

CON ĐƯỜNG CỦA CHÚNG TA

Sabbadanam dhammadanam jinati
Món quà về chân lý là món quà cao quý nhất

**Nguyện cho công đức pháp thí này được hồi hướng đến
những người thân quyến và tất cả chúng sinh!**

Gia quyến Lê Kim Kha thành tâm ấn tống.

Liên hệ: 0909503993

Email: lekimkha@gmail.com

Tác giả giữ bản quyền. Sách này được tác giả in để cho, tặng, và không được sao in để bán; trừ một số ấn bản có sự đồng ý tác giả (với mục đích không thu lợi của tác giả).

* Bản in 2013 bởi NXB Tổng Hợp Tp.HCM là bản in có nhiều lỗi sai, đã không được chấp nhận để ấn tống và không được phép bán.

LÊ KIM KHA

Con Đường Của Chúng Ta

(Dành cho những Phật tử tại gia)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

cho Mẹ, Ba, anh, chị, em còn sống và đã khuất.

Quyển sách này được cố gắng viết vừa để tự học vừa để tỏ lòng biết ơn đến những người Thầy ở gần ở xa.

Kính tặng quyển sách này cho các thầy:

HT. Thích Thanh Từ

TT. Thích Thông Phương

vì những hiểu biết học được theo sách vở và tấm gương tu hành của các thầy.

Kính tặng thầy Thông Kim và các thầy từ Thiền Viện Trúc Lâm Phụng Hoàng Đà Lạt, như những người bạn tâm linh quý báu, đang hết lòng nhiệt thành gây dựng khu thiền viện Trúc Lâm Chánh Giác ở Tiền Giang.

Kính tặng các thầy Bảo Tú, Khê Định, Khả Kiến (Thiền viện Thường Chiếu), thầy Thái Phước (Thiền Viện Sùng Phúc), thầy Thông Tịnh (Thiền Viện Trúc Lâm Đà Lạt) và sư cô Như Pháp (Chùa Kinh Bắc).

Các thầy đã luôn khích lệ tôi trên bước đường học Phật và góp công làm Phật sự.

Lời Nói Đầu

Khi là một Phật tử tại gia, quý vị thường có ý nghĩ đi tìm xem những cách thức và những điều nào mà **chính Đức Phật đã hướng dẫn** cho những người bình thường và những Phật tử tại gia về cách sống theo con đường của đạo Phật. Quý vị cũng sẽ mong muốn những lời dạy đó cũng được thu xếp lại thành một tập “Hướng dẫn” để dựa vào đó mà chúng ta sống và thực hành hàng ngày cho đúng cách mà Đức Phật đã khuyên dạy.

Ý tưởng về quyển sách này có từ việc tôi tình cờ đọc qua một quyển sách nhỏ có tên là “Món Quà Mang lại Bình An & Hạnh Phúc” do Hội Phật giáo Singapore phát hành để tặng cho những người đến viếng Chùa Xá Lợi Răng Phật. Tuy quyển sách chỉ lớn bằng bàn tay, loại “bỏ túi”, nhưng đã nêu ra được những điều cơ bản mà Đức Phật đã dạy cho những người tại gia. Tôi nghĩ có thể viết rộng ra những đề tài thiết thực này cho phù hợp với những người tại gia ở Việt Nam.

Quyển sách này cũng được viết bằng tiếng Việt phổ thông đơn giản cho những người đọc. Hy vọng quyển sách sẽ làm quan tâm những người chưa biết đến con đường đạo Phật, cũng như giúp cho những người Phật tử có thêm những hướng dẫn rõ ràng trong việc thực hành hàng ngày.

Bạn có bao giờ tự hỏi rằng cuộc sống này của chúng ta có ý nghĩa gì?. Tại sao chúng ta được sinh ra để rồi chết đi trong một quãng đời hữu hạn?. Mà mỗi ngày lại đứng đung trôi qua!. Vì vậy, có lẽ tất cả chúng ta đều mong cầu có được nhiều hạnh phúc trong cuộc sống này và nhiều phúc lành trong kiếp sống mai sau. Vì nếu không phải như vậy thì chúng ta đang sống trên đời này để làm gì?

Quyển sách “**Con Đường Của Chúng Ta**” này được dựa vào những lời dạy của Đức Phật trong một số bài kinh quan trọng mà Phật đã giảng dạy cho **những người sống tại gia** nhằm mục đích mang lại những hạnh phúc và phúc lành đó. Tôi cũng đã có duyên dịch các kinh này qua tiếng Việt trong những quyển sách trước

đây. Đó là những phần chính mà Đức Phật đã mong muốn khuyên dạy người tại gia.

Tuy nhiên, đã từ lâu ít thấy những Phật tử tại gia ở Việt Nam được nghe giảng giải hay được hướng dẫn nhiều về những điều dạy rất hay và thực tế của Đức Phật. Nói như Hòa Thượng Wapola Rahula, vì không có bao nhiêu người trong toàn bộ những dân số có thể xuất gia tu học, cho nên Phật Giáo sẽ trở nên vô dụng nếu không giảng dạy những giáo lý tốt đẹp để mang lại hạnh phúc và lợi lạc cho những người tại gia đang sống đời sống cùng với gia đình.

Trong quyển sách này, cũng như trong kinh Phật đã nói, thì những đề tài mang lại sự tốt đẹp cho đời sống hướng thiện của hàng Phật tử tại gia thường được lặp đi lặp lại nhiều lần theo mỗi ý nghĩa và góc độ khác nhau, ví dụ như về Lòng rộng lượng (Bồ thí), về việc sống giữ Đạo đức (Giới hạnh) và việc tu dưỡng Tâm (Thiền tập). Chính bản thân Đức Phật cũng đã luôn nhắc đi nhắc lại nhiều lần về những điều này trong suốt 45 năm lãng du miệt mài đi truyền dạy con đường Đạo cho mọi người. Đức Phật thường lặp lại lời dạy vì Phật muốn chúng ta suy nghĩ, hiểu nhiều và nhớ nhiều về những điều cơ bản mà một Phật tử cần nên làm để mang lại sự tốt đẹp mình và mọi người.

Theo lời Đức Phật, quyển sách mong muốn quý vị và những người bạn lớn trẻ gần xa, thứ nhất, hãy suy nghĩ về mục đích cuộc sống của mình và những điều hạnh phúc mà phần lớn chúng ta mong cầu. Thứ hai hãy nghĩ đến cách mang lại những hạnh phúc và phúc lành đó. Đó là làm theo lời Phật dạy và “**Làm Người Tốt!**”, vì nếu không làm được những điều đó để làm người tốt, thì đâu còn con đường nào mang lại hạnh phúc và bình an lâu bền cho bản thân mình và mọi người thân yêu của chúng ta.

Nhiều người đã nói trong cuộc sống ngày nay làm người tốt khó hơn làm người xấu, thậm chí có người còn than rằng khó mà làm người tốt được nếu muốn có được một đời sống ấm no và hạnh phúc!. Mong rằng quý vị và các bạn hãy suy tư lại để biết rõ “hạnh phúc và bình an đích thực” nghĩa là gì. Nếu phải làm người xấu thì

mình mới có được ấm no hạnh phúc, vậy thì sự ấm no hạnh phúc đó là loại hạnh phúc gì?.

Mong rằng bạn sẽ tìm thấy những lời dạy của Đức Phật là hữu lý, hữu tình và hữu ích để giúp mang lại được cuộc sống vật chất ấm no mà trong khi đó bạn vẫn làm được một “người tốt”, một người đạo hạnh.

Chúng ta hiểu lời Đức Phật dạy như những “hướng dẫn” giản dị nhưng bao trùm đời sống của chúng ta, chứ không phải lời Phật dạy là những chỉ thị cứng nhắc. Chúng ta sinh ra từ nghiệp khác nhau của mỗi người và chúng ta đang sống trong những hoàn cảnh khác nhau, vì vậy chúng ta có thể chọn cách thức hay bước chân khác nhau phù hợp cho mình. Phật chỉ ra con đường, còn mỗi chúng ta phải tự bước đi trên con đường đó theo cách thức phù hợp với những “hoàn cảnh hiện tại” khác nhau trong kiếp sống này của mình. Không nhất thiết mọi người đều phải ‘rập khuôn’ giống nhau như thể phải cùng bước điểu hành trên con đường đó. Miễn sao những cách thức đều hướng thiện và những bước đi được đúng đắn để mang lại nhiều kết quả phúc lành.

Quyển sách này được làm nên nhờ vào sự khích lệ từ nhiều người. Xin ghi sâu lòng biết ơn công đức của mọi người. Trong đó, lời cảm tạ lớn nhất xin gửi đến thầy Thích Trúc Thông Tịnh (Thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt), thầy đã bỏ nhiều thời gian đọc và hiệu đính cho quyển sách này.

Cảm ơn Phật tử Nguyễn Thị Thu Nga đã nhiệt thành giúp đánh máy nhiều phần của bản thảo.

Cầu chúc mọi người được sống ấm no, trong đời tư và trên bước đường tâm linh gặp nhiều duyên lành!.

Sài Gòn, mùa Phật Đản Sinh 2012
(PL. 2555)

Lê Kim Kha

MỤC LỤC

<i>Lời Nói Đầu</i>	7
<i>Mục Lục</i>	11

PHẦN I – HÃY LÀM NGƯỜI TỐT!19

Chương I – Ai Cũng Được Lên Thiên Đàng.....21

1. <i>Thiên Đàng hay Cõi Trời là gì?</i>	23
2. <i>Nếu chúng ta bị tái sinh về cõi thấp xấu</i>	26
3. <i>Nếu chúng ta được tái sinh về cõi Trời</i>	27
4. <i>Niết-bàn là gì</i>	28

Chương II – Chỉ Cần Làm Người Tốt!31

1. <i>Lòng rộng lượng: “Bố Thí”</i>	32
2. <i>Sự tuân giữ đạo đức: “Giới Hạnh”</i>	33
3. <i>Tu dưỡng tâm: “Thiền Tập”</i>	36
4. <i>Chúng ta có cần phải thờ phụng Đức Phật hay không?</i>	40
5. <i>Ý nghĩa việc cúng dường là gì?</i>	41
5. <i>Về căn bản, Nghiệp là gì?</i>	42
6. <i>Làm thế nào nếu chúng ta đã làm những điều xấu ác?</i>	44
7. <i>Liệu chúng ta có thể vượt qua nghiệp, hay có thể xóa bỏ hết Nghiệp?</i>	47

Chương III – Đôi Điều Căn Bản Về Đạo Phật.....51

1. <i>Đức Phật</i>	51
2. <i>Bốn Sự Thật (Tứ Diệu Đế)</i>	55
3. <i>Sự Thật 1: Khổ & Bất Toại Nguyên</i>	55
4. <i>Sự Thật 2: Nguyên Nhân Khổ & Bất Toại Nguyên</i>	56
5. <i>Sự Thật 3: Trừ Bỏ Khổ</i>	57
6. <i>Sự Thật 4: Cách Trừ Bỏ Khổ</i>	58
7. <i>Con Đường Tám Phần “Bát Chánh Đạo”</i>	62
8. <i>Ba Bản Chất Của Sự Sống: “Vô Thường, Khổ, Vô Ngã”</i>	66
9. <i>Tái Sinh</i>	69
10. <i>Kinh Điển Phật Giáo</i>	72
11. <i>Những Truyền Thống Phật Giáo</i>	76

Chương IV – Thêm Nhiều Câu Hỏi & Trả Lời.....81

1. <i>Có phải nghiệp giải thích tại sao có quá nhiều khác-biệt giữa tất cả mọi người?</i>	83
2. <i>Nếu chúng ta không thể nhớ gì về những kiếp sống trong quá khứ?</i>	84
3. <i>Nếu có tái sinh, tại sao con người không nhớ được kiếp quá khứ của mình?</i>	85
4. <i>Nếu chúng ta không thể biết gì về kiếp sau?</i>	87
5. <i>Có bằng chứng khoa học nào chứng minh có sự tái sinh?</i>	89
6. <i>Phật Giáo có mâu thuẫn hay xung đột với khoa học hiện đại hay không?</i>	91
7. <i>Vì sao Phật Giáo không có niềm tin vào đấng sáng tạo tối cao?</i>	93
8. <i>Phật giáo có ‘thù ghét’ những người không theo đạo Phật hay không?</i>	95

9. Phương pháp “thiền” có tạo những tâm niệm xấu theo như một số người bàn tán hay không?	98
10. Phải chăng những câu chuyện về năng lực thần thông của Đức Phật là có thật?	99
11. Những người đồng tình luyện ái có phải là phật tử hay không?	100
12. Hút thuốc lá là ngược với đạo Phật?	100
13. Phật giáo dạy mọi người nên luôn hài-lòng với mọi thứ nhưng nhiều người có tham vọng	102
14. Việc ăn chay là bắt buộc với Phật tử hay không?	104
15. Tại sao có những tu sĩ Phật giáo ăn thịt?	106
16. Tại sao lại làm thức ăn chay giả mặn?	108
17. Những cảnh giới tái sinh (cõi sống) khác nhau là gì?	110
18. Những danh nhân thế giới Âu Mỹ theo đạo Phật	115
19. Bạn vẫn còn nhiều câu hỏi khác cần trả lời về Phật Giáo phải không?	117

Chương V – Thực Hành Hàng Ngày

1. Nghi thức Quy Y và Năm Giới Hạnh	119
2. Thiền Tập hàng ngày	123
3. Chia sẻ công đức	125
4. Sự chú tâm (chánh niệm)	127
5. Học và chia sẻ giáo pháp	132
6. Sự tử tế (lòng tốt, tánh hiền từ)	136
7. Về vấn đề “Tụng Kinh” trong Phật Giáo	136
8. Việc đọc Kinh tụng Kinh là gì?	137
9. Lý do những Phật tử cần tụng Kinh	140

10. <i>Tính chất của những bài Kinh</i>	142
11. <i>Thái độ khi đọc tụng Kinh</i>	150
12. <i>Tóm Tắt PHẦN I – “Hãy Làm Người Tốt”</i>	152
13. <i>Hướng Dẫn Kỹ Thuật “Thiền” Căn Bản Cho Phật Tử Tại Gia</i> (► Được in riêng trong PHẦN V cuối sách)... ..	457

PHẦN II – ĐỂ CÓ MỘT ĐỜI SỐNG PHÚC LÀNH155

Lời Phật Dạy Ban Đầu157

Những hướng dẫn của Đức Phật về cuộc sống gia đình

Chương I – Để Có Một Đời Sống An Bình & Hạnh Phúc.....163

1. <i>Chuẩn mực Đạo Đức</i>	163
2. <i>Gây dựng & Quản lý Cửa Cái</i>	171
3. <i>Bảo vệ Tài Sản & Tiền Của</i>	175
4. <i>Bạn Thật & Bạn Giả</i>	183
5. <i>Bạn Giả</i>	183
6. <i>Bạn Thật</i>	185
7. <i>Bảo vệ những mối quan hệ gia đình, bạn bè và xã hội</i>	189
8. <i>Những phẩm chất cần có để thành đạt</i>	209
9. <i>Những phẩm chất của những “ cá nhân thành đạt ”</i>	209
10. <i>Những phẩm chất của những “ người lãnh đạo thành đạt ”</i> ..	211
7. <i>Sách & Tài Liệu Tham Khảo</i>	214

Chương II – Làm Thế Nào Để Tích Lũy Sự Giàu Có.....215

1. <i>Tích Lũy Sự Giàu Có về Vật Chất</i>	217
---	-----

2. <i>Bốn Cách Để Tích Lũy Sự Giàu Có & Tiến Bộ về Vật Chất</i> .219	
3. <i>Bốn Yếu Tố Dẫn Đến Sự Tiêu Tán Tài Sản & Sa Sút về Vật Chất</i>	226
4. <i>Bốn Yếu Tố Giúp Làm Ra Tài Sản & Tiến Bộ về Vật Chất</i> ...	226
5. <i>Tích Lũy Sự Giàu Có về Mặt Tâm Linh & Tinh Thần</i>	230
6. <i>Bốn Điều Để Bảo Đảm Có An Bình & Hạnh Phúc Trong Đời Sống Tương Lai</i>	232
7. <i>Tóm Tắt Chương II: “Làm Thế Nào Để Tích Lũy Sự Giàu Có”</i>	233
7. <i>Sách & Tài Liệu Tham Khảo</i>	236

Chương III – Làm Thế Nào Để Tránh Sự Suy Đồi & Sa Sút **239**

1. <i>Sự Sa Sút về Vật Chất</i>	241
2. <i>Sự Suy Đồi về Đạo Đức</i>	241
3. <i>Sự Sa Sút về Tâm Linh</i>	242
4. <i>Sách & Tài Liệu Tham Khảo</i>	244

Chương IV – Để Có Một Đời Sống Phúc Lành **245**

1. <i>Nhóm Hạnh Phúc Căn Bản</i>	250
2. <i>Nhóm Hạnh Phúc Bổ Trợ</i>	256
3. <i>Nhóm Hạnh Phúc Cá Nhân</i>	263
4. <i>Nhóm Hạnh Phúc Cao Hơn</i>	271
5. <i>Nhóm Hạnh Phúc Cao Nhất (Tối Thượng)</i>	278
Tám Giới Hạnh	279
Bát Chánh Đạo.....	280

Tứ Diệu Đế	284
Kết Quả Tu Tập: Thánh Đạo & Thánh Quả.....	291
Mười Gong Cùm Trói Buộc	293
6. <i>Sách & Tài Liệu Tham Khảo</i>	302
7. Thay Lời Kết	305

PHẦN III – PHỤ LỤC I

Những Chú Giải & Luận Giảng.....311

1. <i>Làm thế nào ta biết một điều là đúng hay sai?</i>	313
2. <i>Năm điều phúc lành khi giữ giới</i>	317
3. <i>Những cảnh giới tái sinh & cõi sống</i>	318
4. <i>Hiểu về “Nghệp”</i>	320
5. <i>Vấn đề Địa Ngục</i>	324
6. <i>“Niết-bàn” là gì?</i>	327
7. <i>“Bồ Thí” nghĩa là gì?</i>	330
8. <i>“Thiền” là gì?</i>	333
9. <i>Ý nghĩa tâm linh của việc lễ lạy & cúng dường Đức Phật</i>	338
10. <i>“Năm Uẩn” cấu tạo nên thân thể</i>	344
11. <i>Thân thể của chúng ta</i>	349
12. <i>“Bát Chánh Đạo” theo cách gọi hiện đại bằng động từ thực- hành</i>	350
13. <i>Tái Sinh</i>	353
14. <i>Phật giáo Nguyên thủy & Phật giáo Đại thừa</i>	356
15. <i>Những nghiệp quả nếu sống không giữ giới</i>	361
16. <i>“Ta” là ai?</i>	363

17. Đức Phật & Tăng đoàn đầu tiên có ăn thịt không?.....	366
18. Công nghệ hiện đại nuôi và giết mổ gia súc: những điều ít ai ngờ	372
19. “Thiền Minh Sát” là gì?	381
20. Hối hướng chia sẻ công đức	384
21. Hơi thở	390
22. Hạnh phúc là khi sống trong hiện tại!	392
23. Hãy thôi đợi chờ!	393
24. Uống rượu & dùng những chất độc hại: đáng chê trách & đáng tránh bỏ!	395

PHẦN IV – PHỤ LỤC II

Các bài Kinh hướng dẫn thực hành.....401

1. Kinh “Lời Khuyên Dạy Sigala”.....	403
2. Kinh “Lời Khuyên Dạy Vyagghapajja”	427
3. Kinh “Nguyên Nhân Suy Đòi”.....	439
4. Kinh “Điềm Lành”	445
5. Kinh “Lòng Từ”	453

PHẦN V – PHỤ LỤC III

Hướng Dẫn Thiền Tập Căn Bản cho Phật tử Tại gia.....457

<i>Tại sao Thiền?</i>	459
1. Thiền là gì?	464

2. <i>Bắt đầu</i>	466
3. <i>Những thao tác đầu tiên</i>	472
4. <i>Những tư thế ngồi thiền</i>	474
5. <i>Hai phương pháp Thiền quan trọng</i>	482
● Thiền về Hơi Thở Vào-Ra	485
6. <i>Các bước Thực Hành đúng đắn</i>	486
7. <i>Phân tích các bước Thực Hành</i>	487
8. <i>Chế ngự sự Xao Lãng trong khi Thiền về Hơi Thở</i>	489
9. <i>“Lưu ý về Hơi Thở” khi thiền</i>	492
10. <i>Những lợi ích của Thiền về Hơi Thở</i>	494
● Thiền về Tâm Từ	495
11. <i>Các bước Thực Hành đúng đắn</i>	495
12. <i>Phân tích các bước Thực Hành</i>	498
13. <i>Vượt qua rào cản</i>	501
14. <i>Quán tưởng và phóng rải Tâm Từ</i>	502
15. <i>Chế ngự những Xao Lãng trong Thiền về Tâm Từ</i>	503
16. <i>Những lợi ích của việc Thiền về Tâm Từ</i>	504
17. <i>Tránh bỏ những điều Cực Đoan</i>	507
18. <i>Tiến Bộ</i>	508
19. <i>Tóm tắt PHỤ LỤC III của quyển sách</i>	511
20. <i>Về người viết</i>	519