

## Chương 5

---

### *Thực Hành Hàng Ngày*

## **(1) Nghi Thức Quy Y & Năm Giới Hạnh**

Những tôn giáo khác thì nghi thức để một người trở thành tín đồ của tôn giáo đó là rất phức tạp, thậm chí rất khó khăn. Tuy nhiên, nếu bạn muốn trở thành một người theo đạo Phật thì ‘thủ tục’ rất đơn giản, vì thật ra không có những nguyên tắc ‘bắt buộc’ hay cứng nhắc nào.

Tất cả được bắt đầu bằng 3 hành động mang tính tự giác của mình là:

**Đánh Lễ Đức Phật**

**Chấp Nhận Quy Y Tam Bảo**

**Chấp Nhận Theo Năm Giới Hạnh**

Đánh Lễ Phật hay lạy Phật là sự kính chào, là sự thể hiện lòng tôn kính đối với Đức Phật, tưởng nhớ đến Đức Phật và hướng về giáo lý của Đức Phật.

Quy Y Tam Bảo (Tam Quy) có nghĩa là bạn tâm nguyện chấp nhận Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn là nơi nương tựa cho đời sống tinh thần của mình ngay khi trở thành một Phật tử.

Năm Giới Hạnh (Năm Giới) có nghĩa là bạn tâm nguyện chấp nhận tuân theo 5 giới hạnh về đạo đức như một quy tắc sống cho mình, bao gồm việc kiêng cử: Không sát sanh, Không trộm cắp, Không nói dối, Không tà dâm, và Không uống rượu hay dùng những chất độc hại.

Bạn có thể thực hiện những điều tâm nguyện này trong một buổi Lễ Quy Y ở một ngôi chùa hay tu viện trước một vị

tăng hay ni, cùng với nhiều người cùng tham gia quy y Tam Bảo như bạn.

Tuy nhiên, Đạo Phật quan trọng về phần “tâm” và lòng thành hơn là những hình thức. Vì vậy, bạn cũng có thể thực hiện điều tâm nguyện Quy Y này một mình trước một bức ảnh hay tượng Phật, mà nếu không có ảnh hay tượng trước mặt thì cũng không ảnh hưởng gì đến việc bạn đã trở thành một Phật tử.

Bạn chỉ cần thành kính chấp tay tôn kính Đức Phật và thể hiện lòng biết ơn đối với những Lời Dạy của Phật và đọc tụng một cách thành tâm như sau:

(1) Đọc tụng câu “Đảnh Lễ” **3** lần:

*“Con xin đảnh lễ Đức Thế Tôn, Bạc A-la-hán, Bạc Toàn Giác”.*

(2) Sau đó, thành tâm đọc tụng tiếp những câu bên dưới đây **3** lần:

*Con xin Nương tựa vào Phật  
Con xin Nương tựa vào Pháp  
Con xin Nương tựa vào Tăng*

*Lần thứ hai, con xin Nương tựa vào Phật  
Con xin Nương tựa vào Pháp  
Con xin Nương tựa vào Tăng*

*Lần thứ ba, con xin Nương tựa vào Phật  
Con xin Nương tựa vào Pháp*

### *Con xin Nương tựa vào Tăng*

(3) Sau đó, bước thứ ba, là bước bạn thành tâm chấp nhận Năm Giới Hạnh làm quy tắc sống và thực hành trong cuộc sống hàng ngày. Bạn chỉ cần thành tâm đọc lên những lời tâm nguyện này như sau:

1. “*Đối với việc sát sanh, con nguyện theo Giới Hạnh và không cữ.*”

2. “*Đối với việc trộm cắp, con nguyện theo Giới Hạnh và không cữ.*”

3. “*Đối với việc tà dâm, con nguyện theo Giới Hạnh và không cữ.*”

4. “*Đối với việc nói dối, con nguyện theo Giới Hạnh và không cữ.*”

5. “*Đối với việc uống rượu bia và dùng những chất độc hại, con nguyện theo Giới Hạnh và không cữ.*”

Như vậy là bạn đã thực hiện xong việc quy y nương tựa vào Tam Bảo (*Phật Pháp Tăng*), và bạn đã trở thành một Phật tử tại gia, sống dựa vào sự vững chắc của Tam Bảo và thực hành lối sống tuân theo những giới hạnh đạo đức đáng quý đó.

---

Đức Phật:

***Ai quy y nương tựa***

***Vào Phật, Pháp và Tăng***

***Với chánh kiến của mình***

## ***Thấy rõ Bốn Diệu Đế***

***Nương tựa này an toàn***

***Nương tựa này cao nhất***

***Khi nương tựa như vậy***

***Thoát khỏi mọi nỗi phiền***

*(Kinh Pháp Cú – Kệ 190-192)*

---

## **(2) Thiền Tập Hàng Ngày**

Như vậy chúng ta đã đi qua từng bước. Từ việc tìm hiểu những giáo lý căn bản của Phật giáo, chúng ta bắt đầu hiểu được nguyên nhân **vì sao** chúng ta phải sống tốt, vì sao phải làm những điều tốt, và vì sao phải làm người tốt để đem lại bình an và phúc lành cho bản thân chúng ta và những người xung quanh, và để tạo Nghiệp tốt cho tương lai tốt đẹp.

Sau đó chúng ta thực hiện tâm nguyện **trở thành** một Phật tử, bằng cách nguyện sống tuân theo Năm Giới Hạnh đạo đức.

Sau cùng là đến việc “**tu dưỡng Tâm**” của mình, làm cho Tâm trong sạch lành mạnh để dẫn dắt mọi việc thực hành khác tốt đẹp hơn. Việc tu dưỡng tâm được gọi là Thiền.

Nếu có thời gian biểu dành riêng cho việc hành thiền (sau khi đã thành thực những thao tác thiền tập căn bản), một số người đi dần vào những cách tu tập sâu hơn về **Thiền Định** (*Samatha*), **Thiền Tuệ Minh Sát** (*Vipassana*), trong khi một

số người khác thì chọn giữ hình thức **Thiền về Tâm Từ** (*Metta*) trước tiên. Thực ra nếu thực hành đúng các bước thiền căn bản, ví dụ **Thiền về Hơi Thở Vào Ra**, thì các bước thiền trên có thể thực hành cùng lúc chứ không cần phải phân biệt một cách rạch ròi là loại thiền gì. Chẳng hạn, nếu bạn chọn Hơi Thở làm đối tượng quan sát, thì bạn sẽ có thể tu tập thiền định với đối tượng đó, và sau khi đạt định, tâm vững mạnh sẽ hỗ trợ cho thiền tuệ minh sát.

Phương pháp **Thiền về Hơi Thở** vừa là phương pháp thiền căn bản và nền tảng, vừa là phương pháp được dùng để làm cho tâm an định và tập trung trở lại bất cứ khi nào tâm bị xao lãng và chạy nhảy trong khi đang thực hành những cách thiền quan trọng kia.

Một số người thích thực hành loại **Thiền về Tâm Từ** hơn để dễ hướng tâm vào tĩnh lặng và tập trung. Xin nhắc lại, mọi người đều có quyền lựa chọn cho mình phương pháp thiền và thời khóa thiền sao cho phù hợp với mình.

Tuy nhiên, phần lớn đều cho rằng người mới bắt đầu thiền nên bắt đầu tập thiền về Tâm Từ, để làm tăng trưởng và tu dưỡng lòng từ bi dành cho mọi người và tất cả mọi loài chúng sinh. Lòng từ bi là một trong những phẩm chất đạo đức nền tảng nhất để thực hành những việc tu tập cao sâu khác trong đạo Phật.

Thông thường, những người nghiêm túc thực hành việc hành thiền thường chọn những khóa-thiền ở những nơi gần nơi mình ở, hoặc ở trong nước, hoặc thậm chí ở ngoài nước. Bạn nên cần có những khóa-thiền, vì sao? Vì bước đầu bạn

cần có những thiền sư và những bạn thiền giúp đỡ, hướng dẫn những thao tác, quy tắc của việc thiền tập. Thêm nữa, bạn cũng cần có những khóa-thiền để “khép” mình vào một số quy định về thời gian, nội dung, kỹ thuật thiền để bạn có được những bước đầu đúng đắn, *không sai lạc*, và mang lại hiệu quả tốt và niềm an lạc cho mình.

► Những khóa-thiền? Có rất nhiều khóa-thiền ở các chùa, tu viện và trung tâm thiền ở nhiều nơi ở những quốc gia Phật giáo, có thể là gần nhà của bạn, có thể ở ngay trong trung tâm thị tứ, gần vùng bờ biển hay rừng núi, hay ở trong một làng quê yên tĩnh.

Nhưng để biết thêm khái niệm và ích dụng của “môi trường thiền” như các khóa-thiền, bạn có thể tham khảo vào một trang web điển hình, như trang web của một trung tâm thiền khá nổi tiếng như Trung Tâm Thiền “Ngôi Nhà Giáo Pháp” (House of Dhamma) ở miền Bắc Thái Lan ([www.houseofdhamma.com](http://www.houseofdhamma.com)). Đó chỉ là một ví dụ về một trung tâm thiền chuyên biệt. Thực ra ở Việt Nam cũng có những trung tâm thiền có những thời khóa rất rõ ràng và hữu ích. Hầu hết các trung tâm thiền (tu viện, thiền viện) khác ở các nước trên thế giới như Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Campuchia, Việt Nam, Hoa Kỳ, Châu Âu, Châu Úc... cũng tổ chức những khóa thiền học một cách tương tự.

► Thiền Tuệ Minh Sát là một pháp môn thiền quan trọng nhất của Thiền Phật Giáo (19). Bạn chắc chắn sẽ bước vào tu tập môn thiền này, từ bước đầu abc cho đến những bước cao sâu trên con đường đi tìm trí tuệ mang tính giải thoát của tâm. Bạn có thể đọc qua những hướng dẫn cơ bản về môn thiền

này. Rất nhiều nhiều sách hướng dẫn về môn thiền minh sát này. Bạn có thể tìm ra dễ dàng để đọc, hoặc tham vấn các sư thầy. Một số người chọn tu tập toàn thiền minh sát (thiền minh sát khô) như ở Miến Điện, một số người thì tu tập thiền định và sau khi chứng đắc trạng thái chánh định sâu (như tầng thiền định) thì họ sẽ dùng nó hỗ trợ để tu tập thiền minh sát (chánh niệm) để giúp khởi sinh trí tuệ giải thoát.

### **(3) Chia Sẻ Công Đức**

Thiền tập là một hành động tốt thiện. Bạn càng nỗ lực hành thiền đúng đắn, bạn càng có thêm sự lành mạnh và niềm an lạc của tâm, và việc hành thiền đúng đắn như vậy tích tích thêm nhiều nghiệp tốt.

Cách hay nhất mà những người tu thiền thường làm khi kết thúc một buổi thiền hay khóa thiền là nguyện trong tâm chia sẻ công đức cho những người khác (công đức có được từ một hành động tốt: đó là việc hành thiền). Việc chia sẻ công đức thường được gọi là hồi hướng công đức. **(Phụ Lục 20)**

Nguyện chia sẻ những công đức cho tất cả mọi chúng sinh và những người thân quyến thuộc đã mất. Điều này làm tăng trưởng tâm Rộng Lượng (bồ thí) của bạn, và giúp cho mọi chúng sinh và thân nhân chia sẻ được những công đức đó từ bạn.

*Thật ra việc chia sẻ công đức thường được thực hiện sau khi thực hiện một hành động công đức tốt đẹp, chứ không phải chỉ riêng hành động thiền tập.*

Ví dụ những hành động công đức là những hành động bố thí, làm từ thiện, giúp đỡ tài vật cho những người nghèo khổ, người già, người bệnh tật, hoặc dành cho người khác thái độ lễ phép, cúng dường cho những bậc chân tu, tặng cho mọi người một nụ cười khi gặp, dành lòng trắc ẩn cho người thiếu may mắn, không khinh khi rẻ rúng người nghèo hèn...cho đến những việc chia sẻ tốt đẹp khác trong đời, ngay cả việc nhường một chỗ ngồi trên xe buýt hay một chỗ xếp hàng cho một người lớn tuổi... Nói chung, từng hành động, thái độ của chúng ta từ trong nhà cho đến bên ngoài nếu luôn luôn tốt lành, thì tất cả những hành động và thái độ đó đều trở thành những hành động công đức.

Và việc giảng dạy hay nói về Phật Pháp cho những người khác nghe thì cũng được cho là “hành động công đức”, và đó là hành động công đức *cao quý nhất* bởi vì món quà bạn tặng là “Giáo Pháp” (*dhamma*), là những chân lý và lẽ thật của sự sống.

Mọi người đều trải qua những lúc thăng trầm lên xuống trong kiếp sống của mình. Vào những lúc bị stress hay khôn khó, nên ngồi lại thiền về Tâm Từ và chia sẻ công đức với mọi người. Bạn luôn có lòng từ bi chia sẻ với mọi người, thì khi bạn cần sự giúp đỡ, chắc chắn sẽ có nhiều người giúp đỡ và chia sẻ với bạn.

Tùy thuộc vào những Nghiệp tốt xấu trong quá khứ của bạn, sự tốt đẹp hay niềm an lạc hay kết quả thực hành sẽ xảy ra nhanh hay chậm đối với bạn. Nhưng dù chậm hay nhanh, xu hướng “tốt lành hơn” chắc chắn sẽ là hướng-đến với chúng ta, nếu ta bắt đầu chọn làm những hành động tốt lành. Và khi

niềm an lạc phúc lành đến với chúng ta, chúng ta nên biết ơn tất cả mọi điều, mọi duyên lành xung quanh ta, mọi người xung quanh còn sống và khuất mặt!

#### (4) Sự Chú Tâm (Chánh Niệm)

Chương sau sẽ giới thiệu cho bạn những hướng dẫn và phương pháp tập thiền một cách căn bản và cụ thể.

Vì thiền là một trong ba phần quan trọng của “**công thức**” thực hành hàng ngày để chúng ta trở thành người tốt trong mục tiêu đầy ý nghĩa “*Hãy Làm Người Tốt!*”, cho nên cần giới thiệu cái “**công cụ**” rất quan trọng của các phương pháp thiền: đó là sự “**chú tâm**”, hay còn gọi là “**chánh niệm**”. Tiếng Pali là *sati*.

► Sự “Chú Tâm” hay khả năng “Chú Tâm” dường như sẽ quyết định phần lớn kết quả thiền tập của chúng ta, như các thiền sư đã luôn nhấn mạnh.

“Chú Tâm” ở đây là sự quan sát, nhìn, theo dõi, hằng biết... một cách chú ý và có ý thức.

Không riêng trong đạo Phật, sự “chú tâm” (chánh niệm) cũng được dùng chủ yếu trong phương pháp thiền tập để giữ gìn sức khỏe, thân tâm, để chống lại tất cả những stress và những phiền muộn đau khổ trong đời thường. Nếu bạn chỉ đơn thuần là một người đến với thiền tập vì mục đích mang lại sức khỏe và sự thư giãn trong thân tâm, thì bạn cũng sẽ thấy được những kết quả kỳ diệu mà sự “Chú Tâm” sẽ mang lại trong những bài tập thể dục đó.

Ở đây chúng ta đang nói về sự “Chú Tâm” được áp dụng trong các phương pháp thiền Phật giáo, như Thiền về Tâm Từ, Thiền Định, Thiền Tuệ Minh Sát... Khi bạn tu tập sự “chú tâm”, bạn sẽ dần dần tăng khả năng chú ý, khả năng quan sát, luôn luôn thấy biết, hằng biết và tỉnh giác về những sự vật đang diễn ra. Khả năng tỉnh giác càng cao thì bạn càng dễ nhìn thấy những hiện tượng thân tâm đúng thực “*như chúng là*”, tức là thấy được sự-thật.

► Sự “chú tâm” ở đây là chú ý quan sát mọi sự việc diễn ra, và *không can thiệp* gì vào những sự việc đó. Chỉ quan sát, chú ý, tỉnh giác về mọi việc *đang* diễn ra trong giây phút hiện tại.

► Sự chú tâm chánh niệm (*sati*) không phải chỉ được thực hành trong lúc hành thiền, mà có thể thực hành trong mọi lúc, mọi nơi, bất kể ngày, đêm, bất kể lúc bạn đang làm gì, nghĩ gì.

Chẳng hạn, bạn chỉ cần quan sát, chú ý vào những tư thế của thân, lúc mình đang đi, đang ngồi, đang đứng, đang nằm. Nghĩa là khi mình đang đi, mình biết rõ mình đang đi; khi đang đứng, mình chú ý mình đang đứng; khi đang ngồi, mình ý thức rõ ràng mình đang ngồi. Cứ chú tâm như vậy vào cử động cơ thể.

Đặc biệt, nếu bạn chú tâm quan sát hơi thở vào-ra của mình trong giây phút hiện-tại, thì bạn đã bắt đầu tiến bộ trong việc tu tập “công cụ” chú tâm chánh niệm rồi, bạn bắt đầu hoàn toàn có ý thức về hơi thở của mình. Nếu bạn có ý thức và luôn có khả năng chú tâm vào hơi-thở của mình, thì bạn

đang có được “kỹ thuật” về thiền quán (đó là chánh niệm). Người có khả năng và thói quen “thở chánh niệm” thì người đó đang “thực sự sống” với thân tâm của mình. **(Phụ Lục 21)**

Rồi bạn sẽ tu tập chú tâm (chánh niệm) về *Cảm Giác* (cảm thọ) của mình. Mọi lúc mọi nơi, bạn luôn luôn có cảm giác, đó là phản-ứng của thân tâm mình về một đối tượng của bên ngoài tiếp xúc vào thân tâm của bạn. Những cảm giác có được thông qua năm giác quan (căn), tạo điều kiện làm khởi sinh những cảm giác về thân và những cảm nhận về tâm của mình. Bạn chỉ cần quan sát cảm giác của mình ra sao, dù nó là khó chịu, dễ chịu hay trung tính, bạn cũng không cần phải can thiệp. Chỉ cần quan sát chúng. Chỉ cần “nhìn” những cảm giác của mình mà không cần phải “đụng” hay “dính líu” hay “khởi tâm” này nọ đến chúng. Như vậy là cách quan sát (quán sát, quán niệm, chánh niệm) về cảm giác.

Trong sinh hoạt hàng ngày, bạn chỉ cần “chùng xuống” hay “ngồi lại” quan sát một cách có ý thức mọi chuyện đang diễn ra. Ví dụ, khi điện thoại reo, bạn chỉ cần ý thức là mình đang nghe chuông điện thoại, biết mình đang có ý định nghe điện thoại, và hành động bốc điện thoại lên... Nghe có vẻ như bạn chỉ lo chú tâm vào những việc xảy ra, rồi sẽ không biết nói gì khi bắt điện thoại lên. Không phải vậy. Bạn nói chuyện trên điện thoại nội dung gì không ảnh hưởng gì đến việc chú tâm vào những việc xảy ra vào lúc nó xảy ra đó. Bạn chỉ cần chú tâm biết mình đang nói điện thoại, còn nội dung thì do phần khác của tâm trí bạn làm việc!. Vậy thôi. Có nghĩa là khi nói chuyện điện thoại, bạn ý thức và chú tâm vào việc mình đang nói điện thoại, chứ không phải vừa cầm điện thoại nói, vừa chồm lên chồm xuống xem người hàng xóm đang cho gà

ăn hay đang làm gì. Mục đích là tập cho được khả năng chú-tâm của mình. Thậm chí khi bạn bước đi từ phòng này sang phòng khác trong nhà bạn, bạn cũng ý thức được rằng mình đang đi bộ, đi từ phòng này sang phòng khác.

Mới nghe thì bạn thấy như mình đang làm những việc vô bổ không đâu. Nhưng không phải vậy. Nếu bạn tu tập được như vậy, bạn sẽ thấy kết quả chú tâm sẽ mang đến sự bình an của tâm. Mục đích của tất cả phương pháp và công cụ thiền là giúp tăng trưởng sự định-tâm và khả năng chánh-niệm của bạn. Sự định-tâm và khả năng chánh-niệm chính là công cụ giúp tạo ra trí-tuệ nhìn thấy sự thật của mọi hiện tượng như-chúng-đích-thực-là. Đó là loại trí tuệ giúp giải thoát.

Một ví dụ khác, như khi bạn đang giận. Bạn chỉ cần “chùng lại” và quan sát cơn giận (một loại cảm giác) của mình. Bạn không còn chú tâm đến đối tượng mà bạn giận hay đối tượng đang làm bạn giận, mà chỉ đơn thuần chú tâm “nhìn” cơn giận của mình. Nhiều người còn quan sát để “nhìn” nguồn gốc và lý do tại sao tâm mình khởi sinh cảm giác sân giận đó. Ngay lúc lúc bạn chú tâm nhìn vào cơn giận, cơn giận tự nhiên giảm xuống hay biến mất, cứ nó ‘mắc cỡ’ khi bạn nhìn nó vậy”, nói như Hòa thượng TS. W. Rahula vậy. Bạn hãy thử tập và thấy. Bởi vì khi mình chỉ “chú tâm” đến cơn giận, thì mình đâu còn “lo” việc giận dữ nữa, vì vậy cơn giận cũng đâu còn. Vì vậy, những người hành thiền lâu ngày, bằng khả năng “chú tâm” (chánh niệm) như vậy, họ có khả năng kiểm soát cảm giác và tình cảm của mình, và đa số họ có thần kinh bình lặng, êm đềm hơn những người khác, theo kết luận của khoa học.

Sự “chú tâm” (tỉnh giác, chánh niệm) là một công cụ, một phương pháp đơn sơ, nhưng vô cùng mầu nhiệm, do chính Đức Phật chỉ dạy cho những đệ tử của Người. Phật khuyến dạy rằng Chú Tâm (chánh niệm) là phương pháp quan trọng nhất trong thiền tập để chứng đạt niềm an lạc và trí tuệ giác ngộ.

Phật còn tuyên giảng rằng, chỉ cần thực hành chuyên chú, “chú tâm” vào những hành vi của *Thân*, của *Tâm*, của những *Đối tượng của tâm*, thì đang thực sự “sống” với mình trong giây-phút hiện-tại.

***“Đây là con đường trực chỉ, này các Tỳ kheo, để làm thanh tịnh chúng sinh, để vượt qua sự buồn đau và sầu não, để tiêu trừ sự khổ và phiền não, để bước đến được con đường chánh Đạo, để chứng đạt Niết-bàn, được gọi là “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm”.***

*(Trích Kinh “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm”)*

Sự chú tâm là chú tâm vào “ngay” lúc những sự việc đang diễn ra. Tức là bạn luôn luôn chú ý (“nhìn”, “quán sát”, “hằng biết”, “tỉnh giác”) vào từng mỗi thứ đang diễn ra “ngay lúc nó đang diễn ra”. Khi nó không còn diễn ra thì thôi. Thì ta bắt đầu chú tâm vào những cái đang diễn ra tiếp theo. Bạn chú tâm vào “**hiện tại**”, những gì đang diễn ra ngay trong “*giây phút hiện tại*”. Bạn đang tỉnh thức, bạn đang “**sống trong hiện tại**”.

Nếu bạn tu tập được sự chú tâm tốt, thì trong cuộc sống, bạn sẽ có khả năng chú tâm tập trung vào những công việc, những hành động và cảm giác **hiện tại** của bạn, chứ tâm

không luôn bị trôi giạt, luôn vọng tưởng nhìn ngó trước sau và xa xôi; bạn luôn biết rõ và trải-nghiệm thực sự những gì đang xảy ra, dù đó là cảm giác hạnh phúc hay khổ đau trong thân tâm của mình.

Thiền tập là nâng cao khả năng chú tâm và quán sát vào sự sống hiện-tại của mình. Thiền sư Nhất Hạnh cũng đã từng dạy rằng: ***những người sống trong giờ phút hiện tại là những người hạnh phúc nhất.*** (Phụ Lục 22).

Vì sao? Vì những gì đã xảy ra là quá khứ dù mới cách đây một phút, là đã qua rồi, là đã “chết” rồi. Và những gì sau đó thì chưa xảy đến, chưa diễn ra, biết đâu mà “nhìn” hay suy tưởng về chúng. Hãy trở nên thiết thực!. Hãy quán sát, hãy “nhìn” vào khoảnh khắc hiện-tại, sống trong mỗi giây phút hiện tại!. Chỉ có như vậy bạn mới đang sống thực sự, và thấy rõ được cuộc sống diễn ra “như nó là”. Không ai “thực sự” sống với quá khứ và tương lai, vì cả hai đều là “ảo”. Vì vậy, hạnh phúc thực sự thì chỉ có được và cảm nhận được trong hiện-tại mà thôi. (Phụ Lục 23)

► Bạn không nên lẫn lộn sự “***chú tâm***” này với hành động “***cố định tâm***” vào một chỗ, vào một đối tượng cố định nào đó. Sự “tập trung” hay “cố định tâm” vào một đối tượng cố định là phương pháp của “thiền định” nhằm mục đích tạo sự định-tâm sâu của tâm vào một đối tượng *duy nhất*.

Việc định-tâm thiền định là “dán” tâm vào đối tượng cố định, một cách liên tục, không rời bỏ. Còn sự chú-tâm (chánh niệm) chú tâm để “quan sát” (nhìn, tỉnh giác) vào từng mỗi sự

việc hiện tượng *đang* diễn ra, hết đối tượng này đến đối tượng khác, chứ không phải chỉ một đối tượng duy nhất.

Một người chỉ ngồi tập trung tâm trí vào một-điểm hay một đề-mục duy nhất nào đó thì là “định tâm”. Còn một người thì chú tâm “quan sát” mọi sự đang diễn ra và kết thúc, như việc mình đang rửa cái chén, mình đang nấu tô mì, chuông điện thoại đang reo, mình đang có cảm giác buồn chán..., thì đó là chánh-niệm. Sự chú tâm trong thiền chánh niệm (đồng nghĩa với thiền tuệ, thiền quán, thiền minh sát) giống như kiểu một người bảo vệ đang theo dõi trên màn hình của camera an ninh mọi sự diễn ra, từng kẻ đến, người đi trong một toà nhà vậy. Nhưng người quan sát không can thiệp vào sự đến đi của mọi người (nếu không có xảy ra chuyện gì về an ninh).

Nói cách khác, sự chú-tâm trong thiền-định là sự tập trung, hội tụ tâm vào một đối tượng duy nhất để giúp tâm không lãng xãng và đạt đến độ hợp-nhất của tâm, gọi là định. Còn sự chú-tâm trong thiền quán là sự chú tâm quán sát, là sự theo dõi, nhìn xem nhiều đối tượng và hiện tượng khởi sinh và biến mất như-chúng-là. Sự chú-tâm trong thiền-định giống như sự nhắm vào một mục tiêu của một tay súng hay tay cung. Sự chú-tâm của thiền chánh niệm thì giống như sự quan sát, sự nhìn thấy từng đối tượng đến đi bằng một ống nhòm hay camera quan sát.

## **(5) Sự Học & Chia Sẻ Giáo Pháp (*Dhamma*)**

Nếu bạn có thời gian, mỗi ngày bạn nên cố gắng học ít nhất vài điều giáo lý trong Phật Pháp.

Nếu bạn có thời gian nhiều và hiểu rằng không nên tiêu tốn thời gian vào những việc vô ích hay những việc giải trí thoáng qua và vô bổ, bạn nên chuyên tâm đọc nhiều kinh sách Phật giáo, như là một cách đi tìm chân-lý và trả lời nhiều câu hỏi quan trọng cho cuộc-đời mình.

Nếu bạn đọc được nhiều điều hay lẽ thật trong giáo lý Phật giáo, bạn có thể sau đó thảo luận và chia sẻ với những người khác để họ cũng hiểu biết như bạn. Việc chia sẻ đó được cho là một công việc công đức và cao quý nhất trong tất cả mọi hành động chia sẻ, bổ thí, hiến tặng trên thế gian. Nếu bạn chưa là một diễn giả, thì bạn có thể thảo luận, chia sẻ những kiến thức đó với bạn bè, anh em, họ hàng xung quanh hoặc cả cha mẹ của mình.

Đức Phật đã nói rằng, chỉ có một cách mà chúng ta có thể trả hiếu và đền đáp hết công ơn sinh thành của cha mẹ là mang Phật Pháp đến với cha mẹ, hoặc mang cha mẹ đến với Phật Pháp. Việc thảo luận, bàn bạc về giáo pháp với cha mẹ, khuyến khích cha mẹ quy y vào Tam Bảo, hiểu được những chân lý của Đức Phật và thực hành những trách phận của người Phật tử tại gia là vô cùng quý giá và đầy công đức. Còn những sự chăm sóc khác dành cho cha mẹ, theo Phật, ngay cả “đặt cha mẹ lên vai mình suốt một trăm năm”, cũng không thể nào đền đáp hết công ơn đấng sinh thành, hơn là việc giúp cho cha mẹ mình được biết và gần gũi với giáo pháp của Đức Phật.

Tôi đã thường gặp một số sư thầy thuộc những thiền viện Trúc Lâm, Thường Chiếu... đã thực hiện được những tâm nguyện này theo lời Phật dạy. Các thầy vừa xuất gia tu hành vừa hướng dẫn cha mẹ về Phật Pháp và sau một thời gian, một số bậc cha mẹ của các thầy cũng xuất gia đi tu ở những thiền viện và chùa chiền khác.

Nếu bạn là người đã có gia đình và con cái, ngoài việc dạy dỗ những điều cần thiết cho học hành và cuộc sống, bạn cũng có thể xen vào chỉ dạy về những chân lý giáo pháp cho con mình, giúp cho những đức trẻ lớn có được những cách suy nghĩ nền tảng về đạo đức và Phật giáo. Những lời dạy của Đức Phật về đạo đức cá nhân và gia đình luôn luôn có giá trị và vẫn luôn đúng với mọi hoàn cảnh con người cho đến tận hôm nay.

Khi bạn chia sẻ kiến thức Phật Pháp cho người khác, điều đó sẽ trở thành những món quà cao quý nhất. Những món quà mà bạn và những người đó sẽ mang theo suốt cả cuộc đời này, cho đến tận những kiếp sống mai sau, bởi vì, như đã nói trên, món quà bạn tặng chính là “Giáo Pháp” (*Dhamma*), là những chân lý, lẽ thật.

Hành động chia sẻ, bố thí giáo pháp là sự bố thí cao nhất. Việc chia sẻ kiến thức Phật Pháp có thể được thực hành bằng những việc cụ thể như:

(1) Bạn sẽ nói, diễn đạt, dạy lại cho người khác nghe những giáo pháp bạn đã học được;

(2) Bạn có thể cùng đến thảo luận, trao đổi những kiến thức Phật pháp với một người khác;

(3) Bạn có thể mua hay quyên tiền mua, in ấn kinh sách và bài giảng bằng sách hay bằng băng đĩa CD, MP3, DVD để ấn tống hay tặng cho những nơi mà bà con Phật tử thiếu thốn những điều kiện vật chất, đặc biệt những nơi mà các sư thầy, vì những hoàn cảnh nào đó, ít bao giờ giảng dạy giáo pháp cho bà con, Phật tử.

(4) Bạn có thể tham gia vào các “đạo tràng” (tức những nhóm tự nguyện tập trung ở các chùa để nghe giảng giáo pháp) để cùng mọi người học tập giáo lý; giúp mỗi người một tay vào những việc Phật sự để cho đạo tràng ngày một ổn định và hữu ích.

(5) Bạn có thể tổ chức những khóa giảng Phật pháp ở địa phương nào đó, như làng quê có bà con của mình, và mời những bậc chân tu đến giảng dạy cho bà con ở nơi đó.

(6) Bạn có thể quyên góp in những bài giảng hay, những điều Phật nhắc nhở, những gì đáng tôn trọng và kỷ niệm rồi cùng đến phát cho mọi người trong những buổi lễ ở các chùa vào các dịp lễ như Phật Đản Sinh, Mùa Vu Lan, những ngày Vía Phật quan trọng, những ngày Rằm, những ngày Tết đầu năm tươi đẹp...

► Đó là cơ hội để khi có nhiều Phật tử và khách đến viếng chùa và họ có cơ duyên nhận và đọc những lời dạy đó. Dần dần trong số họ sẽ có cơ hội tìm hiểu những chân lý Phật đã dạy và hướng vào con đường đạo một cách đúng đắn. Sau khi đọc được những điều hay lẽ thật, họ sẽ thâm cảm ơn bạn rất nhiều.

---

***Món quà về chân lý (giáo pháp) là món quà cao quý nhất!***

***Bồ thí Pháp là bồ thí cao quý nhất trong tất cả bồ thí.***

---

## **(6) Sự Tử Tế**

Có nghĩa là **Lòng Tốt**, có nghĩa là thái độ tử tế, hành động tử tế đối với mọi người xung quanh. Hãy luôn luôn mở rộng tấm lòng, luôn luôn nhẫn nhục và nhún nhường. Đối xử với mọi người bằng sự tôn trọng và đối xử với mọi thứ bằng lòng tế nhị, lòng tốt.

Sự thật thì thường những người hướng thiện theo con đường đạo đức thì biểu hiện và thái độ của họ trước mọi người là tử tế và tốt bụng!.

Còn những người đã bước vào thực hành con đường đạo và thường xuyên tu dưỡng tâm tánh thì luôn biểu hiện và hành xử một cách tử tế và tốt bụng đối với mọi người.

Sự tử tế và tốt bụng sẽ giúp cho tâm được tốt và lành mạnh hơn, giúp chúng ta cảm thấy vinh hạnh và nhiệt thành trong những việc tu tập khác hàng ngày.

## **(7) Vấn Đề “Tụng Kinh” Trong Phật Giáo**

Đây tuy không phải là vấn đề quan trọng bậc nhất (như là thực hành giáo pháp và thiền tập) trong đạo Phật, nhưng cũng quan trọng và cần được giải thích cho các bạn, do có nhiều sự hiểu biết khác nhau trong giới Phật tử.

Những người sơ cơ thường là xem đạo Phật chính là việc cạo đầu và tụng kinh. Một số đông khác thì lại quan niệm rằng tụng kinh là việc bắt buộc phải làm trong các nghi lễ như đám chết, cúng sao... Một số khác lại quan niệm rằng việc tụng đọc kinh là phải do thầy chùa, thầy tụng đọc, thầy tu, chứ dân thường không cần tụng, không cần phải học và hiểu biết về những kinh đó. Một số đông khác thì lại quả quyết rằng việc tụng kinh sẽ có phước-quả như ý đồ ‘cầu nguyện’, và kết-quả nhiều hay ít là tùy thuộc do nơi ông thầy tụng, chẳng hạn người tụng phải là thượng tọa, hòa thượng nổi tiếng, phải có giọng tụng hay, mang chất ‘cải lương’, bi ai, nghe là cảm động, nghe muốn khóc... thì mới đúng là tụng kinh. Còn những người tụng với giọng không truyền cảm, không bi ai thì sẽ làm hỏng những đám cúng, đám chết, và người nghe thường cho là sẽ ít mang lại phước-quả...

Thực ra, những cách nghĩ và thực hành lâu đời như vậy là không-đúng với ý nghĩa trong Phật giáo.

### ***(A) Vậy việc đọc tụng kinh là gì?***

Theo thiền sư Bhikkhu Dhammasami:<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Tham khảo thêm theo bài giảng *Việc Thực Hành Tụng Kinh Trong Phật Giáo* (The Practice of Chanting in Buddhism) của thiền sư Bhikkhu Dhammasami, Miến Điện.

*“Việc tụng kinh hầu như là phổ biến trong tất cả mọi tôn giáo. Phật giáo cũng không ngoại lệ trong vấn đề này. Tuy nhiên, mục đích và công dụng của việc tụng kinh trong Phật giáo là khác với những tôn giáo khác. **Quan điểm của Phật giáo từ trong nguyên thủy là không xem việc tụng kinh như là sự ‘cầu nguyện’.** Tụng kinh trong đạo Phật không phải là hình thức hay ý nghĩa cầu nguyện!”*

Đức Phật đã luôn luôn nhắc nhở chúng ta rằng mình phải chịu trách nhiệm vào những hành động do mình làm và hậu quả của chúng. Và vì vậy Phật đã nhấn mạnh nhiều lần rằng trong đời sống tâm linh, mỗi người hãy tự là nơi nương tựa của chính mình, chứ không nương tựa vào ai khác hay van xin ai. (Việc nương tựa vào Tam Bảo mang một ý nghĩa khác về trí tuệ và giúp thực hành). Điều này đã được kinh điển ghi lại như là những **lời cuối cùng** của Phật trước khi Phật từ giã trần gian:

*“Này Ananda, phải dựa vào chính mình, hãy là nơi nương tựa của chính mình, chứ không phải người khác, tức là phải dựa vào Giáo Pháp, nương tựa vào Giáo Pháp”.*

Khi một người Phật tử tụng kinh một cách đúng đắn thì không phải người đó đang cầu nguyện ơn trên hay người nào đó (như chư Phật hay Bồ-tát) cứu mình khỏi hiểm nguy và bất hạnh, cũng không phải hy vọng hay cầu mong mình được những ‘bậc bề trên’ gia hộ hay ban phước cho mình được lên ‘thiên đàng’ sau khi chết.

Thay vì vậy, việc đọc tụng kinh trong đạo Phật chỉ là để **học, dạy, triết giảng** hoặc để **ôn, nhớ, thuộc** những lời lời dạy của Đức Phật.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikaya) có một số bài kinh dạy về những “mục đích” của việc đọc tụng kinh, ví dụ như kinh “*Người Sống Trong Giáo Pháp*” (*Dhammavihari Sutta*). Kinh này phân rõ năm dạng người đọc tụng kinh, đó là:

1. Thứ nhất, dạng người đọc kinh chỉ để học (*pariyatti bahulo*), chứ thật ra không có thực hành theo kinh;
2. Thứ hai là dạng người đọc kinh chỉ để dạy dạy, để thuyết pháp cho người khác (*pariyatti bahulo*), nhưng không thực hành gì cả. Dạng này có thể giống như những giáo viên, những người nghiên cứu và giảng dạy Phật giáo...ngày nay, chỉ nghiên cứu đạo để dạy chứ không thực hành theo đạo.
3. Thứ ba là những người đọc kinh chỉ quan tâm đến “tính triết học” của lời kinh (*vitakka bahulo*). Dạng này có thể giống như những người chỉ đơn thuần nghiên cứu tôn giáo và triết học chỉ để thỏa mãn nhu cầu hiểu biết về các triết học mà thôi. Thường những người này cũng không thực hành theo đạo.
4. Thứ tư là những Phật tử tụng đọc một cách chú tâm và nhiệt thành với mục đích ôn, nhớ và thuộc lòng kinh (*sajjahayaka-bahulo*), và đôi khi cũng mong cầu một số những sự mâu nhiệm của việc tụng kinh.
5. Cuối cùng là những người đọc tụng kinh và thực hành theo lời dạy trong kinh trong đời sống hàng ngày của

mình, tức “hiện trú” (*vihari*) hay sống trong giáo pháp (*Dhamma-vihari*). Họ là những người đọc tụng kinh và cùng lúc thực hành Giáo Pháp ghi trong kinh, giáo lý và thực hành song song.

Như vậy từ kinh “*Người Sống Trong Giáo Pháp*” này, chúng ta thấy rằng chủ trương và truyền thống vừa tụng đọc kinh vừa thực hành Giáo Pháp đã xuất hiện vào thời của Đức Phật. Nội dung bài kinh cũng là là những lời tiên đoán và định dạng của Đức Phật về việc đọc kinh từ đó và sau này!

**► *Sau khi hiểu rõ sự phân loại những dạng người đọc tụng kinh như Đức Phật đã nói trong kinh này, chúng ta hãy tự xem lại mình thuộc dạng người nào trên đây và lý do tại sao chúng ta đọc kinh, tụng kinh!***

Thật ra việc đọc kinh, tụng kinh, hay học kinh là những việc làm cần thiết và đáng khen ngợi. Tuy nhiên, với tinh thần khuyến khích để lợi ích hơn, chúng ta cũng phải thừa nhận rằng ở Việt Nam dạng người tụng kinh thứ nhất và thứ tư là rất nhiều.

Có rất nhiều người ở nhà hoặc đến đạo tràng để đọc tụng kinh nhưng thật sự ít được sư thầy giảng giải hết ý nghĩa của những lời kinh. Hoặc rất nhiều người thường xuyên đến tụng kinh theo ý nghĩa là ‘cầu xin’ hay ‘cầu vọng’ vào những điều màu nhiệm và phước báu sẽ đến với mình. Phật dạy con đường thực hành, và lời dạy được ghi lại thành các bài kinh. Bây giờ họ đọc kinh cứ như là đọc lại cho Phật nghe và chứng công cho họ vậy.

## ***(B) Lý do những Phật tử cần tụng kinh?***

Trong những ngày cổ xưa, trước khi có những phương tiện ghi chép (như sách vở, dịch thuật chuyên ngữ và máy vi tính) như ngày nay, thì mọi người đều phải học nhớ thuộc những bài kinh.

Và sau khi học thuộc những bài kinh, mọi người phải thường xuyên đọc tụng lại để khỏi quên, để đối chiếu lẫn nhau, để bảo tồn đúng nội dung nguyên thủy và truyền tụng cho những thế hệ sau đó. Nếu họ không đọc tụng kinh thường xuyên hàng ngày thì khả năng là sẽ bị quên, bị rơi rớt những câu, chữ hay các phần của bài kinh.

Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikaya) đã ghi rõ rằng:

***“Nếu những bài kinh không được bảo tồn một cách đúng đắn thì có ngày Phật Pháp (Sasana) sẽ bị biến mất”.***<sup>2</sup>

Vì vậy, việc đọc tụng để nhớ thuộc những bài kinh hàng ngày vào thời đó là việc làm vô cùng quan trọng!

Chính vì lý do này những người xưa đã tổ chức và khuyến khích việc đọc tụng kinh thường xuyên. Việc đọc tụng kinh là sự sống còn của Giáo Pháp (*Dhamma*).

---

<sup>2</sup> Nguyên văn tiếng Pali:

"Dve 'me bhikkhave dhamma saddhammassa sammosaya antaradhanaya samvattanti. Katame dve. Dunnikkhittam ca pada-byancanam attho ca dunnito".

Và bây giờ, chúng ta đã có đầy đủ những phương tiện ghi chép và lưu trữ một cách hiện đại, vậy chúng ta vẫn còn đọc tụng kinh để làm gì? Có những lý do nào khác nữa phải không?

Thiền sư Bhikkhu Dhammasami ghi rằng:

*“Thật ra cũng còn có những lý do khác cũng hữu lý để mọi người tiếp tục đọc tụng các bài kinh. Việc tụng kinh đều đặn giúp người tụng có (1) được sự tự tin, yên tâm và thanh tịnh và làm tăng thêm lòng nhiệt thành theo đạo của mình. Lòng nhiệt thành ở đây thật sự là một nguồn lực. Nó được gọi là năng lực của niềm tin hay tín lực (saddha-bala). Tín lực nói chung sẽ làm tăng thêm năng lượng cho đời sống của chúng ta.”*

*“Bản thân tôi không còn biết có những lý do nào khác nữa. Đối với tôi, đơn giản là tôi cảm thấy hoan hỷ, dễ chịu và thanh tịnh khi mình đọc tụng đúng đắn một bài kinh. Tôi cảm thấy tự tin về mình hơn. Tôi cảm thấy nó có một phần làm cho sự nhiệt thành về đạo của mình tăng lên. Ngoài ra, không còn lý do nào mà tôi phải tụng kinh cả”.*

Trong những truyền thống dạy và học Phật Pháp chính quy ở các tu viện thì việc đọc để học kinh, việc học thuộc lòng những bài kinh vẫn còn là một phần phải làm. Vì sao? Vì việc này cũng (2) **giúp cho những người xuất gia thuộc biết nhiều kinh để sau này đi giảng dạy cho những Phật tử khác nhau**. Bởi vì việc giảng dạy Giáo Pháp là một việc làm quan trọng bậc nhất đối với mọi người mà một tu sĩ Phật giáo cần phải làm!.

Nói như Hòa thượng Thích Thanh Từ, những sư thầy hàng ngày sống được đề tu hành là nhờ vào công của cúng dường của thí chủ và Phật tử khắp nơi. Vậy chỉ có một cách tốt nhất để trả ơn họ là chỉ dạy Giáo Pháp cho họ, ngoài việc tinh tấn tu hành để khỏi phụ lòng cúng dường của họ.

Còn những khi một người tại gia hay xuất gia muốn tìm hiểu rõ hơn về tính chất và ý nghĩa của bài kinh, thì việc đọc đi đọc lại, tụng thuộc lòng các bài kinh là có lý do chính đáng hơn bao giờ hết.

### ***(C) “Tính Chất” Của Những Bài Kinh***

Cũng theo thiền sư Bhikkhu Dhammasami:

Một bài kinh (*sutta*), tức là một bài thuyết giảng của Đức Phật, ví dụ như kinh “Điềm Lành” (*Mangala Sutta*) là một lời giải đáp cho một thiên thần đang thỉnh cầu Đức Phật giải đáp và chỉ dạy về những điều sẽ mang lại những phúc lành và sự tiến bộ về đời sống gia đình, xã hội, kinh tế và tâm linh của mọi người. Sự giải đáp trong kinh này cũng mang ý nghĩa là Đức Phật đang “*khuyến dạy và hướng dẫn*” mọi người, vì con người trong bản năng ai cũng luôn suy tư và mưu cầu có được một đời sống hạnh phúc. Đó là tâm-nhìn của Phật, là những nguyên tắc và bước đi mà chúng ta cần phải thực hành từ lúc còn niên thiếu cho đến lúc bỏ thân ra đi, để có được một đời sống yên tâm và nhiều phúc lành.

Hầu hết các kinh khác cũng mang tính chất là những **(1) lời khuyến dạy và hướng dẫn** cho con người như vậy. Đa

phần số kinh cũng xoay quanh những đề tài về những căn bệnh khó trị của con người là Tham, Sân, Si (*Lobha, Dosa, Moha*) và khuyên dạy cách thức để vượt qua chúng để đem lại sự giải thoát và bình an cho mình.

Một tính chất khác của những bài kinh là (2) **mang ý nghĩa phòng hộ**, giúp làm vơi đi những khó khăn, chữa lành đau khổ. Ví dụ như Kinh Châu Báu (*Ratana Sutta*) là một trong những điển hình rõ nhất trong ý nghĩa “*phòng hộ và cầu mong an lành*” vừa nói ở đây. Kinh này do Đức Phật nói ra vì mục đích này và ngài Ananda đã đi và tụng kinh vòng quanh trong thành Vaisali (Tỳ-xá-ly) nhằm mục đích an ủi, phòng hộ tâm, xoa tan những sợ hãi và khổ đau trong tâm dân chúng đang chịu những thiên tai và nạn chết đói đang hoành hành, khi Đức Phật và Tăng đoàn đang ở đó.

Kinh “*Angulimala Sutta*” cũng thuộc dạng kinh mang ý nghĩa này, vì kinh đã được tụng một cách đầy cảm động bởi Tỳ kheo Angulimala (trước kia là một tướng cướp hung ác) để làm xoa dịu những nỗi đau đớn và lo sợ của một người mẹ đang sinh con một cách khó khăn.

Còn những kinh như Kinh “*Mahasamaya Sutta*” (Kinh Đại Hội) và Kinh “*Atanatiya Sutta*” cũng là những kinh mang ý nghĩa phòng hộ, bảo vệ và xoa dịu tâm trí của những người đang chịu đựng những khó khăn, đau khổ. Chúng ta nhớ lại theo nghi chép của kinh điển rằng chính ngài Ananda và ngài Angulimala đã quán tưởng và giác ngộ về lòng Từ Bi rất sâu sắc trước khi đọc tụng những kinh mang ý nghĩa phòng hộ và cầu mong an lành này cho những người dân vào thời Đức Phật còn tại thế.

Ba bài Kinh “*Bojjhanga Sutta*” (*Thất Giác Chi*)<sup>3</sup> (được đọc ba lần khi ba vị đại đệ tử của Phật là ngài Đại Ca-diếp, Mục-kiền-liên và Cunda bị bệnh) là kinh được Phật nói ra và dùng để **(3) đọc khi có người bị bệnh, nhằm xoa dịu những cơn đau và giúp chữa lành bệnh đau**. Cũng theo hòa thượng Bhikkhu Dhammasami thì: “*Đây là tính chất thứ ba của các kinh mà chúng ta có thể nhìn ra*”.

Đầu tiên, Đức Phật nói ra kinh này cho ngài Đại Ca-diếp và ngài Mục-kiền-liên khi hai vị này đang nằm bệnh. Sau đó, Đức Phật bảo ngài Cunda tụng kinh này khi ngài Cunda đang bị bệnh. Những loại kinh này mang cả hai ý nghĩa khuyên dạy, hướng dẫn và xoa dịu giúp chữa lành sự đau bệnh.

Tương tự, Kinh “*Karaniya-metta Sutta*” cũng có những tính chất tương tự: hướng dẫn những việc tu tập hàng ngày để tiến bộ về trình độ tâm linh và để phòng tránh những tâm xấu, điều ác.

Nói một cách khác nếu áp dụng theo tinh thần nguyên thủy của đạo Phật thì:

Thứ nhất, **(1) việc đọc tụng kinh trong đạo Phật chỉ được làm để học ý nghĩa kinh và nhắc nhớ việc thực hành theo kinh mà chúng ta cần phải nhớ thực hiện hàng ngày**.

---

<sup>3</sup> Trong Kinh “*Mahakassapa Sutta*” (Kinh “Đại Ca-diếp”) thuộc Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta Nikaya*), Đức Phật đã đọc kinh này để giúp chữa lành bệnh cho ngài Đại Ca-diếp (*Maha Kassapa*), và lần thứ hai là Phật đọc để giúp an tâm vượt qua bệnh cho ngài Đại Mục-kiền-liên (*Maha Moggallana*). Còn trong Kinh “*Mahacunda-bojjhanga Sutta*” (Kinh “Thất Giác Chi – Ngài Đại Cunda”) thì Đức Phật bảo ngài Cunda đọc kinh này khi ngài bị bệnh. Kinh điển chép lại rằng, ngay sau khi mỗi lần kinh này được đọc xong, thì ba người đó cũng hết bệnh.

Nếu chúng ta đã hiểu được và học được cách thực hành một cách đúng đắn và thuần thực từ trong kinh, thì lúc đó việc tụng kinh cũng trở thành như là một động tác hỗ trợ cho việc “thiền tập” vậy.

Thứ hai, (2) việc đọc tụng kinh vào những lúc, những dịp cần thiết để phòng hộ, để xoa dịu, an ủi và cầu mong an lành.

Bạn có thể gọi những loại kinh dùng cho ý nghĩa này là “kinh phòng hộ và cầu an”, như mọi người thường gọi, nhưng nghĩa “cầu an” ở đây không có nghĩa như ‘cầu nguyện’ của những tôn giáo khác. Chúng ta có lý do chính đáng để cầu mong an lành, chứ không phải tụng để xin trời đất ban phép mầu để ban ngay cho gạo lúa lúc chết đói, hoặc làm biến mất ngay hết dịch bệnh. Vì kinh là do Đức Phật nói ra, và nếu có tụng để xin phép mầu theo nghĩa đó thì có lẽ tốt hơn hãy đến xin trực tiếp Đức Phật. Mục đích “cầu an” là làm cho “năng lực tâm linh” trong thân tâm mạnh mẽ hơn để phòng hộ những điều xấu ác, xua tan điềm gỡ, an ủi và xua đi những hồn ma, quỷ thần, hắc ám; và làm an lành những tâm-trạng đang đau khổ, khó khăn.

Cuối cùng, như vừa nói trên, thì (3) lợi ích của việc tụng kinh là về mục đích về “thiền-tập”. Tụng kinh để luyện tập sự tập trung và không xao lãng của tâm. Khi một người đọc tụng kinh, thì người đó tập trung vào lời của bài kinh, vào “sự tụng đọc” bài kinh, thì tâm sẽ tập trung, không lãng xăng đây đó, không khởi sinh những tâm ý bất thiện.

Điều này cũng được áp dụng trong Tịnh Độ tông của Phật giáo Đại thừa. Phật tử tụng kinh với ý nghĩa hướng thiện tâm

và lòng tin về Đức Phật A-Di-Đà, đúng theo tinh thần triết lý của tông môn này, nhưng họ cũng lấy việc tụng kinh đó như một việc thiền tập, ví dụ như khi tụng kinh một cách đúng đắn và miên mật đến “nhất tâm bất loạn”, thì tâm cũng đạt được trạng thái tập trung cao độ.

► *Xem thêm bài giảng “Thiền Tông và Tịnh Độ Tông” của HT. Thích Thanh Từ.*

Hòa thượng tiền sĩ H. Saddhatissa Mahanayaka Thero, người sáng lập trung tâm thiền SIBC<sup>4</sup>, nay đã quá cố, đã nói về điều này trong tác phẩm<sup>5</sup> của ngài là:

*“Hầu hết những Phật tử tụng kinh là không có lý do gì nhiều ngoài lý do là những lợi ích giúp ích thêm việc hành thiền, giúp tập trung tâm”.*

Như vậy chúng ta nên hiểu rõ được lý do:

*(1) Mục đích và ý nghĩa của việc đọc tụng kinh trong thời cổ xưa; và (2) mục đích và công dụng của việc đọc tụng kinh thời hiện tại, cũng như (3) hiểu rõ những tính chất, ý nghĩa của những bài kinh là lý do để những Phật tử chọn đọc tụng vào những lúc thích hợp cho mục đích thích hợp.*

---

<sup>4</sup> Saddhatissa International Buddhist Centre (Trung Tâm Phật Giáo Quốc Tế ở London).

<sup>5</sup> Quyển “Facets of Buddhism” (Những Khía Cạnh Khác Nhau Của Phật Giáo), tác giả HT. H. Saddhatissa; Nxb. “World Buddhist Foundation, London”, 1991; trang 267.

Việc tụng kinh trong Đạo Phật, trước sau như một, không phải là đọc để van vái với Phật và Bồ-tát để cầu xin hay để được chứng minh điều gì.

Việc tụng kinh chỉ mang lại **lợi ích về tâm**, như giúp (i) phòng hộ và an ủi cho tâm để vượt qua những nghịch cảnh, và, (ii) giúp làm cho tâm tập trung, tĩnh lặng và cuối cùng là (iii) giúp làm tăng thêm lòng nhiệt thành về con đường đạo có được từ sự hoan hỷ và an lạc sau khi đọc tụng lại những lời Phật dạy và thực hành chúng.

► Xin được nói thêm, ở những xứ theo Phật giáo Nguyên thủy, thì những kinh mang tính chất “*phòng hộ và cầu mong an lành*” thường được đọc tụng. Đa số Phật tử xuất gia và tại gia đều có trong tay quyển sách gồm những kinh phòng hộ để tụng đọc hàng ngày hay vào những lúc cần thiết thích hợp. Đó là quyển “**Sách Kinh Phòng Hộ**” (**Parita**) bao gồm 11 bài kinh mang ý nghĩa này do chính Đức Phật nói và chọn ra để tụng đọc cho những ý nghĩa này.

Còn cho ý nghĩa “*khuyên dạy và hướng dẫn tu tập hàng ngày*” cho tất cả Phật tử, thì có lẽ “**Kinh Diễm Lành**” (**Mangala Sutta**) là được đọc tụng nhiều nhất và thường xuyên nhất, vì những chủ đề thực hành và tu tập được Đức Phật tóm lược trong bài kinh gọn gàng và dễ tụng đọc này.

**Đây là một đề tài được luận giải theo nhiều ý nghĩa và có nhiều phương pháp tụng niệm đơn giản và phức hợp khác nhau bởi rất nhiều tông môn, trường phái.** Tuy nhiên, ở đây chỉ xin dẫn ra những mục đích và ý nghĩa thiết thực nhất của việc tụng đọc kinh theo nguyên thủy Phật giáo

và nhu cầu trong thời hiện đại. Ngoài ra những mục đích tụng kinh khác không được ghi nhận là thiết thực và đúng hướng tu tập theo hướng dẫn của kinh điển nguyên thủy của Đức Phật.

Điều chúng ta cần làm là chú ý vào mục đích và ý nghĩa của việc đọc tụng kinh thông qua tìm hiểu tính chất kinh, để mang lại ích lợi cho mình.

Ví dụ chúng ta đọc một kinh này là để học, để hiểu cách thực hành làm cho tâm mình bi mẫn và thương người. Còn chúng ta đọc các kinh mang tính chất “phòng hộ và cầu mong an lành” vào những dịp hay hoàn cảnh khó nào đó. Chẳng hạn bạn đọc Kinh “**Lòng Từ**” ở những nơi bạn mới đến ở hay tập thiền, mục đích là chia sẻ tâm từ với những chúng sinh khuất mắt ở đó và tạo sự thanh tịnh và an bình cho tâm mình trước khi hành thiền.

Điều không nên làm là cứ tụng kinh một cách (1) *như thể tụng lại cho Phật nghe, để cầu xin Phật và Bồ-tát ban ơn hay chứng minh cho ‘lòng trung thành’ của mình, và (2) tụng kinh mà không hề hiểu được kinh đó nói cái gì, ý nghĩa gì. Như vậy gọi là tụng ‘mù’.*

Nhiều Phật tử sơ cơ tham gia vào việc tụng kinh hàng ngày nhưng kỳ thực là không hiểu kinh nói gì, chưa kể trong đó là những bài kinh cao sâu và đặc biệt những kinh được tụng đọc bằng tiếng Hán-Việt vốn đòi hỏi một trình độ ngôn từ nhất định mới hiểu được. Buồn thay là ngày nay vẫn còn quá đông những sư thầy vẫn liên tục tổ chức và tụng kinh

bằng tiếng Hán-Việt mà người đọc người nghe chắc không bao giờ hiểu hết nghĩa câu nào. Sự thật này thật là đáng buồn.

Với thiện ý mang lại điều thiết thực và lợi ích chính đáng cho hàng triệu Phật tử vô cùng kính đạo nhưng còn quá sơ cơ, xin nói đó là cách tụng niệm tại những lễ nghi cúng bái. Đa phần những kinh tụng ở đám chết, đám giỗ, cúng cầu an, cầu siêu, cúng sao, giải hạn...đều được tụng phần lớn bằng tiếng Hán-Việt. Thiết nghĩ những thế hệ sau nên bắt đầu học và tụng những kinh bằng bản tiếng Việt.

Nhiều ấn phẩm dịch Việt cũng đã được lưu hành rộng rãi. Tiếng Việt trong sáng, rõ ràng, dễ hiểu, có ý nghĩa. Tụng kinh bằng tiếng Hán-Việt chỉ làm cho buổi tụng niệm của những sư thầy và Phật tử trở nên vô ích và vô nghĩa mà thôi!

Thiết nghĩ mọi người nên cố gắng và quyết tâm học thuộc và tụng đọc các kinh bằng tiếng Việt mà mình nói và tư duy hàng ngày, để người tụng và người nghe đều có thể nghe và hiểu rõ nghĩa từng câu kinh, đúng theo lời khuyên dạy trong Phật pháp.

Nói tóm lại một lần nữa về vấn đề “Tụng Kinh”, đề tài quan trọng và nhạy cảm, Đức Phật và Phật giáo không chủ trương việc tụng kinh là phần **quan trọng NHẤT** của việc tu tập và tiến bộ tâm linh. Việc đọc tụng kinh là có một số lý do chính đáng và những giá trị quý giá cần phải làm. Đó là:

(1) Vào thời Đức Phật, Phật có dạy đọc tụng một số bài kinh vì mục đích làm mạnh mẽ và giúp tăng lên năng lực của thân tâm và lòng nhiệt thành về đạo. Để làm gì? Để có thêm năng lực và tín lực vượt qua sự đau bệnh, bất an và để an ủi,

làm an lòng người dân cũng như giúp có thêm năng lực về tâm để phòng hộ những điềm xấu, hồn ma, quỷ thần hay hắc ám phá rối người tu và dân chúng.

(2) Thời cổ xưa sau khi Phật *Bát-Niết-bàn*, thì việc tụng đọc kinh bởi đại đa số Tỳ-kheo, để thuộc nhớ và truyền tụng, là cần thiết và là vấn đề “*sống còn*” để bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật. Ngoài việc đọc kinh để giảng dạy kinh hay để tu học theo lời kinh, thì Tăng Ni lúc đó cũng phải học thuộc lòng, ôn tập, đối chứng và truyền tụng những bài kinh cho lẫn nhau để bảo tồn chính xác từng câu chữ mà Đức Phật đã nói ra.

(3) Vào thời đại ngày nay, việc đọc kinh để học hiểu giáo lý và những hướng dẫn tu tập trong lời kinh là điều không thể bỏ qua, ở thời nào cũng vậy. Rất quan trọng!

(4) Việc học thuộc hay học nhớ các kinh, những câu kinh hay những ý nghĩa của các bài kinh để giảng dạy cho những người khác là điều đáng quý không thể bỏ qua, ở thời nào cũng vậy.

Còn việc tụng kinh một cách chính thức theo nghi thức tụng niệm thì tùy vào mục đích thiết thực của mình mà tụng. Ví dụ: tụng những câu thành kính về những đức hạnh của Phật khi đến viếng chùa chiền, Phật tích hay trước một hình tượng Phật. Tụng “*Kinh Châu Báu*” khi đến thăm cảnh đau khổ, thiên tai. Tụng “*Kinh Lòng Từ*” khi chuẩn bị hành thiền để tâm mình an ổn và khởi sinh lòng từ bi cần thiết...vv...

Không nên mang kinh ra tụng ở những lễ nghi mang tính chất mê tín dị đoan như *chỗ xem bói số, cúng sao, cúng giải*

*hạn, cúng mở cửa mã, cúng để con thi đậu, cúng để chồng giữ chức thăng quan, cúng cho vợ sinh con trai, cúng để làm ăn phát đạt, cúng cầu khách vô quán đông thêm, người bệnh đến tiệm nhà mua thuốc nhiều...* bởi vì những việc ‘cúng bái’ kiểu như vậy cũng đã không đúng theo đạo Phật rồi.

### ***(D) Thái độ khi đọc tụng Kinh như thế nào?***

(1) Khi tụng kinh niệm Phật (cũng như khi đến lễ Phật ở nơi chùa chiền, hay trước hình tượng Phật) thì người đọc phải có thái độ trang nghiêm và lòng thành kính. Giống như thái độ chào một vị thầy đáng kính của mình.

(2) Khi đọc tụng kinh để học và hiểu, thì đọc tụng kỹ lưỡng, không bỏ sót một chữ nào, vì ngôn từ của Phật trong các kinh thường không thừa không thiếu, những chữ đơn giản cũng đều có mục đích truyền dạy rất cao sâu.

(3) Khi đọc kinh mang ý nghĩa phòng hộ và cầu an, thì tụng một cách rõ ràng, đầy đủ và trôi chảy. Tụng với đầy lòng thành nguyện, với lòng từ bi thực sự và sâu sắc nhất. Tụng với lòng quán chiếu và giác ngộ về Từ Bi như cách của các ngài Ananda và ngài Angulimala đã từng làm.

Đọc tụng kinh là một phần thực hành và nghi thức đẹp đẽ trong đạo Phật. Nhưng vì Phật giáo đã được truyền qua nhiều xứ sở và đất nước khác nhau và bị biến thể theo những tông phái khác nhau, cho nên những nghi thức này cũng được thực hành một cách khác nhau. Vì vậy nên ngày nay mới còn rất nhiều nghi thức và ý nghĩa tụng niệm phức tạp và sai mục

đích với ý nghĩa ban đầu của Đức Phật và Tăng Đoàn ngày xưa.

Cho nên phần này muốn nói lại rõ để cho các bạn dễ dàng hình dung và nắm bắt cho đúng đắn khi thực hành.

Còn việc đọc tụng kinh cụ thể, bạn có thể đến các chùa, tịnh xá, tu viện, trung tâm học Phật để gặp những *bậc chân tu* để được hướng dẫn về cách thức tụng niệm đúng đắn, ví dụ như những loại kinh nào được đọc tụng cho mục đích.

Thường ở nhiều nước và nhiều trung tâm Phật giáo luôn có những khóa học tu giáo lý và tụng kinh, bên cạnh những khóa thiền tập.

## Tóm tắt PHẦN I: “*Hãy làm người tốt!*”

— Với ba (3) phần thiết thực cần thực hành là:

1. **Lòng Rộng Lượng** (*bố thí, làm công đức*)
2. **Giới Hạnh** (*đạo đức*)
3. **Thiền Tập** (*tu dưỡng tâm*)

Đức Phật đã hướng dẫn cho chúng ta cách sống để có được sự bình an và hạnh phúc ngay trong kiếp sống này và cho kiếp sau. Cách sống thực hành như vậy cũng tạo giúp tạo nền tảng cho việc tu tập sâu hơn để tiến đến những niềm an lạc và giác ngộ cao hơn.

— Những “**hướng dẫn**” này cũng không thực sự là quá khó khăn để chúng ta không làm nổi. Nhân vô thập toàn, nhưng chúng ta sẽ làm được. Nếu bạn có bị mắc lỗi lầm hay không thực hành được điều gì, đừng quá lo lắng về điều đó. Ai cũng vậy. Hãy cố gắng làm lại. Việc thực hành là vậy.

— Hãy tự mình thực hành con đường của Đức Phật để chính mình trở thành “**Người Tốt!**”, để mang lại cho chính mình và mọi người sự an tâm và an lạc trong cuộc đời ngắn ngủi này!.