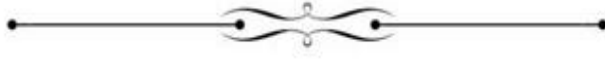


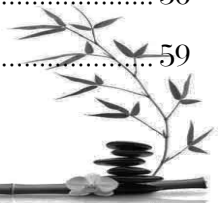
**PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY  
THERAVADA**



**Sabba Dānam Dhamma Dānam Jināti  
Pháp thí thắng mọi thí**

# MỤC LỤC

<b>SUY NGẪM.....</b>	<b>4</b>
<b>CÂU CHUYỆN THIỀN .....</b>	<b>17</b>
Biết sống tùy duyên .....	18
Tình thương và lòng bi mẫn .....	23
<b>THIỀN GIỮA ĐỜI THƯỜNG .....</b>	<b>30</b>
Thành công hay thất bại .....	31
Thiền Vipassana đã giúp tôi cân bằng cuộc sống như thế nào? .....	37
Đối với Tôi, Thiền đã trở thành một thói quen .....	39
Tôi đang học cách thu thúc nhãn thức như thế nào? .....	42
Kệ tỉnh thức .....	45
<b>HƯỚNG DẪN THIỀN VIPASSANA .....</b>	<b>47</b>
Mục đích – Giá trị .....	48
Khi theo học thiền, bạn sẽ học ba điều .....	50
Thiền là gì? .....	51
Những công cụ chính để có chánh niệm .....	52
Con đường đưa tới Niết bàn .....	55
Hiểu biết về Luật tự nhiên .....	56
VIPASSANA – Một nghệ thuật sống.....	59





## PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY VÀ CÁC TU TƯỚNG CHÍNH..... 63

Vài đặc điểm của Phật giáo nguyên thủy .....	64
1. Về giáo lý .....	65
2. Tu sỹ - Phước điền thế gian .....	67
3. Phật tử - Hộ trì chánh pháp .....	69
Sự hình thành của Đại thừa.....	70
Ba nơi nương nhờ (Tam quy) .....	75
Chánh pháp như chiếc bè .....	78
Kinh Kalama – Bản tuyên ngôn về lòng tin .....	80



# SUY NGÃM





Hãy sống thật đơn giản bằng cách đặt xuống mọi sự và hiểu rõ những gì mình đang làm. Ông cũng chẳng cần phải cân đong đo đếm mức độ tu tập của mình rồi bận tâm vớ vẩn. Mọi sự luôn tự có một vị trí và giá trị cho riêng mình. Bất cứ cái gì xảy đến trong cuộc tu, cứ để mặc chúng qua đi. Ta chỉ việc hiểu rằng cái gì cũng là bất toàn và vô thường. Hãy nhớ thật kỹ, cái gì cũng vô thường. Hãy sống trọn vẹn với tinh thần đó.

*(Trích từ sách "Họ đã nghĩ như thế")*

Cốt tủy của đạo thật giản dị. Không cần phải giải thích dông dài. Loại bỏ yêu ghét và để mọi sự tự nhiên. Đó là những điều tôi thực hành trong việc tu tập của tôi.

*(Thiền sư Ajahn Chah)*



Đừng nghĩ rằng chỉ cần ngồi nhắm mắt là hành thiền. Nếu nghĩ như vậy thì hãy gấp rút thay đổi tư tưởng đó đi. Hành thiền đều đặn là giữ chánh niệm trong mọi lúc, dầu đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm. Sau giờ ngồi thiền đừng nghĩ rằng bạn đã xả thiền; phải biết rằng đó chỉ là sự thay đổi tư thế thôi. Nếu được như vậy bạn sẽ có bình an thực sự. Dầu đang ở đâu bạn cũng phải luôn luôn sống trong thiền, luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

*(Thiền sư Ajahn Chah)*

Khi cảm thấy làm biếng ta phải hành thiền. Không phải chỉ những lúc cảm thấy đầy năng lực hay thoải mái mới hành thiền. Đó là thực hành theo lời Phật dạy. Chúng ta chỉ chịu hành thiền khi cảm thấy thoải mái. Nhưng phải đi đâu để tìm sự thoải mái. Muốn cắt đứt tham ái mà bạn lại thực hành theo tham ái vậy sao?

*(Thiền sư Ajahn Chah)*





Bây giờ thì chúng ta đừng bận lòng quá nhiều về đời sống nữa. Chúng ta chẳng nên bàn chi tới cái Đẹp, Xấu, dễ yêu hay đáng ghét của nó. Chỉ nên nhìn ngắm thôi. Đúng, chúng ta chỉ việc chú ý quan sát đời sống, quan sát vùng nước mà mình đang bơi lội. Đời sống cảm quan chúng ta thực ra chỉ là cái thế giới của những cảm giác chúng ta sinh ra trong đó và cảm nhận.

Ngay từ lúc vừa lọt lòng mẹ, chúng ta đã là một sinh thể độc lập để một mình cảm nhận trọn vẹn những nóng, lạnh, đói khát, buồn, vui ... Rồi khi lớn lên, thế giới cảm xúc của chúng ta càng rắc rối hơn nữa. Ngũ quan chưa đủ, chúng ta còn sống bằng cả những ý thức để suy nghĩ, ghi nhớ, quan niệm... Tất cả đều là cảm giác. Chúng có thể là những niềm vui, những kinh ngạc mà cũng có thể là những áp lực, giằng xé. Tất cả những xúc tác đó của đời sống cảm quan chỉ đơn giản là vậy. Chúng là chúng. Đau khổ là đau khổ và hạnh phúc là hạnh phúc. Cả xả thọ cũng vậy.

*(Trích từ sách "Họ đã nghĩ như thế")*



Dính mắc vào sự an tịnh còn tệ hại hơn là giao động bất an.

Bởi vì ít ra bạn còn muốn thoát khỏi giao động, trong khi đó bạn hài lòng với an tịnh và không tiến xa hơn. Khi hành thiền mà tâm an lạc tĩnh lặng thì hãy thả nhiên tiếp tục việc hành thiền mà đừng dính mắc vào chúng.

*(Thiền sư Ajahn Chah)*

Chúng ta muốn tìm một con đường dễ dàng. Nhưng không có đau khổ thì không có trí tuệ. Để cho trí tuệ chín muồi bạn phải ngã đổ và khóc than nhiều lần trong khi hành thiền.

*(Thiền sư Ajahn Chah)*







Hãy nhớ rằng không phải chúng ta đang cố gắng Để Trở Thành một ông thánh hay một cao nhân nào cả. Chúng ta cũng không nỗ lực Để Tổng Khứ một ác pháp nào hết. Hãy sống hồn nhiên và thoải mái. Cảnh giới nội tâm của chúng ta Là Như vậy. Nó có thể là bất tịnh hay trong sáng và đó là một cặp hành trang đối đãi nhau qua ý thức. Thấy rõ Chúng như là Chúng, thấy rõ Chúng luôn vô thường, vô ngã thì đó chính là trí tuệ vậy. Trong khi đó, bằng một ý thức ngã chấp, chúng ta cố gắng mong mỗi “Tôi sẽ phát triển những gì thanh tịnh, tổng khứ những gì không thanh tịnh” thì lập tức cái không thanh tịnh sẽ xuất hiện và kèm hãm chúng ta. Chúng ta lại vấp vào khối đá thất vọng trên đường đi của mình, thế là tiếp tục đau khổ. Hãy cẩn trọng với hai thàng cảm tức này. Vô minh luôn sẵn sàng khiến cho chúng ta tự chuốc lấy những khổ lụy.

*(Trích từ sách "Họ đã nghĩ như thế")*



**K**hổ chỗ này người ta chạy đến chỗ kia. Chỗ mới này khổ họ lại chạy nữa. Họ tưởng rằng chạy thoát khỏi khổ đau, nhưng thực ra không phải vậy. Họ mang đau khổ đi mọi nơi mà không biết. Không biết đau khổ sẽ không biết nguyên nhân của khổ đau. Không biết nguyên nhân của khổ đau sẽ không biết chấm dứt đau khổ. Do đó không có cách gì để thoát khỏi khổ đau.

*(Thiền sư Ajahn Chah)*

**C**ác pháp trên thế gian hiện hữu qua sự thay đổi. Bạn không thể chống lại hay ngăn cản chúng. Hãy nghĩ xem, bạn có thể thở vào mà đừng thở ra được không? Làm như vậy có cảm thấy thoải mái không? Hoặc thở ra mà đừng thở vào sẽ như thế nào? Chúng ta không muốn chuyện đổi thay nhưng sự vật không ngừng thay đổi.

*(Thiền sư Ajahn Chah)*





Sự cô đơn không phải là bởi vì không có ai ở bên cạnh mình, mà là không thể nói ra được những điều mà mình cho là quan trọng đối với chính mình, hay là phải cố giữ trong lòng không nói ra những điều mà người khác không thể chấp nhận được. Nếu một người nào đó hiểu biết nhiều hơn những người khác, người đó sẽ cảm thấy cô đơn. Nhưng cô đơn không nhất thiết là không tốt cho tình bạn, bởi vì không có ai nhạy cảm hơn những người cô đơn, và tình bạn chỉ nảy nở khi nào mỗi người đều ý thức được về chính bản thân mình và không đồng hóa mình với những người khác. Tôi phải tuân theo “quy luật từ bên trong” đang chi phối chính bản thân tôi, không cho tôi cơ hội được lựa chọn. Tất nhiên, không phải lúc nào tôi cũng tuân theo nó. Có ai cứ sống y nguyên không thay đổi bao giờ cơ chứ?

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*



Tôi thấy mình phải chấp nhận rằng những suy nghĩ đang tự tung tự tác trong tâm mình cũng là một phần của thực tại. Những thang tiêu chuẩn đúng – sai tất nhiên là vẫn còn đó, nhưng bởi vì không còn trói buộc được mình nữa nên chúng chỉ chiếm vị trí thứ yếu mà thôi. Sự hiện diện của các suy nghĩ còn quan trọng hơn sự đánh giá chủ quan của mình về chúng. Nhưng không nên đè nén sự đánh giá đó, bởi vì chúng cũng là một phần trong toàn thể cuộc sống của chúng ta.

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*

Chúng ta không phải là người trí tuệ toàn hảo. Có đôi khi chúng ta cũng phạm sai lầm. Tôi không nghĩ là mình phải cảm thấy tội lỗi suốt cả cuộc đời về những sai lầm mình đã làm trong quá khứ. Hãy tha thứ cho chính mình. Hãy để cho mình trở thành một con người mới.

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*



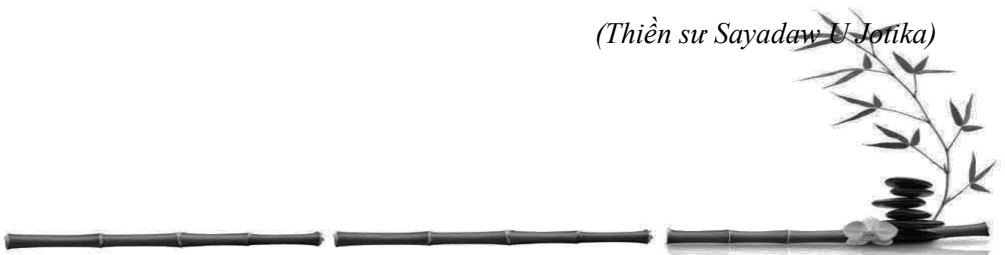


Người nào chưa từng đi qua lò lửa nhiệt nảo của các cảm xúc và tình cảm sẽ không bao giờ vượt qua được chúng. Khi đó họ có thể sẽ chạy trốn sang ngôi nhà bên cạnh, và ngọn lửa ấy rồi cũng sẽ tràn sang và thiêu rụi ngôi nhà ấy bất cứ lúc nào. Bất cứ lúc nào chúng ta bỏ cuộc, cố tình bỏ lại đằng sau hay lãng quên đi quá nhiều, thì điều nguy hiểm là những thứ chúng ta cố tình quay mặt làm ngơ ấy sẽ quay trở lại với sức mạnh còn lớn hơn.

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*

Tất cả những khó khăn bạn đang gặp đều rất có ý nghĩa nếu bạn có được thái độ chân chánh và cách nhìn đúng đắn. Bạn phải giúp đỡ người khác sống một cuộc đời ý nghĩa và cũng có những người khác sẽ giúp bạn. Chúng ta phải có những mối liên hệ nhân quả nghiệp báo như thế. Chúng ta sẽ giúp đỡ lẫn nhau. Vì vậy, đừng nghĩ rằng tất cả mọi khó khăn trên đời là vô nghĩa.

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*



Tôi đã từng đau khổ rất nhiều và bây giờ tôi vẫn còn đau khổ, nhưng tôi chịu đựng một cách bình tĩnh, một cách cao quý, đầy lòng tự trọng. Tôi coi đau khổ như một phần của cuộc sống, một phần rất quan trọng. Làm sao tôi có thể học hỏi được điều gì nếu tôi không đau khổ? Nhưng tôi bình tĩnh mỗi khi tôi đau khổ. Ai có thể tin được rằng tôi lại đau khổ sâu sắc đến thế? Tôi không nghĩ rằng cuộc đời không nên có đau khổ; tôi không nghĩ rằng tôi cần phải loại bỏ đau khổ; tôi không cố gắng vượt qua đau khổ, nhưng tôi cố gắng biến đau khổ trở thành có ý nghĩa; tôi cố gắng thấu hiểu đau khổ một cách sâu sắc. Không chống cự. Tôi không bị trầm cảm, lo lắng bất an. Tôi chỉ hy vọng rằng tôi đủ trí tuệ để thấu hiểu đau khổ và cuộc sống.

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*

Hãy giữ bình tĩnh; chờ đợi; và kiên nhẫn. Làm bất cứ điều gì có thể làm được trong thời điểm hiện tại. Chẳng có cái gì ở lại mãi cả. Mọi thứ sẽ thay đổi, có thể theo chiều hướng tốt hơn nếu bạn sáng suốt và bình tĩnh, nhưng nếu bạn xáo động, bất an, và chạy lăng xăng như hóa dại, bạn sẽ chỉ càng làm cho mọi việc thêm rối mà thôi.

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*





**C**úng ta cần phải có một lý tưởng cho cuộc đời mình, để mà có một hướng đi, một mục đích sống cho mình, nhưng không nên phát điên lên vì những lý tưởng ấy. **Lý tưởng tốt đẹp nhất là luôn luôn chánh niệm.** Ôm ấp một hình ảnh thiếu thực tế về bản thân mình là điều rất nguy hiểm.

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*

**M**âu thuẫn với mọi người thật là mệt mỏi. Khao khát sự cung kính, sự đánh giá và trân trọng của người khác là một ngục tù. Tôi đã từng cố hết sức để là một con người dễ thương; tôi đã từng cố làm cho người khác hạnh phúc nhưng tôi phát hiện ra rằng mỗi khi tôi làm cho một người hạnh phúc thì sẽ luôn có một người khác không hạnh phúc về điều đó. Vì vậy tôi thất bại, không thể làm cho tất cả mọi người cùng hạnh phúc được. Bây giờ thì tôi chỉ cố gắng hết mình để làm cho một người duy nhất được hạnh phúc – đó là chính tôi; thậm chí ngay cả điều đó không phải lúc nào cũng làm được.

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*



Hãy sống cuộc đời theo cách sống của riêng mình. Có ai thực sự để ý đến bạn đâu cơ chứ? Hãy nhìn tất cả mọi việc thật nhẹ nhàng, thanh thản. Cuối cùng thì cũng chẳng có gì là quan trọng cả

*(Thiền sư Sayadaw U Jotika)*







# CÂU CHUYỆN THIỀN





## Biết sống tùy duyên

**T**ùy duyên là hoan hỷ chấp nhận những gì xảy ra trong hiện tại, ngưng đối kháng và bình thản chờ đợi nhân duyên thích hợp hội tụ. Nhiều khi chính thái độ ngưng đối kháng và bình thản chờ đợi ấy lại là nhân duyên quan trọng để kết nối với những nhân duyên tốt đẹp khác. Ta đừng quên khi một việc được thành tựu thì phải hội tụ hàng triệu nhân duyên, nếu chỉ thiếu một duyên thì nó cũng có thể không tựu thành. Nếu ta có hiểu biết sâu sắc hay từng trải nghiệm thì trong vài trường hợp ta có thể đoán biết được mình nên làm gì và không nên làm gì để cho nhân duyên tốt hội tụ đầy đủ trở lại và nhân duyên xấu sớm tan biến đi.

Ta thường gọi nhân duyên tốt là thuận duyên, và nhân duyên xấu là nghịch duyên, tức là những điều kiện có lợi và bất lợi cho ta. Có những duyên thuận với ta, nhưng nghịch với kẻ khác và ngược lại. Đó chỉ là nói trong phạm vi con người, trong khi nhân duyên luôn xảy ra với vạn vật trong khắp vũ trụ. Bản chất của nhân duyên thì không có thuận nghịch, tốt xấu. Nó chỉ hội tụ hay tan rã theo sự thích ứng giữa các tần số năng lượng phát ra từ mọi cá thể mà thôi. Ấy vậy mà thói quen của hầu hết





chúng ta khi đón nhận thuận duyên thì luôn cảm thấy sung sướng và rất muốn duy trì mãi nhân duyên ấy, còn khi gặp phải nghịch duyên thì luôn cảm thấy khó chịu và tìm cách tránh né hay loại trừ.

Nhưng chưa hẳn thuận duyên sẽ đem lại giá trị hạnh phúc hay nghịch duyên sẽ mang tới khổ đau, bởi có khi nghịch duyên đưa tới sự trưởng thành, còn thuận duyên sẽ khiến ta yếu đuối. Và nhiều khi thuận duyên ban đầu nhưng lại biến thành nghịch duyên sau này, có khi nghịch duyên bây giờ nhưng lại biến thành thuận duyên trong tương lai. Tất cả đều tùy thuộc vào bản lĩnh và thái độ sống của ta.

Do đó, ta không cần phải khẩn trương thay đổi những nhân duyên mà mình không hài lòng, hay cố gắng tìm kiếm những nhân duyên mà mình mong đợi. Khi tâm ta đã vững chãi đủ để tạo ra những nhân duyên an lành thì những nhân duyên tương ứng sẽ tự động kết nối. Mà sự thật khi tìm được sức sống từ nơi chính mình rồi thì ta sẽ không còn coi là quan trọng những giá trị bên ngoài nữa. Nhân duyên nào cũng được cả, thông dong tự tại. Đức Đạt-lai Lạt-ma có dạy: "Hãy nhớ rằng khi không đạt được những gì bạn muốn, đôi lúc, lại là sự may mắn tuyệt vời."

*(Bodhgaya Monk)*





## Tìm hạnh phúc

**N**gày kia, một người bạn thấy tôi đang đọc sách Phật nên hỏi:

'Bà đang muốn tìm hạnh phúc?

T: Phải

R: Bà đã tìm được chưa?

T: Được rồi.

R: Làm sao tìm được?

T: Bởi nhận thức rằng tôi không thể tìm thấy nó.

R: Sao lại thế?

T: Không có cái gì gọi là cảm giác hạnh phúc thường trực và vĩnh cửu trong cõi đời này. Khi chúng ta gặp người, sự vật, hoặc biến cố làm chúng ta hài lòng - chúng ta có cảm giác sung sướng hay khoái lạc - nhưng đó chỉ là tạm bợ.





Chúng ta mơ ước cảm giác khoái lạc, nghĩ rằng nếu chúng ta có được tất cả những gì mong muốn thì chúng ta sẽ được hạnh phúc. Khi chúng ta cố tìm hạnh phúc ở bên ngoài, cuối cùng chúng ta ở trong vòng lẩn quẩn. Chúng ta không bao giờ có được sự thỏa mãn trọn vẹn từ người khác, và chúng ta cũng không thể cho họ điều đó được. Chúng ta quên rằng những người khác cũng ở trong tình thế như chúng ta. Họ mong đợi chúng ta đem lại cho họ cùng loại thỏa mãn đó.

Ngay khi chúng ta cố tìm hạnh phúc, thì chúng ta đã ở trên con đường không hạnh phúc rồi.

R: Có lối thoát nào không?

T: Có, có một lối thoát. Chúng ta chỉ tìm được hạnh phúc khi chúng ta ngưng đi tìm nó.

R: Nhưng điều này rất khó.

T: Đó là mâu thuẫn. Ngay giây phút chúng ta muốn hạnh phúc, chúng ta bắt đầu bám níu vào nó trong bản tâm. Trước tiên, chúng ta bám níu vào ý niệm riêng của chúng ta về hạnh phúc. Chúng ta liên hệ với thế giới bên ngoài như là suối nguồn thỏa mãn và chúng ta đi tìm những gì chúng ta cho là có liên hệ với hạnh phúc - như là gom chứa tài sản, thành công, danh vọng



hay quyền thế. Ngay khi chúng ta trở thành dính níu với bất cứ ý niệm nào - hạnh phúc, thành công hay cái gì khác - chúng ta đã bị căng thẳng rồi. Sự bám níu chính nó là một tình trạng căng thẳng, và những gì phát xuất từ nó cũng là căng thẳng. Thí dụ như bạn hãy nắm tay lại thành một nắm. Ngay khi bạn bắt đầu nắm tay lại, bạn phải dùng năng lượng để giữ cho các ngón tay liền chặt với nhau. Khi bạn buông nắm tay, bàn tay bạn lại được tự do.

Tâm của chúng ta cũng thế. Khi nó ở trong tình trạng nắm chặt, nó không bao giờ có tự do. Nó không bao giờ có thể kinh nghiệm được bình an và hạnh phúc, dù cho bạn có được tất cả tài sản, danh vọng và quyền lực trên thế gian này.

R: Vậy thì làm sao chúng ta làm sao có lối thoát?

T: Chỉ có cách buông xả thôi.

R: Buông xả cái gì?

T: Dục vọng muốn được hạnh phúc của bạn.





## Tình thương và lòng bi mẫn

R: Thế nào là lòng bi mẫn thật sự?

T: Tâm Bi (karuna trong tiếng Pàli) là một trong bốn vô lượng tâm (brahma viharas), tức là bốn đức tính tự có sẵn của Trí Tuệ (panna). Ba đức tính khác là tâm Từ (metta: tình thương vô điều kiện), tâm Hỷ (mudita: tâm hoan hỷ, không ghen ghét) và tâm Xả (upekha: tâm bình thản). Một hành động bi mẫn không phải biệt lập, mà nó cũng biểu hiện những đức tính khác của Trí Tuệ.

A: Giả sử như anh có một người bạn ghiền rượu và anh muốn giúp đỡ cô ấy. Anh phải hành động thế nào cho đúng nếu cô ấy không chịu nghe lời khuyên của anh?

B: Ngay cả nếu con trai tôi là một nạn nhân, tôi cũng đề nghị nó vào bệnh viện. Tôi sẽ cố gắng hết sức giúp nó nếu nó chịu đi. Bằng không thì thôi, tôi sẽ không nổi giận hay nói gì cả.

T: Phải, điều đó rất đúng nếu bạn muốn nói rằng chúng ta không thể nào giúp một người chưa sẵn sàng để được giúp đỡ, nhưng ở đây chúng ta phải hết sức cẩn thận xét tâm mình. Chỉ có một đường chỉ rất nhỏ giữa sự bình thản và lãnh đạm. Nếu



chúng ta cố làm một hành động bi mẫn một cách biệt lập, không có trí tuệ hướng dẫn, thì có sự nguy hiểm.

B: Tại sao thế?

T: Bởi vì trước hết, chỉ có trí tuệ mới có thể phân biệt giữa sự bình thản và sự lãnh đạm. Một người có thể rất khéo léo tách mình ra khỏi cảm xúc về một tình huống hay liên hệ với người khác. Nhưng sự tách rời đó không hẳn là sự bình thản thật sự; mà có thể chỉ là sự lầm lạc, và sự lầm lạc này có thể dẫn tới sự lãnh đạm và bỏ quên. Bạn có thể bị dẫn tới suy nghĩ sai lầm rằng khi mình đã làm hết bổn phận rồi thì thôi, phần còn lại không can hệ tới mình nữa. Bạn cũng phải phân biệt giữa việc làm tròn bổn phận một cách lãnh đạm, và hành động với tâm Từ và tâm Bi. Chỉ có một sự cách biệt rất nhỏ nhiệm giữa hai loại hành động này.

B: Vậy thì sự bình thản (Upekha: tâm xả) là gì nếu nó không phải là sự tách rời?

T: Tách rời là đối nghĩa với bám níu. Nó có nghĩa là tách mình ra khỏi sự liên hệ với một người hay một vật nào. Sự bình thản vượt thoát cả hai nghĩa bám níu và tách rời. Nó có nghĩa là nhìn sự vật đúng như thực tế, không bám níu hay vất bỏ. Nó siêu thoát cả dính níu và tách rời.







B: Sự bình thân và lãnh đạm khác nhau như thế nào?

T: Sự lãnh đạm là kết quả của sự thiếu quan tâm, thiếu tình thương. Trong khi đó:

Sự bình thân phát sinh từ trí tuệ và tình thương. Tự nó không phải là một đức tính biệt lập. Nó là một phần trong toàn bộ của Trí Tuệ, tâm Từ, tâm Bi và tâm Hỷ.

Cũng thế, tâm Bi không phải là cảm xúc biệt lập. Nếu nó biệt lập thì đó có thể chỉ là cảm xúc phát sinh do sự điều-kiện-hóa hạnh kiểm dựa trên ý tưởng về lòng Bi, chứ không phải thật sự là lòng Bi.

A: Vậy thì thế nào là lòng bi mẫn thật sự?

T: Lòng Từ và lòng Bi thật sự, là những biểu hiện tức thời của Trí Tuệ (panna). Nếu có Trí Tuệ thì đã có Từ, Bi, Hỷ và Xả rời. Một hành động bi mẫn đơn thuần cũng bao gồm tất cả những đức tính đó.

Thí dụ như trường hợp đưa con nghiện rượu, trí tuệ sẽ giúp bạn đủ sáng suốt để nhìn toàn bộ tình hình: bệnh nghiện đang hoành hành thế nào trên con bạn và nó có hại đến người khác hay không; toàn bộ gia đình bị ảnh hưởng thế nào, những sự khổ



đau về tâm lý, xã hội và tài chánh gây ra bởi nạn nghiện rượu, vv... Bạn có thể tự tách ly và không bị ảnh hưởng bởi việc nó từ chối đề nghị của bạn, nhưng sự bình thản của bạn không nên trở thành sự lãnh đạm.

Có một sự khác biệt rất lớn và hết sức quan trọng giữa hành động tách rời mình ra khỏi cảm xúc và hành động tách rời mình ra khỏi tình thế.

Bạn vẫn có thể thật sự quan tâm và tích cực dấn thân vào bất cứ tình thế nào mà không cần phải phát tiết năng lực cảm xúc. Tuệ giác của bạn trên toàn bộ tình thế và tình thương của bạn đối với gia đình sẽ đưa bạn đến hành động đúng đắn trong tình thế đó.

B: Như vậy chúng ta có thể nói rằng trí tuệ và tình thương sẽ kiểm soát và quân bình tâm Xả?

T: Phải, đúng thế. Tình thương giữ cho bạn còn dấn thân vào tình thế; lòng Bi làm cho bạn hòa đồng với người khác, sự bình thản (tâm Xả) giúp bạn siêu thoát cảm xúc và nhìn sự vật một cách khách quan; và trí tuệ giúp bạn nhận ra giải pháp đúng đắn cho vấn đề hay tình thế, có lợi cho chính bạn và người khác.





A: Còn tâm Hỉ thì sao? Làm sao niềm vui có thể đến trong hành động có tính toàn bộ này?

T: Một hành động sẽ không có niềm vui nếu nó được làm trên căn bản bồn phận thuận tụy. Niềm vui cũng thiếu nếu bạn giúp người vì thương hại. Bồn phận và sự thương hại thì chưa đủ cho lòng Bi thật sự. Niềm vui chỉ có mặt khi hành động phát xuất từ trí tuệ, tình thương, lòng bi mẫn và sự bình thản. Hành động đó đầy niềm vui vì nó không bị câu thúc bởi sự bám níu hay đè nặng bởi lo âu và căng thẳng.

Tình thương và niềm vui làm cho lòng Bi được vững bền. Người ta không bỏ cuộc dễ dàng cho đến khi đạt được kết quả tốt trong nghịch cảnh. Một hành động đầy niềm vui không có bám níu vào cảm xúc sẽ làm cho sự dẫn thân được hoàn mãn. Đó là hành động phát xuất từ một tâm hồn tự do.

B: Bà nói tâm hồn tự do là nghĩa thế nào?

T: Tâm hồn tự do là một tâm hồn không bị dính níu vào bất cứ gì, kể cả một khái niệm về lòng Bi.

B: Bà nói vậy nghĩa là sao?

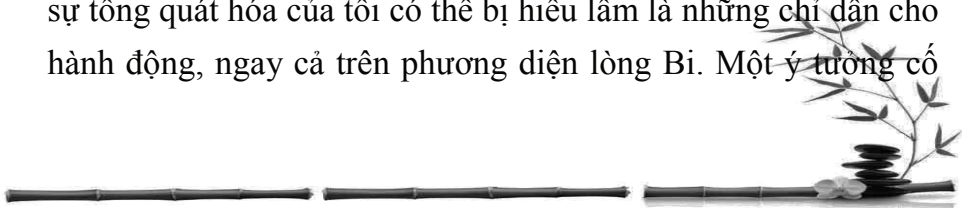


T: Một tâm hồn tự do là một tâm hồn luôn luôn ở trong giây phút hiện tại. Bởi vì không bị dính níu vào đâu, nó có thể nhìn toàn bộ tình thế và thích ứng với những điều kiện chủ chốt - do đó bạn có thể hành động thích hợp.

Giả sử như người ghiền rượu là bạn của anh. Anh sẽ hành động hơi khác với trường hợp y là con trai của anh. Đối với con, anh có trách nhiệm đạo đức lớn hơn đối với một người bạn rất nhiều. Hơn nữa, sự đối xử của anh sẽ thay đổi tùy theo vị thế và sự liên hệ của anh đối với người bạn đó, thái độ và sự đáp ứng của y, vv...Có nhiều yếu tố quyết định để anh có thể dẫn thân đến mức độ nào. Trái lại nếu anh có một đứa con lâm bệnh, anh sẽ không ngần ngại đem đứa nhỏ vào bệnh viện, dù đứa nhỏ có hài lòng về quyết định của anh hay không. Mỗi tình huống là duy nhất và không có qui tắc cố định nào có thể áp dụng cho mọi trường hợp. Chỉ có một tiêu chuẩn mà Đức Phật vạch ra là chúng ta nên hành động thế nào để lợi người và lợi mình.

B: Như vậy không có qui tắc cứng nhắc và mau lẹ nào cho lòng bi mẫn?

T: Lý do chúng ta có buổi luận đàm này là vì tôi rất e ngại rằng sự tổng quát hóa của tôi có thể bị hiểu lầm là những chỉ dẫn cho hành động, ngay cả trên phương diện lòng Bi. Một ý tưởng có





định, hay một chỉ dẫn cho hành động, có thể là không đúng cho mọi trường hợp. Sự dính níu dẫn đến sự điều-kiện-hóa, và mỗi khi bạn gặp một tình thế tương tự thì bạn phản ứng theo nề nếp đó, mặc dù là tình thế có thể sai khác. Tâm thức phải hoàn toàn không bị dính níu thì lòng Bi mới thật sự đến. Mỗi tình thế là duy nhất và không giống với tình thế khác, nên chúng ta phải đối phó với nó một cách khác biệt, tùy theo yêu cầu và lợi ích của tình thế cá biệt đó. Nếu không có tuệ giác sáng tỏ và nếu hành động của bạn đem lại tai hại, thì bạn và người khác phải đau khổ một cách vô ích.

*(Nguồn: Budsas.org)*



# THIÊN GIỮA ĐỜI THƯỜNG





## Thành công hay thất bại

**C**ó nhiều lúc tôi cảm thấy mình là một thiền sinh rất tệ. Có những ngày tôi ngồi thiền nhưng chẳng có chút gì là chánh niệm (ghi nhận quan sát thân tâm mình). Tôi tự hỏi, không biết mình có cố gắng đủ hay không? Tôi có lười biếng quá không? May mắn thay, vì được dạy rằng mình cần phải biết rộng lượng và tha thứ cho những thất bại của mình trên con đường tu học, nên tôi cũng không cảm thấy buồn nản cho lắm. Nhưng cũng có thể vì vậy mà tôi thiếu sự tinh tấn chẳng? Sự thật là nhiều năm trước đây, tôi nhận thấy thật ra mình cũng không thể nào kiểm soát được những gì xảy ra trong lúc ngồi thiền - tôi chỉ có thể có mặt ngồi nơi tọa cụ mà thôi. Trong thời gian đầu, tôi vất vả cố gắng để thực hành theo lời hướng dẫn - theo dõi hơi thở, khi nào tâm ta lo ra, buông bỏ tư tưởng ấy và trở lại với hơi thở của mình - nhưng chẳng có gì đặc biệt xảy ra hết. Thật ra, tôi cảm thấy rất bất an trong những lúc ngồi thiền. Sau đó, tôi cảm thấy khá hơn một chút, nhưng cái kinh nghiệm ấy tự nó vẫn là khó chịu. Nhưng cuối cùng rồi thì tôi cũng vượt qua, và bắt đầu có được những kinh nghiệm tĩnh lặng và sáng tỏ. Và trong suốt nhiều năm, và các khóa tu, kế tiếp, tôi cố gắng giữ một sự quân



bình trong sự thực tập của mình, "dụng công nhưng không dụng lực."

Khi nào tôi thể hiện được điều này thì mọi việc dường như đều rất trôi chảy, tôi cảm thấy mình có một sự tinh thức tự nhiên và buông bỏ nhẹ nhàng. Và ngược lại, những khi thất bại, tôi cảm thấy mình lạc lõng, bối rối và tràn ngập bởi những tư tưởng và cảm giác rằng mình hoàn toàn mất sự tự chủ. Và rồi từ đó tôi lại tự hỏi không biết phương cách thực tập này của tôi có thích hợp không.

Gần đây, tôi có đọc được bài kinh mở đầu trong Tương Ứng Bộ Kinh (Samyutta-Nikáya). Trong bài kinh ấy có người hỏi đức Phật bằng cách nào để ngài vượt qua được dòng nước lũ, ý nói về sự giác ngộ của ngài. Câu trả lời của Phật thật vô cùng đơn sơ:

- "Này Hiền giả, không đứng lại, không vội vã, Ta vượt khỏi dòng nước lũ."

+ "Thưa ngài, làm sao không đứng lại, không vội vã, Ngài vượt khỏi dòng nước lũ?" Người ấy hỏi.







- "Này Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta bị chìm xuống. Khi Ta vội vã, thời Ta bị cuốn trôi; do vậy, này Hiền giả, không đứng lại, không vội vã, Ta vượt khỏi dòng nước lũ."

Tôi nghĩ câu trả lời của đức Phật diễn tả được điều mà tôi đang cố gắng để đạt đến trong sự thực tập của chính mình. Tôi cứ tiếp tục có mặt nơi toạ cụ của mình, dù cho chuyện gì xảy ra, nhưng không cố sức quá.

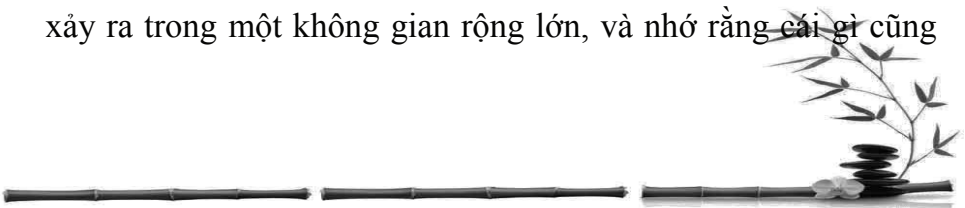
Trong thời gian qua, tôi cũng có thực tập theo chương trình Twelve-Step programs, họ có một câu châm ngôn là "chỉ từng ngày một." Tôi nghĩ câu ấy có nghĩa là, ta đừng cố gắng phải giải quyết hết mọi vấn đề trong cùng một lúc - hay là đạt giác ngộ - chỉ cần ta chăm sóc cho những gì cần thiết trong ngày hôm nay. Hôm nay ta chỉ cần ngồi trên toạ cụ của mình theo thời gian hạn định. Đừng tự trách móc hay phê phán về buổi ngồi thiền ấy là thành công hay thất bại. Đó không phải là chuyện của mình. Chuyện của mình là có mặt và ngồi ở đó. Nếu bạn bỏ sự thực tập vì nó không đạt đúng với "tiêu chuẩn" của mình muốn, như đức Phật dạy, bạn sẽ bị chìm xuống.

Đức Dalai Lama cũng có khuyên chúng ta không nên lúc nào cũng cứ xem xét và phê phán sự thực tập của mình. Ngài dạy, chúng ta chỉ nên nhìn lại sau một thời gian dài, như là năm hay mười năm, chừng ấy ta mới thật sự thấy được sự tiến triển



của mình. Tôi nghĩ có lẽ ý ngài cũng khuyên chúng ta đừng nên dừng lại. Nhưng dù vậy, trên con đường thực tập, có những lúc tôi nhìn chung quanh và thấy hoang vu, không có gì thay đổi hay khác biệt. Tôi có tự đối gạt mình hay không? Tôi có thật sự cố gắng đủ chưa? Có lúc, tôi thực tập với một vị thầy dạy cho tôi những phương pháp thực hành gát gao hơn, nhưng rồi tôi vẫn trở về với đường lối nhu hoà của mình. Đó có phải là phản ảnh của một tính khí yếu đuối chăng? Có lẽ tôi cần phải nên cố gắng nhiều hơn để tăng trưởng định lực và chánh niệm của mình. Vấn đề là mỗi khi tôi cố gắng gò bó mình, cuối cùng tôi lại cảm thấy còn tệ hại hơn trước. Chắc có lẽ tôi chỉ có thể là vậy thôi.

Đứa con gái của tôi khi lên sáu, mỗi lần bị la rầy nó hay nói: "Con đâu phải là chủ của đầu óc của mình" Nghe thắm thía làm sao. Tôi là một giáo thọ, tôi đi hướng dẫn các khóa tu, vì vậy cho nên tôi thuộc vào hạng "Bác sĩ, hãy lo chữa bệnh cho mình đi!" Thật ra thì tôi cũng hiểu về những ý nghĩ ngờ vực này của tôi lắm chứ. Nhưng vấn đề tôi muốn nêu ra là thế nào là Chánh Tinh Tấn? Thật ra đó không phải là một vấn đề của riêng tôi. Trong những khóa tu, tôi thường khuyên người khác nên từ tốn với chính mình, có niềm tin vào sự thực tập, nhìn mọi việc xảy ra trong một không gian rộng lớn, và nhớ rằng cái gì cũng





rồi sẽ qua. Hãy có niềm tin vào đạo pháp, cho dù ta không có niềm tin nơi mình. Đó là lời khuyên mà tôi có thể dùng được!

Là một giáo thọ, tôi không tránh khỏi ghi nhận những hình ảnh của các vị giáo thọ khác, và thấy rằng gương mặt họ lúc nào cũng tươi sáng và nở nụ cười. Hình như họ có một thông điệp là, "Nếu bạn thiền tập như tôi, bạn sẽ có hạnh phúc!" Và những lời hướng dẫn thiền tập cũng vậy, có vẻ như rất hoàn hảo, không có chút gì là bất toàn hết. Đôi khi tôi tự hỏi, ta có nên ghi thêm những câu này trong các khoá tu không: "Những kinh nghiệm thật sự của bạn trong khóa tu này sẽ tùy thuộc vào những nghiệp quả trước đó, karma, của bạn. Các vị thầy và trung tâm này không thể bảo đảm về sự giác ngộ của bạn (hoặc là bạn có vui thích hay không)."

Cuộc đời của tôi có biết bao những thăng trầm - buồn vui, căng thẳng, hân hoan, mệt mỏi. Và tất cả những trạng thái ấy đều được phản ánh trong buổi ngồi thiền hằng ngày của tôi. Đôi khi, tôi muốn sự thiền tập của mình hoàn toàn cách biệt hẳn với chúng, như là một trạng thái nhiệm màu nào đó mà tôi có thể bước vào và lánh xa hết tất cả. Nhưng thật ra thiền tập không phải là một sự trốn tránh thực tại, mà ngược lại, nó là một nhận thức về thực tại sâu sắc hơn. Và nếu ta nhìn cho sâu và cho thật rõ, bên dưới cái thực tại bất an ấy là một thực tại tĩnh lặng, tuệ



giác và hạnh phúc. Đó mới chính là chân thực tại. Và nếu tôi không dừng lại và cũng không vội vã, sự tĩnh lặng và tuệ giác này này sẽ tự nhiên hiển lộ - theo thời điểm của nó, chứ không phải của tôi.

*Chuyển ngữ sang tiếng Việt: Nguyễn Duy Nhiên*

*Theo: Buddhasasana*



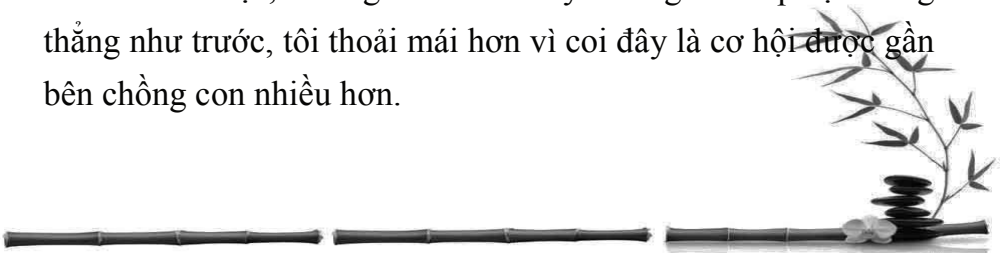


## Thiền Vipassana đã giúp tôi cân bằng cuộc sống như thế nào?

**T**ôi là người rất hay lo xa, và thường xuyên lập kế hoạch, dự định cho tương lai. Thời gian gần đây tôi nghi sinh con. Con tôi ra đời, cháu không khỏe, thường xuyên ốm đau luôn nên tôi chưa tìm được việc làm vì phải liên tục đi trông con. Gần đây chồng tôi cũng gặp rắc rối trong công việc, những kế hoạch cho tương lai của chúng tôi đều đang bị trì hoãn, tôi rất choáng váng và lo lắng.

Khi gặp thiền, tôi bắt đầu học cách sống trong hiện tại nhiều hơn, bớt lo xa tính toán hơn, và tôi thấy tôi thích nghi nhiều hơn với hoàn cảnh không còn cứng nhắc như xưa nữa. Tôi hiểu những gì đang xảy ra là những cơ hội mới cho tôi.

Càng ngày, tôi càng thấy mình tích cực hơn rất nhiều so với trước khi hành thiền. Ví dụ thay cho việc sợ thất nghiệp, tôi vẫn đi xin việc, nhưng tôi cảm thấy không còn áp lực căng thẳng như trước, tôi thoải mái hơn vì coi đây là cơ hội được gần bên chồng con nhiều hơn.



Trước đây, tôi thấy cuộc sống thất nghiệp ở nhà với đứa con đau ốm thật sự đáng sợ, nhưng nay tôi nhìn thấy ở đó những cơ hội để làm những việc mà nếu phải đi làm hàng ngày tôi không thể làm được. Tôi ít lập kế hoạch xa xôi hơn, mà tìm cách hiểu hơn về hiện tại và chỉ hướng tới những mục tiêu ngắn hạn nhưng khả thi, tôi thấy rất nhiều kế hoạch nhỏ được thành công, còn những kế hoạch lớn lao, dài lâu tôi vẫn giữ trong lòng và cố gắng vì điều đó nhưng chúng không còn làm tôi lo lắng, áp lực như trước kia nữa.

Cảm ơn thiền Vipassana, cảm ơn duyên lành đưa tôi tới gặp được facebook TGĐT và gặp các Sư. Cảm ơn Sư cô đã hướng dẫn tôi học thiền- học cách sống tích cực trong hiện tại.





## Đối với Tôi, Thiền đã trở thành một thói quen



**M**ình là Thắng, năm nay 30 tuổi, đã lập gia đình và có một con trai 2 tuổi. Hôm nay mình xin phép được chia sẻ một số kinh nghiệm khi mình thực hành thiền Vipassana.

Trước kia mình là người trầm tính, ít nói, trực tính và dễ nổi giận. Mặc dù vẫn biết đó là những tính xấu cần phải thay



đổi, và mình cũng đã từng áp dụng rất nhiều biện pháp như đọc sách tìm hiểu về thói quen, tham gia hội thảo, xin góp ý từ những người xung quanh ... nhưng kết quả đạt được cũng không khả quan cho lắm.

Mình tìm hiểu và thực hành thiền Vipassana cũng là muốn thay đổi triệt để những thói quen xấu này của mình. Vậy mà sau khoảng 01 năm thực hành, những gì mình nhận được còn lớn hơn rất nhiều những gì mình mong đợi. Sự căng thẳng và những cơn giận hàng ngày của mình đã giảm đi rất nhiều, mình biết chấp nhận bản thân hơn và sống trong hiện tại nhiều hơn. Trước kia, hễ khi nào gặp việc không như ý hoặc những tình huống không thuận lợi trong công việc hay các mối quan hệ cá nhân, mình rất dễ căng thẳng và cáu kỉnh thì bây giờ mình đã kiểm soát được gần như hoàn toàn những cảm xúc tiêu cực này, mỗi lần nó xuất hiện, mình “bắt sóng” với nó sớm hơn để tự nhắc nhở mình quay lại quan sát hơi thở, “quay vào bên trong” để quan sát, tìm hiểu những người bạn này. Thường thì sau một thời gian ngắn đón tiếp chu đáo mấy anh bạn này thì họ cũng tạm biệt mình khá nhanh và mình trở lại trạng thái bình thường, bình tĩnh hơn trong việc đưa ra quyết định để xử lý các tình huống.







Hiện tại, mình ngồi thiền hàng ngày vào mỗi buổi sáng. Nó đã trở thành một thói quen mỗi khi thức dậy. Trong mỗi thời thiền mình cảm thấy mình thực sự sống cho chính bản thân mình hơn bất kỳ khoảng thời gian nào trong ngày, không còn bận tâm, lo lắng cho tương lai hay suy nghĩ về quá khứ, chỉ đơn giản là thư giãn quan sát những gì xảy ra trên thân tâm mình. Tuyệt!!!

*Chia sẻ từ bạn Nguyễn Đức Thắng - Thành viên TGĐT*





## Tôi đang học cách thu thức nhãn thức như thế nào?



**T**ôi là người phải lái xe nhiều, khi ra đường tôi rất hay thất niệm, không ghi nhận được thân tâm mình. Tâm luôn bị hướng ra ngoài, nhất là nhãn thức, đặc biệt với gái xinh hay xe đẹp ... tạo cho tôi những cảm thọ dễ chịu, vì vậy tâm bị hút rất nhiều vào đối tượng. Những lúc đường đông xe, hoặc có ai





không tuân thủ luật giao thông thì tôi bị phản ứng, phán xét rất nhiều.

Thi thoảng tôi cũng có ghi nhận được thân tâm, tôi thấy thật căng thẳng và mệt mỏi, tôi không muốn điều đó. Tôi bắt đầu học cách thay đổi từ cái nhìn. Khi mắt nhìn thấy một hình ảnh dễ chịu hoặc khó chịu tôi tự nhắc mình “tập trung vào việc lái xe, không nhìn hình ảnh đó nữa, hoặc thu tầm nhìn lại chỉ đủ cho việc lái xe, nhìn theo hướng khác ... miễn sao hình ảnh đó không đập vào mắt nữa mà vẫn đảm bảo cho việc lái xe là được”.

Khi đó tôi ghi nhận được hai trạng thái tâm, một là thân tâm ít bị cảm thọ dễ chịu hay khó chịu chi phối, do không có sự so sánh đánh giá; nhưng thường thì tâm luôn muốn hướng ra phía đối tượng, lúc đó tôi lại tự nhắc nhở mình. Khi đó tôi cảm nhận được như đang có sự giằng co nhau giữa hai trạng thái muốn nhìn và không được nhìn.

Lúc đầu sự nhắc nhở đó thật khó khăn, vì theo thói quen cũ tâm luôn hướng ra ngoài để đánh giá và phán xét, và những thói quen cũ thường chiến thắng. Nhưng dần dần thì sự nhắc nhở cũng bắt đầu có tác dụng và nhãn thức cũng thu thúc được hơn, do đó ít các phán xét, đánh giá và các cảm thọ dễ chịu hay khó chịu cũng ít dần đi. Tôi cũng không biết làm như vậy là



đúng hay sai nhưng tôi thấy rằng khi ở trạng thái tâm ít phán xét thì thân tâm sẽ thoải mái và dễ chịu hơn, sự dễ chịu này khác hẳn so với sự dễ chịu của thích hay không thích. Sau đó tôi có được gặp Ngài Jatila, ngài nói (tôi không nhớ chính xác lắm) "Từ khi tôi đi tu, tôi ít nhìn ngang, dọc, trước, sau, vì vậy tôi ít phán xét mọi người và mọi thứ xung quanh hơn". Khi đó tôi tự thấy hình như mình cũng đang đúng đúng)

*Chia sẻ từ bạn Pannasara Ninh – thành viên TGĐT*





## Kệ tinh thức

Lẽ tử sanh xưa nay thường sự  
 Khổ, biệt ly, muôn thuở đương nhiên  
 Khách hồng trần trăm nổi đảo điên  
 Bạc thiện trí vượt ngoài hệ lụy.  
 Cuộc trầm luân khởi từ vô thủy  
 Nước mắt nhiều hơn bốn đại dương  
 Đã bao đời dâu bể tang thương  
 Xương trắng trái phủ đầy đại địa.  
 Dù một kiếp trọn vui không dễ  
 Những phù du, hưng phế, đổi thay  
 Tuổi thanh xuân gấm có bao ngày  
 Già, đau, chết, hỏi ai tránh khỏi.  
 Kia bao cuộc thăng trầm danh lợi  
 Những nhục vinh kết nối liền nhau  
 Khi qua rồi còn lại niềm đau  
 Gió đời thổi, phàm tâm xao động.  
 Kia yêu thương, buồn vui, huyễn mộng  
 Tình thân nhân, bằng hữu, phu thê  
 Thương phải xa, ghét phải gần kề  
 Ai trọn kiếp không điều ngang trái.  
 Kia sự nghiệp, bạc vàng, của cải  
 Đổ mồ hôi nước mắt dựng xây  
 Vật ở đời, tay lại qua tay  
 Buông tất cả khi tàn hơi thở.  
 Kia kiến chấp: hữu, vô, ngã, sở  
 Bao tị hiềm cùng chuyện can qua



*Lắm đời đời trong mỗi sát-na  
Hạnh phúc đó, nào phiền cũng đó.  
Người trí hiểu căn nguyên thống khổ  
Tìm hướng đi thoát ngũ quả quanh  
Ngược dòng mê, chánh đạo thực hành  
Chứng thánh quả, đoạn mầm sanh tử.  
Nương Phật Đà chí tôn chí thánh  
Nương Pháp mầu đại hạnh đại duyên  
Nương Tăng Già vô thượng phước điền  
Nguyện uy đức cao dày tiếp độ  
Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo  
Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo  
Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo*





# HƯỚNG DẪN THIỀN VJPAASSANA



## Mục đích – Giá trị

Vipassana - thiền TỨ NIỆM XỨ - cũng gọi là Thiền Quán hay Thiền Tuệ - là cách thực hành để có được hiểu biết sâu sắc về bản thân mình. Đây không phải là hiểu biết thoáng qua trên lý thuyết hoặc tư duy mà là hiểu biết được xây dựng khi ta nhìn sâu vào bên trong các tiến trình hoạt động của vật chất và tinh thần trong con người mình. Sự vật xuất hiện trước mắt ta dưới trạng thái vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng thực tế thì chúng không phải như vậy.

Khi thực hành thiền Minh Sát bạn sẽ chính mình thấy được những diễn biến trong tâm và thân bạn và thấy được sự sinh và diệt của hiện tượng vật chất và tinh thần.

Khi bạn ý thức được một cách rõ ràng hơn về sự không bền vững, bất toại nguyện và trống rỗng của vạn vật, trí tuệ xuất hiện và những bợn nhơ (Tham lam, Sân hận, Si mê) trong tâm sẽ bị đẩy lùi, bạn sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến cho bạn với một tư thái an nhiên chứ không bị xao động xúc cảm và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn. Thiền Minh Sát (Vipassanà bhàvanà) là loại thiền mà chính Đức Phật đã tìm ra, đã thực hành, đã thành công và đã ban truyền, trước kia chưa từng có, và ngoài Phật Giáo không có.







Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp bạn loại bỏ tham, sân, si - ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi. Trước khi đạt được mục tiêu này thiền sinh sẽ có được những lợi ích như sẽ có được một tâm hồn bình an và tĩnh lặng và có đủ khả năng để chấp nhận những gì xảy ra đến cho mình.

Hành thiền Chánh Niệm (Thiền quán Vipassana) là thực hành việc quan sát khách quan quá trình làm việc của thân, tâm để chúng ta có thể hiểu được bản chất thực sự của chúng. Sự hiểu biết xuất phát từ những kinh nghiệm thực chứng đó sẽ dẫn đến việc xóa bỏ được những hiểu biết sai lầm (vô minh) vốn tồn tại trong mỗi chúng ta. Khi vô minh đã bị xóa bỏ, chúng ta sẽ không coi các quá trình thân tâm này là một con người, một sinh vật, một linh hồn hay một bản ngã, mà thực sự hiểu rằng đó chỉ là quá trình tự nhiên thì sẽ không có sự tham ái phát sinh. Khi tham ái đã bị phá bỏ, chúng ta giải thoát khỏi mọi khổ đau. Đó là con đường mà Đức Phật Thích Ca đã thuyết giảng trong kinh "Tứ niệm xứ".

*Đại Đức Piyadassi*



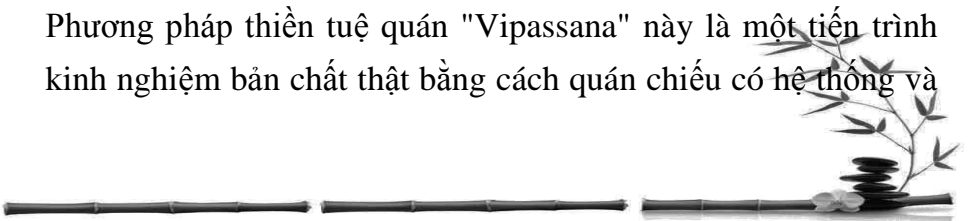
## Khi theo học thiền, bạn sẽ học ba điều

Điều thứ nhất: **GIỮ GIỚI** - bạn phải tránh hành động hoặc phát ngôn phá quấy bình an của kẻ khác nên bạn phải sống đạo đức, giữ giới (Bạn sẽ không được sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, say sưa). Nhờ vậy, tâm bạn sẽ lắng xuống và có thể tiếp tục học hỏi.

Điều thứ hai: **LUYỆN TÂM ỔN ĐỊNH** - là bạn phải làm chủ được cái tâm loạn động này bằng cách luyện nó chú ý vào một đối tượng duy nhất (đối tượng chính): Hơi thở hoặc sự phồng xẹp ở bụng.

Điều thứ ba: **THANH LỘC TÂM** - Hãy hướng tâm an tịnh của bạn vào hình sắc, âm thanh, mùi vị, sự đụng chạm và suy nghĩ. Tất cả mọi đối tượng của thân và tâm đều là đề mục để bạn hướng đến. Hãy ghi nhận một cách khách quan, đừng để đối tượng yêu ghét ảnh hưởng đến tâm mình. Dần dần bạn sẽ thấy mọi cảm giác yêu, ghét thực ra chỉ là sự vô thường, khổ và vô ngã. Đó là cách hành thiền Minh sát.

Phương pháp thiền tuệ quán "Vipassana" này là một tiến trình kinh nghiệm bản chất thật bằng cách quán chiếu có hệ thống và





bình thân trước hiện tượng biến đổi không ngừng của thân tâm. Đây là điều tối thượng trong lời dạy của đức Phật, 'chính mình thanh tịnh bằng cách tự quán chiếu'.

*(Thiền sư Ajahn Chah)*



## Thiền là gì?

Thiền là một sự nỗ lực có ý thức để làm thay đổi sự vận hành của tâm. Tiếng Phạn Pàli cho chữ Thiền là "*Bhavana*", nghĩa là "làm tăng trưởng" hay "phát triển" các phẩm chất tốt của tâm.

*(Thiền sư U. Tenjanya)*



**H**ành thiền là kinh nghiệm về thân và tâm của mình một cách trực tiếp, trong từng giây phút, với một sự hiểu biết đúng đắn. Thiền chánh niệm không chỉ là quan sát mọi việc với tâm nhận biết mà thôi. Bạn không thể thực hành một cách mù quáng, máy móc mà không suy nghĩ chút nào. Bạn phải vận dụng cả kiến thức



và sự thông minh của mình để áp dụng thiên tập vào trong cuộc sống.

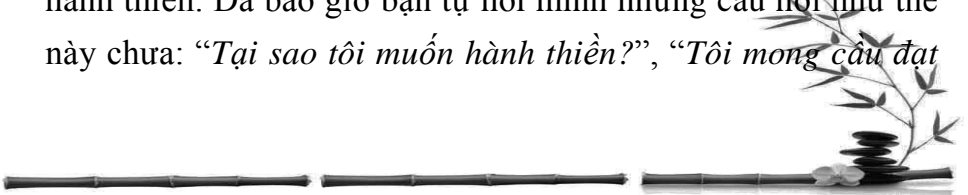


## Những công cụ chính để có chánh niệm

Những công cụ chính cần phải có để chánh niệm một cách thông minh là:

- 1. Có thông tin hướng dẫn đúng đắn và có sự hiểu biết rõ ràng về pháp hành.***
- 2. Có sự say mê, hứng thú và động cơ chân chánh***
- 3. Có tư duy, suy tâm, tìm hiểu đúng đắn, chân chánh (chánh tư duy).***

Thông tin hướng dẫn đúng đắn và hiểu biết rõ ràng về pháp hành là những điều bạn thu được từ sách vở, kinh điển và từ những buổi trình Pháp. Sự say mê, hứng thú và động cơ chân chánh được dựa trên sự hiểu biết rõ ràng lý do bạn đến đây hành thiền. Đã bao giờ bạn tự hỏi mình những câu hỏi như thế này chưa: “*Tại sao tôi muốn hành thiền?*”, “*Tôi mong cầu đạt*

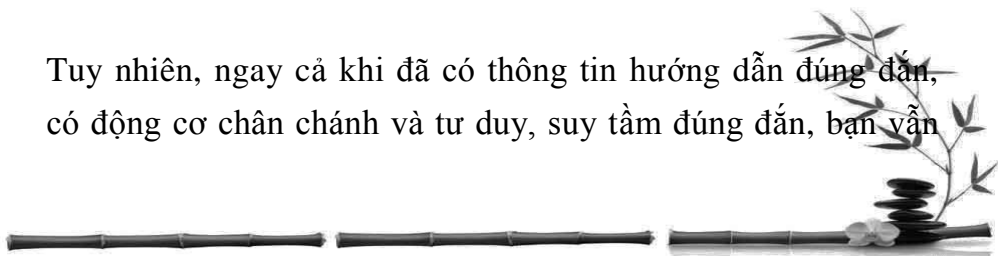




được điều gì?”, “Tôi có hiểu được thiền là gì không?”. Động cơ chân chánh và sự say mê, hứng thú sẽ sinh trưởng, lớn mạnh lên từ chính câu trả lời của bạn. Thông tin hướng dẫn đúng đắn và động cơ thực hành chân chánh sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến cách tư duy, suy nghĩ của bạn khi bạn hạ thủ công phu. Chúng sẽ giúp bạn có được những câu hỏi thông minh và đúng lúc.

Chánh tư duy (tư duy, suy tầm và cách đặt vấn đề đúng đắn) là những suy nghĩ giúp cho bạn thực hành một cách đúng đắn. Là một người mới tập hành thiền, khi đứng trước một tình huống khó khăn trong quá trình thực hành, trước tiên bạn nên nhớ lại lời hướng dẫn đối phó với tình huống đó như thế nào, rồi sau đó đem ra áp dụng. Nếu bạn không rõ ràng về những gì đang diễn ra trong quá trình thực hành của mình, thì hãy tự hỏi mình các câu hỏi như vậy: “*Thái độ hành thiền của mình ra sao?*”, “*Mình đang phải đối mặt với loại phiền não nào đây?*”. Tuy nhiên, bạn đừng để mình suy nghĩ quá nhiều, nhất là khi mới tập hành thiền; tâm của bạn có thể sẽ phóng đi lung tung đây đó. Những câu hỏi hay những suy nghĩ như vậy chỉ nên vận dụng để làm tăng sự hứng thú, say mê cho bạn mà thôi.

Tuy nhiên, ngay cả khi đã có thông tin hướng dẫn đúng đắn, có động cơ chân chánh và tư duy, suy tầm đúng đắn, bạn vẫn



có thể mắc sai lầm. Nhận rõ sai lầm của mình là một phần quan trọng để có thể chánh niệm một cách thông minh. Tất cả chúng ta đều có thể phạm sai lầm; đó là điều hết sức tự nhiên. Khi bạn phát hiện mình phạm sai lầm, hãy nhận biết và chấp nhận nó; cố gắng học hỏi từ chính những sai lầm đó.

Khi chánh niệm của bạn đã miên mật hơn, sự hứng thú, say mê của bạn với pháp hành sẽ ngày một lớn mạnh. Chánh niệm một cách thông minh sẽ giúp bạn đi sâu vào pháp hành và đạt tới những hiểu biết mới. Cuối cùng, nó sẽ giúp bạn thành đạt được mục tiêu của thiền chánh niệm: đó là các tầng tuệ minh sát.

Thiền chánh niệm là một quá trình học hỏi; hãy sử dụng chánh niệm của mình một cách thông minh!

*(Trích "Đừng coi thường phiền não")*



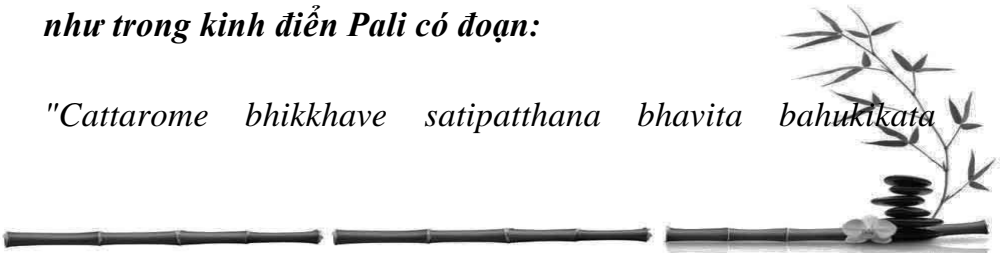


## Con đường đưa tới Niết bàn

**T**hực hành thiền Minh Sát (*Vipassana bhavana*) là Con đường đưa đến Niết-Bàn,

- a. Đó là con đường đi một chiều, không còn chia thêm ra ngã rẽ nào khác.*
- b. Đó là con đường cá nhân, chỉ có chính hành giả mới tự mình chứng ngộ, kinh nghiệm được, không ai có thể thay thế.*
- c. Đó là con đường của Đức Thế Tôn tức là Đức Phật Thích Ca, vì chính Ngài đã tìm ra con đường ấy do sự cố gắng của riêng Ngài.*
- d. Đó là con đường Duy Nhất bởi vì chỉ có trong Phật Giáo, không có ở tôn giáo nào khác.*
- e. Đó là con đường chỉ đưa đến một cứu cánh, Niết Bàn, như trong kinh điển Pali có đoạn:*

*"Cattarome bhikkhave satipatthana bhavita bahukkata*



*ekantanibbhitaya viragaya nirodhaya upasamaya abhinnaya sambodhaya nibbanaya samvattati".*

"Này chư Tỳ khuru! Pháp Tứ Niệm Xứ (Satipatthana) này, khi được thực hành đầy đủ, làm cho hành giả nhàm chán tham ái để đến tự do, hoàn toàn siêu thoát, hạnh phúc tuyệt hảo, trí tuệ tuyệt hảo, đến mức giác ngộ, đến Niết-Bàn".

*"Seyyathapi bhikkhave gamgana dipacinaninna pacinapona pacinapabbhara evamevakho bhikkhave cattaro satipatthane bahulikaronto nibbananinno hoti nibbanapona nibbanapabbhara"*

"Này chư Tỳ Khuru! Nước sông Hằng trôi đi, cuộn chảy, và ào ạt kéo về hướng Đông. Cùng thế ấy, vị tỳ khuru thực hành Tứ Niệm Xứ đi về hướng Niết Bàn giống như vậy".

*(Trích "Thiền Minh Sát: Đường đến Niết Bàn")*



## Hiểu biết về Luật tự nhiên

**Hỏi:** Ngày nay nhiều người chấp nhận ý kiến cho rằng sự thực (chân lý) có rất nhiều - là sản phẩm mà con người tạo ra và







không có một sự thực tuyệt đối. Tuy vậy, theo tôi hiểu, thì Vipassanā (thiền Minh Sát) dường như nhắm đến sự hiểu biết về sự thực kể như một cái gì đó tuyệt đối. Từ góc độ của thiền Minh Sát, xin Ngài cho biết thế nào là sự thực?

**Thiền sư Goenka:** Bạn hoàn toàn chính xác khi nói điều đó. Những người khác nhau có những quan điểm khác nhau. Tất cả những nhận thức ấy đều là ở mức tri thức (sự hiểu biết do vận dụng trí óc) và tri thức thì lại có những giới hạn của nó, làm cho người này khác với người kia.

Tuy nhiên có những quy luật cơ bản của tự nhiên: chẳng hạn, lửa đốt cháy. Điều này có liên can gì đến tri thức không? Nó chỉ đơn giản là sự thực. Nếu bạn bỏ tay vào lửa, nó sẽ đốt cháy (tay bạn). Đây là quy luật của tự nhiên, quy luật ấy có thể được kinh nghiệm bởi tất cả mọi người. Và không phải là trò chơi tri thức của một người nào cả, nó là sự thực.

Thiền Minh Sát làm việc với sự thực hiện hành mà mọi người ai cũng có thể trải nghiệm này. Minh Sát không phải là một trò chơi tri thức, cũng không phải là một trò chơi của cảm xúc hay lòng kính ngưỡng. Bất kỳ ai bỏ tay vào lửa đều bị đốt cháy. Lửa sẽ không phân biệt tôn giáo, quốc tịch, giới tính...vv.

Những phiền não của tâm hoạt động theo cùng một cách: nếu

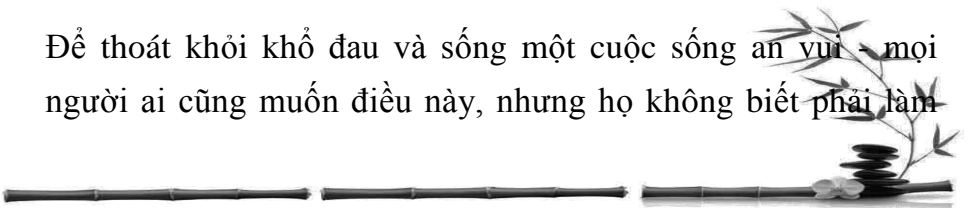


bạn phát ra giận dữ, sân hận, ác ý, thù nghịch - nói chung những bất tịnh trong tâm - nó sẽ làm cho bạn đau khổ, nó sẽ làm cho mọi người đau khổ. Tương tự, nếu tâm không còn những phiền não này bạn sẽ để ý thấy rằng tâm trở nên sung mãn với từ ái, bi mẫn và thiện chí, tự nhiên bạn cảm thấy rất bình yên, rất hài hoà. Kết quả là như nhau đối với tất cả mọi người dù thuộc quốc tịch nào hay tôn giáo nào. Quy luật tự nhiên không phân biệt đối xử, không biệt đãi ai cả. Đây là sự thực, sự thực vĩnh hằng - đối với mọi người, mọi thời, quá khứ, hiện tại và vị lai.

Vipassanā vượt ra ngoài mọi tôn giáo, vượt ra ngoài mọi giáo điều hoặc sự thờ cúng. Vipassanā là một khoa học thuần túy về tâm và vật chất (danh-sắc), về cách chúng tương tác, về cách chúng tiếp tục ảnh hưởng và bị ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào. Thực tại này không phải để chấp nhận ở mức tri thức, không phải để chấp nhận ở mức lòng tin, nó phải được kinh nghiệm bởi mỗi cá nhân.

Minh Sát là như thế, chỉ tuân theo quy luật của tự nhiên. Và nhờ thực hành, thực hành liên tục, kinh nghiệm, kinh nghiệm liên tục, bạn bắt đầu thay đổi được mô thức cư xử của tâm.

Để thoát khỏi khổ đau và sống một cuộc sống an vui - mọi người ai cũng muốn điều này, nhưng họ không biết phải làm





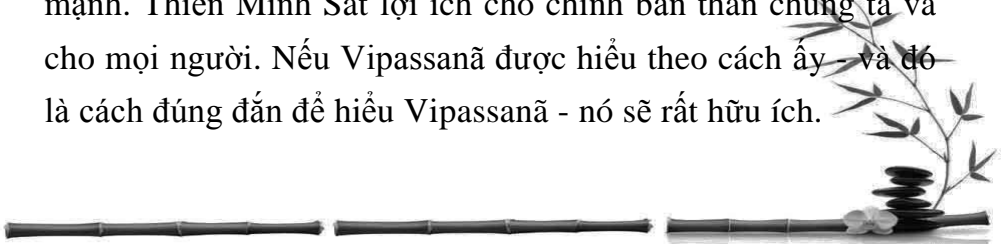
thể nào. Nhờ thực hành Vipassanā bạn đi vào phần sâu thẳm của tâm. Ở đây khổ đau thực sự bắt đầu do những bất tịnh trong tâm, cũng ở đây hạnh phúc thực sự được trải nghiệm do sự vắng mặt của chúng, và một khi bạn đã kinh nghiệm được những điều này cho chính mình, một thay đổi sẽ tự động xảy ra trong tâm bạn. Bạn sẽ sống một cuộc đời tốt đẹp hơn. Mọi người sẽ sống cuộc sống tốt đẹp hơn.



## VIPASSANA – Một nghệ thuật sống

**Hỏi:** Ngài có muốn nhấn mạnh điều gì về Vipassanā không?

**Thiền sư Goenka:** Vipassanā không là gì cả ngoại trừ một nghệ thuật sống. Không nên lẫn lộn nó với bất kỳ một tôn giáo, giáo điều, triết lý, hay đức tin nào. Tất cả đều phải bỏ qua một bên. Vipassanā (Minh Sát) là một quy tắc ứng xử, một con đường thanh tịnh nhằm sống một cuộc sống thiện, lành mạnh. Thiền Minh Sát lợi ích cho chính bản thân chúng ta và cho mọi người. Nếu Vipassanā được hiểu theo cách ấy – và đó là cách đúng đắn để hiểu Vipassanā - nó sẽ rất hữu ích.



Nhưng nếu nó được nhìn với cặp kính màu: "Xem này, một tôn giáo khác đã đến, đây là Phật giáo, hay tôn giáo này, tôn giáo khác", lúc đó bạn sẽ thiệt thòi. Vipassanā không mất mát điều gì cả, nhưng những người mang những cặp kính màu như vậy sẽ thiệt thòi. Cần phải xem thiền Minh Sát là một khoa học, một khoa học thuần túy về tâm và vật chất khởi đầu ở mức rất thô và rõ rệt bên ngoài, nhưng càng lúc càng đưa chúng ta vào những mức sâu xa và vi tế hơn, thậm chí đến mức tâm và vật chất được xem như thanh tịnh. Đó là điều quan trọng và đó là bức thông điệp cho mọi người. Đó là lý do vì sao thiền Minh Sát không giới hạn cho bất kỳ một cộng đồng nào, một tôn giáo đặc biệt nào, hay một xứ sở đặc biệt nào. Nó dành cho tất cả.



**Đ**ể đạt được đạo quả của Đức Phật, cần phải có đường lối đi và phương pháp thực hành. Đường lối đi là Bát Chánh Đạo, phương pháp thực hành là Tứ Niệm Xứ.

Bốn bậc thánh được đắc đạo quả do nhờ thực hành Minh Sát Tuệ (Vipassana). Nếu không có Tuệ Minh Sát sẽ không bao giờ đắc được đạo quả.



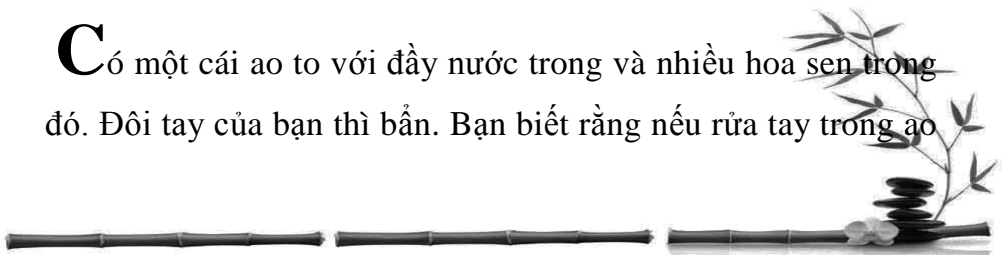


Nếu quý vị có đọc sách hay nghe thuyết pháp thì quý vị thường thấy hay nghe danh từ Arahán hay A-La-Hán. A-La-Hán có nghĩa là gì? A-La-Hán là bậc đã giác ngộ giáo lý của Đức Phật, A-La-Hán cũng có nghĩa là đã diệt trừ điều ác hay kẻ thù. Kẻ thù đây là phiền não hay Tham Sân Si chông chất trong lòng của mọi chúng sanh. Muốn biết rõ ý nghĩa của từ A-La-Hán, chúng ta cần biết sơ qua bốn bậc được đắc đạo quả trong giáo lý của Đức Phật. Những bậc này là Sơ quả, Nhị quả, Tam quả và Tứ quả, hay Tu-Đà-Hườn, Tu-Đà-Hàm, A-Na-Hàm và A-La-Hán. Họ cũng được gọi là Ariya, nghĩa là thánh nhân. Gọi là thánh nhân vì các Ngài đã thấy rõ giáo lý của Đức Phật và tâm không còn thối chuyển trên con đường giải thoát. Họ đã chứng nghiệm được Tam tướng của vạn vật gọi là Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã, hay Tứ Diệu Đế. Đức Phật gọi bốn bậc đắc đạo quả trên là đệ tử của Ngài.

*(Trích " Mười Ngày Thiền Tập ")*



**C**ó một cái ao to với đầy nước trong và nhiều hoa sen trong đó. Đôi tay của bạn thì bẩn. Bạn biết rằng nếu rửa tay trong ao



thì tay sẽ sạch. Nhưng mặc dù biết thế bạn vẫn không đi đến cái ao và rửa tay, nên tay bạn vẫn bẩn. Thế là bạn đi qua cái ao và tiếp tục cuộc hành trình của mình. Vậy nếu tay bạn vẫn bẩn thì ai là người có lỗi, cái ao hay là bạn?". Rõ ràng đó là lỗi của bạn.

Đức Phật dạy chúng ta con đường để thực hành thiền (chánh niệm - tỉnh thức). Cho dù chúng ta đã biết cách nhưng chúng ta không thực hành thì chúng ta sẽ không thoát khỏi đau khổ. Nếu chúng ta không thoát khỏi đau khổ, ai là người có lỗi? Rõ ràng chúng ta là người đáng trách. Nếu bạn thực hành thiền Minh sát với nỗ lực tích cực, bạn sẽ thanh tịnh mình thoát khỏi nhiễm ô và thoát khỏi khổ đau. Đức Phật đã bắt đầu bài Maha Satipatthana (Đại Kinh Niệm Xứ) với bảy lợi ích dưới đây của thiền Minh Sát. Bạn chắc chắn sẽ đạt được bảy lợi ích này nếu bạn nỗ lực tích cực trong thực hành.

- 1) *Thanh tịnh tâm ý, thoát khỏi mọi ô nhiễm*
- 2) *Vượt qua được buồn phiền và lo lắng*
- 3) *Vượt qua được sự đau buồn than tiếc*
- 4) *Chấm dứt khổ về thân*
- 5) *Chấm dứt khổ về tâm*
- 6) *Giác ngộ*
- 7) *Đạt đến Niết bàn*





PHẬT GIÁO  
NGUYÊN  
THỦY VÀ CÁC  
TƯ TƯỞNG  
CHÍNH



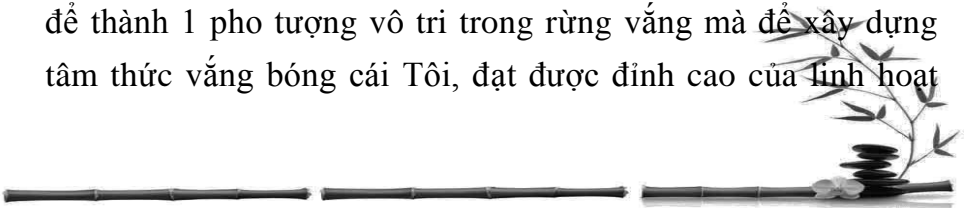
## Vài đặc điểm của Phật giáo nguyên thủy

Dưới đây là những ghi chép thực tế qua những năm tháng tu học tại Miến Điện, Thái Lan và Việt Nam. Những ghi chép này còn thiếu nhiều điều tuy nhiên những gì được viết ra là những gì rất thực.

Có thể bạn cho rằng việc đầu trần, chân đất khất thực hay chỉ ăn 2 bữa ở thế kỷ 21 này là quan điểm cổ hủ, lạc hậu kém phát triển, nhưng chúng tôi cho rằng đó là hạnh của người xuất gia, từ bỏ gia đình, tài sản, danh lợi để tìm đến cuộc sống ít dính mắc và hài lòng biết đủ.

Bạn cũng có thể cho rằng cuộc sống tu hành trong rừng và tránh tiếp xúc là cuộc sống bi quan, không trải rộng tình thương cứu đời, nhưng chúng tôi cho rằng tình thương thực sự phải xuất phát từ hiểu biết, sau thời gian trong rừng để giảm bớt Tham, Sân, Si, vị tu sỹ mới có đủ năng lực để bước vào đời mà không bị đời làm ứ nhiễm.

Xin mượn lời 1 vị Thiên sư đã nói “Tu tập Thiên không phải để thành 1 pho tượng vô tri trong rừng vắng mà để xây dựng tâm thức vắng bóng cái Tôi, đạt được đỉnh cao của linh hoạt



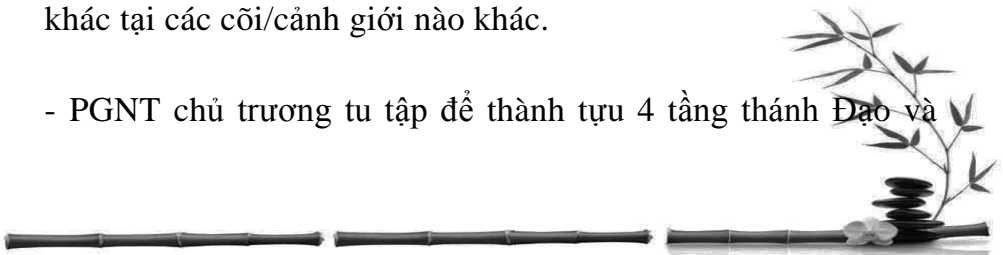




và lợi ích”

## 1. Về giáo lý

- Nhân Đức Phật Thích Ca là bậc đạo sư, Ngài là vị Phật duy nhất trong kiếp hiện tại này, không có thế lực nào (cùng tên gọi là Phật) để ban ơn, cứu khổ cho bạn ngoài sự nỗ lực của chính bạn.
- Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo, Lý Duyên Khởi là giáo lý cơ bản nhất.
- Thực hành con đường Giới, Định, Tuệ để thực chứng 3 đặc tính của đời sống: Khổ, Vô thường, Vô ngã.
- Coi Đức Phật như “là người chỉ đường”, là vị Thầy hướng dẫn và là tấm gương, là động lực thúc đẩy lòng tự tin trong mỗi người thực hành theo Phật. Phật là con người như mỗi chúng ta và đã trở nên bậc Thánh, sao chúng ta lại không thể?
- Ngay với thân này và tư tưởng này chúng ta đạt đến hiểu biết, giải thoát, không phải đi tìm kiếm điều kiện, hoàn cảnh khác tại các cõi/cảnh giới nào khác.
- PGNT chủ trương tu tập để thành tựu 4 tầng thánh Đạo và

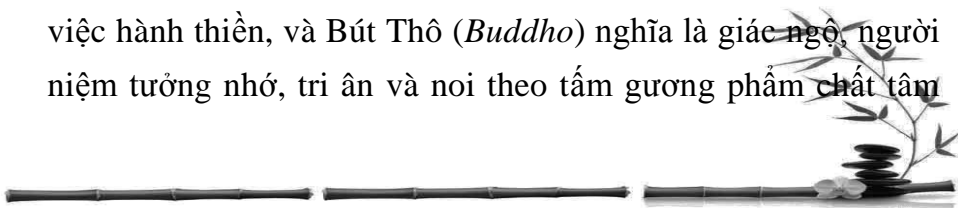


Quả, với Quả vị lớn nhất là A la Hán, chỉ sau Đức Phật, trong khi đó Bồ Tát được xem như một con người ở giữa chúng ta, và Ngài hiến tặng trọn vẹn đời mình cho sự giác ngộ, sẽ trở thành vị Phật vì lợi ích của thế gian, vì hạnh phúc cho đời.

- Không chấp nhận tư tưởng về thượng đế tạo ra thế gian này.
- Người Phật tử theo PGNT thực hành Bồ thí, Giữ giới, Hành thiền định và thiền quán (hay còn gọi là thiền Tuệ) gọi chung là Pháp Hành và học hỏi, nghiên cứu, tìm hiểu giáo lý (dựa trên kinh điển tiếng Pali được bảo quản từ Thế kỷ thứ ba trước công nguyên) gọi là Pháp Học. Người Phật tử được khuyến khích tìm hiểu kinh điển, không giới hạn trong 1 vài bộ kinh mà mở rộng ra toàn bộ Tam tạng kinh

Đặc biệt Phật tử trong truyền thống PGNT không bị tội khi nghiên cứu Giới luật xuất gia, mà còn được khuyến khích để họ hoan hỷ dũng mãnh phát tâm xuất gia hoặc hộ trì người xuất gia giữ giới cho được trong sạch.

- Trong các buổi lễ, lễ tri ân và noi gương Tam bảo, người Phật tử theo truyền thống PGNT có thể niệm Ân đức Tam bảo, ví dụ niệm “Bút thô” đều đặn, liên tục giúp định tâm, hỗ trợ việc hành thiền, và Bút Thô (*Buddho*) nghĩa là giác ngộ, người niệm tưởng nhớ, tri ân và noi theo tấm gương phẩm chất tâm





giác ngộ của Đức Phật. Việc niệm đó có ý nghĩa hoàn toàn khác so với niệm tên riêng của một vị Phật để xin tiếp dẫn như trong các truyền thống Phật giáo khác.

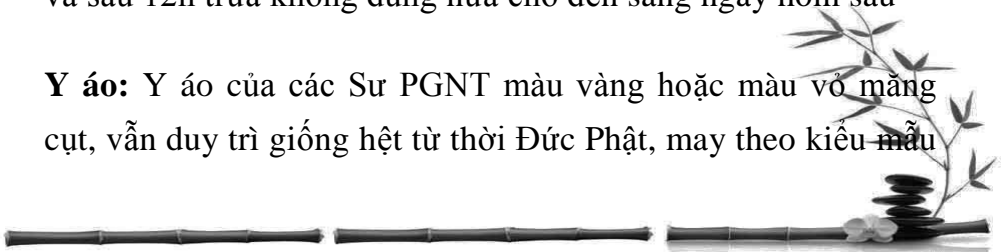
## 2. Tu sỹ - Phước điền thế gian

Phật tử trong truyền thống Phật giáo Nam Tông tôn trọng, gìn giữ và tụng đọc kinh bằng tiếng Pāli Nguyên Thủy và có thể tiếp theo là lời dịch bằng ngôn ngữ địa phương

**Khất thực:** Chư Tăng PGNT hàng sáng mỗi ngày mang bát đi khất thực gieo duyên cho mọi người từ giàu đến nghèo. Nhà sư trong Phật Giáo Nguyên Thủy **không được yêu cầu cho thức ăn chay hay mặn**, ai muốn bỏ thí món gì tùy ý. Ngày nay ở Việt Nam do có nhiều sư giả khất thực nên nhà nước không cho phép được khất thực bên ngoài chùa nữa, nhưng nếu bạn vào các chùa, thiền viện lớn vẫn thấy hình ảnh chư tăng, ni “đi bát” hoặc “ngồi bát”.

**Ăn trước Ngọ:** Đức Phật dạy dùng Trai Tăng, nghĩa là ăn trước 12h trưa. Chư Tăng Ni PGNT dùng 1 hoặc 2 bữa/ ngày, và sau 12h trưa không dùng nữa cho đến sáng ngày hôm sau

**Y áo:** Y áo của các Sư PGNT màu vàng hoặc màu vỏ măng cụt, vẫn duy trì giống hệt từ thời Đức Phật, may theo kiểu **mẫu**



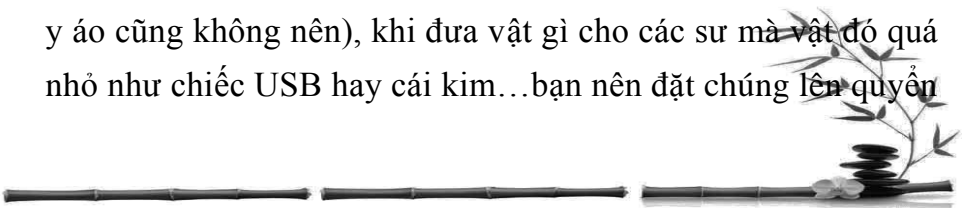
đúng với ý nghĩa là phước điền cho nhân loại. Bình bát cũng có thể lệ tạo thành, chớ không phải tự ý riêng muốn dùng bình bát lớn, nhỏ hoặc bằng chất gì cũng được

**Rừng thiên:** Khái niệm *Rừng Thiên* có thể xa lạ với phần đông các bạn Phật tử Việt Nam, nhưng tại Miến Điện, Thái Lan và ngay tại Châu Âu vẫn có nhiều những nhà sư PGNT tu ở trong rừng, họ ở những lều tre, gỗ đơn giản, cách xa khu dân cư, hàng ngày đi bộ cả 2,3 km thiên hành xuống thôn xóm khát thực.

Trong chùa/thiền viện chỉ có tượng Đức Thích Ca Mâu Ni, không thờ nhiều Thần tượng, bàn thờ thường đơn giản, nghi lễ không dùng chuông, mõ, khánh..vv.

**Đánh lễ:** Khi tới chùa hoặc gặp các vị sư, Phật tử PGNT hay quỳ xuống đánh lễ 3 lạy thay cho việc chấp tay xá như các truyền thống PG khác.

**Giao tiếp tu sỹ - cư sỹ:** Trong quan hệ với người khác phái, tu sỹ PGNT rất dè dặt, các Sư rất cẩn thận giữ giới không ngồi/đứng chỗ kín với người khác phái. Khi tiếp xúc không nên chạm trực tiếp hay gián tiếp đến các vị sư (kể cả chạm vào y áo cũng không nên), khi đưa vật gì cho các sư mà vật đó quá nhỏ như chiếc USB hay cái kim... bạn nên đặt chúng lên quyền





vở hay cái quạt, hoặc vị sư đó sẽ dùng 1 cái khăn đưa ra để bạn đặt vào.

Các sư PGNT nhận đồ cúng dường tận tay, bạn nên đặt món đồ đó vào tận tay người nhận.

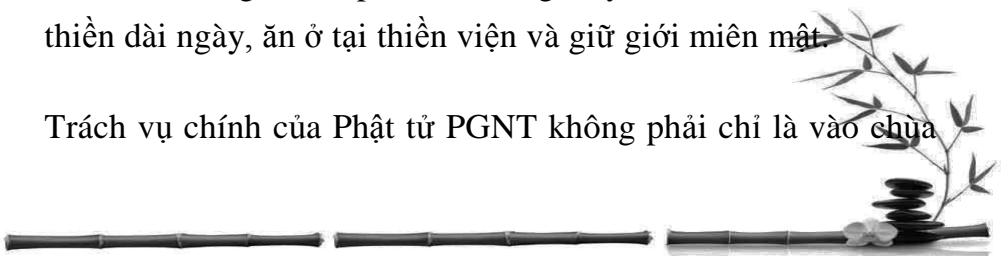
### 3. Phật tử - Hộ trì chánh pháp

Cân bằng giữa nam và nữ, giữa trẻ và già khi tới các thiền viện/chùa của PGNT.

Ngay từ những năm 1960, đã có những trung tâm thiền dành riêng cho người nước ngoài nói tiếng Anh tại Thái Lan, hiện nay số chư Tăng Ni và thiền sinh cư sỹ châu Âu, Mỹ đang tăng lên nhanh chóng. Các trường thiền theo phương pháp thiền Goenka có mặt tại 30 quốc gia với hàng ngàn thiền sinh mỗi ngày, có các trung tâm thiền PGNT danh tiếng thu hút hàng trăm thiền sinh mỗi khóa tại Mỹ và châu Âu.

Ngày lễ, Tết là dịp để các Phật tử theo PGNT tại Miến Điện, Thái Lan, Việt Nam, Châu Âu...vv tới các chùa, thiền viện để hành thiền, nghe Pháp. Họ thường xuyên tham dự các khóa thiền dài ngày, ăn ở tại thiền viện và giữ giới miên mật.

Trách vụ chính của Phật tử PGNT không phải chỉ là vào chùa



làm công quả hay bố thí tạo phước, họ còn là những thành viên rất năng nổ trong việc giữ giới, học và hành Pháp. Các Phật tử của PGNT thông thường rất tinh thông kinh điển và giáo lý, thường xuyên hành thiền và áp dụng Phật Pháp vào cuộc sống.

Bạn có thể thấy rất nhiều những tu sỹ Phật giáo Bắc Tông (Phật giáo phát triển) tới các chùa, thiền viện của PGNT để tu thiền, học Pháp rồi ở lại sinh sống lâu dài.

Trong 1 khóa thiền thuộc PGNT, bạn sẽ trải qua mỗi ngày hành thiền từ 6-12 giờ ngồi thiền và 4-6 giờ thiền hành (tùy đặc điểm của mỗi phương pháp thiền) đó là nếu bạn muốn làm thiền sinh, còn muốn làm công quả tạo phước, bạn phải đăng ký trước và đảm nhiệm việc nấu ăn, quét dọn... giúp cho thiền sinh có đủ thời gian để tập trung hoàn toàn vào việc thực hành thiền và nghe giảng Pháp. Nói chung, dù là thiền sinh hay làm công quả, bạn có dịp dốc hết sức cho việc làm điều thiện.



## Sự hình thành của Đại thừa



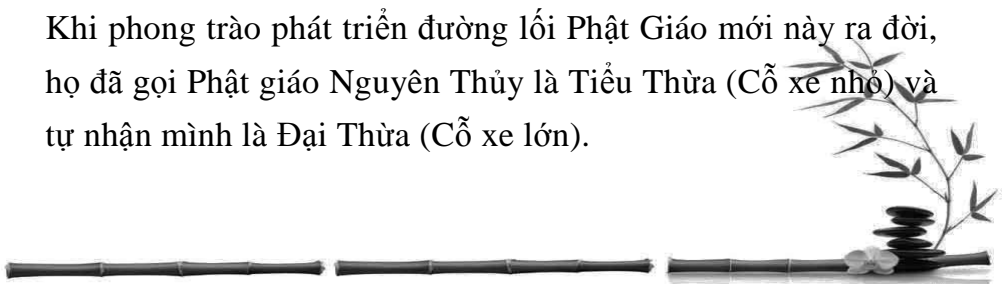


Ở Việt Nam khi nhắc đến Phật giáo, phần lớn đều hiểu rằng chỉ có 1 truyền thống Phật giáo duy nhất thờ Phật Thích Ca và nhiều vị Phật khác, họ cho rằng những gì đang được giảng dạy tại các chùa, thiền viện khắp nơi trên toàn quốc là giống nhau và cùng 1 nguồn gốc. Sự thật không phải như vậy.

Chúng tôi mời các bạn làm quen với 2 truyền thống Phật giáo: Phật giáo Nguyên Thủy (hay gọi là Phật giáo Nam Tông) và Phật giáo Phát Triển (hay gọi là Phật giáo Bắc Tông). Gọi là Nam hay Bắc là để chỉ hướng truyền đạo của Phật Pháp. Tuy cả 2 bộ phái đều gọi chung là Phật giáo nhưng có nhiều điểm giống và khác nhau.

Đạo Phật Nguyên Thủy duy trì lối sống, phương pháp thực hành và tư duy lý luận dựa trên bộ kinh điển được bảo tồn nguyên bản từ thế kỷ thứ 3 TCN, được công nhận là bộ kinh điển chính xác nhất với lời Đức Phật dạy. Các kinh Đại Thừa (Đạo Phật Phát Triển) được trước tác và xuất hiện vào khoảng 400-500 năm sau khi Đức Phật tịch diệt. Đây là các tư tưởng cải cách để đại chúng hóa đạo Phật.

Khi phong trào phát triển đường lối Phật Giáo mới này ra đời, họ đã gọi Phật giáo Nguyên Thủy là Tiểu Thừa (Cỗ xe nhỏ) và tự nhận mình là Đại Thừa (Cỗ xe lớn).



Phong trào phát triển một đường lối Phật Giáo mới, về sau này được gọi là Mahayana (Đại Thừa) có ba đặc tính tổng quát.

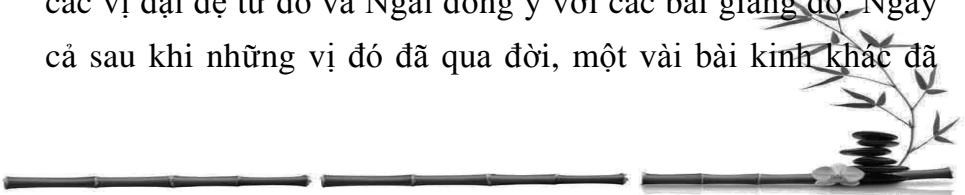
- *Thứ nhất* là sự đồng tình hết lòng với quan niệm về Bồ Tát Đạo vốn đã được một vài tông phái Nguyên Thủy khởi xướng từ trước.

- *Thứ hai*, họ đưa ra một vũ trụ quan mới, dựa vào các pháp quán kiến về Đức Phật mà dưới cái nhìn mới, đã trở thành một vị siêu nhân, siêu thế.

- *Thứ ba*, họ có những nhãn quan triết lý mới.

Từ ba đặc tính này, phát sinh một định hướng mới về giáo pháp của Đạo Phật và tạo ra hằng loạt các điển giải mới lạ, và dần dần tạo nắn thành một phong trào gọi là Đại Thừa với tính chất riêng biệt.

Những người truyền thống lúc đó không chấp nhận các văn liệu mới này là "lời dạy của Đức Phật" (Phật ngôn - Buddhavaccana) như các kinh Nguyên Thủy. Thật ra, kinh điển Nguyên Thủy cũng bao gồm bài giảng của các vị đại đệ tử nhưng được họ chấp nhận là vì Đức Phật đã từng khen ngợi các vị đại đệ tử đó và Ngài đồng ý với các bài giảng đó. Ngay cả sau khi những vị đó đã qua đời, một vài bài kinh khác đã





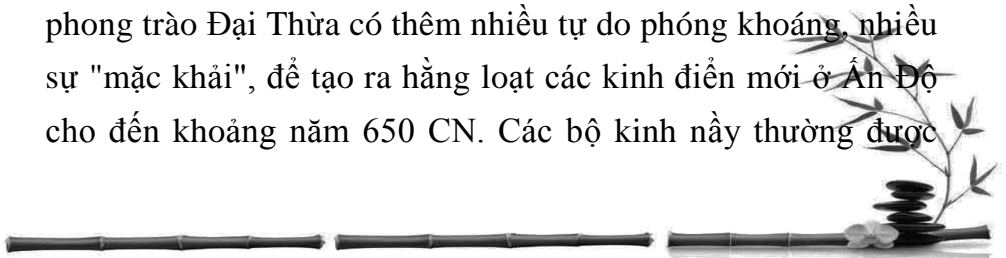


được thêm vào nếu chúng có cùng văn phong và nội dung với tạng kinh luật.

Kinh điển mới của Mahayana hoàn toàn khác hẳn về văn phong và âm điệu. Nhưng chúng được nhiều người theo phong trào mới chấp nhận là "Phật ngôn" vì nhiều lý do:

- *Thứ nhất*, họ tin rằng Đức Phật vẫn hiện hữu, cảm nhận được qua các trạng thái nhập thiền và mộng tưởng, và đã giảng các bộ kinh đó.
- *Thứ hai*, chúng được xem như sản phẩm từ các tuệ giác bát nhã có cùng một căn bản như các bài pháp của Đức Phật.
- *Thứ ba*, về sau này, nhiều người Đại Thừa lại tin rằng các kinh điển đó là lời giảng của Đức Phật nhưng đã được dấu đi tại quốc độ của các loài thần rắn (Naga, Long vương), cho đến khi nào loài người có thể nhận thức được tầm mức quan trọng của kinh thì mới thỉnh được chúng qua năng lực trong lúc tham thiền.

Các quan niệm mới về giá trị của kinh điển đã khuyến khích phong trào Đại Thừa có thêm nhiều tự do phóng khoáng, nhiều sự "mặc khải", để tạo ra hàng loạt các kinh điển mới ở Ấn Độ cho đến khoảng năm 650 CN. Các bộ kinh này thường được



trước tác bởi các vị tu sĩ ẩn danh, thông thường có một nhóm tác giả viết ra một văn bản mới với nhiều chi tiết, càng ngày càng phát triển rộng thành các tác phẩm lớn, có khi lên đến vài trăm trang giấy. Trong khi đó, các kinh điển Nguyên Thủy thường ngắn gọn hơn, mỗi bài kinh chỉ có vài ba trang.

Những vị cứu rỗi này (chư Phật và chư Bồ Tát) với nhiều danh hiệu và nguồn gốc mới lạ, trở thành đối tượng cho việc tôn thờ, sùng bái và cầu nguyện, và từ đó gia tăng tính hấp dẫn, thu hút quần chúng, giúp thành công cho việc truyền bá phong trào Đại Thừa.

Đầu tiên, phong trào mới này được gọi là Bồ Tát Thừa (Bodhisatva-yana). Dần dần, khi bị nhiều chỉ trích và phê bình của những người không tán đồng các tư tưởng mới, phong trào này phản ứng lại bằng cách gia tăng ca ngợi tầm mức quan trọng của hạnh Bồ Tát và đưa ra một danh xưng mới: Mahayana (Đại Thừa). Các "thừa" khác giờ đây bị khinh chê là thấp kém, và bị gán cho một tên gọi khác là Hinayana (Tiểu Thừa). Lý do biện minh cho cái "lớn" của Đại Thừa ở trong 3 lãnh vực: ý nguyện từ bi muốn cứu vớt muôn loài, tuệ giác thâm sâu mà họ cố võ, và mục tiêu nhắm đến quả vị tối thượng của Phật.

Trong giai đoạn đầu khi mới thành hình, phong trào Đại Thừa





khuyến khích các cư sĩ đi theo Bồ Tát Đạo, thoát khỏi ràng buộc gia đình và lập ý nguyện xuất gia, trở thành tu sĩ, hành trì để đạt đến một trình độ tâm linh cao thượng. Từ quan niệm Nguyên Thủy Bồ Tát là người sắp thành Phật và thường dùng để chỉ các tiền thân của Phật Thích Ca, quan niệm về Bồ Tát trong Đại Thừa được triển khai với ý nghĩa mới, trở thành một người cao thượng, giàu lòng hy sinh và từ bi để cứu nhân độ thế, làm việc từ thiện, chia xẻ công đức, đáp ứng các lời cầu nguyện, khuyến khích lễ lạc, phúng tụng, xây tháp v.v. Quan niệm này càng ngày càng trở nên phổ thông, nhất là khi Đại Thừa được truyền sang Trung Hoa và một số kinh điển đã được trước tác thêm tại đó.



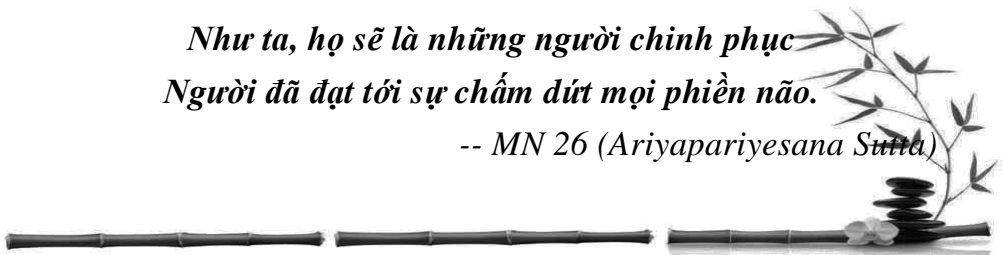
## Ba nơi nương nhờ (Tam quy)

Hòa thượng Nyanaponika

Về **nơi thứ nhất**, nương nhờ trong Phật Bảo (Phật nghĩa là sự Giác ngộ), chính Đức Phật nói:

*Như ta, họ sẽ là những người chinh phục  
Người đã đạt tới sự chấm dứt mọi phiền não.*

-- MN 26 (Ariyapariyesana Sutta)



Như thế nơi nương nhờ thứ nhất không phải là Ân sĩ Gotama, mà là nương vào phẩm chất tâm giác ngộ, vượt thế gian, vốn có sẵn trong mỗi con người chúng ta.

**Về nơi nương nhờ thứ hai**, trong Pháp, Đức Phật nói ngắn gọn trước khi nhập diệt:

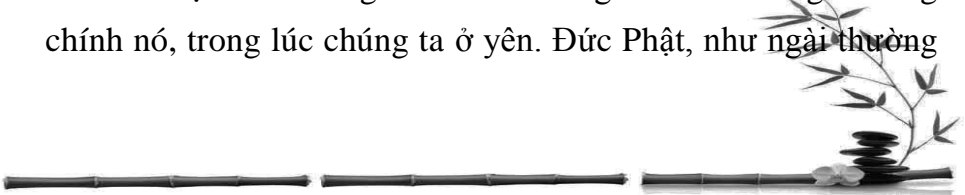
*Hãy là hải đảo cho chính các con, hãy là nơi nương nhờ cho chính các con! Đừng lấy nơi nương nhờ nào khác! Hãy để Pháp là hải đảo của các con, hãy để Pháp là nơi nương nhờ của các con! Đừng lấy nơi nương nhờ nào khác!*

-- DN 16 (*Mahāparinibbāna Sutta*)

Pháp Bảo không chỉ là Con Đường, là những lời dạy quý báu của Ngài, còn là những hiểu biết của mỗi người đạt được trên con đường đến giải thoát.

**Nơi nương nhờ thứ ba:** Tăng Bảo là những vị đã có niềm tin nơi Đức Phật, lắng nghe và thông hiểu lời dạy, nỗ lực hành trình theo Con Đường và chứng đắc các Đạo Quả cao thượng.

Nơi nương nhờ tồn tại, nhưng chúng ta phải đi với nó bằng chính nỗ lực của chúng ta. Nó sẽ không đến với chúng ta bằng chính nó, trong lúc chúng ta ở yên. Đức Phật, như ngài thường





tuyên bố, chỉ là vị thầy, "chỉ đường." Do đó, **việc nương nhờ có ý nghĩa là đức tin trong Phật giáo (saddhā)**, quyết định hành động có ý thức, quyết tâm hướng đến mục đích giải thoát. Bằng cách này khái niệm đức tin như chỉ thụ động chờ đợi để được "ân sủng cứu rỗi" bị bác bỏ.

Mỗi người phải tìm ra nơi nương nhờ này trong chính mình bằng những nỗ lực của chính người đó. Nơi nương nhờ trở thành và phát triển bằng tiến trình đi đến nó.

*Bằng nỗ lực, tinh cần và tự thu thúc*

*Hãy để người trí làm hải đảo cho chính mình*

*Không có trận lụt nào có thể chôn vùi.*

-- Dhp. v.25

Là Phật tử, chúng ta tìm về nơi nương tựa cao quý nhất trên thế gian là Tam Bảo: Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo.

*Buddham saranam gacchāmi*

*Dhammam saranam gacchāmi*

*Sangham saranam gacchāmi*

*Dutiyampi....*

*Tatīyampi...*



Có nghĩa là:

*Con xin về nương tựa nơi Đức Phật*

*Con xin về nương tựa nơi Giáo Pháp*

*Con xin về nương tựa nơi Tăng Đoàn*

*Lần thứ hai...*

*Lần thứ ba...*

## Chánh pháp như chiếc bè

Đức Phật đã dùng chữ chiếc bè, vì ngày xưa chiếc bè thường được sử dụng để vượt sang sông và cách giải thích Chánh Pháp như thế rất dễ hiểu. Nhưng lời ví dụ này mang một ý nghĩa thật quan trọng. Ta chẳng nên quá quỵên luyến vào Chánh Pháp đến nỗi quên cả chính mình, quá hãnh diện mình là "ông thầy", một nhà học giả, hay một bậc trí thức học rộng. Nếu ta quên mất rằng Chánh Pháp chỉ như chiếc bè, các nguy cơ ấy sẽ lại nổi lên. Chánh Pháp là một chiếc bè, một phương tiện chuyên chở, để đưa ta sang đến bờ bên kia. Đã đến bờ bên kia và bước chon lên đất liền, ta chẳng điên khùng gì mà mang vác chiếc bè đi theo ta nữa.





Ví dụ đó dạy ta phải biết nhận chân ra và xử dụng chánh Pháp như một phương tiện để đạt đến mục đích, chớ chằng để chụp bắt và bám níu vào, cho đến mức quên cả chính mình đi. Nếu ta chằng nhận chân ra nhiệm vụ thật sự của chiếc bè, chúng ta có thể giữ nó lại bên mình để phô trương hoặc để tranh cãi với kẻ khác. Đôi khi nó lại còn được đem dùng để đưa thuyền, thật là hao phí và vô dụng. Nó phải được xử dụng đúng theo chủ đích, để bơi sang sông, để vượt dòng nước. Kiến thức về Chánh pháp cần phải được xử dụng để vượt qua biển khổ. Nó chằng nên được cầm giữ lại vì mục đích có hại, như để chiến đấu nhau bằng miệng lưỡi sắc bén như gươm, hoặc để tranh luận, hay được dùng như một tế vật để tôn thờ, lễ bái. Sau cùng, xin đừng chụp nắm và bám níu vào nó, để đến nỗi khi đã sang bờ bên kia, bước chơn lên đất liền rồi mà vẫn còn muốn mang kè kè chiếc bè theo mình.



## Kinh Kalama – Bản tuyên ngôn về lòng tin

Đức Phật dạy:

+ “Này quý vị Kalama,

Chớ vội tin truyền thuyết.

Chớ vội tin truyền thống.

Chớ vội tin điều nhiều người nhắc đến hay tuyên truyền.

Chớ vội tin kinh điển hay sách vở.

Chớ vội tin lý luận siêu hình.

Chớ vội tin điều phù hợp với lập trường của mình.

Chớ vội tin dữ kiện hời hợt.

Chớ vội tin điều phù hợp với định kiến của mình.

Chớ vội tin điều được sức mạnh và quyền uy ủng hộ.

Chớ vội tin điều đạo sư của mình tuyên thuyết.







Nhưng này các Ông, khi nào tự mình chứng nghiệm và biết rõ như sau: Các pháp này là thiện; Các pháp này là không có tội; Các pháp này được người có trí tán thán; Các pháp này nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc. Thời này các ông, hãy cố gắng thực hành để tự đạt đến và an trú trong hạnh phúc!

Khi nào tự mình chứng nghiệm và biết rõ như sau: khi không tham, không sân, không si khởi lên trong nội tâm người nào, thì sự khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

- Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

+ Khi có người không bị tham sân si chinh phục, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có đem lại hạnh phúc an lạc lâu dài cho người ấy hay không?

- Thừa có, bạch Thế Tôn.

+ Các Ông nghĩ thế nào, các pháp này là thiện hay bất thiện?

- Là thiện, bạch Thế Tôn.

+ Các pháp này là đáng chê hay không đáng chê?



- Không đáng chê, bạch Thế Tôn.

+ Bị người có trí quả trách hay được người có trí tán thán?

- Được người trí tán thán, bạch Thế Tôn.

+ Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến hạnh phúc an lạc không, hay là như thế nào?

- Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến hạnh phúc, an lạc. Ở đây, đối với chúng con là vậy.

+ Như vậy, này các Kalama, điều Ta vừa nói với các Ông là như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên, những điều này do chính bản thân các ông hiểu rõ và tự chứng nghiệm, vậy các ông hãy chứng đạt và an trú! Nếu các ông biết chấp nhận và thực hành và trọn đời sẽ được an lạc và hạnh phúc.”

Trong kinh, đức Phật không phải chỉ khuyên chúng ta nên tin vào những gì tự mình chứng nghiệm mà thôi, mà ngài còn trình bày thêm cho ta thấy những điều mà chính bản thân chúng ta đã từng chứng nghiệm và biết rất rõ. Chúng ta ai cũng đã đều chứng nghiệm rằng, hễ mình hành động vì ganh tỵ, nhỏ nhen, tính toán, si mê... thì chúng là bất thiện và sẽ mang đến khổ đau. Và ngược lại, những hành động nào do bao





dung, tha thứ, trí tuệ, thương yêu... thì chắc chắn sẽ mang đến cho ta hạnh phúc.

Đức Phật bao giờ cũng khuyên ta nên có một niềm tin vào chánh pháp và sự thực tập của mình. Những việc làm nào bị thúc đẩy do tư lợi, do tham sân si sẽ mang đến cho ta khổ đau, và nếu biết cố gắng thực tập tha thứ, rộng lượng, cởi mở... ta chắc chắn sẽ có hạnh phúc. Đó là những gì mà đức Phật khuyên ta nên tin, bởi chúng ta đều đã chứng nghiệm và hiểu biết chúng rất rõ.

Dầu xã hội hay cuộc sống chung quanh có nói rằng, giàu sang sẽ mang đến tự do, và dầu cho có một uy quyền nào đó bảo ta rằng, danh lợi sẽ mang đến hạnh phúc ... ta cũng đừng vội tin. Hãy tự nhìn lại những gì mình đã chứng nghiệm đi! Cái gì bắt đầu từ những cố chấp, nắm bắt, nhỏ nhen sẽ chỉ mang đến sự bất toại nguyện và khổ đau. Và cái gì bắt đầu bằng sự buông bỏ, thành thoi sẽ đưa ta đến tự do và hạnh phúc.



PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY  
— THERAVADA —

“Chớ vội tin truyền thuyết.

Chớ vội tin truyền thống.

Chớ vội tin điều được tuyên truyền.

Chớ vội tin kinh điển hay sách vở.

Chớ vội tin lý luận siêu hình.

Chớ vội tin điều phù hợp với lập trường của mình.

Chớ vội tin dữ kiện hời hợt.

Chớ vội tin điều phù hợp với định kiến của mình.

Chớ vội tin điều được quyền uy ủng hộ.

Chớ vội tin điều đạo sư của mình tuyên thuyết.

Nhưng này các Ông, khi nào tự mình chứng nghiệm và biết rõ như sau: Các pháp này là thiện; Các pháp này là không có tội; Các pháp này được người có trí tán thán; Các pháp này nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc”, thì này các ông, hãy cố gắng thực hành để tự đạt đến và an trú trong hạnh phúc!”

Đức Phật

<http://thiengiuadoithuong.blogspot.com>  
<https://www.facebook.com/thiengiuadoithuong>





Trước hết hãy tạm thời đặt lòng tin nơi Đức Phật như hành trang đi đường, cuối cùng rồi ta sẽ có được một sự tin tưởng vững chắc, dựa trên kinh nghiệm thực chứng, nơi uy lực giải thoát và thanh tịnh hóa của Giáo Pháp. Sự tin tưởng nơi lời dạy ấy sẽ mang lại lòng tịnh tín sâu xa nơi Đức Phật là vị Thầy, và từ đó, ta sẽ chấp nhận các nguyên tắc hành trì mà Ngài truyền giảng để giúp ta tiến bước trên con đường đưa đến giác ngộ, ngay cả khi chúng vượt ngoài khả năng kiểm chứng của ta.

Một phần vì phản ứng chống lại chủ nghĩa giáo điều, một phần vì quy lụy vào kiến thức khoa học khách quan, khuynh hướng thời thượng ngày nay là vội vàng suy diễn cho rằng Đức Phật bác bỏ mọi lòng tin và giáo thuyết đã thiết lập, và cho rằng Ngài dạy chúng ta chỉ chấp nhận những gì ta có thể tự kiểm nghiệm, qua bài kinh Kalama. Tuy nhiên, sự suy diễn này không chính xác. Chúng ta đừng quên rằng đây là các lời khuyên của Đức Phật đến những người Kalama khi họ chưa sẵn sàng tin Ngài và Giáo Pháp của Ngài; cũng bởi lẽ ấy, bài kinh đã không đề cập gì đến Chánh Kiến (hiểu biết đúng) và cả bầu trời tươi sáng khi có được sự hiểu biết chân chính. Trái lại, bài kinh chỉ đưa ra những lời khuyên hợp lý nhất để họ có được một đời sống hiền thiện, khi vấn đề về đức tin tối hậu được tạm thời gác sang một bên. Ở đây, chúng ta cần phải hiểu



rằng lời Đức Phật dạy trong bài kinh bao gồm những gì mà chúng ta có thể tự thực chứng trong kinh nghiệm đời sống hằng ngày; rồi từ đó, sẽ là cơ sở vững chắc để ta đặt niềm tin vào những khía cạnh khác của Giáo Pháp, vượt qua những kinh nghiệm thông thường của ta. Đức tin trong Phật Pháp không bao giờ được xem như là cứu cánh, cũng không đủ bảo đảm để giác ngộ giải thoát, mà chỉ là điểm khởi đầu của một tiến trình thăng hoa chuyển hóa nội tâm để khai mở tuệ quán. Để tuệ quán thực hiện được chức năng giải thoát, nó cần phải được khai mở trong bối cảnh nắm bắt chính xác các chân lý trọng yếu về vị trí của chúng ta trong thế gian và về phạm vi của giải thoát. Các chân lý này đã được Đức Phật hoàng truyền từ sự hiểu biết thâm sâu của Ngài về bản chất của con người. Chấp nhận các chân lý đó với lòng tín thành, sau khi xem xét kỹ lưỡng, là đặt bước đầu tiên trên cuộc hành trình chuyển hóa niềm tin thành trí tuệ, sự tín nhiệm thành sự chắc chắn, và đưa đến giải thoát khỏi mọi đau khổ.

*Tỳ khưu Bodhi*

