

**Mọi người đều được lên trời**

**Hãy sống tốt!**

Con đường đến cõi trời và xa hơn nữa,  
Niết Bàn.

**Tác giả: T Y Lee**

**Lời tựa: *Ajahn Brahm***

**Thiền căn bản (Piya Tan biên soạn)**

## **Phật giáo**

Bố thí – thực hành lòng hảo tâm bằng việc giúp đỡ người khác.

Trì giới – trau dồi phẩm hạnh bằng việc thọ trì năm giới.

Trí huệ - đạt được trí huệ nhờ thiền định.

## **Năm giới**

1. Không sát sinh.
2. Không trộm cắp.
3. Không tà dâm.
4. Không nói dối.
5. Không dùng rượu, bia, ... hoặc chất kích thích.

**Mọi người đều được lên trời**

**Hãy sống tốt!**

Con đường đến cõi trời và xa hơn nữa,  
Niết Bàn.

**Tác giả: T Y Lee**

**Lời tựa: *Ajahn Brahm***

**Thiền căn bản (Piya Tan biên soạn)**

Dịch bởi: Phong Gia Tran

Hiệu đính bởi: Thích Nữ Huệ Đức

Nếu các cá nhân, tổ chức nào có nhu cầu chuyển ngữ, in ấn tái bản lại toàn bộ hoặc từng phần của cuốn sách, vui lòng liên hệ qua email: [\*\*admin@justbegood.net\*\*](mailto:admin@justbegood.net)

Sách đã đăng ký bản quyền của tác giả

T Y Lee

Singapore

2007

ISBN 978-981-05-8941-7

# **Mục lục**

Lời tựa

Lời mở đầu

Giới thiệu

Ai cũng được lên trời

Hãy sống tốt!

Phật giáo căn bản

Những câu hỏi ... và giải đáp

Thực hành hằng ngày

Thư từ độc giả

Thiền căn bản (Piya Tan biên soạn)

“Những triết lý sâu sắc trong lời dạy của Đức Phật được TY Lee trình bày có hệ thống và rõ ràng với văn phong gần gũi, hiện đại, đơn giản và mang tính thuyết phục. Một nền tảng vững chắc cho những ai đang tìm hiểu tổng quan về giáo lý Phật giáo căn bản.”

**Tỳ kheo Aggacitta tôn kính.**

Sasanarakkha Buddhist Sanctuary  
Malaysia

“Phật giáo mang ý nghĩa ra ngoài một tôn giáo. Đạo Phật cung cấp những cách thức giúp con người điều phục tâm của mình. Những người Phật tử không chỉ có niềm tin khác với người khác, mà họ còn học được cách chế ngự được tâm của chính mình, và với tâm được chuyển hóa thì mọi việc khác sẽ thay đổi. Cuốn sách nhỏ này trình bày những lời dạy căn bản của Đức Phật thật rõ ràng và dễ hiểu. Độc giả sẽ được trải nghiệm và thấu hiểu cuộc sống qua từng giáo lý Phật dạy. Những ai thấm nhuần giáo lý này sẽ có được cuộc sống hạnh phúc và sung túc.”

**Venerable Shravasti Dhammika**

Buddha Dhamma Mandala Society  
Singapore

## Lời tựa (Ajahn Brahm)

Tôi được kể lại rằng, vào năm 2005 ở Thụy Điển, trong bảng khảo sát các học sinh trung học có một câu hỏi: "Nếu phải theo một tôn giáo, bạn sẽ chọn tôn giáo nào?", 60% câu trả lời là Phật giáo!

Phật giáo đang phát triển một cách thanh bình trong thế giới ngày nay với sự thuyết phục và tinh thần bất bạo động, do đó chúng ta cần những quyển sách nhỏ như thế này. Trong quyển sách này, bạn sẽ thấy trí tuệ siêu việt của Đức Phật được trình bày rõ ràng, súc tích và chính xác. Những thắc mắc thường gặp sẽ được giải đáp đầy đủ. Tóm lại, đây là một quyển sách vô giá để mang theo bên mình, và chia sẻ với bạn bè.

Sự thật cần phải đơn giản, lòng tốt cần phải rõ ràng và sự an lạc không cần phải phức tạp. Quyển sách này có được sự đơn giản, rõ ràng và không phức tạp. Do đó, tôi giới thiệu quyển sách này đến các bạn.

### **Ajahn Brahm**

Perth, Australia

Ajahn Brahm là trưởng tu viện Bodhinyana, Tây Australia,  
Giám đốc tinh thần của Cộng đồng Phật giáo tại Tây Australia,  
Nhà bảo trợ tinh thần của Hội Phật giáo tại Singapore.

## Lời mở đầu

Tôi khởi động dự án “Hãy sống tốt” với ý tưởng cho ra đời những tài liệu Phật giáo rõ ràng và mang phong cách hiện đại. Sau đó, tôi đăng tải nội dung của dự án trên một website cùng với nhiều thông tin khác về Đạo Phật dành cho những ai muốn tìm hiểu thêm. Tôi đã không nghĩ rằng tài liệu này sẽ trở nên phổ biến, nhưng kết quả là rất nhiều người trên khắp thế giới đã ủng hộ.

Mục đích của tôi là trình bày những khái niệm cơ bản của Đạo Phật với tinh thần truyền tải thông tin chính xác và phù hợp với tất cả mọi người. Dự án “Hãy sống tốt” được trình bày trong quyển sách nhỏ này, dựa vào những bài viết trên website.

Với những ai chưa xem qua website của dự án, bạn hãy ghé thăm một lần. Website cung cấp cho độc giả những tài liệu điện tử miễn phí, những bài pháp thoại MP3 và liên kết đến những nguồn kiến thức liên quan khác.

Tôi chân thành cảm ơn Ajahn Brahm đã động viên và hỗ trợ tôi thực hiện dự án này, Ven. Dhammika đã cho tôi những chỉ dẫn và lời khuyên, Ven. Aggacitta và Ven. Kumaara với những gợi ý quý giá và Sư cô Han Ah Yew và ông Leong Kum đã hiệu đính những bài viết. Tôi cũng muốn bày tỏ sự cảm kích chân thành đến Piya Tan với bài viết về thiền trong quyển sách này và Geelyn Lim với công việc thiết kế cho dự án.

Tôi xin dành lời cảm ơn đặc biệt đến tất cả những người thầy và bạn bè ở Hội Dhamma, Singapore đã có sự khích lệ cho tôi ngay từ những ngày bắt đầu dự án. Tình



yêu thương và lời cảm ơn gửi đến cho cha mẹ và vợ tôi, Susan. Và sự cảm kích chân thành xin gửi đến độc giả trên khắp thế giới đã cho tôi động lực và sức mạnh để tiếp tục thực hiện dự án này. Mọi sai sót là của tôi.

Nguyện cho chúng sanh khỏe mạnh và hạnh phúc, thoát khỏi những phiền não vật chất và tinh thần. Nguyện mọi chúng sanh đều tìm thấy con đường của Chánh Pháp và tìm đến được Niết Bàn. Mọi công đức của dự án này xin hồi hướng cho sự hạnh phúc và giải thoát của chúng sanh, và cho sự hộ trì và hoằng dương giáo pháp của Đức Phật.

**T Y Lee**

**[www.justbegood.net](http://www.justbegood.net)**

Bằng tốt nghiệp Phật học, Sri Lanka

Cử nhân Luật, Anh

Thạc sĩ Quản trị kinh doanh, Mỹ

## Giới thiệu

Trên thế giới ngày càng có nhiều người tìm đến với Phật giáo, đặc biệt là những ai đang tìm câu trả lời trong thời đại với nhiều sự xung đột giữa các hệ tư tưởng, tín ngưỡng và bạo lực.

Tại sao sự quan tâm đến Phật giáo đã phát triển một cách nhanh chóng ở các nước phương Tây? Có lẽ vì rất nhiều người đã nhận ra rằng Phật giáo chứa đựng những lời dạy:

- Đề cao lòng từ bi, khoan dung và sự hòa hợp trong cuộc sống.
- Cung cấp những phương pháp thực hành tâm linh và phát triển bản thân.
- Không có sự tín ngưỡng mù quáng.
- Khuyến khích mọi người tìm hiểu và trau dồi giáo lý.
- Dạy chúng ta phải hoàn toàn chịu trách nhiệm cho mọi hành động của mình.
- Dễ dàng thực hành và trải nghiệm, với kết quả tức thời.
- Cho rằng những ai có đức tin ở những tôn giáo khác cũng được hưởng hạnh phúc ở những đời sau.
- Gần gũi với khoa học hiện đại.

# Mọi người đều được lên trời

## Mọi người

**Chúng ta hiểu thế nào là “mọi người”? Phải chăng Phật giáo cho rằng chỉ có người theo Phật giáo mới được hạnh phúc ở đời sau?**

Theo Phật giáo, chúng ta đến đâu vào đời sau không phụ thuộc vào tôn giáo của mình ở đời hiện tại. Trên thực tế, chúng ta không cần phải cầu nguyện, thờ cúng hoặc tin tưởng vào Đức Phật để có một cuộc sống tốt ở đời sau.

**Cuộc sống ở đời sau phụ thuộc vào những việc chúng ta làm ở đời hiện tại.**

**Con đường dẫn đến cõi trời không do niềm tin và thờ cúng, mà do chúng ta làm lành, lánh dữ.**

Đức Phật chưa từng nói rằng: “hãy chiêm bái ta và các người sẽ được tương thưởng”. Đức Phật cũng chưa từng nói sẽ trừng phạt những ai không tin vào Ngài và giáo lý của Ngài.

Đức Phật dạy rằng không có gì sai trái khi ta nghi ngờ hoặc chất vấn Ngài, vì đa số mọi người đều cần có thời gian để thấu hiểu được giáo lý Phật dạy.

Đức Phật nhấn mạnh rằng mọi người nên tìm hiểu và trải nghiệm sự thật với chính bản thân mình, và không được có lòng tin mù quáng vào bất cứ ai hay điều gì.

Do vậy, người theo các tôn giáo như Thiên Chúa giáo, Ấn Độ giáo, Do Thái giáo, Phật giáo, Đạo giáo, và cả người không theo tôn giáo nào đều có thể có được hạnh phúc ở những đời sau. Nhưng trên hết, họ phải là những người tốt.

## **Cõi trời**

### **Chúng ta hiểu thế nào là "Cõi trời"?**

Cõi trời có thể xem như một nơi chúng ta tái sinh sau khi chúng ta chết. Nó cũng được xem như một trạng thái của tâm.

Ví như một người nóng tính thường ở trong tâm trạng xấu và dễ bị sa vào những cơn thịnh nộ. Những người như vậy sẽ gây phiền não cho mọi người xung quanh, và kể cả anh ta. Trái lại, một người điềm đạm, với tâm thanh thản, luôn tìm thấy sự an lạc cho mình và cho người khác.

Do trạng thái tinh thần, người nóng tính có cuộc sống như trong Địa ngục đối với anh ta và những người xung quanh. Và không cần phải bàn, người điềm đạm sẽ có cuộc sống như trên Cõi trời.

Những giáo lý của Đức Phật giúp chúng ta trải nghiệm Cõi trời ngay trong đời này, bằng cách đạt được sự an lạc tại tâm.

Ra ngoài những trạng thái của tâm, Phật giáo tin rằng trong vũ trụ tồn tại nhiều cõi khác nhau. Đó là những cõi khổ đau và những cõi hạnh phúc. Những cõi khổ đau (những cõi thấp) có Địa ngục; và những cõi hạnh phúc (những cõi cao) gồm cõi người và các cõi trời.

Chúng ta được sinh vào cõi nào phụ thuộc vào nghiệp chúng ta tích lũy trong đời này và những đời trước. Nghiệp là kết quả của những hành động và cách ứng xử của ta.

Do vậy, dân số trên trái đất này không cố định, vì luân hồi không giới hạn ở cõi người. Còn có những cõi khác nơi chúng ta có thể sẽ được sinh đến, hoặc từ đó chúng ta được sinh về cõi người.

## **Nếu ta bị sinh vào cõi thấp, phải chăng ta sẽ ở đó mãi mãi?**

Phật giáo tin rằng thời gian chúng ta sống trong các cõi thấp phụ thuộc vào lượng ác nghiệp mà ta đã tích tập.

Bất cứ ai cũng không phải chịu khổ đau mãi mãi, cho dù họ đã gây ra những việc dữ thế nào.

Dù khổ đau có thể kéo dài, nhưng nó sẽ đến lúc chấm dứt, khi ác nghiệp của ta được giải trừ.

Do đó, Phật giáo không chấp nhận những quan niệm về sự trừng phạt vĩnh viễn cho những hành động sai trái.

Phật giáo cũng không “đe dọa” sẽ trừng phạt tín đồ của những tôn giáo khác. Mọi người đều có tự do chọn lựa niềm tin và con đường cho chính mình.

## **Chúng ta có được sống trên các cõi trời mãi mãi không? Các cõi trời có phải là điểm đến cuối cùng?**

Những chúng sanh tích tập được nhiều thiện nghiệp sẽ được sinh lên các cõi trời. Nếu chưa thành tựu được Niết

Bàn, Đức Phật khuyên chúng ta nên sống ngay thẳng và làm nhiều việc thiện để được sinh vào các cõi cao, và không bị sinh vào những cõi thấp.

Được sống trên các cõi trời trong thời gian rất lâu không có nghĩa chúng ta sẽ vĩnh viễn được sống hạnh phúc như thế. Chúng sanh trong các cõi ấy rồi cũng chết và tái sinh khi các thiện nghiệp đã hết.

Do đó, Phật giáo không xem cuộc sống trên các cõi trời là điểm đến cuối cùng. Đối với những người Đạo Phật, mục tiêu cuối cùng là đạt được Niết Bàn.

Nanda, người em cùng cha khác mẹ với Đức Phật, cảm thấy không hạnh phúc với đời sống tu sĩ và nói với Phật rằng ông muốn từ bỏ cuộc sống phạm hạnh. Khi đó, Phật đưa ông ta đến xem những lạc thú nơi cõi trời. Phật nói với Nanda rằng ông sẽ hưởng thụ được những lạc thú này khi ông thực hành nghiêm túc giáo pháp. Điều này động viên Nanda không ngừng thực hành pháp để ông được sinh lên các cõi trời.

Trong khi thực hành, Nanda nhận ra rằng đạt được Niết Bàn sẽ mang lại nhiều an lạc hơn cuộc sống trên các cõi trời, khi đó ông thấy được ý nghĩa trong lời hứa của Đức Phật.

## **Vậy, thế nào là “Niết Bàn”?**

Với những ai chưa từng thực hành giáo pháp của Đức Phật, Niết Bàn sẽ là một khái niệm khó hiểu, như diễn tả màu sắc cho người khiếm thị hoặc mô tả âm thanh cho người khiếm thính. Những ngôn từ bình thường không thể diễn đạt trọn vẹn ý nghĩa của Niết Bàn. Niết Bàn phải được cảm nhận bằng sự trải nghiệm.

Tuy nhiên, nếu nói ngắn gọn, Niết Bàn là trạng thái trong đó không có mọi ham muốn và khổ đau. Một người đạt được Niết Bàn khi đã diệt trừ tận gốc mọi tham, sân, si. Đó là trạng thái của sự an lạc và hạnh phúc mãi mãi, thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Đức Phật đã dạy chúng ta phương pháp để xả bỏ và diệt trừ tham, sân, si với những biểu hiện khác nhau. Điều này có thể đạt được bằng cách thực hành những phẩm hạnh bố thí và tử tế, nhẫn nhục và từ bi, lòng tốt và trí tuệ.

Với sự thực hành đúng đắn giáo pháp của Đức Phật, mỗi người trong chúng ta đều có thể trải nghiệm sự an lạc và hạnh phúc của Niết Bàn ngay trong đời hiện tại. Hãy tìm hiểu, suy ngẫm và thực hành giáo pháp cho chính bản thân của bạn!

**Không cần phải đợi đến lúc chết,  
hãy trải nghiệm cõi trời ngay khi bạn còn sống.  
Cõi trời ở ngay hiện tại,  
là vị của Niết Bàn ngay trong cuộc sống này.**

# HÃY SỐNG TỐT!

**Lời khuyên của Đức Phật là:**

**Làm lành, lánh dữ, và thanh tịnh tâm.**

Điều này có nghĩa trong cuộc sống hằng ngày, ta nên thực hành bố thí, trì giới và thiền định.

## **Thế nào là Bố thí?**

Bố thí có nghĩa là làm việc thiện và giúp đỡ người khác. Chúng ta có thể thực hành bố thí bằng nhiều cách. Ta có thể dùng lời lẽ tử tế và ủng hộ mọi người. Thậm chí ta cũng có thể cho đi những điều giản dị như những nụ cười thân thiện vì điều đó giúp động viên và làm vui lòng mọi người.

Bạn hãy giang đôi tay với những ai cần sự giúp đỡ. Bạn có thể dùng sức lực hoặc tài năng của mình để giúp những người kém may mắn hơn mình. Bạn cũng có thể chia sẻ giáo pháp của Đức Phật với những ai quan tâm. Đây chính là món quà lớn nhất.

Tuy nhiên, hãy cố gắng làm tất cả các việc thiện mà không hối hận, phân biệt và khoe khoang. Hãy thực hành bố thí với lòng tốt, từ bi và sự cảm thông.

## **Thế nào là Trì giới**

Trì giới có nghĩa là thực hành những phẩm hạnh, và Đức Phật có dạy rằng, chúng ta phải quan sát Năm giới trong lúc trau dồi phẩm hạnh:



1. Không sát sanh.
2. Không trộm cướp.
3. Không tà dâm.
4. Không nói dối.
5. Không sử dụng rượu, bia và chất kích thích.

Những giới luật này không đơn giản chỉ là lời dạy bảo, mà là những luật mà những ai theo Phật giáo phải quan sát cho chính bản thân họ. Việc thực hành quan sát Năm giới không phải vì ta sợ sẽ bị trừng phạt nếu vi phạm, mà do ta nhận ra rằng việc vi phạm giới luật sẽ gây ra hậu quả xấu cho chính ta và người khác.

Ví dụ, mọi người đều không muốn bị hãm hại hoặc bị giết. Do đó chúng ta nhận thấy rằng mọi chúng sinh đều không muốn bị hãm hại hoặc bị giết. Cũng như vậy, chúng ta đều không muốn bị trộm cắp, phản bội, lừa dối hoặc lừa dối, do đó chúng ta không nên hành động như thế đối với người khác.

Đức Phật cũng chủ trương không dùng rượu, bia và chất kích thích. Vì khi đầu óc bạn bị những chất như vậy khống chế, bạn không thể kiểm soát được hành động của mình.

Khi bạn vi phạm các giới luật, bạn nên tự ý thức được điều đó, và cố gắng để sửa chữa và quyết tâm hơn nữa để không vi phạm lại giới luật.

Đạo đức là nền tảng cho mọi phẩm hạnh khác. Do vậy, tốt nhất là nên ghi nhớ Năm giới luật trên, nhờ đó bạn có thể luôn luôn hành trì được giới luật.

Và khi việc hành trì giới luật trở thành cách ứng xử tự nhiên của bạn, thì việc phát triển những khía cạnh tốt khác trở nên dễ dàng hơn:

1. Thực hành lòng từ bi và không hãm hại người khác.
2. Thực hành lòng tốt và bố thí.
3. Thực hành tính chân thành và trách nhiệm.
4. Thực hành tính trung thực và nói năng hòa nhã.
5. Thực hành quán chiếu và kiểm soát bản thân.

## **Thế nào là “Thiền định”?**

Thiền định là những thực hành để phát triển tâm, hoặc đơn giản chỉ là suy ngẫm. Thiền định giúp thanh lọc tâm hồn, phát triển tâm khoan dung và từ bi, và cuối cùng để đạt được trí tuệ.

Thiền định trong Phật giáo thường có 2 loại: Thiền quán (thiền quán chiếu vào trong) và Thiền chỉ (thiền tập trung vào đối tượng). Có rất nhiều hình thức thiền chỉ, và hình thức tập trung vào tình thương và lòng tốt được thực hành rộng rãi hơn hết. Tất cả những loại thiền định đều có lợi ích riêng của nó.

Tuy nhiên, thông thường thì nhờ thiền quán mà chúng ta có thể đạt được trạng thái thấu hiểu hoàn toàn tâm của mình. Và nhờ đó, mà ta có thể nhận thức và hiểu rõ hơn về giáo lý của Đức Phật, và thấy được bản chất thực tại của mọi vật, mọi hiện tượng.

Thiền định là phương pháp thực hành Phật pháp cao nhất và Đức Phật đã giác ngộ thông qua thiền định.

Bạn không cần phải thiền thật lâu trong một thời khi mới bắt đầu thực tập thiền định. Thực hành đều đặn mỗi ngày từ 10 đến 20 phút sẽ mang lại hiệu quả tốt hơn.

## **Chúng ta có cần thờ cúng chư Phật, đến chùa thường xuyên, hoặc dâng cúng lễ vật?**

Những người theo Phật giáo không thờ cúng Đức Phật. Họ xem Ngài là vị Đạo sư và tỏ lòng kính trọng Ngài. Việc lễ lạy tượng Phật là một cách để tỏ lòng kính trọng đến với Đức Phật. Việc này giống như một công dân thực hiện việc chào cờ của quốc gia hoặc đứng lên khi nghe quốc ca.

Chúng ta cũng không bị buộc phải đến chùa thường xuyên. Tuy nhiên những người Phật tử thường xuyên đến chùa để gặp những người đồng đạo và học hỏi thêm giáo pháp. Đạo Phật cũng không đòi hỏi chúng ta phải dâng cúng lễ vật, và điều dĩ nhiên là Phật tử không thực hiện việc cúng tế dưới bất cứ hình thức nào.

Đức Phật đã từng nói rằng cách tốt nhất để tỏ lòng tôn kính đối với Ngài là việc thực hành giáo pháp Ngài đã giảng dạy. Nghĩa là chúng ta nên lưu tâm và thực hành Phật pháp một cách nghiêm ngặt, chứ không nên đến chùa hằng tuần nhưng vẫn trở lại với những thói quen xấu hằng ngày.

## **Ý nghĩa của việc cúng dường chư Phật?**

Thông thường, nhang hoặc trầm hương, nến, và hoa là ba món cúng dường thường gặp. Những Phật tử thông

hiểu giáo pháp biết rằng đây không hẳn là những lễ vật cúng dường, mà đó là những biểu tượng mang tính tượng trưng.

Ví dụ, nhang hoặc trầm hương nhắc chúng ta về “hương” của Phật pháp xông khắp các thế giới. Nến tượng trưng cho giáo pháp thắp sáng con đường của chúng ta trong bóng tối. Và hoa là biểu tượng nói lên sự vô thường của cuộc đời chúng ta, cũng như những bông hoa dâng cúng lên chư Phật.

Những bông hoa khi nở rộ sẽ khoe sắc và tỏa hương thơm ngát, nhưng sẽ tàn và rụng chỉ trong vài ngày. Cũng như vậy, chúng ta rồi cũng sẽ già và chết. Do vậy, những bông hoa nhắc nhở chúng ta phải dùng nhiều thời gian của mình để tích lũy thiện nghiệp và thực hành Phật pháp.

## **Vậy, Nghiệp là gì?**

Nghiệp có nghĩa là những hành động có mục đích, và liên quan đến thuyết Nhân Quả trong Đạo Phật. Phật giáo tin rằng những hành động có chủ đích đều dẫn đến kết quả tương ứng, dù kết quả đó sẽ xảy ra trong đời hiện tại hoặc tương lai.

Kết quả sinh ra bởi nghiệp không phải là sự thưởng hay trừng phạt cho những hành động đã làm, mà chỉ đơn giản là kết quả của những hành động đó. Việc thiện sẽ sinh ra nghiệp thiện, việc dữ sẽ sinh ra nghiệp dữ.

Để thấy được luật Nhân Quả, ta lấy ví dụ về một người nghiện rượu, thuốc lá và ăn nhiều nhưng không tập thể dục thường xuyên. Tất nhiên người này sẽ có tỉ lệ cao bị

đột quỵ và mắc các bệnh tim mạch, cuối cùng phải chịu nhiều đau đớn. Trái lại, một người ăn uống điều độ và luyện tập thường xuyên sẽ có cuộc sống khỏe mạnh cho đến tuổi già.

Do đó, người làm nhiều việc tốt và tích lũy nhiều thiện nghiệp có cuộc sống hạnh phúc và sẽ được tái sinh vào cõi người hoặc các cõi trời. Ngược lại, người làm những việc dữ và có nhiều nghiệp xấu có cuộc sống nhiều phiền não và sẽ tái sinh vào những cõi thấp.

Nghiệp cũng có thể được xem là những hạt giống. Bạn có quyền chọn lựa hạt giống để gieo trồng. Do vậy, hãy gieo trồng càng nhiều hạt giống tốt.

### **Sự quan trọng của Nghiệp:**

**Nghiệp là tài sản duy nhất ta mang theo khi tái sinh và những đời khác.**

**Mỗi hành động của thân, khẩu, ý như những hạt giống được gieo trồng; hạt giống đó sẽ phát triển khi hội đủ điều kiện. Do vậy, khi bạn đã gieo trồng, bạn sẽ phải thu gặt.**

### **Nếu ta đã làm nhiều việc xấu, phải chăng ta có thể cầu xin sự khoan dung từ Đức Phật?**

Đức Phật là một bậc Đạo Sư của chúng ta chứ không phải là một nơi ta có thể cầu xin sự tha thứ. Phật giáo không tin vào sự tồn tại một tác nhân bên ngoài là nơi ta cầu xin sự tha thứ hay cứu rỗi.

Nơi ta có thể xin sự tha thứ chính là những người mà ta có lỗi lầm với họ. Nếu ta không thể sửa chữa lỗi lầm với những người đó, ta nên để mọi việc qua đi, rút kinh

nghiệm và tự tha thứ cho bản thân, nhưng trên hết ta phải có lòng thành về những việc làm của mình.

Đức Phật dạy rằng mỗi người đều phải chịu trách nhiệm cho hành động của mình, chúng ta đều tự quyết định số phận của mình. Do đó, chúng ta nên suy nghĩ cẩn thận trước khi hành động để không mắc phải lỗi lầm, và luôn làm điều đúng đắn.

Nếu bạn phân vân về một việc làm là đúng hay sai, bạn có thể áp dụng lời dạy của Đức Phật như sau: nếu hành động gây hại đến cho bạn hoặc người khác, hoặc cho cả hai; bạn không nên làm điều đó. Ngược lại, hãy tự tin rằng đó là một việc làm đúng đắn.

**Abraham Lincoln:**

**“Khi tôi làm việc tốt, tôi hạnh phúc.**

**Khi tôi làm việc xấu, tôi khổ đau.**

**Đó chính là tín ngưỡng của tôi.”**

## **Chúng ta có thể làm gì để khắc phục những nghiệp xấu đã gây ra trong quá khứ?**

Theo luật Nhân Quả, nghiệp xấu không thể bị bù trừ bởi những nghiệp thiện. Mỗi hành động có chủ đích đều gây ra kết quả cho dù chúng xảy ra trong tương lai gần hoặc xa.

Đức Phật đã dùng ví dụ về muối trong dòng sông để dạy chúng ta cách giảm hậu quả của nghiệp xấu. Ngài dạy rằng nếu một muỗng muối làm cho một ly nước trở nên rất mặn, thì cũng với muỗng muối đó sẽ không gây ảnh hưởng đến vị của nước trong một dòng sông.

Do đó, ta có thể giảm đi hậu quả của nghiệp xấu bằng cách tích tập thêm nhiều nghiệp thiện.

Và những thiện nghiệp được tích tập bằng cách thực hành Bồ Thí, Trì Giới và Thiền Định.

**Đức Phật:**

**“Đừng bỏ qua những công đức và nói rằng nó sẽ không đến với ta.**

**Bởi với mỗi giọt nước sẽ làm đầy bình nước.**

**Cũng như vậy, người khôn ngoan sẽ tích tập việc tốt từng chút, và cuối cùng đong đầy những nghiệp thiện.”**

# GIÁO LÝ CĂN BẢN

## Đức Phật

Siddhattha Gotama sinh trưởng trong một dòng tộc đế vương vào khoảng 2500 năm trước. Cha của Ngài là quốc vương của một đất nước ở miền Bắc Ấn Độ, sát biên giới của Nepal ngày nay. Ngài là người con duy nhất của quốc vương, nên được hưởng thụ cuộc sống vương giả với kẻ hầu người cận. Tuy nhiên, ngay khi còn rất trẻ, Ngài đã không hài lòng với kiểu sống nơi cung cấm.

Ngài bắt đầu nhận ra rằng tất cả mọi người đều không thể thoát khỏi bệnh tật, già yếu và cái chết. Vào tuổi 29, khi nhìn thấy phong thái điềm đạm và thanh tịnh của một nhà tu khổ hạnh, Ngài đã quyết định từ bỏ cuộc sống xa hoa của mình. Ngài bỏ lại vợ con dưới sự bảo bọc của hoàng cung và ra đi tìm kiếm con đường cho sự giải thoát. Sau 6 năm học đạo và tu khổ hạnh, Ngài nhận ra rằng những cuộc sống xa hoa và khổ hạnh đều không dẫn đến sự giải thoát rốt ráo cho con người.

Từ đó, Ngài quyết định đi theo con đường "Trung Đạo". Ngài dừng chân dưới cây Bồ Đề, thư giãn, dùng một ít thực phẩm và phát nguyện không rời khỏi nơi này khi chưa tìm ra câu trả lời cho sự giải thoát. Sau một đêm thiền định sâu, Ngài đã chứng ngộ con đường giải thoát chân thật. Từ đó, vị Thái tử được mọi người biết đến và gọi là Đức Phật, có nghĩa là "Người tỉnh thức".

Đức Phật đã dành trọn 45 năm tiếp theo trong cuộc đời để truyền đạt chân lý của sự giải thoát cho mọi người.



Ngài thành lập cộng đồng những vị tu sĩ gọi là Tăng đoàn. Những bài học Ngài giảng nói, hay Phật pháp, từ đó lan truyền rộng khắp tại miền Bắc Ấn Độ. Những vị vua, những nhà quý tộc và thương gia trở thành những người Phật tử. Cho đến ngày nay, rất nhiều người ở khắp mọi nơi đều hưởng lợi lạc từ giáo pháp của Ngài.

Ngài nhập Niết Bàn ở tuổi 80.

## **Tứ diệu đế**

Khi đạt được sự giác ngộ, Đức Phật nhận ra 4 chân lý mầu nhiệm:

- 1. Tất cả chúng sinh đều chịu đau khổ.**  
Đau khổ là những cảm xúc tiêu cực bao gồm căng thẳng, sự bất mãn và cả khổ đau về thể chất. Khổ đau tồn tại vì chúng sinh đều mang bệnh tật, xa cách người thân yêu, không được toại nguyện, phải trải qua tuổi già và cái chết.
- 2. Đau khổ phát sinh từ ham muốn và tham ái.**  
Tất cả chúng sinh đều mong muốn những cảm giác dễ chịu và xa lìa cảm giác khó chịu. Những cảm giác có thể là thể chất hoặc tinh thần, và sự khổ xuất hiện khi những ham muốn không được đáp ứng.
- 3. Có thể loại trừ đau khổ bằng cách diệt trừ ham muốn và tham ái.**  
Niết Bàn là trạng thái an lạc, khi tất cả tham lam, hận thù và si mê và đau khổ đều đã được xóa bỏ.

#### **4. Có con đường để vượt ra khỏi khổ đau, bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo.**

Khổ có thể được loại trừ và tận diệt, và do đó đạt được Niết Bàn, bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo do Đức Phật chỉ dạy.

Đôi khi người ta nghĩ đến Đạo Phật là một đạo bi quan vì chú trọng vào khổ đau hơn là hạnh phúc. Tuy nhiên, tất cả những điều kiện đưa đến hạnh phúc đều vô thường vì mọi chúng sinh đều phải trải qua bệnh tật, tuổi già và cái chết. Do đó, chúng sinh đều không tránh được khổ đau.

Thay vào đó, Phật giáo rất thực tế vì Đức Phật đã dạy chúng ta cách vượt qua và loại trừ những khổ đau và phiền não, để đạt được hạnh phúc vĩnh cửu của Niết Bàn. Bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo, ta có thể thực chứng được Niết Bàn trong cuộc sống hiện tại.

### **Bát Chánh Đạo**

#### **1. Chánh kiến**

Hiểu và chấp nhận Tứ diệu đế.

#### **2. Chánh tư duy**

Trau dồi ý nghĩ về sự rộng lượng, lòng nhân ái và từ bi.

#### **3. Chánh ngữ**

Không nói dối, vu khống, nói lời thô tục và buông chuyện người khác.  
Nói lời chân thật, hòa bình, tử tế và có ý nghĩa.

#### **4. Chánh nghiệp**

Không sát sinh, trộm cắp, tà dâm.

Không làm việc hại người, sống trung thực và chung thủy.

### **5. Chánh mạng**

Tránh làm những việc giết chóc (kể cả con người và động vật), buôn bán thịt động vật, buôn người, buôn bán chất độc và chất gây nghiện. Không làm những việc không có đạo đức và vi phạm pháp luật.

### **6. Chánh tinh tấn**

Dùng ý chí và quyết tâm để ngăn chặn những suy nghĩ bất thiện phát sinh, đẩy lùi những suy nghĩ bất thiện đã phát sinh. Phát triển và duy trì những suy nghĩ thiện.

### **7. Chánh niệm**

Nhận thức đầy đủ về tình trạng và cảm giác của cơ thể. Nhận thức về những suy nghĩ và cảm xúc của tâm.

### **8. Chánh định**

Thực hành thiền định để tâm có thể tập trung và đạt được trí tuệ.

## **Tam Pháp Ấn**

Đức Phật cũng nhận ra rằng mọi sự tồn tại trên cuộc đời này đều có 3 đặc điểm.

### **Vô thường**

Mọi sự đều vô thường, và tất cả mọi thứ đều trong quá trình thay đổi. Tất cả chúng ta đều

đang già đi. Những ngôi sao và thiên hà cũng đang đổi thay từng ngày.

## **Khổ**

Vì tất cả sự vật đều vô thường, nên sự tồn tại sẽ dẫn đến đau khổ. Mọi người đều mong muốn được hạnh phúc và xa lìa khổ đau, bởi vì bản chất mọi vật là sự thay đổi.

## **Vô ngã**

Tất cả chúng ta đều không có ngã thường hằng. “Bản ngã” mà chúng ta vẫn thường tin vào sự tồn tại của nó, thực sự được tạo nên từ những thành tố tinh thần và thể chất khác nhau. Chúng đều ở trong trạng thái thay đổi liên tục, dưới quy luật Nhân Quả.

## **Tái sinh**

Bởi vì không có bản ngã thường hằng, Phật giáo phủ nhận sự tồn tại của linh hồn bất diệt tái sinh từ đời này sang đời khác. Theo Phật giáo, chính tâm thức của chúng ta tái sinh qua nhiều đời khác nhau.

Một người ở tuổi 70 thực ra không giống cũng không khác với khi anh ta 20 tuổi. Điều này dường như là một nghịch lý. Nhưng trên thực tế, những điểm giống nhau và khác nhau ở hai độ tuổi nêu trên đều dựa trên những yếu tố tâm lý và thể chất. Như trên, tâm thức chúng ta ở đời hiện tại không giống và cũng không khác với đời trước của ta.

Ví dụ, nếu ta dùng ngọn lửa ở một cây nến để thắp sáng một cây nến khác, thì ngọn lửa ở cây nến thứ hai không giống cũng không khác so với ngọn lửa ở cây nến thứ nhất, tuy là ngọn lửa ở cây nến thứ hai có được từ ngọn lửa ở cây nến thứ nhất.

Khi tái sinh sang một đời khác, tâm thức của chúng ta chỉ mang theo nghiệp.

Lúc đầu, đây là những khái niệm khó nắm bắt. Nhưng với kiến thức và sự hiểu biết, kết hợp với thực hành thiền định, sự chứng ngộ sẽ nảy sinh trong tâm của hành giả.

## **Kinh điển Phật giáo**

Những lời dạy của Đức Phật, cũng được gọi là Giáo Pháp được ghi lại trong 3 tạng kinh điển. Nội dung của 3 tạng kinh rất lớn và được ước tính nhiều hơn hai lần nội dung của thư viện bách khoa toàn thư Britannica.

Mặc dù một số thay đổi và chỉnh sửa trong ba tạng kinh điển là không thể tránh khỏi trong suốt hơn 2500 năm qua, ước tính rằng hơn 90% lời dạy của Đức Phật vẫn còn được giữ nguyên không đổi. Lý do là hằng trăm tu sĩ vẫn thường đọc tụng những kinh điển này cùng nhau. Sau đó vào khoảng năm 80 TCN, những vị tu sĩ đã ghi chép lại kinh điển ra giấy. Do đó những sự thay đổi rất khó xảy ra. Bản sao của những văn bản ban đầu vẫn còn tồn tại đến ngày nay và được bảo tồn ở Sri Lanka.

## **Kinh tạng**

Kinh tạng được chia thành 5 bộ. Kinh tạng chứa đựng tất cả những lời giảng của Đức Phật và những lời giảng

của những đệ tử uyên thâm của Ngài. Đức Phật đã thành công trong việc sử dụng ngôn ngữ phổ thông, tiếng Pali, để truyền đạt những lời dạy của Ngài.

Đức Phật đã khéo léo sử dụng nhiều cách thức truyền đạt khác nhau để giảng dạy cho mọi người, như dùng những khái niệm đơn giản cho dân thường và những khái niệm phức tạp hơn cho các vị học giả. Ngài giảng dạy cho tất cả mọi người từ nông dân đến các vị vua.

Giáo lý Đức Phật truyền đạt là những chỉ dẫn thực hành cho cá nhân cho đến những lời bình luận về chính trị và xã hội. Những lời dạy đó đều rất thực tiễn và dễ dàng áp dụng trong cuộc sống hằng ngày. Và mặc dù đã được giảng dạy hơn 2500 năm trước, những bài học của Đức Phật vẫn còn giữ nguyên giá trị trong cuộc sống hiện đại ngày nay.

## **Luật tạng**

Luật tạng cũng được chia thành 5 bộ, chứa đựng những giới luật và quy định đối với Tăng đoàn và cộng đồng tu sĩ và tu sĩ nữ. Với các quyền lợi ngang nhau đối với tu sĩ nam lẫn tu sĩ nữ, Tăng đoàn là một tổ chức dân chủ xuất hiện sớm nhất và còn hoạt động đến ngày nay.

## **Luận tạng**

Luận tạng bao gồm những luận giải cho giáo pháp của Đức Phật. Luận tạng chứa đựng giáo lý của Đức Phật được phân loại hệ thống trong 7 bộ.

Mặc dù được xem là giáo pháp của Đức Phật, nhiều nhà bình luận cho rằng Luận tạng là thành quả của nhiều vị tu sĩ luận giải giáo lý của Ngài.

Luận tạng bàn về những vấn đề của sự tồn tại khách quan của thực tại, phân tích quá trình tư duy của con người và xem xét các thành phần của tâm thức và vật chất. Nhiều khái niệm liên quan đến thực tế và nhận thức đã dự đoán các công trình của nhiều nhà khoa học hiện đại.

## **Những truyền thống Phật giáo**

### **Vì sao có nhiều truyền thống Phật giáo?**

Phật giáo được thành lập 2500 năm trước, và qua giao đoạn dài này, ba truyền thống chính đã phát triển. Những truyền thống này xuất hiện khi Phật giáo thích nghi với điều kiện và văn hóa của nhiều quốc gia khác nhau.

Tuy nhiên, Phật giáo đã chứng minh được tính vững chắc của mình, vì hình thức bên ngoài có những điểm khác nhau nhưng hệ thống giáo lý căn bản vẫn xuyên suốt trong những truyền thống Phật giáo. Ví dụ, việc chấp nhận những giáo lý căn bản, hay “Điểm thống nhất”, giữa những truyền thống Phật giáo được chính thức xác nhận đại Hội đồng các Giáo hội Phật giáo thế giới tại Sri Lanka năm 1966.

Phật tử chấp nhận và tôn trọng sự đa dạng, và xem đó là những con đường khác nhau để tiến về cùng một điểm. Nói chung, các truyền thống khác nhau hỗ trợ lẫn nhau trên suốt con đường này.

## **Tóm lại, các truyền thống Phật giáo khác nhau là gì?**

Phật giáo nguyên thủy là truyền thống lâu đời và mang tính toàn vẹn nhất. Truyền thống này gắn gũi với hình thức sơ khai của Phật giáo đã được giảng dạy bởi chính Đức Phật. Nó đơn giản hơn những truyền thống khác trong cách tiếp cận và một số nghi lễ, tuy nhiên nó nhấn mạnh vào việc thực hành giới luật và thiền định.

Phật giáo đại thừa bắt đầu phát triển ở Ấn Độ vào khoảng năm 200 TCN đến năm 100. Truyền thống này đã thích nghi với nhiều nền văn hóa ở châu Á, tiếp thu nhiều yếu tố của Ấn Độ Giáo và Đạo Giáo. Phật giáo đại thừa nhấn mạnh lòng từ bi và niềm tin với mục đích giúp đỡ mọi chúng sinh đạt được giác ngộ. Thiền Tông, Nhật Liên Tông và Tịnh Độ Tông đều thuộc về Phật giáo đại thừa.

Truyền thống Kim Cương Thừa hay Phật giáo Tây Tạng xuất hiện ở Ấn Độ khoảng năm 700 khi nhiều nhà sư Ấn Độ mang đến cho Phật giáo Tây Tạng những nghi quỹ thực hành Mật thừa, kết hợp với nhiều yếu tố của đạo Bon thời bấy giờ, mang đến cho Kim Cương Thừa những phương pháp thực hành độc đáo. Nó có xu hướng dựa nhiều vào các nghi quỹ, trì chú và quán tưởng. Một hình ảnh quen thuộc của Phật giáo, Dalai Lama, là người lãnh đạo tinh thần của truyền thống Kim Cương Thừa.

Trong Phật giáo, nhiều truyền thống khác nhau cũng như nhiều hương vị của kem. Chúng đều giống nhau nhưng với mùi vị khác nhau tùy theo sở thích của nhiều người.



## **Vì sao cũng một từ lại có nhiều cách viết khác nhau trong nhiều truyền thống Phật giáo khác nhau?**

Trong thời Đức Phật, ngôn ngữ thường được sử dụng là tiếng Pali, trái với tiếng Phạn được sử dụng chủ yếu bởi các tu sĩ Bà la môn, các tu sĩ của Ấn Độ Giáo. Đức Phật đã giảng dạy giáo lý bằng tiếng Pali vì Ngài muốn càng nhiều người hưởng được lợi lạc từ giáo lý của Ngài.

Truyền thống Phật giáo nguyên thủy sử dụng tiếng Pali, trong khi đại thừa/thiền tông và các truyền thống ở Tây Tạng sử dụng chủ yếu tiếng Phạn. Ví dụ ta có tiếng Pali là Dhamma (Phật pháp), kamma (nghiệp), nibbana (Niết Bàn) và tiếng Phạn là Dharma (Phật pháp), karma (nghiệp), nirvana (Niết Bàn).

Tập sách này sử dụng tiếng Pali vì ngôn ngữ này gần gũi với những lời dạy của Đức Phật.

## **Những câu hỏi ... và trả lời**

**Nghiệp, tái sinh, và bất công trong cuộc sống**  
**Phật giáo và khoa học hiện đại**  
**Phật giáo và thần học**  
**Thiên và chuyện quỷ thần**  
**Những người đồng tính**  
**Thuốc lá và Phật giáo**  
**Tham vọng và thỏa mãn**  
**Ăn chay, các nhà sư và thức ăn giết thịt**  
**Các cõi luân hồi khác nhau**  
**Những Phật tử phương Tây nổi tiếng**

## **Nghiệp, tái sinh, và bất công trong cuộc sống**

### **Nghiệp có giải thích vì sao có quá nhiều điều bất bình đẳng trong cuộc sống của chúng ta?**

Người ta luôn tự hỏi về sự công bằng trong cuộc sống, và tại sao mọi người sinh ra lại không bình đẳng với nhau.

Mọi người luôn thắc mắc vì sao có người sinh ra khỏe mạnh, lại có người sinh ra với nhiều bệnh tật. Có người sinh ra trong gia đình giàu có trong khi người khác phải chịu cảnh nghèo khổ. Vì sao có người được hưởng thụ cuộc sống vui vẻ hạnh phúc, lại có người có cuộc sống gần gũi với bạo lực và nhiều tai nạn.

Phật giáo không tin rằng những điều bất công như thế đều xảy ra tình cờ, hoặc do sự sắp đặt của một đấng toàn năng. Phật giáo tin vào nghiệp và luật Nhân Quả tác động lên những sự khác biệt trong cuộc sống.

## **Nếu ta không nhớ về cuộc sống đời trước của ta, thì có công bằng không nếu ta phải chịu khổ đau vì những điều lỗi lầm đã gây ra trong đời trước?**

Hãy nhớ rằng nghiệp không phải là sự tưởng thưởng hoặc trừng phạt đối với bất kỳ ai. Nghiệp chỉ là một nguyên lý đơn giản rằng mọi hành động có chủ đích của ta đều gây ra hậu quả tương ứng, khi hội đủ điều kiện.

Lấy ví dụ một người say xỉn, đi đường gặp tai nạn và bị gãy chân. Người này hẳn là không nhớ gì về vụ tai nạn của anh ta, nhưng anh ta vẫn phải chịu hậu quả đau đớn vì hành động của mình.

Như đã nói ở trên, ta có thể xem nghiệp như hạt giống được gieo trồng. Nếu ta gieo hạt táo, cây táo sẽ phát triển. Nếu ta gieo hạt cây sồi, một cây sồi sẽ sinh sôi. Đây chỉ là nguyên lý Nhân Quả.

Do đó, sự công bằng và trí nhớ không phải là những yếu tố của nghiệp và điều này áp dụng cho tất cả chúng sinh.

## **Nếu có sự tái sinh, vì sao mọi người không nhớ về cuộc sống đời trước của họ?**

Trí nhớ về cuộc sống đời trước nằm sâu trong tiềm thức của ta. Chúng ta không thể nhớ về những ký ức này vì tâm của chúng ta không trong sáng, hoặc chưa được

thanh tịnh. Ví dụ, rất ít người có thể nhớ những việc mình đã làm cùng ngày trong một tháng qua. Tuy nhiên, nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy tâm thức của một số trẻ em còn trong sáng, có thể nhớ về một vài ký ức ở đời trước của chúng.

Những nhà phân tích tâm lý phương Tây dùng phương pháp thôi miên hồi quy để giúp những bệnh nhân có vấn đề về tâm lý, và một số bệnh nhân dường như có thể nhớ về đời trước của họ khi áp dụng liệu pháp này. Những nhà sư với tâm thanh tịnh và có thể đạt được trạng thái thiền định sâu đều có thể nhớ về ký ức đời trước của mình.

## **Nếu chúng ta không biết gì về cuộc sống ở đời tiếp theo, tại sao ta phải bận tâm về nó?**

Đây là một thái độ ích kỷ. Suy nghĩ này giống như những bậc cha mẹ không có trách nhiệm, hưởng thụ hết mọi thứ mà không để lại cho con cái họ. Họ đều không biết việc gì sẽ xảy đến với con cái mình. Những bậc cha mẹ có trách nhiệm sẽ làm tất cả để đảm bảo cuộc sống tốt nhất cho con của mình dù họ có ở đó để chứng kiến hay không. Chúng ta nên có thái độ như vậy cho cuộc sống đời tiếp theo của ta.

Tuy nhiên, kinh điển của Đức Phật có dạy rằng chúng sinh ở cõi trời và những cõi thấp có thể nhớ về ký ức ở những đời trước. Những chúng sinh này biết được những hành động tạo nên nghiệp tái sinh của họ. Vì vậy, ta có những động lực để làm những điều tốt nhất có thể trong cuộc sống hiện tại.

Trong mọi trường hợp, là một người Phật tử ta phải làm điều tốt nhất trong cuộc sống hiện tại, dù ta có nhận được kết quả tốt trong đời kế tiếp hay không.

Có một câu nói trong Phật giáo mà ta phải suy nghĩ:

**“Nếu bạn muốn biết cuộc sống đời trước như thế nào, hãy nhìn vào đời hiện tại.  
Nếu bạn muốn biết cuộc sống đời tiếp theo như thế nào, hãy nhìn vào đời hiện tại.”**

## **Có những chứng minh khoa học nào cho sự tái sinh hay không?**

Trên thực tế, có nhiều nghiên cứu khoa học và tài liệu về nhiều người, có cả những trẻ em, nhớ về đời trước của họ. Trong khi đã có nhiều bằng chứng về sự tái sinh từ phương Đông, những nhà khoa học phương Tây cũng nghiên cứu về lĩnh vực này.

Những nghiên cứu được thực hiện ở Châu Á và các nước phương Tây dưới những điều kiện khoa học và sự kiểm nghiệm chặt chẽ. Kết quả cho thấy rằng sự tái sinh hoàn toàn có thể xảy ra như được chứng minh.

Điển hình là quyển sách của Carol Bowman về những đứa trẻ có thể nhớ về đời sống trước của chúng. Đây không phải là cuốn sách về tôn giáo hoặc tâm linh, mà là tài liệu được kiểm chứng chặt chẽ dựa vào quan sát và nghiên cứu thực tiễn trên hàng trăm trẻ em.

Giáo sư Ian Stevenson là một nhà nghiên cứu tâm thần học nổi tiếng và là giám đốc của ngành nghiên cứu về nhận thức ở trường đại học Virginia ở Mỹ. Những công trình của ông, chủ yếu dành cho cộng đồng khoa học và

giáo dục, đã ghi lại chi tiết hơn 3000 trường hợp của những người có thể nhớ về đời sống trước của họ.

Nhiều nhà nghiên cứu nổi tiếng và có thẩm quyền trong lĩnh vực này là Tiến sĩ Jim Tucker, Tiến sĩ Raymond Moody và Thomas Shroder.

**Henry Ford:**

**“Mọi việc đều vô nghĩa nếu ta không sử dụng được kinh nghiệm có được trong một cuộc sống khác.”**

**“Thiên tài là thành quả của quá trình tích lũy kinh nghiệm trong nhiều đời sống khác nhau. Vì thế tôi tin rằng sự hiện diện của chúng ta đều có mục đích. Chúng ta vẫn cứ đi tới. Tâm thức và ký ức là vĩnh cửu.”**

## **Phật giáo và khoa học hiện đại**

### **Phật giáo có mâu thuẫn với khoa học hiện đại?**

Trong những tôn giáo phổ biến trên thế giới, giáo lý của Phật giáo không có những điều mâu thuẫn với những khám phá của khoa học hiện đại. Phật giáo không có đấng toàn năng sáng tạo nên sự sống, cũng không có những năng lực siêu nhiên tác động lên hiện tượng tự nhiên.

Phật pháp bao trùm toàn bộ Thuyết Tiến Hóa, học thuyết đã mô tả về giáo lý của sự vô thường. Hơn nữa, giáo lý cũng không gặp vấn đề gì với những chứng cứ khoa học như hóa thạch, định tuổi carbon và những chứng tích địa lý. Những bằng chứng này được các nhà khoa học sử dụng để định tuổi của trái đất vào khoảng

4,5 tỉ năm. Những khám phá này trên thực tế đã xác nhận lời nói của Đức Phật rằng trái đất đã tồn tại qua nhiều thời đại.

Đức Phật đã chỉ rõ ra rằng có vô số dải ngân hà tồn tại, và trái đất của chúng ta như hạt bụi so với sự bao la của vũ trụ. Đức Phật đã không nói rằng trái đất được tạo ra từ năng lực của một vị thần vô hình và con người là sự sáng tạo của vị thần đó.

Với thiên văn học hiện đại, với kính viễn vọng và vệ tinh, chúng ta có thể quan sát hàng tỷ ngôi sao và dải ngân hà trong vũ trụ; và thấy rằng Đức Phật đã có quan sát chính xác về vị trí của chúng ta trong vũ trụ này.

Khái niệm về thời gian của Đức Phật, trong bối cảnh vũ trụ này, tương tự như khoa học hiện đại. Phật giáo dùng "kiếp", là một khoảng thời gian rất dài, để đo lường thời gian. Ngài nói rằng ví như có tấm vải lụa chạm và đỉnh ngọn núi một lần trong mỗi một trăm năm, thì thời gian để ngọn núi này mòn đi vừa tròn một kiếp. Theo đó, vũ trụ quan của Phật giáo tương đồng với những ước tính hiện đại rằng vũ trụ này được hình thành vào khoảng 13,7 tỷ năm về trước.

Thú vị hơn nữa, Đức Phật đã đề cập rằng vụ trụ là sự nối tiếp của những trạng thái giãn nở và thu hẹp, và những chu kỳ này lặp lại trong khoảng thời gian rất dài, trong rất nhiều, rất nhiều kiếp. Dường như Ngài đã dự đoán được lý thuyết về sự dao động của vũ trụ cách đây hơn 2500 năm.

Trong một bài thuyết giảng, Đức Phật đã cầm một bát nước và nói rằng có vô số chúng sinh ở trong nước. Trong một thời gian dài, không ai hiểu được ý nghĩa

trong lời dạy của Ngài. Tuy nhiên, ngày nay với kính hiển vi ta có thể thấy vô số vi sinh vật ở trong cốc nước. Như vậy, còn rất nhiều điều Đức Phật nói mà ta vẫn chưa khám phá ra và thấu hiểu.

**William Shakespeare, trong vở "Hamlet":  
"Có nhiều điều trên thế giới này, Horatio, hơn là  
những thứ tưởng tượng trong triết lý của anh."**

## **Phật giáo và thần học**

### **Trong Phật giáo, tại sao không có niềm tin vào một đấng tối cao sáng tạo ra vũ trụ?**

Phật tử dường như rất thực tế và không tin vào những chuyện thần thánh sáng tạo thế giới như vũ trụ nở ra từ một quả trứng, hoặc vũ trụ được tạo dựng bởi người đàn ông có bộ râu trắng dài. Nếu có điều gì chúng ta tin tưởng thì đó là vũ trụ luôn tồn tại.

Nếu người ta nói rằng có một đấng toàn năng hoặc "một nhà thiết kế tài ba" đã sáng tạo nên vũ trụ, thì sẽ có câu hỏi được nảy sinh là điều gì đã tạo nên đấng toàn năng hoặc nhà thiết kế đó. Nếu đấng toàn năng đó luôn tồn tại, thì thay vào đó, niềm tin rằng vũ trụ này luôn tồn tại tỏ ra đáng tin cậy hơn.

Trong mọi trường hợp, Phật tử không tin vào một đấng toàn năng, vì lý do nào đó, lại để cho những chúng sinh ông tạo ra phải chịu cảnh tra tấn trong địa ngục (cũng do chính ông tạo ra). Và nếu như ông có trí tuệ biết trước những chúng sinh ông tạo ra đều phải chịu cảnh tù đày dưới địa ngục, thì sao ông lại tạo ra nhiều đau khổ đến như vậy? Thật khó mà tin rằng đấng toàn năng



đó vừa có thể tạo ra tình yêu thương và lòng vị tha, lại cũng tạo ra sự thù hận, bất công, tàn nhẫn và tàn độc.

Đức Phật khuyên chúng ta không nên quan tâm đến những suy đoán như vậy, vì những suy đoán đó không lợi lạc cho chúng ta. Ngài kể chuyện một người bị bắn trúng bởi một mũi tên độc. Anh ta không muốn rút mũi tên kia ra cho đến khi biết được ai đã bắn mũi tên, tại sao anh ta bị bắn, và chất độc nào được tẩm trên mũi tên.

Nhiệm vụ của một người thầy thuốc là rút mũi tên độc ra và chữa trị vết thương, chứ không phải trả lời những câu hỏi của người kia. Nhiệm vụ của Đức Phật là chỉ cho ta con đường thoát khỏi mọi sự khổ đau chứ không phải trả lời những suy đoán kia. Do đó, Ngài đã dạy rằng chúng ta chỉ nên suy nghĩ về những điều thực tế, đó chính là việc thực hành giáo pháp.

## **Vậy Phật giáo không đe dọa sẽ trừng phạt những người không tin tưởng bằng những hình phạt trong địa ngục?**

Chắc chắn không! Những sự đe dọa như thế thường được dùng trong thời xa xưa để giữ chân tín đồ, và kèm theo những sự tưởng thưởng với cuộc sống hạnh phúc trên thiên đường. Hình thức này còn được dùng để lôi kéo mọi người tham gia vào tôn giáo, với nhiều sự đe dọa, hình phạt và sự tưởng thưởng.

Phật tử không chấp nhận khái niệm về một vị thần phần nộ và trừng phạt những đứa con do người tạo tác nên, vì đứa con đó chọn theo một tôn giáo khác. Trên thực tế những quốc gia văn minh đều tôn trọng vào đảm bảo quyền tự do tôn giáo và tín ngưỡng như được nêu trong

điều lệ của Liên Hiệp Quốc (điều 18). Hơn nữa, những quốc gia văn minh đều cấm sử dụng hình phạt. Vì vậy, một vị thần tạo ra con người làm sao có thể kém văn minh hơn thế được? Do đó, Phật tử nhận thấy lời đe dọa về sự tra tấn vĩnh viễn trong địa ngục thật là khó tin.

Ví dụ, làm sao có người nào lại đẩy người khác phải chịu đau đớn trong địa ngục mãi mãi? Đơn giản hãy lấy một que diêm đang cháy, và hãy cầm trong tay của bạn. Bạn có thể chịu đựng được sự đau đớn trong vài giây được không? Bạn có thể giữ que diêm đó trong tay người khác trong một phút và nhìn họ đau đớn? Bạn có thể làm điều này cho một người mãi mãi? Thật không tưởng tượng được sự tàn ác đó.

Hơn nữa, việc chấm dứt sự đau đớn lại hoàn toàn nằm trong khả năng của bạn, liệu bạn có chấm dứt sự đau đớn cho người khác không? Liệu có người nào mà không làm như thế? Thực sự không có lý do nào biện minh cho hành động tàn ác đó trong bất cứ tình huống nào.

Đức Phật không bao giờ sử dụng sự đe dọa hoặc bắt buộc người khác phải chấp nhận giáo lý của Ngài. Ngài đề cao sự tự do tư tưởng. Ngài nhận thấy rằng không phải tất cả mọi người đều chấp nhận giáo lý của Ngài, và mỗi người sẽ lựa chọn con đường riêng cho mình. Ngài thường giải thích giáo lý rất hợp lý và chặt chẽ, và mong muốn mọi người nhận ra những điều chân thật cho chính họ, chứ không phải vì sợ sự trừng phạt.

Phật giáo không nói về sự trừng phạt và tưởng thưởng, Phật giáo chú trọng về tri thức và sự hiểu biết.

**Albert Einstein:**

**“Phật giáo có những đặc điểm của một tôn giáo mang tính toàn cầu trong tương lai: nó vượt qua một đấng sáng tạo toàn năng, không mang tính giáo điều và thần học; nó bao gồm cả những điều tự nhiên và tâm linh, và dựa trên ý thức tôn giáo xuất phát từ kinh nghiệm thực tế từ mọi việc, kể cả tự nhiên và tâm linh, trong một sự thống nhất có ý nghĩa. Nếu có bất kỳ tôn giáo nào có thể đương đầu với khoa học hiện đại, thì đó chính là Phật giáo.”**

## **Thiền và chuyện quỷ thần**

**Có phải thực hành thiền định sẽ khiến cho vong linh và quỷ thần có thể xâm nhập và khống chế thần thức của ta?**

Có nhiều hình thức thiền định tồn tại cùng nhiều nền văn hóa trong hàng nghìn năm. Thiền được giảng dạy và thực hành trên khắp thế giới và ngày càng phát triển rộng rãi, đặc biệt ở các nước phương Tây.

Những tập đoàn lớn trên thế giới gửi nhân viên và các nhà quản lý đến với lớp học thiền ngày càng nhiều. Họ nhận ra lợi ích của thiền giúp tăng trưởng sự tập trung tinh thần, giảm áp lực công việc và những cơn tức giận.

Các nhà nghiên cứu thần kinh tại trường y của đại học Massachusetts đã theo dõi sóng não của những người thực hành thiền thường xuyên. Kết quả cho thấy những người này có tính cách thanh bình và điềm đạm hơn những người không thực hành thiền. Những nhà nghiên cứu tại trung tâm y học San Francisco, đại học California, cho biết rằng do thực hành thiền thường

xuân, nên những người theo Phật giáo tỏ ra điềm tĩnh và hạnh phúc hơn.

Một vài người khuyên chúng ta không nên thực hành thiền vì những lý do và mối lo ngại không hợp lý của họ. Chúng ta nên xem đó là những điều mê tín vô nghĩa.

## **Những người đồng tính**

### **Phật giáo có chấp nhận những người đồng tính?**

Những khuynh hướng tình dục là điều không quan trọng trong Phật giáo. Đức Phật sẽ hỏi rằng một người đồng tính với đạo đức tốt và một người bình thường không trung thực, ai sẽ tốt hơn? Đối với Đức Phật, điều quan trọng là đạo đức và đức hạnh của một người, cho dù người đó có trên con đường tìm đến sự giác ngộ hay không.

Như vậy, những người đồng tính với đức hạnh tốt đều có thể trở thành Phật tử.

## **Thuốc lá và Phật giáo**

### **Có phải hút thuốc là vi phạm giới luật Phật giáo?**

Trên thực tế, Phật giáo không cho rằng hút thuốc là một hành vi sai trái.

Tuy nhiên, những người theo Đạo Phật đã nghiệm thuốc lá đều cố gắng bỏ thuốc. Bởi vì thuốc lá là một hình thức theo đuổi sự tham muốn. Bên cạnh đó, thuốc lá cũng gây hại cho sức khỏe của bản thân, và những người

xung quanh. Vì vậy, những gì gây hại cho mình và cho người khác, đều không được xem là tích cực trong Phật giáo.

## **Tham muốn và thỏa mãn**

**Phật giáo dạy phải biết đủ, nhưng đối với những người có tham vọng trong công việc mà vẫn muốn có cuộc sống tốt cho gia đình. Vậy làm sao họ đạt được mục đích?**

Phật giáo xem sự biết đủ là một đức hạnh, nhưng mỗi người có con đường riêng để đạt được hạnh phúc và an lạc cho chính mình. Trong những trường hợp như vậy, Đức Phật khuyên chúng ta chọn con đường trung đạo.

Đừng quá tham vọng khiến ta có thể gây tổn thương cho những người khác trên con đường đạt được mục tiêu của mình. Và cũng đừng quá hài lòng với điều kiện hiện tại khiến cho cuộc sống gia đình có thể bị ảnh hưởng.

## **Ăn chay, các nhà sư và thức ăn giả thịt**

**Có phải ăn chay là bắt buộc đối với Phật tử?**

Trong Phật giáo, việc ăn chay hoàn toàn do mỗi cá nhân quyết định. Điều nhấn mạnh trong Đạo Phật không phải là sự trong sạch trong chế độ ăn uống, mà là sự trong sạch của tâm thức.

Dĩ nhiên nhiều Phật tử đã nhận ra sự nhẫn tâm đối với động vật khi ta ăn thịt của chúng. Nhiều người đã thành công trong việc từ bỏ ăn thịt, và trở thành những người ăn chay trường.

Tuy nhiên, nếu trở thành người ăn chay là điều không thuận tiện hoặc quá khó khăn, thì hãy ăn uống theo cách thích hợp với bạn nhất. Việc ăn chay ít nhất một hoặc hai lần trong tháng là điều cần thiết để ta thực hành lòng từ bi đối với tất cả mọi sinh vật hữu tình, bằng cách không ăn thịt trong trọn ngày hôm đó.

Một cuốn sách có những quan điểm đúng đắn như Phật giáo về việc ăn chay là cuốn sách của Philip Kapleau: "Hãy trân trọng mọi sự sống".

## **Vì sao một số nhà sư ăn thịt**

Đức Phật từ chối việc cấm các môn đồ ăn thịt. Lý do là ở một số vùng không có đủ rau củ, hoặc khan hiếm trong mùa hạn hán. Chẳng hạn rau củ rất khó tìm thấy ở Tây Tạng.

Nhà sư sống nhờ vào những thí chủ, và nếu những thí chủ này chỉ được cúng dường thực phẩm chay thì việc này có thể trở thành gánh nặng cho những thí chủ. Do vậy, những nhà sư ăn bất cứ thực phẩm nào được cúng dường, kể cả thịt, miễn là người khác không phải vì nhà sư mà giết động vật.

Ngày nay, nhiều nhà sư và ở nhiều chùa thường dùng thực phẩm chay. Tuy nhiên, những nhà sư thuộc truyền thống Đại thừa ăn chay trường.

## **Có phải những người dùng thực phẩm chay giả thịt là đạo đức giả? Tại sao lại có thức ăn giả thịt?**

Thực phẩm chay giả thịt được làm từ đậu nành và nấm, có hương vị như thịt thật. Những người ăn chay đôi khi

bị xem là đạo đức giả khi họ không ăn thịt nhưng lại ăn thực phẩm giả thịt như vậy. Nói chung, những người ăn chay không muốn giết hại những sinh vật vô tội để lấy thịt, do đó họ dùng những thực phẩm giả thịt như thế. Họ không xem những thức ăn đó là thịt, và thức ăn đó chỉ làm phong phú thêm bữa ăn mà thôi.

Thức ăn giả thịt được làm để khuyến khích mọi người chuyển sang ăn chay. Làm như vậy để việc chuyển từ ăn thịt sang ăn chay dễ dàng hơn.

Trong mọi trường hợp, dùng thực phẩm giả thịt vẫn tốt hơn là ăn thịt của những động vật vô tội.

### **Đức Phật:**

**“Mọi chúng sinh đều muốn sống,**

**Mọi chúng sinh đều muốn hạnh phúc.**

**Hãy so sánh với chính mình,**

**Ta không nên giết hoặc gây hại cho những sinh vật khác.”**

## **Các cõi luân hồi khác nhau**

### **Những cõi luân hồi khác nhau là những cõi nào, có tồn tại thực sự hay không?**

Theo truyền thống, Phật giáo nhận ra có sáu cõi tồn tại. Đó là Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh, A tu la, Người, Trời. Trong số đó, cõi Súc Sinh và Ngạ quỷ cùng tồn tại với cõi Người của chúng ta.

Ngoài ra, còn có những tầng khác nhau trong các cõi Trời và Địa ngục. Để làm rõ điều này, hãy lấy thế giới của chúng ta làm ví dụ. Hiện tại trên thế giới có 193 quốc gia trên bảy lục địa. Sống trong một đất nước hòa

bình với khí hậu ôn hòa khác xa với việc sống ở một đất nước đang có chiến tranh, nạn đói và bệnh tật. Ta thấy rõ rằng, ngay cả trong thế giới của chúng ta, cũng có sự khác biệt rõ rệt giữa những quốc gia.

Trên cõi trời có nhiều sự hưởng thụ hơn bất cứ nơi nào trong thế giới của ta và ở Địa ngục có những điều khắc nghiệt hơn bất cứ nơi nào trong thế giới của ta. Thậm chí những tầng khác nhau trong các cõi này có thể so sánh với những nước khác nhau trong thế giới của ta, có những nơi có điều kiện sống tốt hơn hoặc tồi tệ hơn những nơi khác.

Đức Phật thường dùng những ví dụ trong cuộc đời này khi nói về các cõi luân hồi. Người bị tật nguyền, bệnh tật, hoặc bị rối loạn tinh thần được ví như sinh ra trong Địa ngục. Những người sống phải lo miếng ăn cho từng ngày để có thể sống, cũng như đang sinh sống trong cõi Súc sinh. Người sống với nhiều dục vọng, không bao giờ được thỏa mãn cũng như đang sống cuộc đời của loài Ngạ quỷ. Những người luôn tranh giành quyền lực, vật chất cũng như loài A tu la. Còn những ai sinh ra với hình tướng tốt đẹp, giàu sang thì như sống trên cõi Trời. Như những nghệ sĩ, ngôi sao điện ảnh với cuộc sống sung túc và nhiều người hâm mộ, thường được xem như những ông vua.

Rõ ràng là các cõi thấp như Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh và A tu la là những nơi khắc nghiệt, nhiều khổ đau và các cõi Trời là những nơi hưởng thụ hạnh phúc. Tuy nhiên, như Đức Phật dạy rằng, những nơi kể trên đều không thích hợp cho việc tu tập, hoặc để tích lũy nghiệp thiện. Vì ở các cõi thấp, chúng sinh chịu quá nhiều đau khổ, còn trên các cõi Trời, chúng sinh lại hưởng thụ quá nhiều hạnh phúc.



Chỉ có ở cõi Người chúng ta mới có đầy đủ cả khổ đau và hạnh phúc, là nơi thích hợp nhất để thực hành Phật pháp. Hơn nữa, ở cõi Người, chúng ta có cơ hội lớn nhất để tích tập nghiệp thiện.

Tuy nhiên, Đức Phật cũng nói rằng, một số chúng sinh ở các cõi Trời cũng có thể thực hành Phật pháp và đạt được Niết Bàn. Do đó, Đức Phật khuyên chúng ta nên phấn đấu để có thể tái sinh nơi cõi Người và cõi Trời.

Cho dù sáu cõi luân hồi có tồn tại thực sự hoặc chỉ là những hình ảnh tượng trưng, điều đó cũng không quan trọng. Điều quan trọng là chúng ta cố gắng thực hành Phật pháp thường xuyên để có thể tái sinh nơi các cõi cao, vì chỉ có ở những nơi như vậy chúng ta mới có thể thực hành giáo pháp và đạt đến Niết Bàn.

## **Những Phật tử phương Tây nổi tiếng**

### **Phật giáo ngày càng thịnh hành ở các nước phương Tây, có những người nổi tiếng nào đã trở thành Phật tử hay không?**

Thực tế có rất nhiều người nổi tiếng ở phương Tây đã tìm đến với Phật giáo. Dưới đây là một vài người tiêu biểu trong số họ:

Richard Gere	Ngôi sao điện ảnh
Harrison Ford	Ngôi sao điện ảnh
Orlando Bloom	Ngôi sao điện ảnh
Keanu Reeves	Ngôi sao điện ảnh
Uma Thurman	Ngôi sao điện ảnh
Oliver Stone	Nhà sản xuất phim
Tina Turner	Ca sĩ nhạc Pop
Adam Yauch	Ca sĩ nhạc Pop

Herbie Hancock  
Tiger Woods  
Roberto Baggio  
Phil Jackson  
William Ford Jr.

Nghệ sĩ nhạc Jazz  
Nhà vô địch golf  
Ngôi sao bóng đá  
Huấn luyện viên NBA  
Chủ tịch tập đoàn Ford

# Thực hành hằng ngày

## Đánh lễ, quy y và thọ trì năm giới

Những thực hành hiệu quả nên bắt đầu bằng việc bày tỏ lòng tôn kính đối với Đức Phật, quy y và thọ trì năm giới. Bạn có thể làm những điều trên trước ảnh hoặc tượng của Đức Phật, nhưng điều đó không quan trọng nếu như bạn không có ảnh hay tượng.

Bạn có thể bày tỏ lòng tôn kính đối với Đức Phật và giáo pháp của Người bằng việc lặp lại câu đánh lễ với lòng thành kính:

Con xin đánh lễ Ngài, đức Thế Tôn, bậc A la hán,  
đấng Chánh Biến Tri.

Hoặc có thể dùng tiếng Pali:

Namo tassa, bhagavato, arahato, samma-  
sambudhassa.

Theo truyền thống, Phật tử thường đọc “ba lời quy y” đến Phật, Pháp, Tăng. Khi bạn đọc lời quy y này, bạn có thể quán tưởng đến Đức Phật, giáo pháp của Ngài, và Tăng đoàn:

Con xin quy y Phật;  
Con xin quy y Pháp;  
Con xin quy y Tăng.

Lần thứ hai, con xin quy y Phật;  
Lần thứ hai, con xin quy y Pháp;

Lần thứ hai, con xin quy y Tăng.

Lần thứ ba, con xin quy y Phật;

Lần thứ ba, con xin quy y Pháp;

Lần thứ ba, con xin quy y Tăng.

Khi thọ trì năm giới, bạn chỉ cần đọc tụng và kiên quyết giữ những giới nguyện và đức hạnh:

1. Con xin thọ trì giới không sát sinh.
2. Con xin thọ trì giới không trộm cắp.
3. Con xin thọ trì giới không tà dâm.
4. Con xin thọ trì giới không nói dối.
5. Con xin thọ trì giới không dùng rượu, bia và chất gây kích thích.

## **Thiền định**

Khi đó thời gian rỗi dành cho việc hành thiền, nhiều người thường chọn một hình thức thiền định để bắt đầu. Một số người bắt đầu với Thiền quán, trong khi đó một số lại bắt đầu với Thiền nhân ái. Phương pháp thực hành do mỗi người tự lựa chọn cho mình, và bạn nên biết rằng một thời thiền ngắn cũng giúp ích rất nhiều cho tinh thần.

Tuy nhiên, nếu có thời gian bạn nên dành việc Thiền nhân ái. Phương pháp này giúp ta tích tập lòng từ bi và nhân ái. Chúng ta không chỉ trái lòng yêu thương đến với người thân xung quanh mình, mà cho tất cả mọi chúng sinh lớn hoặc nhỏ, hữu hình hoặc vô hình, gần hoặc xa,...

## Hồi hướng công đức

Thiền là một việc làm tích tập nhiều nghiệp thiện. Cách tốt nhất để kết thúc một thời thiền là hồi hướng công đức cho tất cả chúng sinh.

Bạn chỉ cần chia sẻ những nghiệp thiện tích lũy được với tất cả chúng sinh và với những người thân của bạn. Điều này giúp bạn thực hành bố thí, và mọi chúng sinh có thể có được hạnh phúc từ sự tu tập của bạn.

Trên thực tế, việc hồi hướng công đức có thể được thực hiện sau khi bạn làm những việc tốt. Ví dụ, sau khi bạn làm từ thiện để giúp đỡ những người bất hạnh, sau khi bạn quyên góp tiền để giúp đỡ người già yếu, nghèo khổ hoặc bệnh tật, thậm chí sau khi giảng nói Phật pháp cho những ai quan tâm.

Đời người đều có lúc thăng lúc trầm. Những lúc ta gặp phiền não và chướng ngại, ta nên thực hành Thiền nhân ái và hồi hướng công đức. Trong những lúc cần thiết, sau khi thực hành, bạn cũng có thể cầu nguyện đến sự giúp đỡ của mọi chúng sinh để giúp bạn vượt qua chướng ngại trong cuộc sống.

Tùy thuộc vào nghiệp quá khứ của bạn, mọi việc có thể sẽ thay đổi hoặc trở nên tốt đẹp hơn. Nếu cuộc sống có chuyển biến tốt đẹp, đừng quên tỏ lòng biết ơn đến tất cả mọi điều.

## Chánh niệm

Thực hành chánh niệm, hay "sati", rất quan trọng nhưng thường bị bỏ qua. Thực hành chánh niệm liên quan đến những thực hành về Thiền quán có thể nâng cao sự tỉnh

thức của cá nhân và khả năng nhận biết bản chất của mọi sự việc. Chánh niệm rất có ích cho sức khỏe bằng cách nó giúp ta kiểm soát và khống chế được những tình huống căng thẳng xảy ra.

Chánh niệm được thực hành không chỉ trong thời gian hành thiền, mà cả ngày lẫn đêm, lúc nào bạn cũng có thể thực hành chánh niệm. Bất cứ khi nào bạn nhớ đến việc thực hành, hãy nhận thức rõ ràng từng hành động, cử chỉ của bạn kể cả những lúc bạn đi, đứng, nằm, ngồi. Chỉ với việc tỉnh thức, nhận biết rằng bạn đang thở trong mỗi khoảnh khắc thời gian, là bạn đã tiến bộ rất xa.

Hãy nhận thức rõ ràng những cảm giác thông qua năm giác quan của bạn, suy nghĩ, cảm xúc, và tình cảm của bạn. Hãy quan sát những điều kể trên, và hoàn toàn không suy diễn gì thêm nữa, cho dù đó là những điều tích cực, tiêu cực hoặc trung tính.

Đơn giản chỉ là "nhìn lại" hoặc quan sát với nhận thức rõ ràng những việc đang diễn ra. Ví dụ, khi điện thoại rung chuông, hãy nhận thức bạn đang nghe tiếng chuông, ý định của bạn muốn trả lời điện thoại, những hành động của bạn để nghe điện thoại,... Bạn cũng có thể cố gắng nhận thức rằng bạn đang bước từ phòng này sang phòng khác trong nhà của bạn.

Khi bạn thấy cơn giận đang nổi dậy trong người, bạn nên nhìn lại và quan sát cơn giận của bạn. Đừng quan đến những người hoặc tình huống làm bạn nổi giận và nhận biết cơn giận của bạn chỉ là một "cơn giận". Hãy tìm hiểu lý do khiến bạn nổi giận, và hãy để ý đến cường độ của cơn giận bạn đang có.

Điều này thực sự không dễ dàng nhưng với thời gian cố gắng, bạn sẽ quan sát được cơn giận của bạn trôi lên và tan biến như thế nào. Rồi sẽ đến lúc bạn có thể giữ được bình tĩnh và sự tỉnh táo trong những lúc đối diện với khó khăn và nhiều bực tức.

Hãy tập trung vào sự tỉnh thức ngay “thời điểm hiện tại”. Quá khứ, dù chỉ mới một phút trôi qua, cũng đã qua rồi. Còn tương lai thì chưa xảy ra, và ta không thể dự đoán trước được điều gì. Điều quan trọng là chúng ta không nên sống níu kéo những việc trong quá khứ, hoặc mơ tưởng đến những việc chưa xảy đến trong tương lai. Hãy sống và tỉnh thức trong mỗi khoảnh khắc hiện tại bạn bước qua. Rồi bạn sẽ nhận thấy cuộc sống thực tại xung quanh mình.

## **Học hỏi và chia sẻ giáo pháp**

Nếu bạn có thời gian rỗi, hãy cố gắng học hỏi thêm giáo pháp mỗi ngày, và chia sẻ với những người quan tâm.

Đức Phật dạy rằng cách duy nhất có thể đền đáp công ơn sinh dưỡng của cha mẹ là giải thích cho cha mẹ hiểu biết về Phật pháp.

Đối với những gia đình có con, điều tốt nhất ta có thể làm cho chúng là giảng giải ý nghĩa cơ bản về giáo lý cho chúng.

Khi bạn chia sẻ Phật pháp, đó là một món quà trong cuộc sống, và đó cũng là món quà cho những thế hệ sau.

## **Hãy sống tốt**

Điều cuối cùng, bạn nên sống cởi mở, kiên nhẫn và khiêm tốn. Hãy tôn trọng tất cả mọi người, mọi vật bằng lòng nhân ái.

**The Dalai Lama:**

**“Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là lòng nhân ái.”**

**Với những thực hành về Bồ thí, Trì giới và Thiên định, Đức Phật đã chỉ ra cho ta con đường dẫn đến hạnh phúc và an lạc trong cuộc đời này, và điểm đến tốt đẹp trong cuộc đời tiếp theo của chúng ta, hơn nữa đó chính là sự tự tại và thanh thản của Niết Bàn.**

**Những chỉ dẫn này rất dễ dàng để thực hành và không quá khó trong cuộc sống hằng ngày.**

**Mọi người đều mắc sai lầm. Do vậy bạn không nên lo lắng quá nhiều khi mình phạm phải sai lầm, hãy tiếp tục cố gắng để hoàn thiện mình hơn.**

**Hãy thực hành giáo pháp của Đức Phật cho chính bản thân bạn.**



## Thư từ độc giả

Cuốn sách này dành riêng cho những ai đã có gửi đến tôi những bức thư cảm động. Xin thứ lỗi cho tôi vì đã không thể đưa vào trong sách tất cả thư từ độc giả.

Xin gửi đến tất cả mọi người lòng biết ơn của tôi.

Đây là một trang web về Phật giáo rất đặc biệt vì tôi đã từng xem qua nhiều trang web khác và cuối cùng vẫn bị cuốn hút bởi trang web này. Có lẽ do cách trình bày nội dung của web khiến mọi người đều có thể hiểu được rõ ràng. Đức Phật đã giảng dạy nhiều vấn đề với nhiều cách khác nhau để tất cả mọi người đều có thể tiếp thu được giáo pháp. Một lần nữa, tôi xin chân thành cảm ơn. Cầu mong tác giả luôn có được niềm an lạc.

Kenny

Indiana, USA

Tôi vừa mới tìm được trang web này, thật là thú vị. Sau khi lướt qua phần giới thiệu về Phật giáo, tôi gần như thấy được con đường. Trang web của bạn thật dễ tiếp thu và theo dõi, đây sẽ là một trang web được truy cập nhiều. Cảm ơn bạn vì đã viết ra những giáo lý này để tất cả mọi người nói tiếng Anh có thể hiểu được những điều cơ bản và đơn giản của Phật giáo.

Maeve

Queensland Australia

Trước tiên tôi muốn gửi đến bạn lời cảm ơn. Ngôn ngữ không thể diễn tả được tình nhân ái bạn gửi đến cho tôi

và khắp thế giới. Bạn đã gửi đến chúng tôi những món quà trí tuệ. Tôi chỉ hi vọng rằng hành trình của bản thân tôi được gia hộ và ngập tràn trí tuệ. Tôi đã gửi cho chị tôi trang web của bạn, và điều này cũng trở thành một hành trình mới cho chị ấy. Cám ơn bạn rất nhiều.

Tiana Hill  
California, USA

Cám ơn bạn rất nhiều vì món quà tuyệt vời và đầy ý nghĩa bạn gửi tôi tuần trước. Thay mặt cho cả gia đình tôi gửi đến bạn lời cảm ơn chân thành. Cách tiếp cận phổ thông và hài hước của bạn sẽ giúp phát triển Phật giáo ở giới trẻ và trong những thế hệ tương lai. Bạn hãy cố gắng và tiếp tục phát triển giáo pháp của Đức Phật đến tất cả mọi người. Xin cảm ơn.

Mr. Yen Kim Pok  
Melaka, West Malaysia

Trang web của bạn rất cần được giới thiệu cho nhiều người khác. Những lời giải thích ngắn gọn, xoáy vào chủ đề, không lấp lửng nhưng rõ ràng. Rất nhiều lần tôi thấy rằng những lời giải thích của bạn rất phù hợp cho những ai mới tìm hiểu về Phật giáo. Chỉ có thể nói lời cảm ơn đến bạn.

Mr Lennart Lopin  
Hamburg, Germany

Tôi muốn gửi đến bạn lời cảm ơn chân thành vì đã gửi đến cho tôi quyển sách quý giá này. Tôi nhận nó ở trường và những đồng nghiệp của tôi cũng rất thích nó. Sau đó chúng tôi đã có một cuộc thảo luận rất có ý nghĩa về Phật giáo. Một lần nữa, xin cảm ơn bạn rất nhiều và chúc những điều tốt đẹp đến với bạn.

Lee Griffith  
Bribie Island, Australia

Xin chào và gửi đến bạn lời cảm ơn chân thành. Tôi nhận được bưu phẩm hôm qua và mở nó ra xem. Tôi rất thích chúng. Cảm ơn đã gửi cho tôi những món quà có giá trị. Con gái của tôi sống của Wisconsin, USA, và tôi sẽ gửi đến cho nó một món quà như thế này. Tôi nghĩ nó sẽ tìm thấy nhiều điều có ích từ những lời dạy này. Tôi không thể nói đủ lời cảm ơn. Tôi có vài người bạn và muốn chia sẻ với họ món quà quý giá bạn đã gửi tôi. Luật Nhân Quả thật sự thú vị và những điều về cuộc sống, cái chết và tất cả đều là vô thường. Tôi muốn bày tỏ lòng cảm ơn đối với bạn và với động lực của lòng nhân ái của bạn. Mong cho công đức của bạn nhiều như những ngôi sao trên thiên đường.

Barbara  
Texas, USA

Xin chào, tôi vừa nhận được món quà từ bạn, xin cảm ơn. Tôi đã nghĩ đến Phật giáo từ nhiều năm nay và chỉ gần đây tôi mới nhận ra rằng đây chính là con đường tâm linh mà tôi muốn đi, và tôi đang đấu tranh cho điều đó. Tôi nhận thấy trang web của bạn rất dễ hiểu, những điều tôi cần được giải thích thì đã rất rõ ràng. Quyển sách cũng rất dễ đọc, buổi tối trước khi đi ngủ là thời gian tốt nhất để đọc nó. Tôi chưa từng đến chùa lần nào, nhưng tôi rất muốn đi. Rất vui được giữ liên lạc với bạn.

Với sự kính trọng,  
Elaine  
Belfast, N. Ireland

Xin chào và cảm ơn cho những tài liệu miễn phí bạn gửi cho tôi. Việc gửi những tài liệu miễn phí này cho thấy sự quan tâm và lòng nhân ái của bạn, và điều này làm cho tôi càng muốn hướng về với Phật pháp. Rất cảm ơn và mong cho cuộc sống của bạn ngập tràn hạnh phúc và an

lạc.  
Dustin  
Michigan, USA

Wow... đây thật là một trang web tuyệt vời... thật sự như một hơi thở tràn ngập không khí trong lành.  
Adam B.  
Los Angeles, CA

Quyển sách của bạn cùng với những đĩa CD rất hay và hữu ích, và tôi thật sự thích chúng. Tôi có dự định tìm hiểu thêm về Phật giáo và chia sẻ kiến thức với bạn bè tôi vì ở Lithuania này, chúng tôi có rất ít thông tin về Phật giáo.  
Xin cảm ơn bạn rất nhiều! Chúc bạn những điều tốt đẹp.  
Lukas  
Lithuania

Tôi vừa nhận được món quà từ bạn trong hai ngày trước, xin cảm ơn. Tôi sống ở vùng nông thôn và ít có cơ hội được tiếp xúc với tôn giáo nào khác ngoài Thiên Chúa Giáo. Tôi rất vui được học hỏi thêm nhiều về Phật giáo. Xin cảm ơn rất nhiều.  
Hillary  
Wisconsin, USA

Cảm ơn bạn rất nhiều về những đĩa CD và những thứ khác. Đĩa CD về Nhân Ái đã cho tôi nhiều an lạc, tôi đã có những giấc ngủ ngon và không gặp ác mộng. Tôi đến trung tâm thiền Rigpa ở Limerich vào ngày thứ tư hằng tuần, và tôi đã đem quyển sách này cùng với CD theo để đưa Phật pháp đến với mọi người. Những người mới tham gia ở Rigpa nhận thấy nội dung của sách rất dễ tiếp thu. Hiện nay tôi có thể đối diện với những cơn căng thẳng, tôi sống vui vẻ hơn, cái chết của anh tôi 2 năm

trước dường như mang tôi đến gần với Phật giáo hơn. Một lần nữa xin cảm ơn bạn. Tôi đã nói với mọi người tại trung tâm về trang web của bạn, và tôi thường xuyên thấy mọi người ghi chép lại địa chỉ của trang web. Chúc bạn khỏe mạnh và hạnh phúc.

Sharon Roche  
Ireland

Bạn đã làm một việc rất có ý nghĩa! Trang web đã giúp tôi có thể hiểu được những khái niệm trong Phật giáo rõ ràng. Cảm ơn bạn đã biên soạn và duy trì trang web, nó thật tuyệt vời!

Regards, Andy  
Lewes, UK

Cảm ơn bạn rất nhiều. Tôi đã vô tình ghé vào trang web của bạn và tôi đã thực sự vui mừng. Tôi đã tìm kiếm nhiều chỉ dẫn cho việc thực hành trong một thời gian dài và nay đã tìm thấy.

Elizabeth Zimmers  
Cupertino, USA

Tôi chỉ mới tiếp cận với Phật giáo, và thậm chí ở Italy, chúng tôi có những thầy giỏi và những khóa học giáo lý. Tôi thấy trang web của bạn rất rõ ràng, thú vị và hài hước và tôi thấy thoải mái với ngôn từ và cách giải thích của bạn. Xin cảm ơn và chúc bạn mọi điều tốt lành.

Lorena Susanna  
Italy

Tôi rất thích trang web của bạn. Có rất nhiều trang web lớn với nhiều kiến thức sâu, nhưng tôi lại thấy thích trang web của bạn. Mọi thứ đều xoáy vào trọng tâm và không phức tạp. "Ngọt ngào và đơn giản", như chúng tôi thường nói ở Mỹ. Xin hãy tiếp tục công việc này trên

trang web.  
Pete Johnston  
USA

Chúc mừng bạn có một trang web tuyệt vời ...  
Không có lý do gì mà chúng ta lại không thể có một thái độ của thế kỷ 21 đối với triết lý đã 2500 năm tuổi. Chúc bạn và nhóm của bạn có được hạnh phúc và trí tuệ.  
David Williams  
Lübeck, Germany

Cám ơn bạn đã gửi cho tôi quyển sách và đĩa CD. Chúng tôi đã thực tập thiền một thời gian, sau khi xem xong sách và CD của bạn chúng tôi đã chuyển sang Thiền Nhân Ái và từ đó chúng tôi đã có những bước tiến bộ trong việc hoàn thiện bản thân. Chúng tôi nghĩ rằng bạn đã chỉ ra con đường đúng. Thật sự, chúng tôi đến với trang web của bạn không chỉ với cơ hội. Bạn đang làm một điều tốt, chúng tôi rất cảm ơn và chúc bạn mọi điều tốt đẹp.  
Jiotee and Karan  
Mauritius

Cám ơn, cảm ơn, cảm ơn vì một trang web tuyệt vời. Tôi đã từng thích Phật giáo một thời gian để thay thế cho những tôn giáo "tiêu cực". Khi tôi tìm hiểu thêm về Phật giáo thông qua trang web của bạn, tôi có được những động lực mạnh mẽ đến muốn khóc. Tôi đã tìm được niềm tin mạnh mẽ trong một tôn giáo được nhiều người tin tưởng.  
Sara Mathews  
Pensacola, Florida

Trang web của bạn thật tuyệt vời. Nó không chỉ giúp tôi hiểu được những lời dạy của Đức Phật mà còn đưa tôi

đến gần hơn những gì tôi tin tưởng. Trước đây khi có người hỏi tôi về những điều tôi tin tưởng, tôi đã không biết trả lời như thế nào. Trang web của bạn đã giúp tôi tìm ra những gì tôi thật sự tin và cách sống tốt như thế nào. Cảm ơn bạn rất nhiều.

Isobel McMillan  
England

Tôi luôn nhận thấy Đạo Phật là điều tôi tìm kiếm cho bản thân mình, đó là một phần giúp tôi hoàn thiện hơn. Tôi vừa tìm được trang web của bạn và đọc qua nó. Tôi rất thích trang web này.

Rosemary Blackwood  
N. Ireland

Tôi vừa nhận được món quà bạn gửi. Cảm ơn bạn rất nhiều. Tôi thích đọc những điều trên trang web của bạn và đã gửi nó cho nhiều người khác. Tôi rất thích tìm hiểu thêm nhiều điều về Phật giáo. Trang web của bạn rất thân thiện, tôi cảm thấy rất thoải mái. Một lần nữa, cảm ơn bạn rất nhiều.

Judy Roberts  
Arizona, USA

Tôi đã đọc được nhiều điều từ trang web của bạn, và tôi muốn nói rằng: trang web của bạn là nơi có thông tin toàn diện nhất về Phật giáo mà tôi từng xem qua. (Tôi làm việc trong một thư viện trường đại học).

Tôi rất thích Đạo Phật, và bạn đã giúp tôi rất nhiều.

Cảm ơn bạn.

LeAnn Glenn  
Texas, USA

Cảm ơn bạn đã tạo ra một trang web tuyệt vời để chúng tôi có thể biết thêm nhiều kiến thức về Phật giáo và tích

lũy công đức bằng cách gửi trang web này đến với nhiều người khác. Công đức đó sẽ giúp chúng ta trong đời sống hiện tại và tương lai.

Nguyễn Tam Bảo gia hộ cho bạn.

Rohan Piyatilake

Sri Lanka

Tôi đang giảng dạy giáo lý của Đức Phật cho các con của tôi và bạn bè của chúng. Những tài liệu của bạn sẽ giúp ích rất nhiều.

Cảm ơn bạn rất nhiều.

David Blanche

U.S.A

Trang web của bạn thật tuyệt vời! Tôi đã cảm thấy tin tưởng và an lạc sau khi đọc xong những bài viết. Tôi mong rằng mọi người trên thế giới cũng đọc được chúng.

Myitzu

Singapore

Tôi muốn nói rằng trang web của bạn chứa đựng những thông tin hữu ích nhất trong những trang về Phật giáo mà tôi từng xem. Trang web được trình bày với những khơi mở nhẹ nhàng về những ý thức sai lầm của chúng ta, chứ không trình bày ồ ạt như những trang web khác. Nó đơn giản, thân thiện và rất có ích. Tôi đã học được nhiều điều từ trang web của bạn. Cảm ơn bạn!

Becki Pyatt

Salem, USA

Cảm ơn bạn đã gửi cho tôi những quyển sách và đĩa CD tuyệt vời. Với tư cách là chủ tịch liên minh nhiều đức tin và người hợp tác tổ chức của nhóm Phật giáo Luân Đôn, tôi hoàn toàn ủng hộ và trân trọng công việc bạn đang



làm. Tôi xin gửi đến bạn và công việc của bạn những lời chúc và lời cầu nguyện tốt đẹp nhất. Mong cho bạn và mọi chúng sinh đều tìm được hạnh phúc, sức khỏe tốt và trí tuệ phát triển.

Richard Askew  
London, England

Cảm ơn vì trang web tuyệt vời của bạn. Tôi và con trai tôi đang tìm kiếm thông tin về Phật giáo để hướng dẫn chúng tôi trên con đường đạo. Trang web của bạn đã góp phần làm nên điều đó. Cảm ơn rất nhiều.

Penelope Clark  
England

Thật là một trang web tuyệt vời! Những người phương Tây chúng ta có thể học hỏi được rất nhiều về lòng nhân ái và độ lượng của những người bạn phương Đông.

Với tất cả lòng nhân ái,  
Mark  
Belgium

Gần đây tôi rất quan tâm đến Phật giáo và đã tìm kiếm và đọc rất nhiều điều. Rất nhiều người đã hỏi tôi về những thứ tôi đang tìm hiểu và niềm tin mới của tôi, điều đó thật thú vị. Cảm ơn bạn đã tạo nên một trang web với đầy đủ thông tin, và cảm ơn bạn đã gửi đến những món quà mang thông điệp của Phật giáo.

Paul Garrett  
Dallas, USA

Tôi đã tự gọi mình là Phật tử, có lẽ chưa phải là một Phật tử đúng nghĩa vì tôi còn rất nhiều điều phải học hỏi thêm. Nhưng tôi có thể thừa nhận điều đó từ khi xem qua trang web và những tài liệu bạn gửi. Cảm ơn bạn rất nhiều, đặc biệt cho những điều dễ hiểu hơn bao giờ

hết. Nó thực sự tạo nên sự khác biệt trong cuộc đời, mối quan hệ và tinh thần của tôi.

Kim (Smith)

Philippines

Xin cảm ơn vì lòng nhân ái của bạn. Tôi đã đến chùa lần đầu tiên trong đời.

Những điều tuyệt diệu đang xảy đến với tôi. Vợ tôi đã khuyến khích tôi thông qua người bạn của cô là một ni sư. Và tất cả mọi điều giờ đây trở nên có ý nghĩa đối với tôi. Với cách suy nghĩ Tây phương của mình, tôi đã không thể hiểu được tất cả những điều đó, nhưng chỉ sau 2 tuần, tôi cảm thấy an lạc và có được lòng từ bi dành cho tất cả mọi sinh vật. Tôi đã được Phật, Pháp, Tăng gia hộ (cũng như bạn)!

Mong bạn tìm được niềm an vui! Cảm ơn!

Tim L. Kellebrew

Portland, USA

Cảm ơn bạn đã gửi những cuốn sách và đĩa. Tôi nhận được chúng vào ngày thứ sáu, và kể từ đó tôi dường như bị dính chặt vào chúng. Từ rất lâu tôi đã đọc và nghe rằng khi nào chúng ta sẵn sàng, người thầy sẽ đến để dẫn dắt chúng ta. Cảm ơn bạn rất nhiều, chúc mọi điều tốt đẹp.

Helena

Finland

Từ năm 1980 khi nhập ngũ, tôi đã tìm kiếm cho mình một tôn giáo và một lối sống phù hợp. Đây là một trang web đã giúp và truyền cảm hứng cho tôi. Tôi đã học theo nhiều tôn giáo nhưng dần dần bị thu hút vào Phật giáo. Tôi đã in những chỉ dẫn thiền định và sẽ bắt đầu thực hành trong tối nay. Đột nhiên những điều này lại có ý nghĩa với tôi. Từ này tôi sẽ bắt đầu học tập và thực

hành nghiêm túc. Một ngày nào đó tôi sẽ nói với bạn bao nhiêu chùa, nhà thờ và thánh đường... Cảm ơn bạn rất nhiều.

Doug Bishop  
South Africa

Tôi chỉ muốn nói lời cảm ơn vì đã tạo nên trang web đầy đủ thông tin về Phật giáo. Tôi là một người vừa mới tin tưởng và Phật giáo, và tôi cảm thấy trang web của bạn giúp đỡ tôi rất nhiều! Xin cảm ơn!

Randee Hartman  
United States of America

Thật là một trang web tuyệt vời, tôi vừa mới học về Phật giáo và trang web của bạn đã giúp cho tôi rất nhiều. Thật vui khi biết rằng có nhiều người sẵn sàng giúp ta khi ta cần.

Sam Broom  
United Kingdom

Đây quả là những điều tôi đang tìm kiếm. Cảm ơn bạn đã chia sẻ những điều tuyệt vời này...

Mr. Steven C. Englert  
United States of America

Tôi phải nói rằng trang web của bạn rất tuyệt. Tôi đã theo Phật giáo trong nhiều năm nhưng có nhiều điểm tôi chưa rõ lắm. Trang web của bạn đã làm rõ những điều này và mọi thứ trở nên có nghĩa với tôi. Cảm ơn bạn.

Noel  
Queensland, Australia

# THIÊN CĂN BẢN

## Lời tựa bởi Piya Tan

Thiền là loại miễn dịch tốt nhất mà bạn có, dành cho sức khỏe của bạn và không chỉ tốt cho cơ thể. Thiền giúp bạn định tâm và tịnh hóa tâm, nhờ đó bạn tự nhìn mình với chánh kiến và có những mục tiêu đúng trong cuộc sống. Thiền nhắc bạn rằng hạnh phúc, cũng như sự thật, không nằm ở bên ngoài, mà nằm trong tâm và tim của bạn.

Bạn có sự chọn lựa: để một người khác điều khiển tâm và cuộc sống của bạn, hoặc tự kiểm soát cuộc đời của mình đúng cách. Đây là điều thiền sẽ giúp bạn.

Đạo hữu T Y Lee đã mang đến nước tâm linh cho cơn khát; thậm chí còn mang nước này đến cho chúng ta qua những quyển sách và tài liệu Phật pháp miễn phí – đơn giản vì chúng đều vô giá. Như câu nói: bạn có thể dẫn con ngựa đến với nguồn nước, nhưng con ngựa phải muốn uống nước.

Nếu bạn muốn thực hành sâu hơn, hãy tìm một vị thầy chân chính (chắc chắn là bạn đã tìm hiểu kỹ vị thầy), và học cách điều phục tâm. Thiền cũng giống như học lái: bạn không thể lái xe hiệu quả chỉ với quyển sách hướng dẫn (thậm chí với quyển sách tốt nhất). Một hành giả còn sống là người chỉ đường tốt nhất, và ngay lúc đó bạn sẽ có thể tự quyết định cuộc đời mình, thậm chí còn có thể chỉ đường cho người khác.

Trang web "Hãy sống tốt" có một triết lý và cách tiếp cận đơn giản: Phật giáo rất đơn giản để thực hành nếu bạn ước muốn hạnh phúc. Nếu bạn thật sự mong muốn hạnh phúc, trước hết hãy tốt với bản thân. Điều này có nghĩa là hãy chăm sóc cho cả thân và tâm của bạn: tâm khỏe mạnh trong một thân thể khỏe mạnh.

Tuy nhiên bạn cũng không thể có hạnh phúc đích thực nếu những người xung quanh không được hạnh phúc. Hãy lan tỏa lòng tốt đó, và hạnh phúc của chính bạn sẽ được nhân lên nhiều lần.

Lòng tốt và hạnh phúc cũng như tình yêu thương: bạn chỉ có được khi bạn cho đi.

Mong chúng ta, như đạo hữu Lee, có thể cho đi nhiều hơn: nhưng nó được bắt đầu từ đây.

**Piya Tan**

[The Minding Centre & Pali House, Singapore]

25/12/2006

# Thực hành thiền căn bản

## Hướng dẫn thực hành cho người mới bắt đầu và giáo thọ

bởi Piya Tân

©1983, 3rd rev ed ©2006

### 1. Thiền là gì?

Trong Phật giáo, “thiền” được hiểu như là sự rèn luyện tâm trí (trong đó cơ thể cũng cần phải được rèn luyện). Thông qua thiền định, tâm trí của bạn và cả cuộc sống của bạn đều được tăng trưởng về mặt tâm linh – tâm bạn trở nên thanh tịnh để bản thân cảm nhận về chính mình rõ hơn. Từ đó bạn nhận thức rõ về bản thân, về người khác, môi trường xung quanh bạn, và cuối cùng là thật tánh.

Thiền định làm cho bạn hạnh phúc, thanh thản, chỉ đơn giản là cho chính bạn. Dù chuyện gì xảy ra đi chăng nữa thì thân tâm bạn cũng sẽ luôn yên ổn khi bạn thực hành thiền.

Đức Phật dạy rằng thiền định có hai khía cạnh: chánh định và tuệ tri. Phải luôn chánh niệm trong hơi thở và nuôi dưỡng lòng từ bi là những điều cần thiết khi thực hành thiền, nghĩa là khi thực hành thiền đúng, bạn sẽ cảm thấy tỉnh tại và bạn cảm thấy được sự tiến bộ của bản thân.

Hầu hết mọi người cần phải nuôi dưỡng chánh định – khoảng ngừng của thiền, tức là phải biết buông bỏ những chướng ngại hay những yếu tố gây mất tập trung trong lúc hành thiền. Những yếu tố này xuất hiện dưới

hiều dạng khác nhau bao gồm tham ái, ác tâm, lo lắng, uể oải, và nghi ngờ.

Khi tâm trở nên tịnh, bản thân sẽ chú tâm hơn và sẽ nhận được ánh sáng của trí tuệ để hiểu rõ bản chất của mọi vật. Đây gọi là mặt "giác ngộ" của thiền. Khi ấy, bạn sẽ thấy được 3 đặc tính của vạn vật hiện hữu trên đời này: vô thường, bất toại ý, và không thực.

## **2. Bắt đầu thiền**

Cách tốt nhất để bắt đầu hành thiền là để tham dự một lớp học thiền do một giáo thọ có kinh nghiệm hướng dẫn. Khi bạn sẵn sàng, bạn có thể tham dự một khóa tu thiền. Một khóa tu thiền thật sự phải là một nơi lý tưởng hoặc ít nhất có lợi về mặt vật chất và tinh thần để phát triển bản thân.

Tuy nhiên, những tiêu chí sau có thể sẽ phù hợp cho những ai bắt đầu hành thiền hoặc những ai không có điều kiện gặp gỡ giáo thọ hoặc ở xa các trung tâm thiền.

### **a. Sống kỷ luật**

Trước khi bắt đầu tham gia hành thiền, thiền sinh phải sống có kỷ luật và có đạo đức.

Sống có kỷ luật nghĩa là phải giữ năm giới, tiêu chuẩn tối thiểu của một Phật tử - tránh sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, và uống các chất có cồn. Đối với những thiền sinh không phải là Phật tử thì cần tôn trọng sự sống, người xung quanh, tôn trọng công lý, và trên hết là phải biết tôn trọng tâm mình.

Bắt đầu hành thiền cũng có nghĩa là bạn phải biết loại bỏ những mặc cảm tội lỗi và nghi ngờ ra khỏi tâm mình, và vì vậy bạn cũng cần phải sống dung hòa, kiểm soát được tâm trạng mình. Nếu cảm giá mặc cảm tội lỗi trong bạn lấn át tâm trí của bản thân, bạn cần cố gắng loại bỏ chúng ra khỏi tâm mình. Trong giai đoạn đầu

này, bạn cũng cần loại bỏ hẳn những hoài nghi về giáo lý nhà Phật hay những nghi ngại về việc hành thiền thì mới gặt hái được kết quả trong những giai đoạn tiếp theo.

## **b. Chuẩn bị quần áo và thực phẩm phù hợp**

Quần áo phù hợp nhất cần phải đơn giản và thoải mái, phủ hết toàn bộ cơ thể. Bạn cũng cần chuẩn bị quần áo ấm phòng khi bạn hành thiền ở nơi có thời tiết lạnh. Bạn cũng cần chuẩn bị riêng cho mình một miếng nệm lót để ngồi hoặc một chiếc ghế nhỏ khi bạn thực hành thiền (điều này sẽ được giải thích ở mục 4 về tư thế ngồi khi hành thiền). Nếu chưa có, bạn có thể dùng chăn hoặc mền gấp lại để làm nệm lót để ngồi thiền.

Thói quen ăn uống vừa đủ cũng sẽ rất hữu ích khi bạn hành thiền. Ăn nhiều quá sẽ tạo cảm giác đầy hơi và buồn ngủ trong khi ăn quá ít sẽ làm cơ thể yếu đi. Ăn những loại thức ăn không phù hợp, nhiều dầu sẽ gây ảnh hưởng không nhỏ cho bạn và bạn cũng cần nhớ rằng nhai kỹ thức ăn sẽ giúp tiêu hóa tốt (đây cũng chính là thực hành chánh niệm).

## **c. Môi trường phù hợp**

Nơi hành thiền phải biệt lập, yên tĩnh, và an toàn. Khung cảnh thiên nhiên hữu tình sẽ giúp ích cho việc hành thiền. Nơi phù hợp cho các khóa thiền có thể là một cái am ở ngọn núi yên bình nào đó, hoặc một ngôi chùa, đền đài tĩnh lặng, cách xa khu dân cư. Trường hợp không được như vậy thì một góc yên tĩnh nào đó trong nhà của bạn cũng có thể được dùng như một nơi tốt để hành thiền. Thời gian tốt nhất để hành thiền là khi trong lòng bạn cảm thấy thoải mái và thích thú thì hành thiền mới hiệu quả.



Cũng cần phải hiểu rằng bạn nghỉ ngơi vừa đủ, không ngủ nhiều quá. Các bài tập thể dục phù hợp như là đi bộ hằng ngày hoặc tập yoga hoặc đơn giản là vận động duỗi chân tay để các cơ được khỏe. Nếu bạn đang tham gia một khóa tu thiền, tốt nhất không nên đọc sách vì điều này có thể làm phần khích tinh thần của bạn, làm cản trở khả năng thiền định của bạn.

#### **d. Buông xả**

Nếu bạn đã từng có những khoảnh khắc rất vui trong cuộc sống, bạn cũng hay tạm quên nó đi, hãy biết loại bỏ những ưu tư về công việc chưa làm xong, bà con, bạn bè, các hoạt động xã hội và học tập ra khỏi tâm trí mình khi bạn bắt đầu hành thiền. Hãy tạm xa rời cuộc sống xung quanh một thời gian! Một điều rất là quan trọng nữa là: hãy tắt nguồn điện thoại, thậm chí nếu bạn vẫn để chế độ im lặng trên điện thoại cũng không được, để đảm bảo rằng không gì có thể quấy nhiễu tâm bạn khi bạn hành thiền.

#### **e. Bạn đồng tu**

Khi trao đổi, trò chuyện với những người khác cần phải nói năng ôn hòa, từ ngữ phù hợp, không nên nói những lời có thể làm nhiễu tâm bạn và tâm người khác. Điều này sẽ giúp tâm bạn được an lạc và là tiền đề hỗ trợ tinh thần cho việc hành thiền của tất cả chúng ta. Việc hành thiền của bạn cũng sẽ tiến triển nếu bạn có mối quan hệ tốt với những người bạn đồng tu.

### **3. Những bước chuẩn bị căn bản**

Người mới bắt đầu làm quen với hành thiền sẽ cảm thấy khó theo kịp nếu người đó đi thẳng vào khóa thiền ngay. Vì vậy, thiền sinh mới có thể làm quen với nhạc thiền trước khi bắt đầu hành thiền. Hoặc là đơn giản là thiền

sinh mới có thể “chỉ tập ngồi” trước mỗi buổi thiền. Nếu không, thiền sinh mới có thể lấy sách hướng dẫn về việc hành thiền ra đọc, chẳng hạn như cuốn hướng dẫn hành thiền của Piya.

Ở nơi có khí hậu ẩm ướt, bạn cần phải lưu ý đến vấn đề vệ sinh của bản thân. Tắm rửa trước mỗi buổi thiền không chỉ làm tinh thần sáng khoái mà còn có thể xua đuổi muỗi đi (vì mùi mồ hôi thương thu hút muỗi đến). Nếu bạn bắt đầu tham dự hành thiền ở một nơi mới, bạn cần thực hành với tâm từ bi trước, để từ đó tâm từ bi này lan tỏa đến những người xung quanh.

#### **4. Tư thế ngồi thiền**

a. Chân – cách tốt nhất là bạn bắt chéo chân theo kiểu hoa sen hay còn gọi là ngồi kiết già nếu bạn đã quen với tư thế này hoặc là bạn đã từ biết môn yoga. Bạn ngồi trên nệm lót mỏng và bắt chéo chân với mặt của bàn chân này nằm trên đùi chân kia. Nếu cảm thấy khó quá, bạn có thể thực hiện kiểu ngồi bán kiết già, tức là chân trái để trên mặt sàn, còn chân phải gác lên đùi trái. Tốt nhất là thỉnh thoảng bạn nên thay đổi vị trí của bàn chân và đùi sau một thời gian dài ngồi xếp chân.

Nếu phương pháp này vẫn quá khó, bạn hãy thử kiểu ngồi thể Miến Điện, tức là cả hai chân đặt trên sàn (một chân bắt chéo trước mặt chân khác). Cần lưu ý rằng các thế ngồi kiết già thường người phương Đông dễ thực hiện hơn vì họ từng ngồi từ lúc nhỏ.

Nếu những tư thế trên vẫn khó, bạn hãy thử dùng nhiều miếng nệm lót để ngồi lên đầu gối và bắp chân ( bạn có thể nâng chỗ ngồi cao hơn cho đến khi cảm thấy thoải mái).

Và cách cuối cùng trong trường hợp bạn không áp dụng được những cách trên thì hãy sử dụng một cái ghế nhỏ (chứ không phải miếng nệm nữa) và ngồi yên.

b. Tay – thả lỏng tay trước cơ thể, mu bàn tay trái đặt trên lòng bàn tay phải và lòng bàn tay phải áp vào tay trái, giữ các ngón tay khép lại, đầu hai ngón cái chạm nhẹ vào nhau và nằm phía trên lòng bàn tay.

Cánh tay: thả lỏng và hơi thuôn tròn và phải cách xa cơ thể một chút (và nếu cánh tay quá gần cơ thể sẽ tỏa nhiệt gây buồn ngủ).

c. Lưng – phải thẳng, đặc biệt là vùng cột sống, điều này không chỉ ngăn được đau lưng mà còn giúp tinh thần tỉnh táo.

d. Mắt – phải nhắm lại để không bị phân tâm. Tuy nhiên, nếu nhắm lại mà buồn ngủ hoặc ngủ gật thì bạn hãy mở mắt hé hé và nhìn thẳng xuống theo đường sống mũi hoặc là nhìn qua phải (nhìn xuống sàn một góc 45 độ).

e. Miệng – thả lỏng, hàm răng hơi tách ra hoặc chạm nhẹ, môi khép lại.

f. Lưỡi - đầu lưỡi chạm nhẹ vào mặt của hàm răng trên và vòm miệng (việc này sẽ giúp kiểm soát được nước miếng để chúng ta không phải nuốt nước miếng thường xuyên. Nhưng nếu bạn cảm thấy nhột nhột hoặc khó chịu thì hãy cứ nuốt nước miếng và nhớ rằng mình vẫn đang thực hiện việc nuốt đó trong chánh niệm).

g. Cổ - giữ cổ hơi cong về phía trước, nhưng đừng cong quá nhiều, nếu không sẽ rất dễ ngủ gật. Nếu cổ quá thẳng, bạn sẽ không thoải mái và dễ bị phân tâm.

## **HAI CÁCH HÀNH THIỀN**

### **5. Hai cách hành thiền**

Những vấn đề về nhân cách ngày càng phổ biến trong xã hội chúng ta ngày nay. Hai vấn đề nổi trội bao gồm:

- (1) Căng thẳng và những vấn đề liên quan chẳng hạn như lo âu, lo lắng, v.v.)
- (2) Khó khăn trong giao tiếp chẳng hạn như nóng giận, hay gây sự, v.v.)

Với mỗi trường hợp, thiền Phật giáo có nhiều cách chữa trị khác nhau. Hai cách được chọn dựa trên tính ứng dụng và hiệu quả của nó bao gồm:

- (1) Chánh niệm hơi thở (áp dụng cho vấn đề đầu tiên)
- (2) Thực tập nuôi dưỡng tâm từ

## I. CHÁNH NIỆM HƠI THỞ

Chánh niệm hơi thở rất hiệu quả để chế ngự lại những suy nghĩ mông lung trong đầu cũng như giúp mang lại sự điềm tĩnh cho bản thân người tập. Phương pháp này cần phải được thực hành trước những phương pháp căn bản khác vì khi càng cố gắng thiền thì bạn càng cảm thấy khó thực hành hơn nếu bạn chưa biết cách tập trung hay chánh niệm trong hơi thở của mình.

Chánh niệm tức là sự hợp nhất những dòng suy nghĩ của bạn. Khi bạn tập trung vào hơi thở của mình, bạn biết mình đang thở vào, thở ra một cách tự nhiên. Theo đó, những dòng suy nghĩ của bạn được hợp nhất lại thành một và bạn không còn nghĩ đến những việc linh tinh nhỏ nhặt khác trong đầu. Ngoài ra, khi thực hành hơi thở xong, bạn sẽ cảm thấy tĩnh tại, nhẹ nhàng, và tràn đầy sinh lực.

### 6. Thực hành phù hợp

**Bước 1** - đếm khi kết thúc một hơi thở  
Thở vào, thở ra - ta đếm 1

Thở vào, thở ra - ta đếm 2, cứ như thế ta đếm đến 10 rồi lặp lại, khoảng 5 phút hoặc tương đương.

**Bước 2** - đếm khi bắt đầu một hơi thở

Đếm 1, khi ta thở vào, thở ra

Đếm 2, khi ta thở vào, thở ra, cứ như thế ta đếm đến 10 rồi lặp lại, khoảng 5 phút hoặc tương đương.

**Bước 3** : quan sát toàn bộ hơi thở

Ngưng đếm mà chỉ tập trung vào hơi thở

**Bước 4** : quan sát từng điểm của hơi thở

Tập trung vào cảm giác nhồn nhột ở mũi, hay môi trên hoặc ở sóng mũi khi hơi thở đi qua.

## **7. Phân tích việc thực hành thiền**

Mặc dù trên thực tế có 4 bước thực hành thiền hơi thở, nhưng trên lý thuyết chỉ có 3 bước, đó là : đếm hơi thở, tập trung vào hơi thở, và tiếp xúc với hơi thở

(1) Đếm lúc đầu giúp bạn tập trung vào mục tiêu thiền.

Bước 1 khá dễ thực hiện, nhưng trong bước 2 bạn phải tập trung vào hơi thở, đặc biệt là lúc trước khi bạn thở vào. Hai bước này còn gọi là phương pháp « nhanh ». Nếu bạn thấy khó thực hiện phương pháp này, bạn có thể thử phương pháp « chậm » như là :

Thở vào- đếm 1, thở ra - đếm 1 ; thở vào - đếm 2, thở ra - đếm 2, và tiếp tục như thế cho đến « 10 », cho đến khi bạn cảm thấy tâm bạn tịnh.

Bạn có thể đến bất cứ số nào từ 5 đến 10 vì 2 dưới 5 thì quá ngắn sẽ khó tập trung, trên 10 thì dễ mất tập trung.

**Lưu ý** : Hơi thở lúc nào cũng liên tục. Đếm chỉ là một phần để giúp bạn tập trung được. Nếu bạn thấy đếm gây mất tập trung thì bạn không nên đếm nữa mà chuyển qua bước 2 để thực hiện.

(2) Tập trung vào hơi thở liên quan đến bước 3, tức là giai đoạn này bạn chú ý đến hơi thở vào ra.

(3) Tiếp xúc với hơi thở liên quan đến bước 4, nghĩa là sự cảm thấy hơi thở len qua sống mũi khi bạn thở vào, thở ra. Sống mũi là nơi tiếp xúc với hơi thở.

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy tỉnh tại và hân hoan, bạn không cần để ý đến những bước này nữa. Chỉ quay lại thực hiện những bước kể trên khi bạn bị mất tập trung thôi.

## **8. Vượt qua tình trạng mất tập trung khi thực hành hơi thở**

### **1. Suy nghĩ lung tung**

Tình trạng này rất hay xảy ra đối với người mới thực tập thiền do chưa thực hiện những bước « khởi động » phù hợp như đọc kinh chú hay đơn giản là tập ngồi trong yên lặng trước khi bắt đầu hành thiền.

Một cách chế ngự tình trạng này là theo dõi sự phình lên, xẹp xuống của bụng (đặc hai ngón tay trên rốn để theo dõi).

### **2. Những cảm xúc tiêu cực**

Bao gồm sự giận dữ, dục vọng, buồn ngủ, bồn chồn, hay hoài nghi...những yếu tố này có thể vượt qua được bằng cách thực hiện những cách như sau :

- **Thay đổi cảm xúc** : nuôi dưỡng tâm bi thay cho lòng thù hận.

- **Vượt qua ác cảm** : Hiểu được những bất lợi khi để cảm xúc tiêu cực chiếm lĩnh bản thân để phòng tránh những điều đó.

- **Cởi mở** : duy trì một thái độ cởi mở giống như bầu trời trong xanh để dập tắt mọi ý nghĩ tiêu cực.

- **Phân tích suy nghĩ** : nghĩa là phải biết xác định nguyên nhân hoặc vấn đề. Chẳng hạn như tự hỏi rằng : « Tôi đang bức mình điều gì ? » Hoặc là « Sao tôi lại cảm thấy thế này ? » Và bản thân bạn có thể nhận ra rằng tâm chúng ta tạo ra tất cả hay nói cách khác là mọi chuyện đều do tâm.

- **Quyết tâm** : sự quyết tâm sẽ giúp hạn chế những suy nghĩ tiêu cực.

### 3. Nỗi sợ hãi

Trong lúc thiền định, nếu cảm thấy sợ hãi và bạn không thể khống chế được nó, đơn giản là bạn hãy mở mắt ra và ngừng thiền ngay.

### 4. Vọng tưởng

Bạn có thể thấy ảo giác, màu sắc, thậm chí âm thanh hay mùi thơm đâu đó. Những điều này là do tâm phản chiếu. Nếu sợ hãi và những suy nghĩ tiêu cực này xuất hiện, hãy thực tập những bước đã hướng dẫn để thoát khỏi những điều không mong muốn đó.

### 5. Vui sướng quá mức

Nếu tình trạng này xảy ra, bạn cần cẩn thận kiểm soát để không vui quá đà. Cơ thể có thể bị lỏng nhẹ nhưng bạn có thể điều chỉnh nó ngay lập tức.

### 6. Cảm giác đau

Sẽ xuất hiện cảm giác tê, đau, ngứa, v.v. Những cảm giác này do tâm tạo ra. Nếu cảm giác đó không nhiều thì hãy quán sát nó như một hiện tượng thoáng qua. Nếu cảm thấy đau hoặc khó chịu quá thì hãy thay đổi tư thế ngồi thiền.

### 7. Cảm giác cô độc

Thỉnh thoảng khi thiền hơi thở trong một thời gian dài, bạn có thể sẽ cảm thấy thù địch với những người khác hoặc cảm thấy bị tách biệt với mọi người. Lúc ấy bạn sẽ cảm thấy cô độc. Vì vậy ngay lúc ấy, bạn cần thực tập nuôi dưỡng lòng từ bi.

## **9. Chú ý hơi thở**

Trong quá trình thiền định, điều quan trọng là không nên dồn ép hơi thở mà là điều tiết hơi thở sao cho nhẹ nhàng thoải mái.

Khi thân và tâm thanh tịnh, hơi thở sẽ ngắn hơn và thuần khiết hơn. Khi ấy bạn sẽ không cảm thấy gì nữa. Bạn không nên lo lắng mà hãy chú tâm vào đỉnh mũi, nơi hơi thở đi qua để cảm nhận.

## **10. Những lợi ích của thiền hơi thở**

1. Tăng nhận thức
2. Hạnh phúc hơn
3. Trực giác cao hơn và sáng tạo hơn
4. Điều quan trọng nhất là bạn không còn cảm thấy đau khổ, cảm xúc không bị tác động nữa. Do đó, bạn cảm thấy bản thân hạnh phúc, tràn đầy năng lượng, và thông tuệ hơn.

## **II. Nuôi dưỡng lòng từ bi**

Nuôi dưỡng lòng từ bi sẽ giúp ích cho những ai hay thù ghét người khác, người có ý chí yếu, hay không có quan hệ tốt với những người xung quanh, hoặc những người luôn tự kỷ ám thị bản thân.

## **11. Thực hành phù hợp**

Giai đoạn 1 - luyện tập hướng đến bản thân bằng cách nói những ngôn từ tích cực như là :



**Cầu nguyện cho con được khỏe mạnh !**

**Nguyện cho con an vui !**

**Cho con không còn sân hận**

**Và mọi sự thành tựu**

**Không gì có thể tổn hại con! Và v.v.**

(Bạn có thể đọc một hai lần hoặc thêm nhiều câu nữa)

Giai đoạn 2 - hướng đến người thân xung quanh. Quán tưởng đến người này như cách bạn đã quán tưởng về bản thân trước đó.

Giai đoạn 3: luyện tập hướng đến người trung gian. Chọn ai đó mà bạn không ghét lẫn không thích, ai đó mà bạn thường gặp bà biết rõ. Hãy thể hiện tâm từ của mình đến họ như bạn đã làm với người thân và chính bản thân bạn.

Giai đoạn 4: luyện tập hướng đến người đang có chuyện không vui. Nếu tâm từ của bạn đủ lớn đủ mạnh, bạn có thể chuyển tâm từ ấy đến những ai đã và đang bị tổn thương, ai đó mà bạn không thích, hoặc thậm chí là kẻ thù.

Giai đoạn 5: Trải rộng tâm từ. Trước hết chúng ta hãy sắp xếp trong tâm thứ tự những người chúng ta muốn gửi tâm từ đến họ. Bắt đầu từ bản thân, rồi những người xung quanh, bạn bè, người trung gian nào đó và kể đến là kẻ thù.

Sau đó chúng ta hãy hướng tâm từ của mình hướng đến tất cả những người có mặt trong phòng nơi chúng ta đang thiền định, rồi sau đó là những người trong cùng một tòa nhà, tất cả những ai trong khu vực chúng ta sống, trong thành phố, và cả đất nước này. Kể đến

chúng ta hãy hướng tâm từ của mình đến với lục địa khác, rồi phủ khắp thế giới này bằng tâm từ của mình. Cuối cùng là chúng ta gieo rắc tâm từ của mình đến khắp mọi nơi trong vũ trụ: phương đông, phương tây, phương bắc, phương nam, phương trên, phương dưới, và phương ngang.

## **12. Phân tích việc thiền định**

Năm giai đoạn nuôi dưỡng lòng từ bi (tâm từ) mà chúng ta đã thực hiện từ giai đoạn dễ nhất đến khó hơn và cuối cùng là giai đoạn quan trọng nhất-trải rộng tâm từ khắp nơi.

Trong lúc nuôi dưỡng tâm từ, bạn phải bắt đầu từ chính mình vì bản thân bạn không phải lúc nào cũng hài lòng với chính mình. Dù ý thức hay vô thức, bạn cũng từng có những lần nuông chiều bản thân để rồi chuốc lấy thất bại, nuối tiếc, và đôi khi là tự trách bản thân. Nếu bạn không yêu lấy mình trước thì bạn sẽ không thể yêu thương ai được cả.

Ở giai đoạn hai, chúng ta phát triển tâm từ của mình hướng đến một người còn sống, sống bên cạnh chúng ta. Tuy nhiên, bạn phải cẩn thận khi nghĩ về ai đó quá gần gũi (chẳng hạn như vợ/chồng của bạn), sự thân mật từ mối quan hệ đó sẽ làm bạn mất tập trung. Nghĩ về người đã mất thì gợi lại những nỗi đau, nỗi sợ hãi. (Những người như vậy bạn nên thực hiện ở giai đoạn cuối cùng).

Ở giai đoạn ba, chúng ta hãy nghĩ về một người nào đó bất kỳ, người nào đó mà chúng ta không có cảm xúc đặc biệt (yêu thương hay ghét). Những người đó dĩ nhiên bao gồm cả hai giới nam và nữ.

Trong giai đoạn thứ tư, hãy nghĩ về kẻ thù. Điều này có thể khó với một số người. Trong trường hợp đó, bạn hãy

suy xét, cân nhắc những bất lợi khi mình có một kẻ thù và sân hận chỉ là một cảm xúc tiêu cực trong bạn (nó chỉ làm tổn thương bạn chứ không phải ai khác). Bạn có thể quán tưởng kẻ thù hiện tại trong bạn theo cách buông xả và thực hiện giai đoạn thứ tư từ đó bằng cách cầu nguyện cho người mà bạn ghét có thêm sức khỏe và những điều tốt khác.

### **13. Phá bỏ những rào cản**

Giai đoạn quan trọng nhất trong việc thực hành tâm từ là giai đoạn thứ năm- giai đoạn cuối cùng. Bốn giai đoạn đầu chỉ là sơ khởi cho giai đoạn này. Khi một thiền sinh thành công trong việc nuôi dưỡng tâm từ nghĩa là người ấy đã biết hướng tâm từ về chính mình, những người xung quanh, và kẻ thù. Điều đó có nghĩa là thiền sinh ấy đã phá bỏ được rào cản giữa người ấy và những người khác.

Khi bạn gieo tâm từ đến với thật nhiều người ở rất nhiều khu vực khác nhau, nghĩa là bạn có thể quán tưởng được những nhóm người nào đó, những cá nhân nào đó, một nơi nào đó, một thành phố nào đó hay thậm chí là một đất nước nào đó. Nên nhớ rằng bạn không cần phải tập trung quán tưởng vào những người nào đó cố định mà bạn vẫn có thể quán tưởng đến bất kỳ ai (ngoại trừ giai đoạn đầu) khi tâm bắt đầu khởi.

### **14. Quán tưởng và khởi phát tâm**

Quán tưởng nghĩa là bạn hình dung về một người, một loài hữu hình, một khu vực hay một hướng nào đó khi bạn khởi phát tâm từ để hướng đến họ.

Khi bạn quán tưởng một chủ thể của thiền định, vì dụ như một người bạn thân của bạn có một khuôn mặt hạnh phúc sáng ngời. Vậy thì bạn hãy quán tưởng gương mặt ấy, khởi phát tâm từ đến người ấy. Chẳng

hạn như là “Cầu nguyện cho bạn được mạnh khỏe, cầu nguyện cho bạn luôn an vui, cầu nguyện cho bạn không còn ốm đau”, v.v.

Khởi phát tâm từ tức là thể hiện những suy nghĩ tích cực để làm tăng sự tốt lành của chủ thể được quán tưởng trong tâm mình. Mặc dù bạn được hướng dẫn để thực hành những câu đại loại như là “cầu cho tôi luôn khỏe” nhưng không phải là mình nói lên câu ấy, mà là mình cảm thấy điều đó, thế mới là điều quan trọng.

### **15. Vượt qua những chướng ngại trong lúc thực hành tâm từ.**

1. Phóng tâm hay còn gọi là không tập trung được trong suốt quá trình hành thiền tâm từ. Để điều chỉnh tâm, bạn hãy quan sát hơi thở vào, hơi thở ra để lấy lại sự chú tâm.

2. Suy nghĩ lung tung cần phải được điều chỉnh bằng cách xem lại ở mục *Vượt qua tình trạng mất tập trung khi hành thiền hơi thở (Phần 8, mục 2 nhỏ)*. Bạn nên tránh gặp người hoặc vật có thể gợi đến những suy nghĩ không hay trong quá trình bạn thực hành tâm từ.

3. Không thể quán tưởng chủ thể - Bạn nên thử nghĩ về chủ thể mà bạn muốn hành tâm từ bằng tâm ý của mình.

4. Những chướng ngại khác như là nỗi sợ hãi, hình ảnh, niềm vui sướng, và tình trạng không thoải mái có thể khắc phục thông qua mục *Vượt qua tình trạng mất tập trung khi hành thiền hơi thở*.

### **16. Những ích lợi của việc hành thiền tâm từ**

Có tất cả 11 thuận lợi khi bạn hoàn toàn cảm thụ được việc hành thiền tâm từ

1. Ngủ ngon giấc mà không ngáy

2. Tỉnh dậy nhẹ nhàng mà không mệt mỏi hay ngáp

3. Không mơ điều xấu mà chỉ gặp những điềm lành trong giấc mơ thôi.
4. Người khác yêu quý bạn vì bạn dễ mến
5. Bạn sẽ trở nên thân thuộc với các loài vật
6. Được thần linh bảo vệ
- 7 Thoát khỏi nạn lửa cháy, độc hại, và vũ khí nguy hiểm
8. Dễ định tâm
9. Phong thái thanh thoát và an lạc
10. Tâm không bồn loạn lúc lâm chung
11. Tái sinh tốt

## **17. TRÁNH CÁC THÁI CỰC**

Dường như có hai thái cực trong năng lượng của chúng ta. Một là năng động, tháo vát, thậm chí là quá khích. Cực còn lại và điềm đạm và cân bằng nhưng xen lẫn cảm giác u sầu, lơ mơ không tỉnh táo. Chẳng hạn như, vì một lý do nào đó, bạn mất sự tập trung ban đầu, và sự tập trung của bạn sẽ bị phân tán giống như con thuyền gặp bão lên đênh trên biển. Điều này còn gọi là "không định hướng". Trong trường hợp này thì có lẽ chúng ta đã quá gắng sức và một phản ứng tự nhiên xảy ra. Do đó, bạn có thể cân bằng lại trạng thái này bằng cách "tọa thiền".

Khi bạn thiền định được một lúc, vì một lúc nào đó, cơ thể bạn rơi vào tình trạng mệt. Tình trạng này còn gọi là trạng thái "chìm", nghĩa là cơ thể mất dần năng lượng và trạng thái tinh thần và cảm xúc của bạn trở nên trống rỗng. Để điều chỉnh trạng thái đó, bạn cần quay trở về cảm nhận hơi thở qua đầu mũi để có được sự chú tâm trở lại. Khi tâm loạn thì cách tốt nhất là bạn quan sát sự phồng lên xẹp xuống của bụng.

Để kết thúc việc thiền định sau một khoảng thời gian nào đó, cách tốt nhất để bạn xả thiền là ngồi ở đâu đó, có thể là trong một khu vườn yên tĩnh, chỉ một mình

bạn thôi, để bạn cảm giác được trạng thái không bó buộc bởi ai hay bởi cảnh nào đó.

## **18. TÍN HIỆU TIẾN TRIỂN TỐT**

Làm sao bạn biết bạn đã có tiến triển trong việc thực hành thiền? Câu trả lời tốt nhất đó là bạn cảm thấy được bản thân điềm tĩnh và cảm thấy mình an vui với thiền. Khi bạn tiến bộ, tình trạng nghĩ miên man hay lung tung cũng biến mất. Thay vào đó, khả năng tập trung của bạn trở nên dễ hơn trước.

Thực hành trạng thái cân bằng là một thành phần quan trọng khác giúp có được sự tiến bộ trong thiền định. Thiền hơi thở sẽ giúp bạn có được cả giác hợp nhất mọi thứ, tĩnh tại trong khi thiền tâm từ sẽ giúp lời ăn tiếng nói hay khả năng giao tiếp của bạn trở nên tốt hơn và được mọi người yêu mến hơn. Cả hai loại thiền này cần phải được cân bằng. Nếu không bạn sẽ vướng vào tình trạng giống như một xác chết kiểu như nhận thức lệch lạc, sẽ làm bạn không cảm thấy được bản thân muốn gì. Khi đó, bạn chỉ còn là người thấy được vật nhưng không cảm giác được gì, người tồn tại trên thế gian nhưng không thật sự sống được. Bởi thế, bạn cần cân bằng việc thiền của mình.

# **MÓN QUÀ GIÁO PHÁP LÀ MÓN QUÀ TUYỆT DIỆU NHẤT**

## **Ý NGHĨA CỦA VIỆC CHIA SẺ PHẬT PHÁP**

Khi bạn chia sẻ giáo pháp của Phật, những người khác sẽ chia sẻ lại giáo pháp này với bạn trong tương lai hoặc kiếp sau. Đó là quy luật của nghiệp.

Bởi vì Phật pháp chỉ được chia sẻ ở cõi người và cõi trời, nên chỉ khi được tái sinh vào hai cõi này thì bạn mới có cơ hội để thọ lãnh giáo pháp hay chia sẻ giáo pháp với những người khác.

Do đó khi chia sẻ Phật pháp hay bố thí Pháp cho ai đó, bạn không chỉ cho đi món quà tuyệt diệu nhất mà bạn còn giúp mình có thêm cơ hội tái sinh vào nơi tốt.

Quan trọng hơn, chia sẻ hay bố thí Pháp sẽ mang đến sự an vui tự tại, và cuối cùng là trạng thái Niết Bàn, đối với cả người bố thí và người nhận.

Đó cũng là lý do vì sao Phật pháp là điều tuyệt diệu nhất.

### **Lời nguyện hằng ngày**

Nguyện cho con luôn hết sức phụng sự và lan truyền giáo Pháp của Phật để làm lợi cho muôn loài;

Và nguyện cho con luôn học và thừa hành giáo Pháp thật sự của Ngài cho đến khi con đạt được Niết Bàn.

**T Y Lee**