>ý thức</i> )	Pháp giới ( <i>đối tượng của ý thức</i> )	Ý thức giới (cái biết của ý thức)

## 61. Tại sao các uẩn, xứ, và giới được phân tích một cách tỉ mỉ như thế?

Khi quán sát sâu sắc về các uẩn, xứ, và giới, bạn sẽ có cơ hội để *nhận diện thật tướng vô ngã* trong sự hiện hữu của đời sống con người mà không cần phải lý luận dông dài. Ví dụ, một sự hiểu biết đến từ con mắt đòi hỏi ba yếu tố: căn, trần, và ý thức. Tùy thuộc vào trạng thái (linh hoạt, sáng suốt, hay mê mờ) của con mắt và ý thức mà một hình thể (trần cảnh) được nhìn thấy khác





nhau và đưa đến những hiểu biết khác nhau. Đây cũng chính là sự giới hạn trong hiểu biết của con người đối với thực tại. Nhưng trên căn bản của thiền tập, khi bạn nhìn thấy được cái đa phức của một đối tượng, bạn đồng thời thấy rõ tính chất duyên khởi và vô ngã của nó. Và do đó, bạn sẽ dễ dàng từ bỏ mọi tập khí chấp thủ tự ngã.

## 62. Tự ngã là gì?

Thông thường, tự ngã được nhận diện qua ba phạm trù, đó là: cái tôi (*I*), cái của tôi (*mine*), và cái tự ngã của tôi (*my self*). Nói đơn giản hơn, tự ngã chính là *cái tôi (self, ego) cá biệt mà mỗi người tự bám víu, chấp thủ, và cho rằng nó là có thật*. Chấp thủ tự ngã là cái sai lầm lớn nhất (si mê) của con người. Do chấp thủ tự ngã mà con người bị trôi giạt trong biển tham ái và sân hận. Tất cả khổ đau đều do chấp thủ tự ngã mà phát sinh. Khi thiền quán sâu sắc về thân năm uẩn, bạn sẽ thấy rằng thực sự bản chất của tự ngã hay cái tôi chỉ là ảo tưởng, nó được sinh khởi từ sự phân biệt của ngôn từ. Trên thực tế, cái bản ngã cá biệt của một người chính là sự kết hợp của thân năm uẩn cộng với một tên gọi mà thôi. Ở đây, trong sự tự thành của năm uẩn (*xem thêm ở câu hỏi 59*), không hề có một cái bản ngã cá biệt nào. Cái mà chúng ta gọi là bản ngã cá biệt (individual self) chỉ hình thành khi thân năm uẩn được đặt tên; và do đó, tên gọi khác nhau sẽ dẫn đến chấp thủ tự ngã khác nhau,



như ông A khác với ông B. Và khi thiếu vắng thiên định, con người sẽ không tiếc thân mạng để bảo vệ cho cái danh tính của mình, nhất là khi nó bị xúc phạm hay bị tổn hại. Vì vậy, càng bám víu vào cái tự ngã cá biệt thì càng khổ đau, và các tâm bất thiện như tham, sân, si, mạn càng phát triển. Thân năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) của con người luôn luôn thay đổi trong từng giây phút, chúng không hề cứu mang một cái bản ngã cá biệt nào hết. Vậy tại sao tự mình phải lặn độn với cái tên gọi đơn chiếc mà tự nó không hề có một ý nghĩa đặc biệt nào đối với đời sống hạnh phúc chân thật của chính mình?

### **63. Nếu không có cái bản ngã cá biệt, thì ai hạnh phúc và ai khổ đau?**

Do thói quen chấp ngã, bám víu vào một cái ngã cá biệt mà chúng ta luôn sợ hãi rằng mình sẽ trở thành hư không và sẽ bị lãng quên. Sự thật cho thấy rằng, *hạnh phúc vốn không cần đến một cái bản ngã để hiện hữu; khổ đau cũng thế*. Bạn nên nhìn thẳng vào các thực tế như sau: Giấc ngủ sâu nhất và bình an nhất là giấc ngủ không bị chập chờn và thốn thức (mộng寐) bởi cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi. Giây phút hạnh phúc nhất là giây phút sống bình yên, vắng lặng không bị những ý niệm về cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi khuấy động làm cho bạn hy vọng, lo âu, và sợ hãi. Cảm giác an lạc nhất là cảm giác của sự



tịnh lạc mà ở đó hoàn toàn vắng mặt các ý niệm về cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi. Ngược lại, trạng thái của khổ đau sẽ tăng thêm khi nó gắn chặt với ý niệm về cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi, như tôi mất tiền tài, tôi mất danh vọng, tôi mất quyền lực... Thực vậy, hạnh phúc và khổ đau là những pháp duyên khởi, bạn hãy dùng tâm vô ngã để quán chiếu mà không cần thiết phải vướng bận vào một cái tự ngã hay danh tính của nó.

#### **64. Vô ngã là gì?**

Vô ngã (*non-self*) là một giáo thuyết quan trọng của đạo Phật. Điểm chính yếu của giáo thuyết Vô ngã có thể được khái quát qua ba điểm như sau:

a. *Không chấp nhận có một Thượng đế quyền năng làm chủ đời sống của chúng hữu tình và thế giới tự nhiên (vô tình);*

b. *Không chấp nhận mỗi chúng sanh có một linh hồn vĩnh cửu và bất biến;*

c. *Không chấp nhận có một cái ngã thể cá biệt trong thế giới trùng điệp duyên khởi.*

Về điểm thứ nhất - không chấp nhận có một Thượng đế quyền năng làm chủ cuộc sống của các chúng hữu tình và vô tình - Phật giáo chủ trương con người và thế giới của con người là do sự vận hành của các nhân duyên mà tập khởi và hình thành. Trong đó, con người đóng vai trò quyết định cho sinh mệnh khổ đau và hạnh phúc



của chính mình thông qua các nghiệp của thân, miệng, và ý.

*Về điểm thứ hai* - không chấp nhận mỗi chúng sanh có một linh hồn vĩnh cửu, bất biến - Phật giáo chủ trương đời sống của chúng sanh là do chính tâm thức của mỗi chúng sanh tác thành; dòng tâm thức của mỗi chúng sanh không ngừng trôi chảy và luôn luôn có khả năng thay đổi, chuyển hóa từ vô minh sang giác ngộ. Chính nhờ vào khả năng chuyển hóa này hay khả năng giác ngộ này, mà một tâm thức cuồng si có thể được đánh thức, và do tu tập mà chuyển thành giác ngộ, hoặc trong một đời hoặc trong nhiều đời.

*Về điểm thứ ba* - không chấp nhận có một cái ngã thể cá biệt trong thế giới trùng điệp duyên khởi - Phật giáo chủ trương mỗi con người được trưởng thành từ một tập hợp của nhiều yếu tố nhân duyên: từ cha, mẹ, gia đình, học đường, xã hội, văn hóa... Do đó, sự tồn tại của một con người là một tổng hợp của biệt nghiệp (nghiệp cá nhân) và cộng nghiệp (nghiệp chung). Trong một con người cá thể luôn cứ mang nhiều nhân duyên khác nhau mang ý nghĩa tương quan giữa một và tất cả, và tất cả trong một. Ở đây, không hề có một cái ngã thể cá biệt và độc lập nào trong sự hiện diện của con người, ngoại trừ sự tập hợp của nhiều nhân duyên như đã trình bày trong năm uẩn, mười hai xứ, và mười tám giới. Đây là những điểm căn bản của giáo thuyết Vô ngã.



## 65. Vô ngã có liên hệ gì với Niết-bàn?

Có hai bình diện cần phải đề cập đến khi bàn về giáo thuyết Vô ngã, đó là bình diện tu tập và bình diện giải thoát. *Trên bình diện tu tập*, bạn cần phải quán chiếu sâu sắc rằng con người không gì khác hơn là một tập hợp của sắc, thọ, tưởng, hành, và thức (năm uẩn); hay nói khác đi, đây là sự tập hợp của các yếu tố tâm lý và vật lý. Và bản chất của các yếu tố này là vô tự tính, tức không có một tự tính cá biệt nào mang tính cách độc lập và vĩnh hằng. Do vậy, bản chất của năm uẩn là Không (*śūnyatā*) hay Vô ngã (*anātman*). *Trên bình diện giải thoát*, do tu tập thiền định, bạn có thể đạt đến trạng thái vô ngã hoàn toàn, vượt lên trên thế giới phân biệt của nhị nguyên, ở đó những ý niệm đối đãi giữa ta và người hay ngã và pháp đều được rũ sạch, mọi sự chấp thủ đều được buông bỏ, và mọi phiền não, nhiễm ô đều được tiêu trừ. Một cảnh giới siêu việt và tịnh lạc như thế được gọi là đời sống của thực tại - vô ngã, tức đời sống Niết-bàn. Do đó, *Vô ngã chính là Niết-bàn*.

## 66. Làm sao để lãnh hội được Tánh không trong sự hiện hữu của các pháp?

Để hiểu được ý nghĩa của Tánh không (*śūnyatā*) trong sự hiện hữu của các pháp, bạn cần phải quán chiếu các tính chất cơ bản của chúng, được tóm tắt trong bốn thuật ngữ như sau: nhân



duyên, giả danh, không, và trung đạo.

a. *Nhân duyên (pratītyasamutpāda)*: Một pháp (thuộc về tâm lý hay vật lý) được hình thành luôn bao hàm nhiều nhân duyên; hay nói khác đi, do các nhân duyên kết hợp với nhau mà một pháp được hình thành. Do vậy, khi các nhân duyên tan rã, thì pháp ấy cũng hoại diệt theo.

b. *Giả danh (prajñapti)*: Một pháp (thuộc về tâm lý hay vật lý) được đặt tên tùy theo các nhân duyên, điều kiện. Khi các nhân duyên thay đổi, tên gọi cũng thay đổi. Ví dụ: cây, gỗ, cái bàn, củi, lửa, tro, bụi.

c. *Không (śūnyatā)*: Một pháp (thuộc về tâm lý hay vật lý) đều được định danh theo chức năng của nó, nhưng bản chất của nó khi được phân tích đến cùng đều trở thành Không, tức không có tự tính cá biệt độc lập nào; vì pháp đó là sự tụ thành của các nhân duyên và điều kiện khác nhau, như hydro cộng với oxy để tạo thành nước.

d. *Trung đạo (madhyamā-pratipad)*: Giá trị của một pháp (thuộc về tâm lý hay vật lý) cần được nhìn nhận trong chuỗi tương quan của các nhân duyên và điều kiện mang tính tương đối, nhằm tránh xa các cố chấp cực đoan về có-không, sinh-diệt, giống-khác, thường hằng hay đoạn diệt... Do vậy, Trung đạo là con đường vượt lên trên mọi chấp thủ và dẫn đến Niết-bàn.

Quán chiếu sâu sắc bốn tính chất này, bạn có thể lãnh hội được ý nghĩa Không trong sự hiện hữu của các pháp.



## **67. Tại sao nói Trung đạo là con đường dẫn đến Niết-bàn?**

Trung đạo, hiểu đơn giản là con đường trung dung không kẹt vào các kiến chấp cực đoan như: có-không, sinh-diệt, thường-đoạn, đồng-dị, khứ-lai. Ví dụ, khi nói về tính Không của các pháp, hành giả không bị dính mắc vào các khái niệm hư vô không tận để rồi ôm kiến chấp rằng tất cả đều là hư vô, nên cứ mãi mê sống theo chủ nghĩa hư vô. Kiến chấp như thế và sống như thế, chính tự thân hành giả sẽ đánh mất mọi nỗ lực tu tập của bản thân, đánh mất khả năng phát triển các thiện căn và vun trồng tâm Bồ-đề. Trái lại, nếu chấp có, hành giả sẽ ngày càng bám víu vào các nhân duyên vô thường làm cho cuộc sống thêm đau khổ, bất an. Do đó, bậc thức giả đi con đường Trung đạo, không kẹt vào các kiến chấp cực đoan, để đi đến giác ngộ, giải thoát. Bạn hãy hình dung, một người đi xe đạp, nếu ngã qua bên phải hoặc bên trái nhiều quá thì chiếc xe sẽ ngã và không đi được. Nhưng nếu người ấy biết giữ thăng bằng (trung đạo), thì anh ta sẽ lái xe về đến đích. Vì vậy, *Trung đạo là con đường xa rời các kiến chấp để đi đến Niết-bàn.*

## **68. Làm sao để có thể ứng dụng tinh thần Trung đạo vào cuộc sống?**

Bạn cần thiết phải ứng dụng tinh thần Trung



đạo trong suốt cuộc hành trình tu tập của mình. Đức Thế Tôn là người đã phát hiện ra nguyên lý Trung đạo sau sáu năm tu tập khổ hạnh. Và Ngài đã dạy rằng, *như lên dây đàn, nếu căng quá thì âm thanh của nó sẽ khó nghe và có thể đứt dây, nếu chùng quá thì sẽ không nghe được, nhưng nếu căng vừa phải và đúng mức thì âm thanh của nó sẽ dịu dàng dễ nghe*. Cũng vậy, khi ứng dụng tinh thần Trung đạo, bạn không mang tư tưởng phải lìa bỏ thế gian mới đạt đến Niết-bàn; mà trái lại, bạn cần phải xây dựng Niết-bàn ngay tại thế gian. Cũng như, dầu biết rằng thân năm uẩn là tạm bợ, vô thường, nhưng nếu bạn không biết trân quý và bảo hộ nó đúng mức, thì làm sao chúng ta có thể tu tập để đi đến giải thoát. Hình ảnh con thuyền đưa người sang sông là một mô tả về tinh thần Trung đạo. Do đó, *hãy nương vào tục đế để đạt đến chân đế*, và nếu không đạt đến chân đế thì không thể sống Niết-bàn. Đây chính là hai chân lý.

### **69. Xin nói thêm về hai chân lý?**

Hai chân lý là tục đế và chân đế. Tục đế là chân lý công ước (*samvriti-satya/ conventional truth*), tức *chân lý tương đối*, mang ý nghĩa phương tiện-lâm thời. Chân đế là *chân lý cứu cánh* (*paramārtha-satya/ absolute truth*), tức là chân lý tuyệt đối, muôn đời nó vẫn là như thế. Trong kinh điển, tục đế và chân đế còn được gọi là phương tiện và cứu cánh. Ở đây, một con người bình





thường không thể dung hòa hai chân lý này làm một, cũng không thể chọn một trong hai; vì tự bản chất hai chân lý không hề giống nhau, và nếu bỏ một trong hai thì cuộc hành trình tìm kiếm chân lý của chúng ta sẽ không thành tựu. Hình ảnh con thuyền đưa người sang sông hay nắm lá trong lòng bàn tay là những ví dụ về hai chân lý. Con thuyền là phương tiện, tức tục đế; qua bên kia bờ sông là cứu cánh, tức chân đế. Nếu bỏ con thuyền, chúng ta không thể qua sông; nhưng khi đã qua sông, thì con thuyền cần được để lại. Hai chân lý này cũng nhắc nhở chúng ta một điều rằng, đừng bao giờ đem cái hiểu biết của một tâm thức còn vô minh, còn tham, sân, si mà đo lường cảnh giới của bậc đã giác ngộ. Nếu đem tâm si mê mà mô tả cảnh giới của giác ngộ, thì cảnh giới giác ngộ đó cũng trở thành si mê. Do đó, cần phải biết rõ rằng những gì chúng ta hiểu được từ lời dạy của Đức Phật cũng như những lời dạy của Đức Phật cho chúng ta là những gì mang tính chất phương tiện chứ không phải là chân lý tuyệt đối. Như cảnh giới của Niết-bàn, với chân lý tuyệt đối, mỗi người hãy tự mình thể nghiệm lấy, vì chân lý đó không thể dùng ngôn ngữ để diễn đạt.

### **70. Vậy phải chăng chân lý tuyệt đối là cảnh giới của Niết-bàn?**

Theo từ gốc, Niết-bàn tiếng Phạn là *Nirvāna*, *nir* là vụt ra khỏi, và *vāna* là khát ái; do đó, trên



căn bản, Niết-bàn là một trạng thái tịch diệt (*tranquil extinction*) của một tâm thức đã vượt ra khỏi hay vượt lên trên mọi khát ái trong ba cõi (cõi Dục, Sắc, và Vô sắc - xem thêm ở câu hỏi 13). Đây là một trạng thái của tự do tuyệt đối và chứng nghiệm chân lý tối hậu mà một bậc Thánh giả đạt được sau quá trình tịnh hóa thân tâm. Do vậy, Niết-bàn được chia thành hai loại: a. Hữu dư y Niết-bàn (*Nirvāna with residue*), tức là cái nhân của sinh tử đã hết nhưng cái quả của sinh tử vẫn còn; và do đó, bậc thánh giả chỉ vào Vô dư y Niết-bàn khi thân năm uẩn tan hoại (chết). b. Vô dư y Niết-bàn (*Nirvāna without residue*), tức là cả nhân và quả của sinh tử đều chấm dứt. Kinh Pháp Hoa mô tả trạng thái nhập Vô dư y Niết-bàn của Đức Thế Tôn như củi hết lửa tắt. Trong giáo thuyết về Bốn chân lý (Khổ, Tập, Diệt, Đạo), thì Diệt để chính là Niết-bàn.

### **71. Xin cho biết thêm về các đặc tính của Niết-bàn?**

Kinh điển ghi nhận các đặc tính của Niết-bàn gồm có:

- a. *Thường*, tức không còn bị chi phối bởi các nhân duyên vô thường;
- b. *Lạc*, đời sống phúc lạc của dòng tâm thức không còn tham, sân, si;
- c. *Ngã*, chân ngã, không còn bị chi phối bởi ý niệm phân biệt trong thế giới sinh tử - nhị nguyên;



d. *Tịnh*, sự thanh tịnh tuyệt đối. Niết-bàn còn được gọi là bất sinh (không sinh không diệt), thường trụ (không còn bị chi phối bởi các điều kiện của thế giới sinh tử), và giải thoát (không còn bị ràng buộc trong vòng luân hồi - tái sinh).

## 72. Tại sao nói sinh tử tức Niết-bàn?

*Sinh tử tức Niết-bàn* là một cách ngôn của tư tưởng Phật giáo phát triển. Nội dung của nó nhấn mạnh đến việc *xây dựng Niết-bàn tại nhân gian*, hay nói khác hơn là sống đời sống Niết-bàn tại con người sinh tử này và ngay tại thế giới sinh tử này. Đây là một cảnh tỉnh cho những ai mang tư tưởng bi quan, sai lầm rằng phải lìa bỏ thế gian mới có thể vào Niết-bàn. Thực tế cho thấy rằng, Đức Thế Tôn và các bậc Thánh A-la-hán đã sống đời sống Niết-bàn giữa thế gian để làm lợi ích cho thế gian. Trong Phật giáo Phát triển, các vị Bồ-tát còn phát nguyện liên tục tái sinh để hóa độ hữu tình chúng sanh. Đây là bi tâm vĩ đại của một bậc Thánh giả. Trên bình diện khác, cũng cần hiểu rằng, lìa sinh tử thì không có Niết-bàn, *vì sinh tử là nền tảng mà qua đó Niết-bàn được chứng nghiệm*, như những gì đã được trình bày trong Bốn chân lý (*xem thêm ở câu hỏi 68 & 70*). Nói khác đi, Niết-bàn là đời sống phúc lạc của sự giải thoát và tự do tuyệt đối; do đó, hành giả có thể sống Niết-bàn một cách tự tại ở bất kỳ nơi đâu.



### 73. Niết-bàn có liên hệ gì trong Ba pháp ấn?

Trong kinh tạng A Hàm, *Niết-bàn là một trong Ba pháp ấn* (ba ấn chứng đặc biệt về các lời dạy của Đức Phật trong ba tạng kinh điển), bao gồm: a. Các hành vô thường; b. Các pháp vô ngã; và c. Niết-bàn tịch tĩnh. Nói tóm tắt, ba ấn chứng này là Vô thường, Vô ngã, và Niết-bàn. Mục đích các vị Thánh đệ tử tổng kết Ba pháp ấn là để giúp phân biệt rõ ràng những điều do Đức Phật dạy và những điều không phải do Đức Phật dạy. Chúng ta có thể hiểu đại khái Ba pháp ấn này như sau:

a. Các hành là vô thường: Tất cả những hiện tượng tạo tác của thân, tâm và thế giới là vô thường, chúng là sản phẩm của nhiều nhân duyên, khi các duyên hội tụ thì các pháp hình thành, khi các duyên tan rã thì các pháp biến đổi. Các pháp bản chất của nó luôn luôn thay đổi nên gọi là các hành vô thường.

b. Các pháp vô ngã: Vì bản chất của các pháp là do nhiều nhân duyên hình thành, do đó các pháp vốn không có tự tính (ngã tính) cá biệt, độc lập nào ngoài sự vận hành của các nhân duyên. Vì vậy, các pháp là vô ngã.

c. Niết-bàn tịch tĩnh: Niết-bàn, trong Ba pháp ấn, được gọi là Tịch diệt ấn, vì nó xác định trạng thái tịch tĩnh, giải thoát, và tự do tuyệt đối của hành giả tu tập. Ở đây, căn nguyên của sinh tử khổ đau là ái dục (tanhā). Do vậy, khi ái dục được



đoạn tận một cách toàn triệt, hành giả sẽ chứng đắc được cảnh giới của Niết-bàn tịch tĩnh.

Trong Ba pháp ấn trên, hai pháp ấn đầu (Vô thường và Vô ngã) chỉ đến bản chất của các pháp hữu vi - sinh diệt; Pháp ấn thứ ba (tức Niết-bàn) chỉ đến thực tại của pháp vô vi, bất sinh, bất diệt và giải thoát.

#### **74. Làm sao để người Phật tử bình thường có thể sống vô ngã?**

Đây là câu hỏi thú vị và thiết thực. Cuộc sống trong xã hội hiện đại luôn áp lực mỗi người phải thể hiện đầy đủ các chức năng của một cá thể trong mối tương quan giữa cá nhân, gia đình, và xã hội. Và do đó, cái tôi (*self*) và cái của tôi (*mine*) trở thành yếu tố nổi bật trong sinh hoạt hằng ngày. Vậy người Phật tử tại gia phải làm gì để có thể thực tập đời sống vô ngã? Những gợi ý sau đây có thể giúp bạn.

Thay vì sống trọn vẹn vì cái tôi cá thể và cho cái tôi cá thể, bạn hãy khởi niệm nghĩ đến việc sống cho gia đình của mình, cho thân nhân của mình, và rộng hơn là cho tha nhân, không phân biệt đàn ông hay đàn bà, tuổi tác hay chủng tộc. Khi khởi niệm như thế, và hướng cuộc sống của mình cho tha nhân như thế, bạn đã bắt đầu sống một cuộc đời vị tha và tất nhiên bạn sẽ có thêm tự tin, nghị lực, và ý chí để thành tựu mục đích của cuộc sống. Nếu bất kỳ hành động nào cũng mang tư tưởng vị



tha, bạn sẽ có cơ duyên để vun trồng tâm từ bi, độ lượng, khoan dung và xóa tan dần những ý niệm về tự ngã. Tất nhiên, bạn sẽ không mất cái gì hết khi hướng cuộc sống của mình cho tha nhân, trái lại bạn còn có thêm xung lực để sống một cách tốt đẹp. Ngược lại, khi bạn chỉ sống cho riêng mình, tức sống cho cái tôi và cái của tôi, bạn sẽ đánh mất đi ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Và bằng cách này hay cách khác, bạn đã thu hẹp cuộc sống bao la, mẫu nhiệm của mình vào cái khung tự ngã. Sống như thế có nghĩa là bạn đang đi vào con đường vị kỷ, lăm cô đơn, buồn bã, và nhiều âu sầu, sợ hãi. Thực tế cho thấy rằng, nếu có tấm lòng vị tha - độ lượng, bạn sẽ có nhiều bạn bè, nhiều sự giúp đỡ, và tất nhiên kéo theo đằng sau đó là nhiều cơ hội thành tựu cho cuộc sống.

### **75. Một người có tâm vị kỷ và tự ngã lớn lao nên tu tập như thế nào?**

Nếu bạn là một người ích kỷ, ưa chấp nhận, chấp ngã, ưa tự ái và mặc cảm, thì công việc đầu tiên bạn phải thực tập đó là bảo vệ bản thân mình, bảo vệ tâm tư của mình, và bảo vệ cả lời nói của mình, tức là bảo vệ ba nghiệp thân, miệng và ý. Đừng để ba nghiệp cá nhân gây đau khổ cho chính mình và cho kẻ khác. Đức Phật, trong kinh Pháp Cú, dạy rằng: *“Bậc trí bảo vệ thân, bảo vệ luôn lời nói, bảo vệ cả tâm tư, ba nghiệp khéo bảo vệ”* (PC. 234).



Trong lúc *bảo vệ ba nghiệp thân khẩu ý*, bạn đồng thời *quán niệm về vô ngã* bằng cách đọc lớn tiếng hay đọc thầm rằng “cái này không phải là tôi, cái này không phải là của tôi, và cái này không phải là tự ngã của tôi”. Cứ đọc như thế lâu ngày thì ý niệm về tự ngã sẽ dần dần nguội lạnh. Nên nhớ rằng, nếu không thay đổi được tâm tư của mình, thì bạn sẽ không thay đổi được cuộc sống và thế giới chung quanh mình.

Thêm vào đó, bạn nên thực tập các công đức vô lậu, tức là *làm những việc lành giúp đỡ tha nhân* mà không bận tâm đến cái tôi đang làm, làm cái gì, làm cho ai, và làm để được cái gì. Bạn hãy làm việc lành với tất cả sự hoan hỷ và hạnh phúc của mình. Làm việc lành với tâm không chấp ngã như thế là tu tập công đức vô lậu.

## 76. Xin nói thêm về tu tập công đức ?

Danh từ công đức, từ gốc Pali là *punna*, có nghĩa là làm cho thanh tịnh (*purification*). Do đó, trên căn bản, làm công đức có nghĩa là làm cho thanh tịnh ba nghiệp thân, miệng và ý bằng cách tịnh hóa dòng tâm thức tham, sân và si. Vì thế, tu tập công đức chính là *điều phục và chuyển hóa các tâm tham, sân, và si*. Trên thực tế, để điều phục các phiền não căn bản này, Đức Phật dạy các pháp đối trị như bố thí để diệt lòng tham, phát triển bi tâm để diệt sân hận, và tu tập giới định tuệ để diệt trừ si mê. Dựa trên ý nghĩa căn bản này, bạn có thể tu



tập các công đức lành qua nhiều hình thức khác nhau như: bố thí, cúng dường Tam bảo, trì giới, tinh tấn làm các việc thiện nguyện, tu tập thiền định, tụng kinh, niệm Phật, và phát triển tâm Bồ-đề. Nói chung, người Phật tử tu tập công đức là *thực hành Sáu độ và Bốn nhiếp* (xem thêm ở câu hỏi 33, 34, 35). Nhưng điều quan trọng hơn hết đó là *tu tập các công đức vô lậu, giải thoát*.

### **77. Thế nào là công đức hữu lậu và công đức vô lậu?**

*Hữu lậu (āsrāva/impure) là những gì còn vướng mắc trong vòng nhân quả luân hồi, trong khi vô lậu (anāsrāva/pure) là những gì vượt lên trên dòng nghiệp báo nhân quả và đưa đến Niết-bàn, giải thoát.* Ví dụ, khi làm một việc thiện với tâm chấp ngã, mong cầu được đáp trả trở lại, như thế là bạn làm với cái tâm hữu lậu, tức là còn dính mắc vào cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi. Do vậy, khi gieo nhân hữu lậu, bạn sẽ đạt được quả hữu lậu. Tất nhiên, dầu bạn làm việc thiện, nhưng dòng năng lượng tâm thức vay trả, trả vay vẫn còn đó; và chính dòng tâm thức này là sự rò rỉ (lậu), nó tiếp tục lôi kéo bạn vào vòng nhân quả luân hồi. Trái lại, khi làm một việc thiện với tâm từ bi, hỷ xả, vô ngã, và vị tha thực thụ, như thế là bạn đã gieo nhân vô lậu, hướng đến xả ly và giải thoát. Các pháp môn tu tập vô lậu là Trì giới, Thiền định, và Trí tuệ.





## 78. Phật giáo quan niệm như thế nào về vấn đề thiện ác?

Quan niệm về thiện (*wholesome*) và bất thiện (*unwholesome*) trong Phật giáo được xác định rõ qua giáo lý nghiệp báo, trong đó căn bản có mười thiện nghiệp và mười bất thiện nghiệp, được chia làm ba phần: thân, miệng và ý. Thân có ba ác nghiệp là sát sinh, trộm cắp và tà dâm; miệng có bốn ác nghiệp là nói dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời thù dật, và nói lời xấu ác; ý có ba ác nghiệp là tham lam, sân hận và si mê, tức là tà kiến, cố chấp. Phạm vào mười điều trên thì gọi là bất thiện (xấu, ác); trái lại, không phạm mười điều trên và nỗ lực phóng sinh, bố thí, tịnh hạnh, nói lời chân thật, ái ngữ, hòa hợp, từ ái, và tu tập các thiện pháp... được gọi là thiện nghiệp. Ở đây có hai bình diện cần được xét đến trong quan niệm thiện của đạo Phật, bao gồm đạo đức căn bản của con người và giác ngộ giải thoát. *Về mặt đạo đức căn bản, thiện là gìn giữ mười nghiệp lành và tu tập các thiện pháp; về mặt giác ngộ giải thoát, thiện chính là Niết-bàn và những pháp đưa đến Niết-bàn, bao gồm các pháp vô lậu - giải thoát.* Như vậy có hai cấp độ rõ ràng trong quan niệm thiện của đạo Phật, đó là thiện trong ý nghĩa đạo đức nhân sinh, và thiện trong ý nghĩa xuất thế gian, Niết-bàn giải thoát.



## **79. Tại sao có sự khác nhau trong các quan niệm về thiện ác?**

*Trên thế giới có nhiều tôn giáo hình thành từ nhiều nền văn hóa khác nhau, do vậy quan niệm về thiện ác cũng có những điều khác nhau. Ví dụ, Hồi giáo không ăn thịt heo trong khi Ấn giáo không ăn thịt bò. Hoặc, những vấn đề xã hội như chuyện phá thai hay trợ tử... là thiện hay ác vẫn là vấn đề đang được bàn cãi. Nhưng đối với Phật giáo, vấn đề thiện ác, như đã trình bày, luôn được xác định rõ ràng qua các giới, hạnh và công đức (xem thêm ở câu hỏi 76, 77, 78). Tuy nhiên, đối với những vấn đề như phá thai, trợ tử..., người Phật tử cần thiết phải ứng dụng trí tuệ của mình một cách thiện xảo, tùy vào những trường hợp khác nhau, nhất là đối với những chuyện “đã rồi”. Bạn nên nhớ rằng, trên con đường tu tập, Đức Phật luôn dạy chúng ta chú trọng đến việc quán chiếu, điều phục, và chuyển hóa cái nguồn gốc của khổ đau (Tập đế), đấy là then chốt của sự tu tập. Cũng vậy, đối với chuyện phá thai, người Phật tử nên chú trọng vào việc giáo dục và chuẩn bị cho chính bản thân mình cũng như cho con em của mình trước khi có thể mang thai, thay vì mang thai rồi mới tranh cãi về chuyện có nên phá thai hay không. Kinh điển cảnh tỉnh chúng ta rằng “Bồ-tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả”. Bậc thức giả sợ tội lỗi khi gieo nhân ác, trong khi chúng sanh, vì vô minh che lấp, nên gieo nhân ác rồi bấy giờ mới sợ bị quả ác.*



## 80. Vô minh là gì và người có kiến thức cao rộng có còn vô minh hay không?

Vô minh (*avidyā/ignorance*), trong ngôn ngữ kinh điển của nhà Phật, có nghĩa rộng là *không hiểu rõ, không thấy rõ Bốn chân lý*, hay Bốn thánh đế. Do vậy, vô minh được xem là nguồn gốc của khổ đau, vì từ vô minh mà các tâm tham lam, ái thủ, kiêu mạn phát triển. Khi thấy được các Thánh đế thì an lạc và giải thoát liền sinh khởi; và do công năng tu tập Thánh đế mà hành giả đạt đến giác ngộ. Đối với con người, vô minh chính là tâm thức si mê (*moha*) chấp ngã, lầm tưởng và cố bám víu vào cái tự ngã cá biệt như là những gì chân thật, vĩnh cửu. Do chấp ngã mà các phiền não khổ đau trỗi dậy và lôi kéo chúng hữu tình vào vòng luân hồi trong tam giới. Vì thế, bao lâu ngã chấp còn tồn tại, thì vô minh vẫn còn hiện diện trong đời sống của chúng ta. Một người thông thái có thể bỏ cả đời mình để chế tạo phi thuyền hay bom nguyên tử, nhưng anh ta không thể chế ra cái nút bấm tài tình nào để dập tắt tham, sân, si ngay lập tức, trừ phi anh ta tu tập và hành trì Giới-Định-Tuệ đến mức hoàn hảo tuyệt đối. Do vậy, kiến thức cao rộng không thể diệt trừ vô minh, tham ái, mà chỉ có tu tập Thánh đế mới có thể diệt trừ vô minh và đưa đến giác ngộ tối hậu.



## 81. Người nhiều si mê nên tu tập như thế nào?

*Học Pháp và thực hành Pháp* là điều kiện quan trọng để diệt trừ si mê. Chúng ta nên học tập và quán niệm sâu sắc về các giáo lý căn bản như Bốn chân lý, Mười hai Nhân duyên, Năm uẩn, và Vô ngã để phát triển tuệ giác chân thật về bản chất và dòng vận hành của đời sống thực tại. Trong tu tập thiền định, Bốn niệm xứ là đối tượng hiện quán cần thiết, giúp chúng ta thấy rõ bản chất và dòng vận hành của chính thân - tâm mình cũng như sự liên hệ của thân - tâm đối với thế giới chung quanh mình. Nếu bạn không thực tập quán niệm, thì sự tu tập sẽ chậm tiến và tuệ giác không phát triển. Do vậy, phải tu tập cùng lúc ba pháp Trì giới, Thiền định, và Trí tuệ.

## 82. Người nhiều sân hận nên tu tập như thế nào?

Nếu là người nhiều sân hận, bạn nên quán niệm về các thảm cảnh đau thương, cay đắng như bệnh tật, tai nạn, chết chóc, chiến tranh, thiên tai, nhà cháy, lũ lụt... Quán niệm về những thảm cảnh này sẽ giúp bạn làm nguôi dần tâm lý hận thù, tị hiềm, đố kỵ, ganh ghét... và giúp sinh khởi từ tâm. Nguồn gốc của tâm sân hận là do sự chấp ngã quá mức và thiếu vắng tâm từ bi; và do đó, bạn sẵn sàng làm mọi thứ để bảo vệ cái tự ngã khi cho rằng cái tự ngã của mình bị xúc phạm. Ví dụ, một người (cố tình hoặc vô tình) nói xấu bạn trong



vài phút, nhưng bạn ôm ấp sự bực tức và sân hận đó suốt năm, có khi cả mười năm hoặc hơn nữa. Đây chính là biểu hiện dai dẳng của sự chấp ngã. Nên quán niệm rằng: “khi sân si, có nghĩa là bạn lấy lỗi lầm của kẻ khác để trừng phạt chính bản thân mình”. Trên thực tế, dầu bạn có ăn mặc thật đẹp, đeo trang sức quý giá, và dùng các loại hương thơm quý phái, nhưng bạn sẽ trở nên xấu xí ngay lập tức khi cơn nóng giận nổi lên. Cũng vậy, cho dù bạn giàu có, cao sang và sống trong một lầu đài lộng lẫy như thế nào đi nữa, nhưng với tâm sân hận, thì bạn vẫn bị đày đọa một cách khổ đau ngay trong tòa lầu đài của mình. Do vậy, *để diệt trừ sân hận, bạn nên quán niệm về sự nguy hiểm và những tác hại của nó bên cạnh việc phát triển tâm từ bi, thực tập sống vô ngã, vị tha.*

### **83. Người nhiều lòng tham dục nên tu tập như thế nào?**

Tham dục có nhiều loại, từ ngũ dục thế gian (tiền tài, danh vọng, sắc đẹp, ăn uống, ngủ nghỉ) đến các thiền chứng trong các cõi Sắc và Vô sắc. Khi tu tập, bạn nên *nhìn thấy rõ mình tham cái gì nhiều để từ đó tìm pháp đối trị*. Ví dụ, người tham tiền tài, danh vọng thì nên quán niệm về chất cay đắng, sự nguy hiểm trên con đường tìm kiếm tiền tài, danh vọng cũng như ý nghĩa đích thực của đời sống. Người tham sắc đẹp thì quán niệm về thân bất tịnh, như uế; người đam mê ăn uống thì quán



niệm về bệnh tật và tội lỗi (sát sinh, trộm cắp...) do thèm khát gây ra... Có nhiều pháp đối trị để thực tập tùy theo mỗi trường hợp khác nhau. Nói chung, để cuộc sống được an lạc, hạnh phúc (hiểu theo ý nghĩa thiện), bạn cần phải điều phục lòng tham của mình bằng cách sống biết đủ, nghĩa là bạn hãy sống hoan hỷ với những gì mình cần, chứ không sống theo những gì mình muốn.

#### **84. Hạnh phúc trong đạo Phật khác với hạnh phúc thế gian như thế nào?**

Quan niệm về hạnh phúc là một chủ đề rất rộng, tuy nhiên sự khác biệt căn bản của ý nghĩa hạnh phúc trong cuộc sống thực tế giữa đạo Phật và thế gian là ở chỗ *bám víu* hay *không bám víu* mà thôi. Với tinh thần không cố chấp - bám víu, người Phật tử sống an lạc, tự tại giữa thế gian, bất kể môi trường và hoàn cảnh như thế nào. Trái lại, hạnh phúc của thế gian luôn gắn liền với tư tưởng bám víu cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi. Đây là những tư tưởng ái thủ, xung đột, nó âm thầm đánh tan mọi khả thể hạnh phúc của bạn và lôi kéo bạn về với bao nỗi tiếc giữa cõi phiền muộn của được, mất, hơn, thua. Do vậy, hạnh phúc trong đạo Phật được định nghĩa là không chấp thủ (không bám víu).



## 85. Vậy sự nghiệp của một Phật tử là gì?

Đây là câu hỏi rất thú vị. Phật tử, hiểu đơn giản là con của Đức Phật. Tuy nhiên Phật tử bao gồm bốn chúng, đó là xuất gia (nam, nữ) và tại gia (nam, nữ). Người xuất gia sống không lập gia đình nên công việc của họ là chuyên cần tu tập đạo giác ngộ, giải thoát. Trái lại, người tại gia lập gia đình, có vợ con... nên công việc của họ gắn liền với việc xây dựng đời sống hạnh phúc gia đình. Nhưng khi nói đến ý nghĩa sự nghiệp (hiểu theo đúng nghĩa của từ này) của một Phật tử, dẫu xuất gia hay tại gia, chúng ta phải nói đến nền tảng của đời sống hạnh phúc thực thụ và lâu dài. Trong ý nghĩa này, sự nghiệp của một Phật tử không gì khác hơn là *từ bi và trí tuệ*. Có từ bi (tâm yêu thương rộng lớn/ *compassion*) bạn mới có thể nuôi dưỡng cuộc sống; và phải có trí tuệ (*wisdom*) bạn mới biết cách xây dựng cuộc sống hạnh phúc lâu dài. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, từ bi và trí tuệ cũng là nền tảng của đời sống hạnh phúc; nếu thiếu vắng hai yếu tố này, bạn sẽ không thể nào tạo dựng cho chính mình một sự nghiệp đúng nghĩa. Không có từ bi và trí tuệ làm nền tảng, thì những gì bạn làm đều như lâu đài xây trên bãi cát. Từ bi và trí tuệ không những là sự nghiệp của một Phật tử mà còn là sự nghiệp của một vị Phật hay một vị Bồ-tát.



## 86. Các pháp môn tu tập khác nhau có chống trái nhau không?

Các pháp môn tu tập được ứng dụng tùy theo căn duyên của từng người và từng trường hợp cụ thể, như những loại thuốc khác nhau dùng để trị các căn bệnh khác nhau. Cũng vậy, khi tu tập bạn cần phải chọn pháp môn thích hợp cho mình, vì đây chính là pháp đối trị cho căn bệnh của riêng mình. Tác dụng và hiệu lực của từng pháp môn khác nhau dùng để trị những căn bệnh khác nhau; ở đây, từ bản chất, *không có sự chống trái nhau giữa các pháp môn tu tập, mà chỉ có sự ứng dụng thích hợp hay không mà thôi*. Ví dụ, có người khi ngồi thiền lại buồn ngủ, nhưng khi niệm Phật thì tâm được an định. Trong trường hợp như thế thì bạn nên niệm Phật thay vì cố gắng ngồi thiền. Ngược lại, có người ngồi niệm Phật nhưng tâm vẫn náo loạn, nhưng ngồi theo dõi hơi thở thì tâm được an tịnh, trong trường hợp này thì bạn nên hành thiền thay vì niệm Phật. Tùy vào những tình huống và thời điểm khác nhau mà bạn có thể thay đổi pháp môn tu tập. Trên thực tế, nếu bạn đã chọn được pháp môn tu tập thích hợp cho mình và chuyên chú vào pháp môn đã chọn, thì bạn sẽ tu tập thành tựu. Mặc dầu các pháp môn khác nhau có thể trợ giúp cho sự tu tập của mình, như thiền-tịnh song tu chẳng hạn; nhưng bạn không nên thay đổi pháp môn liên tục làm cho tâm dao động và đánh mất niềm tin. Nên nhớ rõ, các pháp môn đều là phương





tiện, như kích cỡ của những đôi giày khác nhau dành cho những đôi chân khác nhau.

### **87. Tuổi trẻ và người lớn tuổi tu tập có khác nhau không?**

Do đời sống tâm-sinh lý khác nhau giữa tuổi trẻ và người lớn tuổi nên sự tu tập *có thể khác nhau về phương pháp*. Người trẻ thích tư duy lý luận, thích đặt vấn đề tại sao và để làm gì... Đây là cơ duyên tốt để học hỏi giáo pháp và phát triển tuệ giác. Người lớn nên khuyến khích tuổi trẻ học giáo pháp như là con đường tìm kiếm một *triết lý sống* cho chính bản thân mình và cho tương lai của mình. Không nên ép con em mình phải chấp nhận đức tin tôn giáo như là những giáo điều bắt buộc. Do đó, tuổi trẻ cần được khuyến khích học tập và thảo luận giáo pháp trước khi chúng có thể thực hành một vài pháp môn ban đầu như làm việc thiện nguyện, biết quý kính và thương yêu cha mẹ, thầy bạn, biết cách sống năng động và làm việc lợi ích cho tự thân và tha nhân, và biết cách xây dựng một đời sống hạnh phúc thực thụ và lâu dài.

Ngược lại, do thời gian không còn nhiều nên người lớn tuổi tu tập theo niềm tin, sự hiểu biết và lòng thành vốn có. Người lớn phần nhiều thích thực tập giáo pháp ( tụng kinh, niệm Phật, tham thiền) như một cách sống riêng của mình và là niềm an lạc trong thế giới tâm linh của mình. Với ít nhiều kinh nghiệm, người lớn có thể làm



như thế mà không cần có một câu hỏi hay câu trả lời nào. Chính vì vậy, cách thức tu tập của một người lớn tuổi khó thích hợp cho một người trẻ tuổi. Khi bạn thấy con của mình bắt chước mình lễ Phật, bạn rất vui mừng; nhưng nếu bạn không tạo nhân duyên cho nó học tập giáo pháp thì nó sẽ không hiểu được ý nghĩa của việc lễ lạy, và có thể sẽ không thích lễ lạy nữa khi lớn lên.

Nói chung, phương pháp tu tập của tuổi trẻ nặng về phần học hỏi và thực tập, trong khi đối với người lớn tuổi, phương pháp tu tập được chú trọng vào phần hành trì. Tuy nhiên, để cho sự tu tập của mình được thành tựu viên mãn, cả tuổi trẻ và người lớn nên thực tập đầy đủ Năm căn và Năm lực (*xem thêm câu hỏi 39*) như đã được giới thiệu.

### **88. Với thời gian ngắn ngủi, người lớn tuổi nên tu tập như thế nào?**

Đối với người lớn tuổi, con đường tu tập cần phải được định hình qua những gợi ý sau đây:

a. *Xác định rõ pháp môn tu tập căn bản* của mình là gì. Bạn không nên thấy người ta làm như thế nào thì mình làm như thế đó.

b. Khi đã xác định rõ pháp môn tu tập của mình bạn nên *cố gắng đi sâu vào pháp môn đó* trên cả hai phương diện lý thuyết và thực hành. Có một vị Thầy hướng dẫn là điều rất cần thiết.

c. *Phát nguyện hành trì* pháp môn tu tập của mình như là công việc xây dựng ngôi nhà tâm



linh của mình một cách nghiêm túc, cho dầu hoàn cảnh có ra sao đi nữa.

d. Thực tập pháp môn nào cũng vậy, bạn phải *phát triển đầy đủ Năm căn và Năm lực* (xem thêm ở câu hỏi 39) cho đến hơi thở cuối cùng.

e. Sau cùng, nhưng không kém phần quan trọng, đó là bạn phải ý thức rằng, những gì mình tu tập hôm nay có ảnh hưởng rất lớn đến sinh mệnh của chính mình cho cả đời này và đời sau. Nếu không ý thức được mối tương quan nhân quả nghiệp báo này, bạn sẽ tu tập một cách hờ hững và chí nguyện sẽ không vững bền.

### **89. Nếu tu tập theo *hiện pháp lạc trú* thì tại sao phải quan tâm đến đời sau?**

Bạn nên phân biệt rõ khái niệm sự ý thức và sự quan tâm được dùng ở đây. Ý thức về nhân quả nghiệp báo trong ba đời (quá khứ, hiện tại, và vị lai) là nền tảng tri thức trên con đường tu tập. Một người không tin vào luân hồi tái sinh hay nhân quả, nghiệp báo hẳn không phải là một Phật tử đúng nghĩa. Trái lại, khi tu tập, nếu bạn không quan tâm đến những gì bạn đang làm mà chỉ nghĩ đến đời sau, như thế bạn sẽ rơi vào thế giới của vọng tưởng, điên đảo. Do vậy, ý thức về sự liên hệ nhân quả, nghiệp báo của đời này và đời sau thuộc về nền tảng tri thức của sự tu tập, nó sẽ giúp làm cho chí nguyện của bạn thêm vững bền. Trong khi đó, *tu tập hiện pháp lạc trú có nghĩa là bạn thực*



*tập an trú trong các pháp của hiện tại, chứ không có nghĩa là bạn không cần ý thức về nhân quả, nghiệp báo.*

## **90. Tuổi trẻ nên tu tập như thế nào?**

Con đường tu tập của tuổi trẻ cần được chuẩn bị theo những gợi ý sau đây:

a. Trước hết, bạn cần thiết phải xây dựng cho chính mình một *lý tưởng về cuộc sống hạnh phúc chân thật*. Tất nhiên, cuộc sống hạnh phúc chân thật bao giờ cũng được xây dựng từ những giá trị chân thật và những điều thiện chân thật.

b. Để tạo dựng cho cuộc sống của chính mình những giá trị chân thật, việc đầu tiên bạn phải làm đó là *xây dựng một cái nhìn chân chính và niềm tin chân chính đối với cuộc sống* (Chánh kiến và Chánh tư duy).

c. Khi đã có một niềm tin và cái nhìn chân chính, bạn cần thiết phải *có một điểm tựa cho cuộc sống* của mình, và điểm tựa đó không gì khác hơn là triết lý sống của bạn. Trong lĩnh vực này, giáo thuyết về Bốn chân lý và Tám thánh đạo là nền tảng cho sự thực hành của bạn (*xem thêm ở câu hỏi 07, 41*).

d. Do cuộc sống vốn luôn thay đổi và có nhiều khó khăn, do đó bạn cần thiết *ứng dụng tinh thần Trung đạo và hai chân lý* vào việc tu tập của mình (*xem thêm ở câu hỏi 67, 68, 69*).

e. Sau cùng, vì cuộc sống của tuổi trẻ có



nhiều chi phối bởi các nhân duyên của gia đình và xã hội, do vậy bước đầu của sự tu tập chính là *siêng năng làm các việc lành, tránh xa các việc xấu ác* để vun trồng cội phúc cho hiện tại và mai sau. Tuy nhiên, khi có nhân duyên lành, hãy bắt đầu thực tập một pháp môn thích hợp để giữ sự quân bình cho cuộc sống nội tâm, làm dịu các căng thẳng, bức bách (stress), và xây dựng đời sống hạnh phúc (xem thêm ở câu hỏi 84 & 85).

### **91. Ở tuổi gần đất xa trời với nhiều bệnh tật nên tu tập như thế nào?**

Bạn muốn nói đến người lớn tuổi? Đây là một câu hỏi thú vị. Khi biết chắc rằng quỹ thời gian của bạn không còn nhiều nữa, bạn nên dành thời gian để *quán niệm về giáo pháp Vô ngã* (xem thêm ở câu hỏi 73, 74, 75) và *chuyên cần hành trì pháp môn tu tập* (Thiền, Tịnh, hay Mật) của mình. Tuổi già là cơ hội quý báu để bạn tu tập và làm mới lại chí nguyện của mình sau bao năm tháng phiêu linh, vì bấy giờ áp lực của cuộc sống không còn đè nặng trên thân xác của bạn nữa. Tuy nhiên, niềm nổi tiếc quá khứ và nỗi sợ hãi từ già cõi đời lại là vấn đề chia rẽ và làm xao xuyến tâm hồn của bạn. Do vậy, quán niệm về vô ngã sẽ giúp bạn buông bỏ mọi bám víu một cách dễ dàng hơn. Đồng thời, ý thức sâu sắc về nhân quả, nghiệp báo của đời này và đời sau sẽ là dòng năng lượng giúp bạn trở dậy các thiện nguyện cao đẹp của mình. Niềm tin



vào nhân quả, nghiệp báo trong lúc này sẽ giúp bạn tự tâm sám hối các lỗi lầm trong quá khứ và phát triển các thiện niệm tha thứ, khoan dung đối với mọi trở lực đã xảy ra trong suốt cuộc đời của mình. Biết quán niệm và tu tập phát triển các thiện tâm trong lúc tuổi già là niềm hạnh phúc vô biên của người Phật tử. Nên nhớ rằng, bạn có thể trở thành một vị thiên (trời) hay một chúng sanh ở cõi Tịnh ngay sau khi tắt thở nếu bạn biết tu tập trong những giây phút cuối cùng của cuộc đời.

## 92. Làm sao để khỏi sợ chết?

Chết là một sự thật mà nhiều người không muốn nói ra hay không muốn nghĩ đến cho dù bạn cho rằng mình có sợ chết hay là không. Là người Phật tử, chúng ta biết rằng chết là một phần của cuộc sống duyên sinh trong vòng luân hồi. Do vậy nếu *nhìn nhận cái chết một cách đúng chân lý*, thì bạn sẽ không bao giờ sợ chết, mà trái lại bạn sẽ sợ sống hoài với tuổi già mà không chết! Thử nghĩ nếu bạn sống đến 200 hay 300 tuổi thì tuổi già sẽ làm cho bạn khổ đau và buồn chán biết chừng nào. Cũng như, khi nói đến sự thật vô thường, nhiều người vội nghĩ đấy là cái nhìn bi quan; nhưng trái lại, vô thường là sự thật. Và sự thật này có thể đem tới lạc quan, vì vô thường luôn luôn có khả năng đem lại cho cuộc sống biết bao nhiêu cơ hội chuyển hóa trong sự đổi thay không ngừng. Chính nhờ vào định luật Vô thường mà cái xấu có thể trở



thành cái tốt, từ khổ đau có thể xây dựng hạnh phúc, và cuộc sống của bạn có thể được thay đổi theo một chiều hướng tốt đẹp hơn. Do đó, chết là một sự kiện tất yếu trong dòng chảy của cuộc sống luân hồi. Đạo Phật quan niệm, chết như cởi chiếc áo cũ và sinh như mặc chiếc áo mới, không có gì là đáng sợ hết. Điều đáng quan tâm là bạn sẽ chết với một tâm trạng như thế nào để gọi là cởi áo cũ và mặc áo mới một cách bình an, tự tại. Vì vậy, tu tập *Chánh kiến, trí huệ và hành trì các thiện pháp* trở thành yếu tố quan trọng. Người tu tập chân chính không bao giờ sợ chết!

**93. Cô đơn là nỗi ám ảnh của con người trước cảnh già nua và tử biệt, vậy nên tu tập như thế nào để có thể vượt qua nỗi ám ảnh này?**

Đây là một câu hỏi thực tế đối với người già. Nếu bạn là người không biết tu tập, quả thực già nua và tử biệt chính là nỗi ám ảnh lớn lao của cô đơn. Nhưng trái lại, nếu biết tu tập đúng pháp, thì trong cô đơn, bạn có thể sẽ nếm được hương vị cô liêu với niềm phúc lạc vô biên. Chúng ta biết rằng để đạt đến an lạc - giải thoát thực thụ, bạn cần phải tự thân kinh nghiệm những trạng thái vi tế của thiên định, bao gồm sự xả ly, an định, diệu lạc, và thanh tịnh. Có thể hiểu đại khái lộ trình tâm linh này như sau :

a. *Xả ly*, tức là buông bỏ mọi tâm bám víu chấp ngã hay mọi ý niệm và biểu hiện của tham



lam, sân hận và si mê.

b. *An định* là niềm an lạc sinh khởi từ sự định tâm.

c. *Diệu lạc* là niềm phúc lạc uyên nguyên sâu thẳm sinh khởi từ sự từ bỏ mọi giao động phần khích của các dục vi tế.

d. *Thanh tịnh*, tức là sự an trú trong vô niệm hay còn gọi là xả niệm thanh tịnh.

Đây chính là những kinh nghiệm về sự thanh tịnh mà bạn chỉ có thể đạt được trong thiền định hay nói khác đi là trong những lúc sống một mình. Do vậy, đối với một hành giả tu tập, hương vị cô liêu chính là niềm phúc lạc cao thượng và nhiệm mầu khôn lường. Hương vị cô liêu của bậc Thánh vượt lên trên mọi mô tả bằng ngôn ngữ, như Niết-bàn tịch tĩnh. Do vậy, đối với người tu tập, cô đơn là cơ hội quý báu để thể nghiệm diệu pháp tịch tịnh chứ không phải là nỗi ám ảnh đáng sợ theo tâm thức bình thường.

#### **94. Nếu không nắm được hương vị cô liêu thì làm sao để vượt qua nỗi ám ảnh cô đơn trước sự già nua và tử biệt?**

Có nhiều cách có thể giúp bạn vượt qua nỗi sợ hãi này.

a. *Bạn hãy nhất tâm niệm Phật và hết lòng quy kính, hướng về ba ngôi Tam bảo.* Hãy dốc toàn tâm toàn ý của mình để hợp nhất tâm mình với ba ngôi Tam bảo, với một vị Phật hay một vị Bồ-





tát trong niềm kính yêu sâu thẳm, trong từng hơi thở và từng nhịp đập của con tim. Thực tập như thế bạn sẽ tạo cho mình một dòng năng lượng tinh thức và từ bi được kết nối từ tự lực và tha lực. Dòng năng lượng này sẽ quét sạch mọi nỗi sợ hãi cô đơn và đem đến cho bạn nguồn sống an lạc.

b. Hãy quán niệm rằng mình, một mình một bóng, đã đến với thế gian này; và rồi mình sẽ, một mình một bóng, từ giã thế giới này. Không ai có thể cùng đi với mình, ngoại trừ cái nghiệp mà mình đã tạo tác. Do đó, bạn hãy nỗ lực làm các việc lành bất kỳ khi nào có thể, vì đó chính là điểm tựa cho một sự tái sinh tốt đẹp. Thêm vào đó, thay vì ngồi rầu rĩ cô đơn, hãy *quán niệm về vô ngã, thực tập sống trong sự tịnh lạc và thường thức hương vị cô liêu*, dòng suối nguồn của thanh tịnh uyên nguyên, không vui, không buồn.

Đối với một người Phật tử, niềm thành kính đối với ba ngôi Tam bảo luôn luôn là điểm tựa cao quý cho sự nuôi dưỡng và phát triển đời sống phúc lạc cao thượng của nội tâm, nhất là trong khoảnh khắc giao thời của sinh - tử.

## **95. Làm thế nào để khuyến khích con cháu trẻ tuổi tu tập?**

Bạn không thể nào bắt con cháu trẻ tuổi tu tập theo những gì bạn đang hành trì hay như những gì bạn muốn. Tuổi trẻ không thích giáo điều, không thích làm cái gì mà mình không hiểu,



không tin, không thích nghĩ đến chuyện tu mau kéo trẻ của người già. Trái lại, tuổi trẻ sẵn sàng làm theo những gì mà chúng nghĩ là có lợi cho cuộc sống một cách thiết thực. Do vậy, để khuyến khích tuổi trẻ tu tập, bạn trước hết *phải là một mẫu người lý tưởng* (model) cho chúng. Nếu bạn bình thân trước sóng gió khổ đau và biết vận dụng trí tuệ khéo léo trong mọi tình huống... thì chúng sẽ bắt chước bạn ngay lập tức mà không cần phải kêu gọi hay mời mọc. Trái lại, nếu bạn đầy sân si, bất bình, bất an, tà kiến, cố chấp, khổ não... mà bạn bảo con cháu của mình tu theo mình chắc chắn chúng sẽ không theo mà còn phản đối lại. Vì thế, để khuyến khích con cháu tu tập, bạn *phải là điểm tựa kiên cố* cho chúng, là cội nguồn bình an cho chúng, và là niềm cảm hứng cho chúng.

### **96. Làm sao để có thể sống dung hòa với người khác tôn giáo trong cùng một gia đình?**

Điều này rất đơn giản, bạn hãy xem đối tượng tôn thờ và kính ngưỡng của người khác là một vị *Bồ-tát hóa thân để độ cho những ai thích hợp*, như những hóa thân của Bồ-tát Quán Thế Âm chẳng hạn. Và trái lại, bạn nên bày tỏ tấm lòng tôn kính những bậc Thánh trong các tôn giáo khác như là những bậc tiền bối, những vị Thầy hướng đạo. Nghĩ như thế và làm như thế thì sẽ không có gì khó khăn khi phải sống chung với người khác tôn giáo trong cùng một gia đình. Tuy nhiên, khi



sống trong một bối cảnh có nhiều nền văn hóa và tôn giáo khác nhau, như ở Hoa Kỳ và các nước Châu Âu chẳng hạn, bạn nên tìm hiểu thêm về các nền văn hóa và tôn giáo khác *để tạo sự cảm thông và hiểu biết lẫn nhau*. Ở Tây phương, trong giới học thuật, các học giả vẫn thường bảo nhau rằng, nếu bạn chỉ biết một tôn giáo, có nghĩa là bạn chẳng biết tôn giáo nào (If you know only one religion, you know none).

### **97. Làm thế nào để sống chung với người khác nhau về quan điểm?**

Nếu bạn muốn người khác chấp nhận quan điểm của mình, thì bạn cũng phải *biết lắng nghe quan điểm của người khác*, cho dù bạn thích hay không. Nếu là người tu tập, thì mọi quan điểm dù đúng hay không đúng (theo suy nghĩ của bạn) đều có thể giúp cho bạn thể nghiệm tính chất đa diện của cuộc sống, đồng thời làm cho tuệ giác của bạn thêm phát triển. Điều quan trọng là, sống trong những tình trạng có những khác biệt về tư tưởng, bạn cần phải *nhẫn nại phát triển tâm từ bi và vận dụng trí tuệ của mình một cách thiện xảo nhằm đem lại sự hài hòa, an lạc cho chính mình và cho những người chung quanh mình*. Trái lại, nếu bạn lấy quan điểm của mình để lấn át quan điểm của người khác, thì xung đột sẽ xảy ra, và đây là điều hoàn toàn không nên làm.



## **98. Nếu phải sống chung với người nhiều tà kiến thì sao?**

Trước hết bạn nên quán niệm sâu sắc rằng bạn có thực sự có chánh kiến hay chưa trước khi phê phán người khác là tà kiến. Khi đã xác định rõ, bạn nên dùng hiệu lực thực tế trong sự tu tập của mình làm câu trả lời mà không cần phải tranh cãi hay hơn thua với nhau về quan điểm. Điều đó chẳng có ích gì mà trái lại còn gây thêm khổ đau cho chính mình và cho kẻ khác. Sự an lạc, thanh tịnh, tình thương và trí tuệ của bạn tự nó có khả năng chuyển hóa người khác mà không cần đến lý luận. Nên nhớ rằng, *năng lượng thanh tịnh bao giờ cũng có khả năng bảo hộ cho bạn cũng như chuyển hóa kẻ khác.*

## **99. Làm thế nào để sống bình an bên cạnh người nhiều cố chấp và thị phi?**

Đây là câu hỏi thú vị. Ở đâu cũng có người mình thương và người làm mình khó chịu, nếu không nói là thường gây bất an cho mình. Trong trường hợp phải đối diện với người lắm cố chấp và thị phi như thế, bạn không cần nói mà chỉ cần *lắng nghe với tất cả sự bình thản, bao dung và cố gắng đừng đáp lại bằng bất kỳ một phản ứng nào.* Hãy quán niệm và thực tập hạnh của lá sen. Nước chảy lên lá rồi liền trôi đi một cách nhẹ nhàng. Bạn thực tập lắng nghe với tâm không phản kháng, sẵn lòng



nghe tất cả giọng điệu, như nghe một đĩa nhạc có nhiều bài hát khác nhau, dịu dàng và không dịu dàng, vui và buồn, trầm và bổng... Tập lắng nghe với tâm không phản kháng, lâu ngày bạn sẽ làm cho tâm mình trở nên bình thản như mặt đất, có thể chấp nhận bất kỳ bàn chân hay sự chà đạp nào mà lòng vẫn an nhiên, tự tại.

### **100. Làm thế nào để cuộc sống nội tâm được bình an?**

Thực tế cuộc sống bao giờ cũng có nhiều điều bất an, căng thẳng và phiền muộn. Do đó, giữ sự quân bình cho đời sống nội tâm là điều rất quan trọng mà bạn cần thực tập mỗi ngày. Thử tự hỏi, một ngày bạn tắm rửa một lần cho thân thể của mình, nhưng bạn có tắm rửa cho tâm hồn của mình không? Trên thực tế, chúng ta thường không làm chủ được tâm của mình, mà trái lại chúng ta bị tâm của mình làm chủ, lôi kéo liên tục, thậm chí ngay cả khi ăn, khi ngủ. Chúng ta ít có khi, nếu không nói là chưa bao giờ, sử dụng tâm mình như một công tắc điện, có thể mở hay tắt tùy ý. Chính dòng tâm thức của lo âu, hy vọng, và sợ hãi xoay vòng liên tục và cuốn trôi đi mọi sự bình an trong cuộc sống của bạn. Do đó, để cuộc sống được bình an, bạn nên *thực tập sống chánh niệm, tỉnh thức* trong từng hơi thở và bước chân của mình. Chánh niệm là cách thức để điều phục tâm và làm chủ tâm thức của chính mình, và đây cũng là một cách



gội rửa các tâm hoang vu, vọng tưởng. Bạn có thể thực tập bằng cách đơn giản nhất là bắt đầu đưa sự chú ý (theo dõi) của mình vào từng hơi thở vô ra, duy trì sự chú ý hơi thở càng lâu càng tốt. Bên cạnh đó, hàng ngày bạn nên dành tối thiểu mười lăm phút, nửa tiếng hay một giờ để chăm sóc cho tâm hồn của mình bằng cách quán chiếu xem tâm của mình đã và đang như thế nào? Trong lúc quán niệm như thế, bạn nên quyết tâm loại bỏ những ý niệm tham, sân, si hay những biểu hiện của nó qua thân, miệng, ý và phát triển các tâm từ, bi, hỷ, xả. Bạn có thể tận dụng lúc nghỉ ngơi hay trước khi ngủ để hành trì quán niệm (*xem thêm ở câu hỏi 54, 55, 56*).

### **101. Khi đối diện với khổ đau, người Phật tử nên tu tập thế nào?**

Làm vơi đi khổ đau bằng cách này hay cách khác là điều mong ước của tất cả mọi người. Tuy nhiên, cách thức mà Đức Phật dạy chúng ta khi đối diện với khổ đau là *tìm kiếm nguyên nhân của khổ đau để chuyển hóa nó*, chứ không phải chạy trốn khổ đau. Trên thực tế, để lắng dịu khổ đau, việc đầu tiên bạn cần làm là ôm lấy niềm đau như một kinh nghiệm quý báu cho cuộc sống. Để làm được điều đó, bạn cần dành nhiều thời gian để quán chiếu thực tại của khổ đau cũng như những nguyên nhân sâu xa của nó thay vì ngồi than thân trách phận hay cố chạy trốn. Khổ đau nào cũng



đưa đến cho ta một kinh nghiệm sống quý giá, và đó cũng là chất liệu cần thiết để nuôi dưỡng nghị lực và ý chí của con người. Nếu không có khổ đau làm nền tảng cho cuộc sống hạnh phúc, thì hạnh phúc của bạn sẽ trở nên mong manh như sương khói. Thêm vào đó, trong khổ đau còn có những đức tính cao quý giúp cho chúng ta trưởng dưỡng đời sống tuệ giác chân thật. Chẳng hạn, khi đối diện với bệnh tật, bất an chúng ta có thể kinh nghiệm được sự vô thường và từ đó từ bỏ bớt tâm kiêu mạn, chấp ngã; hay khi đối diện với tai nạn, chết chóc, đau thương... các tâm sân si, thù hận sẽ nguôi dần. Vì vậy, để chuyển hóa khổ đau, bạn không nên chạy trốn khổ đau hay xua đuổi khổ đau, mà trái lại hãy ôm ấp nó như những chất liệu cho cuộc sống. Tuy nhiên, điều quan trọng là, nếu bạn không thấy rõ được nguyên nhân đích thực của khổ đau, thì bạn sẽ không thể chuyển hóa nó một cách hữu hiệu. Đức Phật dạy khổ đau là một chân lý, và khi thấy được chân lý (sự thật) của khổ đau thì an lạc liền sinh khởi. Do đó, quán niệm về bản chất của khổ đau hay nguyên nhân của khổ đau không những là một giải pháp chuyển hóa mà còn là cách thức chữa lành khổ đau.

\* \* \*

***Nam-mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ-tát.***

*The Venerable Khai Thien, a.k.a. Thich Tam Thien born 1970 in Vietnam; entered monastic life in 1976; Bhiksu ordained in 1990; graduated Ph.D. in Religious Studies in 2008, University of the West, California, U.S.A; founder of the White Sands Buddhist Center (Florida) established in 2005 and Good Mountain Monastery (California) established in 2010. Published books in America:*

*2011 - Cẩm Nang của Người Phật Tử - Tập II (Buddhism 201- Questions and Answers), White Sands Buddhist Publications.*

*2011 - Hạt Nhân của Hạnh Phúc (The Core of Happiness), White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A.*

*2010 - Words from the Heart of Wisdom, White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A*

*2009 - Cẩm Nang của Người Phật Tử (Buddhism 101- Questions and Answers), White Sands Buddhist Publications.*

*2008 - Heart Sutra. 3rd Edition. White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A.*

*2007 - The Buddhist Principle of Rebirth (Doctoral Dissertation). University of the West, Rosemead, California.*

*2007 - Hành Trình Tam Linh (Foundation of Spiritual Journey). White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A.*



