

LÀM SAO THỰC HÀNH GIÁO LÝ CỦA ĐỨC PHẬT

Hòa thượng K. Sri Dhammananda

[03]

THE CONSEQUENCES OF MODERN FORMS OF ENTERTAINMENTS

How many kinds of immoral practices are there in our so-called modern entertainments? When you enter a place where they perform such entertainments, you can see for yourself how the organisers of such entertainments try to influence your mind. Their main purpose of course is to make easy money. They are not in the least worried about the adverse effects such shows would have on human values, religions and culture. That is why some people say it is difficult to practise Buddhism in the midst of our modern society because Buddhism does not condone nor encourage any kind of entertainment.

As pointed out earlier, this is not true at all. Buddhism encourages culture and art, but it does discourage any activity which debases human dignity. In the distant past, when we were living as primitive men we had only a few problems. Such problems concerned our obtaining of food and shelter and the survival of the community. Even clothing was worn primarily for protection and not to adorn the body. Today we tend to regard those early people as being unfortunate or uncivilised when we compare their standard of living to that of ours. But in our modern society how many millions of problems are there? Most of them have in fact been created by us. Because of the problems of our own making we have no peace, no sleep, no appetite and have difficulty managing our lives amidst global disturbances everywhere. This is the nature of modern society, but in those early days people led a tranquil life. They have to relax and enough time to take their food. There was no rat race then.

It might be argued that it is simplistic to say that primitive man was happy why we are not.

HẬU QUẢ CỦA HÌNH THỨC GIẢI TRÍ HIỆN ĐẠI

Có bao nhiêu loại thực hành vô luân trong cái gọi là giải trí hiện đại? Khi bạn vào một nơi trình diễn những loại giải trí như vậy, bạn có thể nhận thấy cho chính bạn những người tổ chức cố gắng muốn ảnh hưởng tinh thần bạn như thế nào. Mục đích chính của họ, đương nhiên, là để dễ kiếm tiền. Họ chẳng cần lo lắng đến những hậu quả phản ứng ngược có hại, những màn trình diễn ấy phải có giá trị nhân bản, tôn giáo và văn hóa. Cho nên tại sao một số người nói là thật khó khăn để thực hành Phật pháp giữa xã hội hiện đại vì lẽ Phật Giáo không tha thứ và cũng không khuyến khích loại giải trí nào cả.

Như đã vạch rõ trên đây, việc này không có gì là đúng cả. Phật Giáo khuyến khích văn hóa và nghệ thuật, và can ngăn bất cứ hoạt động nào làm mất phẩm giá của con người. Trong khoảng cách xa xưa, khi chúng ta sống như người tiền cổ, chúng ta có rất ít khó khăn. Những khó khăn đó chỉ là tìm thực phẩm, nơi ẩn trú và sự sống còn cho cộng đồng. Ngay cả đến quần áo ở thời cổ chỉ là để che thân, không phải là tô điểm xác thân. Ngày nay chúng ta quan niệm những người cổ xưa như không may mắn và không văn minh khi chúng ta so sánh với lối sống của chúng ta hiện đại. Nhưng trong xã hội hiện đại, tại sao lại có cả triệu triệu vấn đề? Hầu hết tất cả những vấn đề này đúng ra do chính chúng ta tạo nên. Vì lẽ những vấn đề do chính chúng ta tạo nên, chúng ta không có an lạc, không ngủ được, không ăn ngon và gặp những khó khăn chế ngự đời sống của chúng ta giữa những sự xáo trộn toàn bề tại khắp nơi. Đó là bản chất của xã hội hiện đại, nhưng ở thời cổ xưa con người có một cuộc sống thanh bình. Họ có thì giờ nghỉ ngơi và đủ thì giờ để ăn uống. Không có thì đưa.

Có thể lý luận đơn giản mà nói rằng người cổ xưa có hạnh phúc trong khi chúng ta thì không hạnh phúc. Nhưng cái điểm chúng ta đang làm

But the point we are making is that modern civilisation is unnecessary complicated, creating problems which need not exist at all if we could only learn to reduce our wants and live like our ancestors with few basic needs. Many great men like Gandhi and Albert Schweitzer have proven that even in modern times, the happiest people are those with the fewest needs. According to the Buddha the highest wealth of a man is contentment. Although primitive man had to go out and hunt animals for food, he was however quite contented and satisfied with that way of life, primitive though it might have been. Today we build large and tall buildings to live comfortably but there is no security within. How many iron gates and doors are there all secured and fitted with electronic burglar alarm systems? Why do we need all these extra gadgets? Is this modern development? Those who live in such lofty houses live in perpetual fear because of insecurity. In the past, however people could sleep peacefully even under trees, in caves or anywhere without having such fear and worry. Sure they had problems too - all human existence for that matter is problematic but modern man has increased and complicated those problems a thousand fold, all unnecessary, and of his own making.

THE BUDDHA PREACHED ACCORDING TO HIS OWN EXPERIENCE

The Buddha introduced a righteous way of life for us to follow after having himself experienced the weaknesses and strengths of human mentality. During the early part of his life as a young man he experienced worldly pleasures just like any other human being. He was a prince, a husband, a father and the son of the ruler of a kingdom. He had a beautiful wife and a loving son. He loved them but he had more compassion towards suffering humanity. His kindness was not limited only to his family but extended to every living being. He had the courage to free himself from his emotional attachment towards them in order to discover the solution for human suffering. He had to renounce the worldly life to gain enlightenment. After gaining his supreme wisdom he returned home and revealed to all what he had realised. He told them that if they

là cái văn minh hiện đại không cần thiết mà phức tạp tạo những vấn đề không cần thiết phải có chút nào cả nếu chúng ta chỉ học hỏi làm giảm thiểu những ham muốn của chúng ta và sống như tổ tiên của chúng ta với ít như cầu căn bản mà thôi. Những vĩ nhân như (Thánh) Gandhi và Albert Schweitzer đã chứng minh cả đến trong thời hiện đại, người hạnh phúc nhất là những người ít như cầu nhất. Theo Đức Phật của cải nhiều nhất của một người là mãn nguyện. Mặc dù người cổ xưa phải đi ra ngoài săn thú để có thực phẩm, người đó rất mãn nguyện và thỏa mãn với lối sống của mình theo như tư tưởng cổ xưa. Ngày nay chúng ta xây những tòa nhà cao lớn để sống tiện nghi nhưng không có an ninh. Bao nhiêu công sắt và cửa tại các tòa nhà này để bảo đảm an ninh với hệ thống điện tử báo động? Tại sao chúng ta phải cần có những máy móc thêm như vậy? Đó có phải là phát triển văn minh hiện đại không? Những người sống trong những nhà cao kỳ đó triển miên sợ hãi vì không có an ninh. Trong quá khứ, dù dưới gốc cây hay trong hang đá hay bất cứ chỗ nào người ta vẫn ngủ an lành không sợ hãi và lo lắng. Chắc chắn họ cũng có các khó khăn chứ - tất cả đời sống của con người đều có khó khăn nhưng con người hiện đại đã làm tăng và phức tạp thêm những khó khăn ấy gấp lên cả ngàn lần, tất cả đều không cần thiết và chính do mình tự tạo.

ĐỨC PHẬT THUYẾT GIẢNG THEO KINH NGHIỆM CỦA CHÍNH NGÀI

Đức Phật trình bày con đường chính đáng của đời sống cho chúng ta theo sau khi Đức Phật đã tự thực chứng những điểm yếu, điểm mạnh về tinh thần của con người. Trong đời sống, lúc thiếu thời là một thanh niên trẻ Ngài chứng nghiệm niềm vui trần tục giống như mọi người. Ngài là một hoàng tử, một người chồng, một người cha và là con của vị trị vì vương quốc. Ngài có một người vợ đẹp và một con ngoan. Ngài thương yêu con nhưng Ngài nhiều lòng từ bi hơn với cái khổ đau của nhân loại. Lòng hảo tâm của Ngài không chỉ hạn hẹp trong gia đình nhưng trải rộng đến cả mỗi chúng sanh. Ngài đủ can đảm thoát khỏi luyến ái cảm xúc với gia đình để khám phá giải pháp về cái khổ đau của con người. Ngài đã từ bỏ cuộc sống trần tục và đạt được giác ngộ. Sau khi đạt được trí tuệ tối thượng, Ngài trở về nhà và bày tỏ cho mọi người biết cái gì Ngài đã thực hiện được. Ngài nói cho mọi người biết

too would like to share this belief, liberation or salvation, he would teach them the method. He also advised people not to believe what he preached just because he was a great man. He further said that, simply by worshipping and praying to him one would not gain salvation.

HOW TO FOLLOW THE BUDDHA

The Buddha advised mankind to follow his teachings and to practise diligently what he preached in order to gain salvation. In fact, we cannot call ourselves followers of the Buddha if we merely follow him blindly by just regarding him as a powerful master. What the Buddha expected of us is to live in accordance with the Dharma. Only then can we truly say to all that we do follow the Buddha. The Buddha once said: 'There may be many disciples who stay with me, following me by holding my hand or clinging to my robes thereby thinking that they are close to me. On the other hand there may be some other disciples who are far away from me and who have not even seen me, but if their minds are pure, even though they are staying far away, they are indeed very close to me. Those who stay with me but exist only with polluted minds, are in fact not at all close to me'. This was the Buddha's attitude.

There was a monk who always admired the serenity of the Buddha. One day the Buddha asked the monk what he was looking at. The monk replied that it gave him immense happiness whenever he admired the complexion and the features of the Buddha. Then the Buddha asked: 'What do you hope to gain by watching this dirty physical body? The Buddha is not in the physical body. Only one who understands the Dharma taught by me sees the Buddha. The Buddha can be only seen through the Dharma!'. Many people sit before a Buddha image and pray to it, thinking that the Buddha somehow 'lives' in the statue. But the Buddha images that you normally see are merely the outward artistic expression of great qualities of a holy man. Man being intensely religious, made a tangible symbol to worship to express the devotion to his great Master. This gave rise to the development of Art which brought forth the concept of the Buddha and

nếu họ muốn chia sẻ niềm tin tưởng, giải thoát và cứu rỗi ấy, Ngài sẽ dạy cho các phương pháp. Ngài cũng khuyên mọi người không nên tin tưởng vào những gì Ngài thuyết giảng chỉ vì Ngài là một vĩ nhân. Ngài nói xa hơn nữa, những người chỉ đơn giản lễ bái và cầu nguyện Ngài không thôi, không thể đạt được sự cứu rỗi.

LÀM SAO THEO ĐỨC PHẬT?

Đức Phật khuyên nhân loại theo giáo lý của Ngài và thực hành cần mẫn những gì Ngài thuyết giảng để đạt được cứu rỗi. Trên thực tế, chúng ta không thể tự gọi chúng ta là những đệ tử của Đức Phật nếu chúng ta theo Ngài mù quáng, xem Ngài như một giáo chủ quyền uy. Cái mà Đức Phật mong muốn nơi chúng ta là sống đúng với Pháp. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể nói với mọi người là ta theo Đức Phật. Đức Phật có lần nói: "Có thể có nhiều đệ tử ở với ta, theo ta, nắm tay ta, niu áo ta nghĩ rằng làm như thế là gần gũi ta. Mặt khác có thể có nhiều đệ tử khác rất xa ta và chưa bao giờ thấy ta, nhưng tâm trí thanh tịnh, dù ở xa ta nhưng những người này vẫn gần ta. Những người gần ta nhưng đầu óc ô nhiễm, thực ra chẳng gần ta chút nào cả". Trên đây là thái độ của Đức Phật.

Có một thầy tu lúc nào cũng chiêm ngưỡng vẻ thanh thoát của Đức Phật. Một hôm, Đức Phật hỏi vị thầy tu này là thầy nhìn cái gì vậy. Vị thầy tu trả lời là thầy cảm thấy hạnh phúc bao la mỗi khi ngắm lần da và những nét đẹp của Đức Phật. Đức Phật liền hỏi: "Thầy hy vọng đạt được gì khi ngắm nghĩa cái xác thân vật chất bản thiêu này? Đức Phật không phải là một xác thân vật chất. Ai hiểu được Pháp của ta nhìn thấy Đức Phật. Chỉ có thể nhìn thấy Đức Phật qua Pháp". Nhiều người ngồi trước hình ảnh của Đức Phật và cầu nguyện, nghĩ rằng dù sao Đức Phật cũng "sống" trong bức tượng. Nhưng hình ảnh mà các bạn thường nhìn thấy chỉ là ý nghĩa mỹ thuật bề ngoài các đức tính vĩ đại của một bậc thánh. Con người rất sùng đạo, làm một biểu tượng hữu hình để tôn sùng bày tỏ lòng ngưỡng mộ với vị Giáo Chủ vĩ đại. Việc này đưa đến phát triển Mỹ Thuật đem quan niệm và giáo lý của Đức Phật về Định Luật Vũ Trụ từ lãnh vực trừu tượng sang hình thể vật chất kết quả trong khi chiêm ngưỡng hình ảnh Ngài. Nhìn hình ảnh Đức Phật chúng

his teaching of the Cosmic Law from the realm of abstraction to gave it material form resulting in the contemplative Buddha image. By looking at such a Buddha image we could only imagine that the Buddha himself might have looked like this.

The Buddha personifies Wisdom, Perfection, Sacredness, Compassion and Serenity. The Buddha image is primarily a symbol, something that fills a place with serenity just as the presence of a holy person spiritually illumines a house. There is no doubt that the serene appearance of the Buddha image calms our mind. But the Buddha that you 'see' through knowledge of the Dharma is in fact the real Vision of the Buddha. When you think of how he preached and what he preaches, how he breathed tolerance, dignity, gentleness, compassion of kindness towards every living being; and also think of the nature of his enlightenment or supreme wisdom, only then, can you see the Buddha as an embodiment of all such great virtues and wisdom. So without knowledge and practice of the Dharma you cannot really 'see' the Buddha.

GRADUAL DEVELOPMENT OF THE BUDDHIST WAY OF LIFE (Traditional, cultural, devotional, intellectual, and spiritual)

There are five methods in the practice of Buddhism. These methods have been introduced and practised by people in different parts of the world, according to their own way of life, needs and education. They can be categorised into the above mentioned five groups.

1. TRADITIONS

The traditional aspect of religion was introduced by our ancestors according to their beliefs. Because of ignorance many of their beliefs were based on fear, imagination and suspicion; and verily, had been practised for their own protection and physical well being. However, we should not dismiss all traditions and customs as simply based on superstitious beliefs. Some traditions and customs are indeed meaningful. they have developed to help members of the community to dispel fear and insecurity, at the same time, to perform

ta chỉ có thể tưởng tượng Chính Đức Phật giống như vậy.

Đức Phật tượng trưng cho Trí Tuệ, Tuyệt Hảo, Thánh Tính, Từ Bi và Thanh Thoát. Hình ảnh của Đức Phật đầu tiên chỉ là một biểu tượng, một vật gì thể vào chỗ với thanh thoát giống như sự có mặt của một bậc thánh với tinh thần làm chói sáng căn nhà. Chắc chắn sự có mặt hình ảnh thanh thoát của Đức Phật làm tâm trí chúng ta bình thản. Nhưng Đức Phật mà bạn "nhìn" thấy qua kiến thức của Pháp mới thật đúng là Hình Bóng thực sự của Đức Phật. Khi bạn nghĩ đến Ngài thuyết giảng như thế nào, Ngài thuyết giảng cái gì, Ngài biểu lộ khoan dung, phẩm giá, lịch sự, từ bi và hảo tâm như thế nào đối với mọi chúng sanh; và bạn cũng nghĩ đến bản chất sự giác ngộ của Ngài hay trí tuệ tối thượng của Ngài, rồi bạn mới có thể nhìn thấy Đức Phật là một hiện thân của những đức hạnh và trí tuệ vĩ đại như thế. Cho nên không có kiến thức và thực hành Phật Pháp, bạn không thể thực sự "nhìn" thấy Đức Phật.

MỞ MANG TỪNG BƯỚC LỐI SỐNG CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ (Truyền thống, văn hóa, thành tâm, trí thức và tinh thần mộ đạo)

Có năm phương pháp để thực hành Phật Pháp. Những phương pháp đã được giới thiệu và thực hành bởi dân chúng trên nhiều phần đất khác nhau trên thế giới theo đường lối sống, như cầu và giáo dục của riêng họ. Dân chúng này có thể sắp xếp thành năm nhóm nói trên.

1. TRUYỀN THỐNG

Khía cạnh truyền thống trong tôn giáo được dẫn nhập bởi tổ tiên của chúng ta theo niềm tin. Vì ngu si, những niềm tin này căn cứ trên sợ hãi, ảo tưởng và nghi ngờ; và quả thực, được thi hành để tự bảo vệ và hạnh phúc vật chất. Tuy nhiên, chúng ta không nên chối bỏ tất cả những phong tục và tập quán chỉ đơn thuần căn cứ trên những niềm tin dị đoan. Nhiều phong tục và tập quán vẫn có ý nghĩa. Những tập tục này giúp những thành viên trong cộng đồng xua đuổi sợ hãi và bất an, đồng thời thi triển các hoạt động trong đường

activities in an organised manner to maintain humanism. From time immemorial some of these practices have become incorporated with religious practices. Those who are not familiar with the real teachings of the Buddha might get the wrong impression that the traditional practices are in fact the real Buddhist way of life. Traditions and customs differ from country to country and from time to time among different ethnic groups. Therefore we should not think that our own traditions are far superior to those of others. We must understand that Buddhism is not a static or ready made religious concept with dogma handed down by religious authorities. It is a way of life which had evolved according to prevailing times and circumstances. But the absolute Dharma or truth as taught by the Buddha can never change. We must also learn to differentiate between the Absolute Truth as taught by the Buddha and the Relative Truth which is changeable according to circumstances.

The Buddha's attitude towards traditions and customs is such that one should neither accept or reject them offhand without first having given them due thought and consideration. His advice is not to follow them if they are found to be useless and harmful to any being even though they might be ancient. On the hand if they are indeed significant and beneficial to all, then by all means follow them. Some of those traditions are important to generate inspiration and devotion to those performing religious ceremonies especially in a community. Without certain traditional practices, religion itself will be in isolation and personal devotion will weaken. Some people even uphold traditional religious practices and preserve them as their 'heritage' for inspiration to rally round their religion.

2. CULTURE

Culture and religion are closely interwoven in any society. Culture is part and parcel of human life. Human values, skill, intelligence and aesthetic beauty can be seen through cultural practices. Culture is the expression of refined and beautiful traditions adapted either to influence or to promote fine arts as a means to entertain. Cultural practices inspire the human mind. Human passions can be calmed,

lỗi có tổ chức để duy trì nhân loại. Từ thời xa xưa một vài thực hành đã hội nhập với việc thực hành đạo lý. Những ai không quen thuộc với giáo lý chính xác của Đức Phật, có thể có một ý niệm nhầm lẫn là những thực hành truyền thống đúng là đường lối sống của người Phật Tử. Truyền thống và tập quán khác nhau từ xứ này đến xứ khác và từ thời điểm này đến thời điểm khác giữa những nhóm thiểu số khác nhau. Cho nên chúng ta không nên nghĩ rằng truyền thống riêng của chúng ta cao nhiều hơn của người khác. Chúng ta phải hiểu là Phật Giáo không phải là một phép tính hay một quan niệm tôn giáo được làm sẵn với các giáo điều truyền xuống của các giới chức tôn giáo. Đường lối sống tiến hóa theo thời điểm và hoàn cảnh thịnh hành. Nhưng Chánh Pháp hay chân lý dạy bởi Đức Phật chẳng bao giờ thay đổi. Chúng ta cũng phải học hỏi để phân biệt giữa Chân Lý Tuyệt đối dạy bởi Đức Phật và Chân Lý Tương Đối thay đổi theo hoàn cảnh.

Thái độ của Đức Phật với truyền thống và tập quán là ta không bao giờ chấp nhận hay loại bỏ ngay mà không suy gẫm và nghiên cứu các điều đó. Lời khuyên của Ngài là không nên theo các truyền thống và tập quán khi thấy những điều này vô ích, có hại cho chúng sanh dù những điều này là điều cổ truyền. Mặt khác, những điều này vẫn có ý nghĩa đem lợi lạc cho tất cả, bằng mọi cách chúng ta nên theo. Một số truyền thống rất cần thiết để phát sinh cảm hứng và lòng mộ đạo cho những ai triển thi nghi lễ tôn giáo trong cộng đồng. Không có việc thực hiện một số truyền thống, tôn giáo chính nó sẽ bị cô lập và lòng sùng đạo sẽ bị yếu đi. Một số người vẫn giữ thực hành truyền thống tôn giáo và gìn giữ như một "gia tài" cho cảm hứng và việc tập hợp (dân chúng) quanh tôn giáo của họ.

2. VĂN HÓA

Văn Hóa và Tôn Giáo khăng khít với nhau trong bất cứ xã hội nào. Văn hóa là một phần và là một bộ phận của đời sống con người. Nhân phẩm, kỹ xảo, thông minh và vẻ đẹp thẩm mỹ có thể nhìn thấy qua các thực hành văn hóa. Văn hóa là sự diễn đạt những truyền thống tao nhã và mỹ miều thích ứng vừa để gây ảnh hưởng và cùng vừa để khuyến khích nền mỹ thuật cao đẹp như một phương tiện

gratified an ennobled through cultural practices. the glory of Asia depends a great deal on its culture and in this respect, Buddhist culture has played a prominent role. Culture can also protect and promote a religion. When we introduce religion through our cultural practices, our day-to-day religious activities will be more attractive and we will be able to influence others to follow it as a living religion. We can say that cultural practices that are religious in nature are the stepping stone to understanding the religious way of life. Those who are not religious minded at the beginning will eventually get used to attending and appreciating religious activities. By attending such activities people will gradually get the opportunity to improve their proper religious knowledge and understanding. Otherwise they will tend to shun religion altogether. If people are well-educated and have improved their understanding and are personally noble, it is not very important for them, to actively participate in traditional or cultural activities to be religious.

Religion can contribute a great deal to enrich culture. It may be true to say that in Asian countries generally, the practice of a religion is clearly linked to cultural activities. Dances, songs, art and drama very largely draw their inspiration from religious subjects. Without culture religious activities may turn out to be very dry and uninteresting. At the same time, when we practise Buddhism without disturbing other traditions or the followers of other religions, this form of tolerance and peaceful coexistence along with our respectable behaviour and gentle attitude can also be regarded as a cultural aspect.

3. DEVOTION

The devotional aspect is very important in a religion. Whatever we believe in or practise, without devotion, confidence can only be regarded as academic. Since devotion is related to human emotion, proper religious knowledge is essential. Otherwise, the devotion based on beliefs alone can become blind faith. Devotional activities in a religion naturally

giải trí. Thực hành văn hóa gây cảm hứng cho tâm trí con người. Đam mê của con người có thể được trăn trĩnh, hài lòng và cao thượng qua việc thực hành văn hóa. Vinh quang của Á Châu tùy thuộc một phần lớn vào nền văn hóa và trong phươg diện đó, văn hóa Phật Giáo đóng một vai trò nổi bật. Văn hóa cũng có thể bảo vệ và phát triển tôn giáo. Khi chúng ta giới thiệu tôn giáo qua các thực hành văn hóa, những hoạt động tôn giáo ngày này qua ngày khác sẽ hấp dẫn hơn và chúng ta ảnh hưởng người khác theo những hoạt động này vì tôn giáo sống động. Chúng ta có thể nói những việc thực hành văn hóa bản chất là tôn giáo và là bậc thềm đá để tiến tới hiểu biết đường lối tôn giáo của đời sống. Những người với đầu óc phi tôn giáo lúc đầu, có thể cuối cùng tham gia và nhận thức được các hoạt động tôn giáo. Tham dự các hoạt động như vậy, người ta sẽ dần dần có dịp để tăng trưởng kiến thức riêng của họ về tôn giáo và hiểu biết. Nếu không, họ có khuynh hướng tránh xa tất cả tôn giáo. Khi dân chúng được giáo dục tốt, tăng trưởng (kiến thức) hiểu biết và nhân phẩm cao thượng, thì không cần thiết lắm đối với họ để tham gia các hoạt động truyền thống hay văn hóa để trí thành tín ngưỡng tôn giáo.

Tôn giáo có thể đóng góp một phần lớn trong việc phát triển văn hóa. Có lẽ đúng nói rằng tại các nước Á Châu, việc thực hành tôn giáo rõ ràng liên kết với các hoạt động văn hóa. Vũ điệu, các bài ca, mỹ thuật và các vở kịch phần lớn đều rút từ cảm hứng của những đề tài tôn giáo. Không có văn hóa, hoạt động tôn giáo có thể trở nên khô khan và không được chú ý đến. Đồng thời khi chúng ta thực hành Phật Giáo mà không phiến hà đến truyền thống của người khác hay những tín đồ của đạo khác, hình thái độ lượng và sống chung hòa bình cùng với cách cư xử đáng kính và thái độ lịch sự của chúng ta cũng được coi như một khía cạnh của văn hóa.

3. THÀNH TÂM

Khía cạnh thành tâm rất quan trọng trong một tôn giáo. Bất cứ cái gì chúng ta tin tưởng vào hay thực hành mà không thành tâm, lòng tin tưởng chỉ được coi như lý thuyết suông không thực tế. Vì thành tâm liên quan đến sự xúc cảm của con người, kiến thức tôn giáo chính xác rất cần thiết. Nếu không, thành tâm chỉ căn cứ vào niềm tin không thôi có thể trở nên một niềm

calm the mind and create inspiration. When the mind is thus inspired, fear, tension, anger and many other mental disturbances will be subdued, or even eradicated. Then such devotion can be strengthened to further enhance our faith; enabling us to carry out our religious way of life with confidence. Devotional activities fall in the category of SILA which we discussed earlier. The proper practice of SILA paves the way for mind purification and wisdom which are the higher stages in spiritual development. Mere belief and devotion without understanding can lead one to religious fanaticism.

Paying homage to the Buddha, offering of flowers, etc., Sutra chanting, religious recitals, ceremonies, religious performances, singing of devotional songs and similar practices inspire and calm the mind. Devotees can develop their confidence through such practices. Deeply rooted devotion fosters patience to endure any kind of suffering. devotion strengthens the mind to face difficulties.

4. INTELLECT

The intellectual aspect is yet another method to understand and practise the religion. Having gone through traditional, cultural and devotional practices, many people 'graduate' to the intellectual aspect. This would mean that through intense study and diligent practice, they can gain more knowledge and understanding to clarify their doubts on the significance of religious beliefs and practices, the precise meaning and purpose of life, the nature of worldly conditions and unsatisfactoriness, as well as the phenomena and the universal nature of impermanence. Through study, observation and concentration they will be able to gain a clear vision of reality, an understanding of universal phenomena and confidence in religion. The confidence they do gain through understanding is unshakable. But there are many who do not take the trouble to gain a clear understanding of the Buddha's teachings. First, we must learn. After having learnt, we must practise what we have learned; and finally, only after practising can we experience the beneficial results.

tin mù quáng. Hoạt động thành tâm trong tôn giáo đương nhiên trấn tĩnh tâm trí và gây cảm hứng. Khi tâm trí được truyền cảm như vậy, sợ hãi, áp lực làm căng thẳng, nóng giận và những xáo trộn tinh thần khác sẽ bị khuất phục hay bị trừ diệt nữa. Rồi sự thành tâm như vậy có thể được sung mãn thêm nâng cao niềm tin của chúng ta; giúp chúng ta thi hành con đường tôn giáo của đời sống với lòng tin tưởng. Hoạt động thành tâm thuộc về loại Giới mà chúng ta thảo luận ở phần trên. Việc thực hành đúng Giới dẫn đến thanh tịnh hóa tâm thân và trí tuệ là những giai đoạn cao trong việc mở mang tinh thần. Niềm tin và thành tâm không thôi mà không có sự hiểu biết có thể dẫn đến một tôn giáo quá khích.

Tôn kính Đức Phật, dâng hoa, tụng kinh, kể chuyện đạo lý, nghi lễ, trình diễn đạo giáo, ca hát những bài sùng bái, và thực hành những việc tương tự, gây cảm hứng và trấn tĩnh tâm thân. Những người thành tâm có thể phát triển lòng tin tưởng của mình qua việc thực hành như vậy. Thành tâm sâu xa nuôi dưỡng lòng nhẫn nại để có thể chịu đựng bất cứ loại đau buồn nào. Thành tâm cùng cố tinh thần để đối phó với những khó khăn.

4. TRÍ THỨC

Khía cạnh trí thức cũng là một phương pháp khác để hiểu và thực hành tôn giáo. Đã đi qua các thức hành về truyền thống, văn hóa và thành tâm, nhiều người "tốt nghiệp" về khía cạnh trí thức. Trên đây có nghĩa là qua việc nghiên cứu nhiệt tình và thực hành cần mẫn, họ có thể đạt nhiều kiến thức hơn và hiểu biết hơn để làm sáng tỏ những điều nghi ngờ về ý nghĩa của niềm tin tôn giáo và các việc thực hành, ý nghĩa chính xác và mục đích của đời sống, bản chất của điều kiện trần thế và những bất toại nguyên, cũng như những hiện tượng và bản chất vũ trụ của vô thường. Qua nghiên cứu, quan sát và tập trung, họ có thể đạt được một cái nhìn rõ ràng về sự thật, một sự hiểu biết hiện tượng vũ trụ và lòng tin tưởng nơi tôn giáo. Lòng tin tưởng mà họ đạt được qua hiểu biết không bao giờ lung lay. Nhưng có nhiều người không chịu nhọc công để đạt được sự thấu hiểu rõ ràng giáo lý của Đức Phật. Trước nhất chúng ta phải học đã. Sau khi học, chúng ta phải thực hành cái gì chúng ta đã học, và cuối cùng, chỉ sau khi thực hành chúng ta mới chứng nghiệm được những kết quả lợi lạc. Bất

Anyone can practise this method without having to depend on theories, philosophy and traditional beliefs. We also must not depend on personality cults - in other words depending on other persons for our salvation. Granted some people do gain a good knowledge of the Dharma.

Verily, if they do not follow the religious principles to cultivate their moral conduct, they are like a spoon which do not know the taste of soup. Mere book knowledge does not contribute anything for the betterment of their lives. Without mental purity, knowledge alone may in the end become skepticism.

5. SPIRIT

The last method is the spiritual aspect and that is to gain purity, wisdom and eternal bliss. In fact, whatever religious knowledge we gain, whatever we practise in the name of religion, we can never gain perfection or liberation without mental purity. It is true that without eradicating mental impurities, we can do lots of good deeds but that in itself will not be enough.

We also must try to be morally good, otherwise selfishness, greed, jealousy, anger and egoism can still disturb the mind. Since the untrained mind is a very delicate instrument and always in a vulnerable state, any temptation or irritation can easily influence it to commit evil deeds. Spiritual development can only be gained through proper mental training. That is why meditation is the only proven method for mental purity.

The main purpose of practising Buddhism is:

- to gain peace and happiness within this life,
- to have a contented and fortunate life hereafter and finally,
- to achieve the ultimate aim of life: everlasting happiness or supreme bliss.

Several methods have been outlined here to tell you how to practise Buddhism. So, If you

cứ ai cũng có thể thực hành phương pháp đó mà không cần phải tùy thuộc vào lý thuyết, triết lý và niềm tin truyền thống. Chúng ta cũng không phải tùy thuộc vào sự sùng bái cá nhân - nói một cách khác tùy thuộc vào người khác để được sự cứu rỗi của chúng ta. Một số người đạt được kiến thức tốt về Pháp.

Quả thực, nếu họ không theo những nguyên tắc đạo lý để trau dồi hạnh kiểm, họ cũng chỉ như là cái muỗng không biết mùi vị của canh. Kiến thức trong sách không thôi, không đóng góp gì cho việc cải thiện đời sống của họ. Tinh thần không thanh tịnh, kiến thức không thôi, có thể cuối cùng trở thành chủ nghĩa hoài nghi.

5. TINH THẦN

Phương pháp cuối cùng là khía cạnh tinh thần và đó là để đạt được thanh tịnh, trí tuệ, và hạnh phúc trường cửu. Tóm lại, bất cứ kiến thức đạo lý nào chúng ta đạt được, bất cứ cái gì chúng ta thực hành dưới danh nghĩa tôn giáo, chúng ta không bao giờ có thể đạt được đến mức hoàn hảo hay giải thoát mà không có sự thanh tịnh của tâm thần. Thật đúng không nhỏ tận gốc rễ các nợ bản tinh thần, dù chúng ta vẫn có thể làm nhiều hành động tốt nhưng những hành động này cũng vẫn chưa đủ.

Chúng ta cũng phải cố gắng có luân lý tốt, nếu không, vị kỷ, tham lam, ganh ghét, nóng giận và ích kỷ vẫn xáo trộn tâm thần chúng ta. Vì tâm trí không được huấn luyện là một dụng cụ rất tế nhị và lúc nào cũng ở trong trạng thái dễ bị tấn công, mỗi cảm dỗ hay bực tức rất dễ dàng ảnh hưởng tâm thần gây nên các hành động tội lỗi. Mở mang tinh thần chỉ đạt được qua việc huấn luyện tinh thần chính xác. Cho nên tại sao thiền định là phương pháp duy nhất đã được chứng minh cho sự thanh tịnh của tâm thần.

Mục đích chính việc thực hành Phật Giáo là:

- đạt được an lạc và hạnh phúc trong phạm vi đời sống
- có một đời sống mãn nguyện và may mắn trong kiếp sau và cuối cùng
- hoàn thành mục tiêu chủ yếu của đời sống: sung sướng đời đời hay hạnh phúc tối thượng.

Vài phương pháp đã được ghi đại cương nơi đây để nói với bạn làm thế nào thực hành Phật

really want to see the good results and to know what the Buddha taught, try to study and follow the basic teachings taught by the Buddha, without depending on theories or different schools of Buddhism.

Pháp. Cho nên, nếu quả bạn muốn thấy kết quả tốt và hiểu Đức Phật dạy gì, hãy cố gắng nghiên cứu và theo giáo lý căn bản dạy bởi Đức Phật, không cần tùy thuộc vào các lý thuyết hay các trường phái khác về Phật Giáo.

[01](#) | [02](#) | [03](#)

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Thích Tâm Quang, Chùa Tam Bảo, California đã gửi tặng bản vi tính
(Bình Anson, 04-2002)*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 06-04-2002