









*Hỏi hay*  
*Đáp đúng*

*Good question*  
*Good answer*

**Buddhist Era : 2547 - 2003**

**Good Question  
Good Answer**

**Ven. Shravasti Dhammika**

**Phật Lịch : 2547 - 2003 - Quý Mùi**

# **Hỏi Hay, Đáp Đúng**

Các câu hỏi thông thường  
của người phương Tây đối với Đạo Phật

*(Good Question, Good Answer)*

Nguyên tác: **Ven. Shravasti Dhammika**

Việt dịch: **Tỳ Kheo Thích Nguyên Tạng**

Printed and donated for free distribution by  
**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**  
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.  
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415  
Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)  
Website: <http://www.budaedu.org>

**This book is strictly for free distribution, it is not for sale.**

**KINH ẤN TỔNG KHÔNG ĐƯỢC BÁN**



***Published by***

***Quang Duc Buddhist Welfare Association of Victoria***

105 Lynch, Fawkner, Vic 3060

Australia . Tel: 03. 9357 3544

Email: quangduc@quangduc.com

Website: <http://www.quangduc.com>

National Library of Australia

Cataloguing-in-Publication entry:

***Good Question Good Answer***

***Hỏi Hay Đáp Đúng***

Ven. Shravasti Dhammika (Author)

Ven. Thich Nguyen Tang (Translator)

ISBN 0-9579095-1-9

Ven. Thich Nguyen Tang @2002

*First edition 7/1998, Saigon, Vietnam*

*Second edition 10/2000, Sydney, Australia*

*Third edition 7/2002, Virginia, USA*

*Fourth edison 01/2003, Virginia, USA*

---

*Computer typists: Vuong Anh - Ngoc Dung*

*Error editors: Diem Tuyet - Chris Dunk*

*Book designer: Anh Tai - Anh Kiet*

*Cover designer: Tra My*

## Content

- Translator's note	8
1. What is Buddhism ?	10
2. Basic Buddhist Concept	30
3. Buddhism and the God-idea	40
4. The Five Precepts	50
5. Rebirth	60
6. Meditation	80
7. Wisdom and Compassion	90
8. Vegetarianism	96
9. Good Luck and Fate	100
10. Becomeing a Buddhist	106

## Appendix

A Brief History of the QUANG DUC Buddhist Monastery...	116
---	-----

## Mục lục

- Lời người dịch	9
1. Đạo Phật là gì ?	11
2. Khái niệm căn bản của Phật giáo	31
3. Phật giáo và quan niệm Thượng Đế	41
4. Năm giới	51
5. Tái sinh	61
6. Thiên định	81
7. Trí tuệ và Từ bi	91
8. Ăn chay	97
9. Vận may và số mạng	101
10. Trở thành Phật tử	107

### Phụ lục

Tu Viện QUẢNG ĐỨC...	117
----------------------	-----

## Translator's note

"*Good Question Good Answer*" by Venerable Shravasti Dhammika is a very popular Buddhist work originally published in English. The author is a distinguished lecturer and Buddhist monk from Australia. He has spoken and delivered lectures on Buddhism and Asian relations at universities, on radio and television in Australia and in abroad.

This book is a result of his lectures and was first published in 1987 due to demand for his work from within Australia and overseas. Up to now, it was printed several times in Australia, Malaysia, Singapore and Taiwan. In Singapore, it was printed the first time at 30,000, far exceeding the expectations of the author.

The work has been welcomed widely in Australia, North and in South America and elsewhere. This book has been translated into several languages including Tamil, Chinese and Nepalese and Burmese.

I realized its popularity when I read it some years ago and seeing its value to all those who wish to learn Buddha's teachings, I devoted myself to its translation into Vietnamese, my mother tongue. This translation first printed in Saigon in 1997, a second time in Australia in 2000 and now in the Virginia, USA for free distribution for all people.

I wish to thank Venerable Thich Tri Tue (*Van Hanh Buddhist Center*) and the Buddhist followers in Virginia, who has donated this publication to all readers. I also thank Vuong Anh, Ngoc Dung, Diem Tuyet, Chris Dunk, Anh Tai, Anh Kiet, Tra My, who has spent much time for the typing, editing my drafts towards publication.

Although I have made an effort in translation on this book as accurately as possible, I am conscious that it may have some errors, and I expect to be contacted by those who can advise me of correcting them in further editions. Thank you all.

Melbourne, Summer Retreat 2002

**Ven. Thich Nguyen Tang**

## Lời người dịch

"*Hỏi Hay, Đáp Đúng*" (nguyên tác Anh ngữ: "*Good Question, Good Answer*") là một trong nhiều tác phẩm phổ biến của Thượng Tọa Shravasti Dhammika, một Tăng sĩ người Úc, người từng diễn giảng giáo lý Phật Đà trên đài truyền hình và đại học Úc cũng như nhiều quốc gia khác ở Á châu.

Tập sách nhỏ là kết quả của các buổi diễn thuyết ấy và được ấn hành lần đầu tiên vào năm 1987 theo lời thỉnh cầu của đồng đảo Phật tử ở Singapore. Đến nay tập sách đã được tái bản rất nhiều lần ở Úc, Mã Lai, Singapore và Đài Loan. Riêng tại Singapore, tập sách đã được in ra với hơn ba mươi ngàn bản vào lần ấn hành thứ nhất là một thành công ngoài dự kiến của tác giả. Tác phẩm đã được đón nhận một cách rộng rãi ở Úc, Mỹ, Canada, Anh, Pháp, Argentina, Singapore và các quần đảo Seychelle, và đến nay đã được dịch nhiều thứ tiếng như Trung Hoa, và Nepal và Miến Điện.

Nhận thấy tác phẩm có tính cách phổ biến và giá trị cho người học Phật. Chúng tôi xin chuyển ngữ ra tiếng Việt để giúp cho đồng giả Phật tử Việt Nam có thêm những hiểu biết giáo lý Đạo Phật. Dịch phẩm này in lần thứ nhất tại Saigon năm 1998, lần thứ hai (2000) tại Melbourne, Úc châu và nay được nhóm Phật tử tại tiểu bang Virginia, phát tâm tái bản để phổ biến ở Hoa Kỳ.

Người dịch ghi lại nơi đây lòng chân thành tri ân TT Thích Trí Tuệ (*Trung Tâm Vạn Hạnh*) và quý Phật tử tại Virginia đã hỗ trợ kinh phí cho kỳ ấn tống này tại Hoa Kỳ. Chúng tôi cũng xin cảm ơn quý đạo hữu Vương Anh, Ngọc Dung, Diễm Tuyết, Chris Dunk, Trà My và Tấn Nhứt đã dành nhiều thời gian để hoàn thành bản thảo vì tính trước khi gửi đến nhà in.

Dù hết sức cố gắng nhưng không sao tránh khỏi những sơ sót khi chuyển ngữ, kính mong các bậc cao minh hoan hỷ chỉ giáo cho.

Melbourne, Mùa An Cư Kiết Hạ 2002

**TK. Thích Nguyên Tạng**

## Chapter 1

# What is Buddhism ?

### *What is Buddhism ?*

The name Buddhism comes from the word '*budhi*' which means '*to wake up*' and thus Buddhism is the philosophy of awakening. This philosophy has its origins in the experience of the man Siddhartha Gotama, known as the Buddha, who was himself awakened at the age of 35. Buddhism is now 2,500 years old and has about 300 million followers worldwide. Until a hundred years ago Buddhism was mainly an Asian philosophy but increasingly it is gaining adherents in Europe, Australia and America.

### *So Buddhism is just a philosophy ?*

The word philosophy comes from two words '*philo*' which means '*love*' and '*sophia*' which means '*wisdom*'. So philosophy is the love of wisdom or love and wisdom, both meanings describe Buddhism perfectly. Buddhism teaches that we should try to develop our intellectual capacity to the fullest so that we can understand clearly. It also teaches us to develop love and kindness so that we can be like a true friend to all beings. So Buddhism is a philosophy but not just a philosophy. It is the supreme philosophy.

## Chương 1

# Đạo Phật là gì ?

**Hỏi :** *Đạo Phật là gì ?*

**Đáp :** Danh từ Đạo Phật (*Buddhism*) xuất phát từ chữ "*Budhi*" nghĩa là "*tỉnh thức*" và như vậy Đạo Phật là triết học của sự tỉnh thức. Nền triết học này khởi nguyên từ một kinh nghiệm thực chứng của Ngài Sĩ-Đạt-Đa Cồ-Đàm, được biết như một vị Phật, đã tự mình giác ngộ ở tuổi ba mươi sáu. Đến nay Đạo Phật đã có mặt trên 2500 năm và có khoảng 300 triệu tín đồ trên khắp thế giới. Hàng trăm năm về trước, Đạo Phật đã chính thức là một nền triết học của Á châu, tuy nhiên ngày nay đã phát triển và có tín đồ ở khắp châu Âu và châu Mỹ.

**Hỏi :** *Như vậy, Đạo Phật có phải là một triết học không ?*

**Đáp:** Danh từ triết học - philosophy - bắt nguồn từ hai chữ "*philo*" nghĩa là "*tình thương*" và "*sophia*" nghĩa là "*trí tuệ*". Vậy triết học là tình thương của trí tuệ hoặc tình thương và trí tuệ. Cả hai ý nghĩa này đều diễn tả một đạo Phật toàn bích. Đạo Phật khuyên dạy con người nên cố gắng phát triển khả năng tri thức của mình đến chỗ cùng tột để có thể hiểu biết một cách rõ ràng. Đạo Phật cũng dạy chúng ta làm lớn mạnh lòng từ bi và lòng nhân ái để mình có thể trở thành một người bạn chân thành đối với tất cả chúng sanh. Vì thế Đạo Phật là một triết học, nhưng không chỉ là một triết học mà là một triết học siêu việt.

*Who was the Buddha ?*

In the year 624 B.C. a baby was born into a royal family in northern India. He grew up in wealth and luxury but eventually found that worldly comforts and security do not guarantee happiness. He was deeply moved by the suffering he saw all around and resolved to find the key to human happiness. When he was 29 he left his wife and child and set off to sit at the feet of the great religious teachers of the day to learn from them. They taught him much but none really knew the cause of human suffering and how it could be overcome. Eventually, after six years study and meditation he had an experience in which all ignorance fell away and he suddenly understood.

From that day onwards, he was called the Buddha, the Awakened One. He lived for another 45 years in which time he travelled all over the northern India teaching others what he had discovered. His compassion and patience were legendary and he had thousands of followers. In his eightieth year, old and sick, but still happy and at peace, he finally died.

*Wasn't it irresponsible for the Buddha to walk out on his wife and child ?*

It couldn't have been an easy thing for the Buddha to leave his family. He must have worried and hesitated for a long time before he finally left. But he had a choice, dedicating himself to his family or dedicating himself to the whole world. In the end, his great compassion made him give himself to the whole world. And the whole world still benefits from his sacrifice. This was not irresponsible. It was perhaps the most significant sacrifice ever made.



**Hỏi :** Đức Phật là ai ?

**Đáp :** Vào năm 624 trước Tây Lịch, một hoàng nhi đã ra đời tại một vương quốc thuộc miền Bắc Ấn Độ. Vị hoàng nhi ấy đã lớn lên trong nhung lụa và xa hoa, nhưng cuối cùng đã nhận ra rằng tiện nghi vật chất và sự yên bình của thế gian không đủ để bảo đảm hạnh phúc. Chàng đã xúc động sâu xa bởi những cảnh khổ đau mà chàng đã thấy ở khắp mọi nơi, và quyết tâm tìm một lời giải đáp đưa đến hạnh phúc cho nhân loại. Năm hai mươi chín tuổi, chàng từ giã vợ và con, và tìm học với các bậc đạo sư vĩ đại đương thời. Các vị này đã dạy cho chàng rất nhiều nhưng không có người nào thật sự biết rõ được nguyên nhân khổ đau của kiếp người và phương cách vượt thoát khổ đau. Cuối cùng, sau sáu năm tu học và hành thiền, chàng đã đạt được một kinh nghiệm mà tất cả mọi phiền não vô minh được đoạn trừ và ngài đã hoá nhiên giác ngộ.

Kể từ ngày ấy, Ngài được tôn xưng là Phật-đà (*Buddha*), một bậc Giác Ngộ. Ngài tiếp tục ở lại thế gian trong 45 năm nữa, chu du khắp miền Bắc Ấn độ để truyền dạy cho mọi người những gì mà ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và đức tính kham nhẫn của Ngài là một sự kỳ diệu đã khiến cho hàng ngàn người theo làm đệ tử của Ngài . Ở tuổi tám mươi, tuy già và bệnh, nhưng vẫn hạnh phúc và thanh thản, cuối cùng ngài đã viên tịch.

**Hỏi :** Đức Phật vô trách nhiệm chăng khi Ngài rời bỏ vợ con của mình ?

**Đáp :** Điều đó không dễ dàng chút nào khi Đức Phật rời bỏ gia đình. Ngài đã phải lo lắng và do dự trong một thời gian dài trước khi quyết định ra đi. Lúc đó, Ngài có một sự chọn lựa, hoặc là hiến dâng đời mình cho gia đình, hoặc cho thế gian. Cuối cùng, với lòng từ bi rộng lớn đã khiến ngài hy sinh đời mình cho thế gian , và cả thế gian đều được lợi lạc từ sự hy sinh của ngài. Do vậy, đó không phải là vô trách nhiệm. Có thể nói đó là một sự hy sinh đầy ý nghĩa nhất từ trước đến nay.

*The Buddha is dead so how can he help us ?*

Faraday, who discovered electricity, is dead, but what he discovered still helps us. Louis Pasteur who discovered the cures for so many diseases is dead, but his medical discoveries still save lives. Leonardo da Vinci who created masterpieces of art is dead, but what he created can still uplift and give joy. Noble men and heroes may have been dead for centuries but when we read of their deeds and achievements, we can still be inspired to act as they did. Yes, the Buddha is dead but 2500 years later his teachings still help people, his example still inspires people, his words still change lives. Only a Buddha could have such power centuries after his death.

*Was the Buddha a god ?*

No, he was not. He did not claim that he was a god, the child of a god or even the messenger from a god. He was a man who perfected himself and taught that if we follow his example, we could perfect ourselves also.

*If the Buddha is not a god, then why do people worship him?*

There are different types of worship. When someone worships a god, they praise him or her, making offerings and ask for favours, believing that the god will hear their praise, receive their offerings and answer their prayers. Buddhists do not indulge in this kind of worship. The other kind of worship is when we show respect to someone or something we admire. When a teacher walks into a room we stand up, when we meet a dignitary we shake hands, when the national anthem is played we salute. These are all gestures of respect and worship and indicate our admiration for persons and things. This is the type of worship Buddhist practise. A statue of the Buddha with its

**Hỏi :** Đức Phật đã nhập diệt thì làm sao Ngài có thể giúp đỡ chúng ta ?

**Đáp :** Ông Faraday, người phát minh ra điện, đã mất nhưng những gì ông phát minh vẫn còn có ích cho chúng ta. Ông Louis Pasteur, người tìm ra phương pháp điều trị nhiều bệnh tật, đã qua đời, nhưng các khám phá y khoa của ông vẫn cứu được nhiều mạng sống. Ông Leonardo da Vinci, người sáng tạo ra những kiệt tác nghệ thuật, cũng đã khuất bóng, nhưng tác phẩm của ông vẫn đem lại nhiều hứng khởi và niềm vui cho mọi người. Những thánh nhân và anh hùng đã từ giã cõi đời hàng thế kỷ nhưng khi chúng ta đọc lại những kỳ tích và thành tựu của họ, chúng ta vẫn có nhiều hứng khởi để noi theo những gì họ đã làm. Đúng thế, Đức Phật đã diệt độ, nhưng 2500 năm sau lời giáo huấn của Ngài vẫn giúp được nhân loại, gương lành của Ngài vẫn tạo nhiều cảm hứng cho mọi người, lời dạy của Ngài vẫn có thể cải tạo được cuộc sống. Chỉ có Đức Phật mới có thể có một tiềm lực thu hút như thế qua nhiều thế kỷ sau khi Ngài đã nhập diệt.

**Hỏi :** Đức Phật có phải là một vị thần linh không ?

**Đáp :** Không, Ngài không phải là một vị thần linh (god). Ngài cũng không tuyên bố rằng mình là thần linh, là con của thần linh, hoặc ngay cả là một sứ giả của thần linh. Ngài là một con người đã tự toàn thiện mình, và dạy rằng nếu chúng ta noi theo gương Ngài, chúng ta cũng có thể tự hoàn thiện được như Ngài.

**Hỏi :** Nếu Đức Phật không phải là thần linh, tại sao người ta thờ cúng Ngài ?

**Đáp :** Có nhiều loại thờ cúng khác nhau, khi người ta thờ một vị thần, họ tán thán cung kính và cúng dường vị ấy, để cầu

hands rested gently in its lap and its compassionate smile reminds us to strive to develop peace and love within ourselves. The perfume of incense reminds us of the pervading influence of virtue, the lamp reminds us of light of knowledge and the flowers which soon fade and die, reminds us of impermanence. When we bow, we express our gratitude to the Buddha for what his teachings have given us. This is the nature of Buddhist worship.

*But I have heard people say that Buddhists worship idols ?*

Such statements only reflect the misunderstanding of the persons who make them. The dictionary defines an idol as "*an image or statue worshipped as a god*". As we have seen, Buddhist do not believe that the Buddha was a god, so how could they possibly believe that a piece of wood or metal is a god? All religions use symbols to express various concepts. In Taoism, the ying-yang is used to symbolise the harmony between opposites. In Sikhism, the sword is used to symbolise spiritual struggle. In Christianity, the fish is used to symbolise his sacrifice. And in Buddhism, the statue of the Buddha also reminds us of the human dimension in Buddhist teaching, the fact that Buddhism is man-centred, not god-centred, that we must look within not without to find perfection and understanding. So to say that Buddhist worship idols is not correct.

*Why do people burn paper money and do all kinds of strange things in Buddhist temples ?*

Many things seem strange to us when we don't understand them. Rather than dismiss such things as strange, we should strive to find their meaning. However, it is true that Buddhist practice sometimes has its origin in popular superstition and misunderstanding rather than the teaching of the Buddha. And

xin ân sủng. Họ tin tưởng rằng vị thần linh ấy sẽ nghe thấy sự tán dương, tiếp nhận sự cúng dường và đáp ứng lại lời cầu xin của họ. Người Phật tử không theo kiểu thờ cúng này. Cũng có các loại thờ cúng khác như khi chúng ta bày tỏ lòng tôn kính đối với một người nào đó hay điều gì khiến chúng ta ngưỡng mộ. Khi vị thầy giáo bước vào lớp, chúng ta đứng lên; khi gặp một viên chức cao cấp, chúng ta bắt tay; khi một bài quốc ca được thổi lên, chúng ta nghiêm chào. Đó là tất cả những cử chỉ cung cách tôn kính tỏ bày lòng khâm phục của chúng ta đối với người hay vật. Cách thờ cúng theo Phật giáo là thực hành. Một pho tượng Phật ngồi với bàn tay nhẹ nhàng trong mãnh y và nụ cười từ ái nhắc nhở chúng ta cố gắng phát triển sự an lạc và yêu thương trong mỗi chúng ta. Mùi thơm của hương trầm nhắc nhở chúng ta về sự ảnh hưởng của đức hạnh lan tỏa khắp nơi, ngọn đèn nhắc nhở chúng ta đến ánh sáng của hiểu biết, và những bông hoa sớm tàn úa nhắc cho chúng ta lẽ vô thường. Khi đánh lễ cúi đầu, chúng ta bày tỏ lòng biết ơn đối với Đức Phật về những lời dạy của Ngài. Đó là phương cách thờ cúng của người Phật tử.

**Hỏi :** *Nhưng tôi nghe người ta nói rằng nhiều Phật tử vẫn thờ cúng thần tượng ?*

**Đáp :** Những lời phát biểu như vậy chỉ phản ảnh sự hiểu lầm của người đang hành trì. Từ điển định nghĩa từ "idol" là "một hình ảnh hay một pho tượng được tôn thờ như một thần linh" (*an image or statue worshipped as a god*). Như chúng ta đã biết, người Phật tử không bao giờ tin rằng Đức Phật là một vị thần linh. Vậy làm sao người Phật tử có thể tin rằng một khối gỗ hay một mảng kim loại kia lại là một vị thần ?

Mỗi tôn giáo đều dùng một biểu tượng nào đó để bày tỏ quan điểm và niềm tin của riêng họ. Trong Đạo Lão (*Taoism*), Âm dương được dùng để làm biểu tượng hài hòa và đối kháng. Đạo Sikh <sup>(1)</sup>, thanh gươm được xem là biểu tượng cho sự đấu

such misunderstandings are not found in Buddhism alone, but arise in all religions from time to time. The Buddha taught with clarity and in detail and if some fail to understand fully, the Buddha cannot be blamed.

There is a saying:

If a man suffering from a disease does not seek treatment even when there is a physician at hand, it is not the fault of the physician. In the same way, if a man is oppressed and tormented by the disease of defilements but does not seek the help of the Buddha, that is not the Buddha's fault. (JN 28-9)

Nor should Buddhism or any religion be judged by those who don't practise it properly. If you wish to know the true teachings of Buddhism, read the Buddha's words or speak to those who understand them properly.

*If Buddhism is so good why are some Buddhist countries poor ?*

If by poor you mean economically poor, then it is true that some Buddhist countries are poor. But if by poor you mean a poor quality of life, then perhaps some Buddhist countries are quite rich. America, for example, is an economically rich and powerful country but the crime rate is one of the highest in the world, millions of old people are neglected by their children and die of loneliness in old people's homes, domestic violence and child abuse are major problems. One in three marriages end in divorce, pornography is easily available. Rich in terms of money but perhaps poor in terms of the quality of life. Now if you look at some traditional Buddhist countries you find a very different situation. Parents are honoured and respected by their children, the crime rates are relatively low, divorce and suicide are rare and traditional values like gentleness, generosity, hospitality to strangers, tolerance and respect for others are still

tranh tinh thần. Đạo Cơ-đốc (*Christianity*), con cá dùng làm biểu tượng cho sự hiện hữu của Chúa và cây Thánh giá dùng làm biểu trưng cho sự hy sinh của Chúa. Và Phật giáo, tượng Phật được xem như những biểu tượng của sự hoàn thiện nhân cách con người. Tượng Phật cũng nhắc nhở ta về tính nhân bản trong giáo lý nhà Phật. Thật vậy, Phật giáo luôn xem con người là trung tâm chứ không phải là thần linh, điều đó nhắc nhở chúng ta phải tìm sự toàn hảo và hiểu biết ở bên trong chứ không phải vẻ bề ngoài của hình tượng. Vì thế nói rằng người Phật tử tôn thờ hình tượng là không đúng.

**Hỏi :** *Tại sao người ta đốt giấy vàng bạc và làm những chuyện lạ trong chùa ?*

**Đáp :** Nhiều việc thấy lạ nếu ta không tìm hiểu về chúng. Tốt hơn nên gạt bỏ những chuyện lạ ấy mà nên cố gắng tìm hiểu ý nghĩa của chúng. Tuy nhiên, trong thực tế, đôi khi người Phật tử đã áp dụng những điều mê tín dị đoan và hiểu lầm hơn là lời dạy của Phật. Và những việc hiểu lầm như vậy không phải chỉ riêng ở Phật giáo mà thỉnh thoảng cũng được thấy ở những tôn giáo khác. Đức Phật đã dạy rất rõ ràng và chi tiết và nếu không hiểu giáo lý của Ngài thì không thể đổ lỗi cho Ngài. Có lời dạy rằng:

Nếu một người đau khổ vì bệnh hoạn mà không chịu để điều trị, thậm chí người ấy có người thầy thuốc trong tầm tay. Đó không phải là lỗi của người thầy thuốc..

Cũng vậy, nếu một người bị hành hạ và đau khổ bởi phiền não mà không tìm sự giúp đỡ của Đức Phật, thì đó cũng không phải là lỗi của Ngài. *(JN 28-9)*

Không phải Phật giáo mà bất cứ tôn giáo nào cũng không thể giúp cho họ nếu bản thân họ không thực hành đúng pháp. Nếu bạn muốn biết rõ ràng và chính xác về chân lý của Đạo Phật, thì hãy đọc những lời dạy của Phật hoặc học hỏi với người hiểu đúng giáo lý này.

strong. Economically backward, but perhaps a higher quality of life than a country like America. But even if we judge Buddhist countries in terms of economics alone, one of the wealthiest and most economically dynamic countries in the world today is Japan where 93% of the population call themselves Buddhist.

*Why is it that you don't often hear of charitable work being done by Buddhists ?*

Perhaps it is because Buddhists don't feel the need to boast about the good they do. Several years ago the Japanese Buddhist leader Nikkho Nirwano received the Templeton Prize for his work in promoting inter-religious harmony. Likewise a Thai Buddhist monk was recently awarded the prestigious Magsaysay Prize for his excellent work among drug addicts. In 1987 another Thai monk, Ven.Kantayapiwat was awarded the Norwegian Children's Peace Prize for his many years work helping homeless children in rural areas. And what about the large scale social work being done among the poor in India by the Western Buddhist Order ? They have built schools, child minding-centres, dispensaries and small scale industries for self-sufficiency. Buddhist see help given to others as an expression of their religious practice just as other religions do but they believe that it should be done quietly and without self-promotion. Thus you don't hear so much about their charitable work

*Why are there so many different types of Buddhism ?*

There are many different types of sugar: brown sugar, white sugar, rock sugar, syrup and icing sugar but it is all sugar and it all tastes sweet. It is produced in different forms so that it can be used in different ways. Buddhism is the same: there is Theravada Buddhism, Zen Buddhism, Pure Land Buddhism,



**Hỏi :** *Nếu Phật giáo quá tốt đẹp như vậy, tại sao vẫn còn nhiều quốc gia nghèo khổ ?*

**Đáp :** Ý bạn muốn nói nghèo khổ về kinh tế ? Đó là sự thật, vì vẫn còn nhiều quốc gia Phật giáo chưa phát triển về mặt này. Nhưng nếu nghèo mà ý bạn muốn ám chỉ về "*phẩm chất của cuộc sống*" thì có lẽ nhiều nước theo Phật giáo lại rất giàu. Chẳng hạn nước Mỹ, một quốc gia cường thịnh về kinh tế và quyền lực, nhưng lại là một trong những quốc gia có mức độ tội phạm cao nhất thế giới, hàng triệu người già bị con cái lãng quên và chết trong cô độc tại các viện dưỡng lão; nạn bạo lực ở trong gia đình và lạm dụng tình dục trẻ em là vấn đề nóng bỏng. Cứ ba cặp cưới nhau có một cặp ly dị; sách báo đồi trụy dễ dàng tìm thấy. Vì vậy, giàu theo nghĩa có tiền nhưng lại nghèo về "*phẩm chất cuộc sống*". Bây giờ chúng ta thử quay sang Miến Điện, một quốc gia có nền kinh tế lạc hậu, nhưng cha mẹ được con cái tôn vinh và kính trọng; tỉ lệ tội phạm tương đối thấp; vấn đề ly dị và tự tử hầu như không nghe thấy; việc bạo lực trong gia đình, lạm dụng trẻ em, sách báo kích dục và nạn mãi dâm không thể có . Một nền kinh tế chậm tiến nhưng lại có một nền tảng đạo đức xã hội cao hơn một quốc gia như Hoa Kỳ. Tuy nhiên, nếu chúng ta muốn nhìn thấy những quốc gia Phật giáo theo cái nghĩa kinh tế như vậy, thì một trong những quốc gia giàu có nhất và có nền kinh tế năng động nhất thế giới hiện nay là Nhật Bản, nơi có 93% dân số là tín đồ theo Phật giáo.

**Hỏi :** *Tại sao bạn không thường nghe người Phật tử làm công tác từ thiện xã hội ?*

**Đáp :** Có lẽ người Phật tử không cảm thấy cần thiết phải khoe khoang về những điều tốt của họ. Nhiều năm trước đây ông Nikkyo Niwano <sup>(2)</sup>, vị lãnh đạo Phật giáo Nhật Bản đã được trao giải thưởng Templeton qua việc ông vận động liên kết hòa

Yogacara Buddhism and Vajrayana Buddhism but it is all Buddhism and it all has the same taste - the taste of freedom. Buddhism has evolved into different forms so that it can be relevant to the different cultures in which it exists. It has been reinterpreted over the centuries so that it can remain relevant to each new generation. Outwardly, the types of Buddhism may seem very different but at the centre of all of them is the Four Noble Truths and the Eightfold Path. All major religions, Buddhism included, have split into schools and sects. But the different sects of Buddhism have never gone to war with each other and to this day, they go to each other's temples and worship together. Such tolerance and understanding is certainly rare.

*You certainly think highly of Buddhism. I suppose you think your religion is right and all the others are wrong.*

No Buddhist who understands the Buddha's teaching thinks that other religions are wrong. No one who has made a genuine effort to examine other religions with an open mind could think like that either. The first thing you notice when you study the different religions is just how much they have in common. All religions acknowledge that man's present state is unsatisfactory. All believe that a change of attitude and behaviours is needed if man's situation is to improve. All teach an ethics that includes love, kindness, patience; generosity and social responsibility and all accept the existence of some form of Absolute.

They use different languages, different names and different symbols to describe and explain these things; and it is only when they narrow-mindedly cling to their one way of seeing things that religious intolerance, pride and self-righteousness arise.

Imagine an Englishman, a Frenchman, a Chinese and an

hợp tôn giáo. Tương tự, một tăng sĩ người Thái đã nhận giải thưởng Magsaysay cho chiến dịch bài trừ tệ nạn ma túy. Năm 1987, Thượng tọa Kantayapiwat, người Thái Lan, cũng nhận một giải thưởng Nhi đồng Hòa Bình của Na Uy cho công việc từ thiện của ngài trong nhiều năm giúp đỡ trẻ bụi đời ở vùng nông thôn. Và hiện nay, các hội đoàn Phật giáo phương Tây đang thực hiện một số công tác từ thiện ở các vùng nông thôn Ấn Độ, họ đang xây dựng trường học, Trung tâm điều trị tâm thần thiếu nhi, trạm xá và những khu công nghiệp nhẹ. Người Phật tử thấy rằng việc giúp đỡ cho người khác như là một pháp môn tu tập của họ, nhưng họ cho rằng công việc ấy nên thực hiện trong thâm lặng, không cần phô trương. Chính vì thế mà bạn không nghe thấy nhiều về các hoạt động từ thiện của họ.

**Hỏi :** *Tại sao có nhiều tông phái khác nhau trong Phật giáo ?*

**Đáp :** Có nhiều loại đường khác nhau : đường vàng, đường trắng, đường kết tinh, đường cục, đường cát, đường phèn... nhưng tất cả chỉ là đường và chỉ có một vị ngọt. Nó được sản xuất từ nhiều hình thức khác nhau để nó có thể sử dụng nhiều cách khác nhau. Phật giáo cũng thế, Phật giáo Nguyên thủy, Thiên tông, Tịnh độ tông, Du già tông, Mật tông nhưng tất cả đều là Phật giáo và đều có chung một vị - vị giải thoát. Phật giáo quả thật đã phát triển qua nhiều hình thức khác nhau để nó hiện hữu và thích ứng với những nền văn hóa khác nhau. Qua nhiều thế kỷ Phật giáo có thể tồn tại phù hợp với mọi thế hệ. Đứng trên phương diện bề mặt, Phật giáo dường như có khác nhau, nhưng tâm điểm dị biệt ấy vẫn là giáo lý Tứ đế và Bát chánh đạo. Tất cả những tôn giáo chính, kể cả Phật giáo, đã từng bị chia ra nhiều tông phái khác nhau. Tất cả những tôn giáo chính, Phật giáo bao gồm những hình thái và tông phái. Những sự khác nhau của các tông phái ấy không bao giờ đưa tới xung đột nhau, và cho tới nay chưa bao giờ biểu lộ

Indonesian all looking at a cup. The Englishman says, *"That's a cup."* The Frenchman answers, *"No it's not. It's a tasse."* The Chinese comments, *"You're both wrong. It's a pei."* And the Indonesian laughs at the others and says *"What fools you are. It's a cawan."* The Englishman gets a dictionary and shows it to the others saying, *"I can prove that it is a cup. My dictionary says so."* *"Then your dictionary is wrong,"* says the Frenchman *"because my dictionary clearly says it is a tasse."* The Chinese scoffs at them. *"My dictionary is thousands of years older than yours, so my dictionary must be right. And besides, more people speak Chinese than any other language, so it must be a Pei."* While they are squabbling and arguing with each other, a Buddhist comes up and drinks from the cup. After he has drunk, he says to the others, *"Whether you call it a cup, a tasse, a pei or a cawan, the purpose of the cup is to be used. Stop arguing and drink, stop squabbling and refresh your thirst."* This is the Buddhist attitude to other religions.

### *Is Buddhism scientific ?*

Before we answer that question it would be best to define the word 'science'. Science, according to the dictionary is: *"knowledge which can be made into a system, which depends upon seeing and testing facts and stating general natural laws, a branch of such knowledge, anything that can be studied exactly"*. There are aspects of Buddhism that would not fit into this definition but the central teachings of Buddhism, the Four Noble Truths, most certainly would. Suffering, the First Noble Truth, is an experience that can be defined, experienced and measured. The Second Noble Truth states that suffering has a natural cause, craving, which likewise can be defined, experienced and measured. No attempt is made to explain suffering in terms of a metaphysical concept or myths. Suffering is ended, according to the Third

sự thù địch với nhau, họ đến với nhau ở những chùa viện khác và cùng cầu nguyện với nhau. Lòng bao dung, và hiểu nhau như thế quả thật là hiếm thấy.

**Hỏi :** *Bạn luôn nghĩ tốt về Đạo Phật. Tôi cho rằng bạn nghĩ Đạo của bạn đang theo là đúng còn các đạo khác là sai.*

**Đáp :** Không có một Phật tử nào hiểu lời Phật dạy mà lại nghĩ các tôn giáo khác là sai. Không một ai có tâm hồn cởi mở lại để tâm phán xét các tôn giáo khác. Việc trước tiên bạn để tâm nghiên cứu những tôn giáo khác là để biết có bao nhiêu điểm tương đồng. Tất cả các tôn giáo đều thừa nhận rằng đời sống con người hiện tại không được thỏa mãn. Tất cả đều tin rằng nếu hoàn cảnh của con người phải cải thiện thì cách cư xử và quan điểm của họ cần phải được thay đổi. Tất cả đều truyền dạy về một nền đạo đức học về yêu thương, nhân ái, kiên nhẫn, rộng lượng và có trách nhiệm với xã hội, và tất cả đều chấp nhận có sự hiện hữu trong một vài hình thức tuyệt đối.

Họ sử dụng nhiều ngôn ngữ khác nhau, nhiều tên gọi khác nhau và nhiều biểu tượng khác nhau để mô tả và giải thích những sự việc này. Và chỉ khi nào họ bám chặt vào đường hướng của mình bằng tâm lượng hẹp hòi để nhìn sự việc thì sự ích kỷ, ngạo mạn và tự tôn liền phát sinh.

Cứ tưởng tượng một người Anh, một người Pháp, một người Trung quốc và một người Nam Dương. Tất cả đều nhìn vào một cái ly nước. Người Anh nói "*Đây là cái 'cup'*", người Pháp nói "*Không phải, nó là cái 'tasse'*", người Hoa bảo "*cả hai ông đều sai hết, nó chính là 'pei'*". Và người Nam Dương cười lớn nói rằng : "*Các anh ngớ ngẩn làm sao, nó là cái 'cawan'*". Người Anh lật quyển từ điển ra và chỉ cho các người kia "*Tôi có thể chứng minh đây là cái 'cup', quyển từ điển của tôi đã viết như thế*". Người Pháp cãi lại "*từ điển của tôi nói rõ đó là 'tasse'*". Người Hoa lớn tiếng cãi lại "*Từ điển của chúng tôi mới chính xác, vì nó có hàng ngàn năm nay rồi, lâu hơn tất cả các từ*

Noble Truth, not by relying on upon a supreme being, by faith or by prayers but simply by removing its cause. This is axiomatic. The Fourth Noble Truth, the way to end suffering, once again, has nothing to do with metaphysics but depends on behaving in specific ways. And once again behaviour is open to testing. Buddhism dispenses with the concept of a supreme being, as does science, and explains the origins and workings of the universe in terms of natural law. All of this certainly exhibits a scientific spirit. Once again, the Buddha's constant advice that we should not blindly believe but rather question, examine, inquire and rely on our own experience, has a definite scientific ring to it. He says:

*"Do not go by revelation or tradition, do not go by rumour, or the sacred scriptures, do not go by hearsay or mere logic, do not go by bias towards a notion or by another person's seeming ability and do not go by the idea 'He is our teacher'. But when you yourself know that a thing is good, that it is not blameable, that it is praised by the wise and when practised and observed that it leads to happiness, then follow that thing."*

So we could say that although Buddhism is not entirely scientific, it certainly has a strong overtone and is certainly more scientific than any other religion. It is significant that Albert Einstein, the greatest scientist of the twentieth century said of Buddhism:

*"The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend a personal God and avoid dogmas and theology. Covering both natural and spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things, natural and spiritual and a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism".*

điển của các anh, vả lại người nói tiếng Hoa nhiều hơn người nói ngôn ngữ của mấy anh, vì thế tôi nói nó là pei là chính xác nhất". Trong lúc những người này đang cãi cọ và tranh luận, một người Phật tử bước tới bưng lấy cái ly nước lên uống. Sau khi vị ấy uống xong, vị ấy nói : "Dù các anh có gọi nó là 'cup', 'tasse', 'pei' hay 'cawan', mục đích của cái ly là dùng để uống nước, các anh hãy chấm dứt tranh luận và hãy uống nước để bớt cơn khát của các anh đi!". Đây là thái độ của người Phật tử đối với các tôn giáo khác.

**Hỏi :** Đạo Phật có phải là khoa học không ?

**Đáp :** Trước khi trả lời câu hỏi này, tốt nhất chúng ta hãy tìm hiểu về định nghĩa của từ khoa học, theo từ điển giải thích khoa học là "*Kiến thức có thể được hình thành theo một hệ thống, cái tùy thuộc vào sự trải nghiệm các dữ kiện và xác nhận được quy luật tự nhiên, một phần tùy thuộc vào những gì được nghiên cứu chính xác*".

Trong Phật giáo có nhiều phương diện không phù hợp với định nghĩa này. Nhưng giáo lý cốt lõi của Đạo Phật, Tứ Diệu Đế (*Four Noble Truths*) thì hẳn đã phù hợp. Chân lý thứ nhất khổ đau là một kinh nghiệm và có thể xác định được. Chân lý thứ hai chỉ rõ rằng đau khổ có nguyên nhân tự nhiên của tham ái mà nó có thể định nghĩa, trải qua và đo lường được. Không cần cố gắng giải thích khổ đau theo thuật ngữ, quan điểm siêu hình hay huyền hoặc. Chân lý thứ ba, chấm dứt khổ đau không nương nhờ vào thần linh tối cao, vào niềm tin hay cầu nguyện mà đơn giản chỉ là loại bỏ nguyên nhân của khổ đau. Đó là việc hiển nhiên. Chân lý thứ tư, con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau, một lần nữa cũng không có gì siêu hình mà tùy thuộc vào việc thực hiện theo phương pháp đặc biệt. Và hơn nữa thái độ phải cởi mở để xét nghiệm.

Phật giáo không thừa nhận quan điểm về một đấng cao cả, giống như khoa học và giải thích nguồn gốc và sự vận hành của vũ trụ theo quy luật tự nhiên. Hẳn những điều này là chứng minh theo tinh thần khoa học. Một lần nữa, chúng ta lại thấy

*Vẻ đẹp đánh vào ánh mắt,  
nhưng phẩm chất chinh phục tâm hồn.*  
**ALEXANDRE POPE**

*Giản dị là nét đẹp chủ yếu  
của vẻ đẹp đạo đức.*  
**LEV NICOLAIEVITS TOLSTOI**

*Không có thứ mỹ phẩm nào  
tô điểm cho sắc đẹp bằng hạnh phúc.*  
**JOHN MILTON**

*Hạnh phúc - đấy là ở bên thiên nhiên,  
được trông thấy thiên nhiên,  
chuyện trò với thiên nhiên.*  
**LEV NICOLAIEVITS TOLSTOI**

*Người hạnh phúc là một con thuyền  
lênh đênh trong một cơn bão mạnh.*  
**TỤC NGŨ TRUNG HOA**

*Một trong những sai lầm kỳ quặc nhất là  
cho rằng hạnh phúc của con người  
là cảnh an nhàn.*  
**LEV TOLSTOI**

*Không có niềm vui nào mà không có  
dấu vết của sự đắng cay  
There is no pleasure without  
a tincture of bitterness.*  
**HAFIZ**



ting thần khoa học trong Phật giáo càng rõ ràng hơn qua lời khuyên của Đức Phật, rằng chúng ta không nên tin tưởng một cách mù quáng mà ngược lại phải đặt vấn đề, tìm hiểu và thẩm tra, nhờ vào kinh nghiệm của chính mình rồi mới tin, có như thế tính chất khoa học mới được rõ ràng. Đức Phật dạy:

*"Đừng tin tưởng theo huyền bí hay truyền thống, đừng tin tưởng theo tin đồn đãi hay kinh điển, đừng tin tưởng theo lời đồn hay những gì hợp lý, đừng tin tưởng theo khuynh hướng của một ý niệm nào đó, hay do một ai đó có khả năng. Và đừng tin tưởng theo ý tưởng "vị ấy là thầy của ta". Nhưng khi chính các vị biết rằng điều ấy là tối không làm tổn hại ai, đó là sự sáng suốt đáng tán dương và khi thực hành và theo dõi rằng nó sẽ mang đến hạnh phúc, rồi hãy tin tưởng theo". (AI 188)*

Vì thế chúng ta có thể nói rằng mặc dù Phật giáo không hoàn toàn khoa học, nhưng hẳn đã mang tính khoa học mạnh mẽ và có tính khoa học hơn các tôn giáo khác. Chính ông Albert Einstein (1879-1955) một nhà khoa học vĩ đại nhất của thế kỷ hai mươi đã nói về tính khoa học của Phật giáo như sau:

*"Tôn giáo tương lai sẽ là một tôn giáo toàn cầu, vượt lên trên mọi thần linh, giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy phải bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên, đặt trên căn bản của ý thức đạo lý, phát xuất từ kinh nghiệm tổng thể gồm mọi lĩnh vực trong cái nhất thể đầy đủ ý nghĩa. Phật giáo sẽ đáp ứng được các điều kiện đó. Và nếu có bất cứ một tôn giáo nào có thể đương đầu với những nhu cầu của nền khoa học hiện đại, thì đó là Phật giáo vậy."*

---

#### Ghi chú:

- (1) Sikhism: một đạo phát triển từ Ấn giáo từ thế kỷ 16, chỉ tín ngưỡng một vị thần.
- (2) Pháp sư Nikkyo Niwano (1906-1999), người khai sáng Hội Phật Giáo Lập Chánh Giáo Thành (Rissho Kosei-kai, phát xuất từ phái Pháp Hoa Nhật Liên Tông của Nhật bản), là nhà lãnh đạo Hội Tôn Giáo và Hòa Bình Thế Giới, Hiệp Hội Tự Do Tôn Giáo, Hiệp Hội Hòa Bình Niwano, Liên Đoàn Tân Tôn Giáo Nhật Bản, là tác giả của nhiều tác phẩm Phật học quan trọng. (Người dịch).

## Chapter 2

# Basic Buddhist Concept

*What are the main teachings of the Buddha ?*

All of the many teachings of the Buddha centre on the Four Noble Truths, just as the rim and spokes of a wheel centre on the hub. They are called 'Four' *because there are four of them. They are called 'Noble' because they ennoble one who understands them and they are called 'Truths' because, corresponding with reality, they are true.*

*What is the First Noble Truth ?*

The First Noble Truth is that life is suffering. To live, you must suffer. It is impossible to live without experiencing some kind of suffering. We have to endure physical suffering like sickness, injury, tiredness, old age and eventually death and we have to endure psychological suffering like loneliness, frustrations, fear, embarrassment, disappointment, anger, etc.

*Isn't this a bit pessimistic ?*

The dictionary defines pessimism as '*the habit of thinking that whatever will happen will be bad,*' or '*The belief that evil is more powerful than good.*' Buddhism teaches neither of these

## Chương 2

# Khái niệm căn bản của Đạo Phật

**Hỏi :** *Lời dạy chính yếu của Đức Phật là gì ?*

**Đáp :** Tất cả lời dạy chính yếu của Đức Phật tập trung vào giáo lý Tứ Diệu Đế, như một bánh xe nối các cãm, niền và trục. Được gọi là "*Tứ*" vì tất cả có bốn điều. Gọi là "*Diệu*" vì người ta biết ngay đến sự quý báu và gọi là "*Đế*" vì phù hợp với hiện thực và chân thật.

**Hỏi :** *Chân lý thứ nhất là gì ?*

**Đáp :** Chân lý thứ nhất đề cập đến đời sống là khổ. Sống, bạn phải đau khổ. Không thể nào sống mà thiếu kinh nghiệm về khổ. Chúng ta phải chịu đựng cái khổ về thể xác như bệnh hoạn, mỗi mệ, chấn thương, già yếu và cuối cùng là chết. Chúng ta lại chịu đựng cái đau đớn về tâm lý như cô đơn, thất vọng, sợ hãi, chán nản, giận dữ, điên tiết....

**Hỏi :** *Điều ấy có bi quan không ?*

**Đáp :** Từ điển định nghĩa chữ bi quan là "*Có thói quen suy nghĩ về bất cứ việc gì xảy ra đều là xấu cả*", hay "*tin tưởng rằng cái xấu lúc nào cũng mạnh hơn cái tốt*". Phật giáo không truyền dạy hai tư tưởng đó và cũng không bác bỏ sự hiện hữu

ideas. Nor does it deny that happiness exists. It simply says that to live is to experience physical and psychological suffering which is a statement that is so obvious that it cannot be denied. The central concept of most religions is a myth, a legend or a belief that is difficult or impossible to verify. Buddhism starts with an experience, an irrefutable fact, a thing that all know, that all have experienced and that all are striving to overcome. Thus Buddhism is truly a universal religion because it goes right to the core of every individual human being's concern with suffering and how to avoid it.

*What is the Second Noble Truth ?*

The Second Noble Truth is that all suffering is caused by craving. When we look at psychological suffering, it is easy to see how it is caused by craving. When we want something but are unable to get it, we feel frustrated. When we expect someone to live up to our expectation and they do not, we feel let down and disappointed. When we want others to like us and they don't, we feel hurt. Even when we want something and are able to get it, this does not often lead to happiness either because it is not long before we feel bored with that thing, lose interest in it and commence to want something else.

Put simply, the Second Noble Truth says that getting what you want does not guarantee happiness. Rather than constantly struggling to get what you want, try to modify your wanting. Wanting deprives us of contentment and happiness.

*But how does wanting and craving lead to physical suffering ?*

A lifetime wanting and craving for this and that and especially the craving to continue to exist creates a powerful energy that causes the individual to be reborn. When we are reborn,

của hạnh phúc. Một cách đơn giản Phật giáo cho rằng sống là phải trải qua khổ đau về thể xác và tâm lý, lời tuyên bố này rõ ràng không thể chối cãi được. Trung tâm điểm của hầu hết các tôn giáo là hoang đường, một truyền thuyết hay một niềm tin khó có thể minh chứng được. Phật giáo bắt đầu bằng kinh nghiệm trên các sự kiện không thể phủ nhận, được mọi người cùng biết và tất cả mọi người đều có chứng nghiệm, từng trải ấy phải cố gắng phấn đấu để vượt qua. Như vậy, Phật giáo đích thực là một tôn giáo phổ quát cho mọi người, bởi vì Phật giáo đã nhắm đúng vào mối quan tâm của mỗi cá nhân con người, khổ đau và làm sao để loại bỏ.

**Hỏi :** *Chân lý thứ hai là gì ?*

**Đáp :** Chân lý thứ hai là tất cả khổ mọi đau đều có nguyên nhân của ái dục. Khi chúng ta quan sát về khổ đau của tâm lý, chúng ta sẽ dễ dàng nhận ra nguyên nhân của ái dục tạo ra. Khi ta muốn một điều gì đó mà ta không được toại nguyện thì ta cảm thấy thất vọng. Khi ta mong muốn một ai đó sống theo sự mong đợi của ta, nhưng họ không làm được, ta cảm thấy chán nản và thất vọng. Khi ta muốn mọi người giống mình mà họ lại không thì ta cảm thấy bị tổn thương. Thậm chí khi ta muốn một cái gì đó và có thể đạt được, nhưng nó cũng không luôn mang lại hạnh phúc vì không lâu sau đó chúng ta cảm thấy chán ngán, mất đi sự thích thú với nó và bắt đầu ham muốn cái khác. Nói chung, chân lý thứ hai đề cập đến những gì bạn muốn không đảm bảo được hạnh phúc. Thay vì liên tục nỗ lực để đạt được những gì mình mong muốn, tốt nhất bạn nên cố gắng làm giảm bớt lòng ham muốn của bạn. Ham muốn ấy đã tước mất đi niềm an lạc và hạnh phúc của chúng ta.

**Hỏi :** *Nhưng làm thế nào niềm mong muốn và tham ái lại có thể đưa đến khổ đau về thể xác ?*

we have a body and, as we said before, the body is susceptible to injury and disease; it can be exhausted by work; it ages and eventually dies. Thus, craving leads to physical suffering because it causes us to be reborn.

*If we stop wanting altogether, we would never achieve anything.*

True. But what the Buddha says is that when our desires, our craving, our constant discontent with what we have and our continual longing for more and more does cause us suffering, then we should stop doing it. He asks us to make a difference between what we need and what we want and to strive for our needs and modify our wants. He tells us that our needs can be fulfilled but that our wants are endless - a bottomless pit. There are needs that are essential, fundamental and can be obtained and this we should work towards. Desires beyond this should be gradually lessened. After all, what is the purpose of life? To get or be content and happy.

*You have talked about rebirth, but is there any proof that such a thing happens ?*

There is many evidences that such a thing happens, but we will look at this in more detailed later on.

*What is the Third Noble Truth ?*

The Third Noble Truth is that suffering can be overcome and happiness attained. This is perhaps the most important of the Four Noble Truths because in it the Buddha reassures us that true happiness and contentment are possible. When we give up useless craving and learn to live each day at a time, enjoying without restlessly wanting the experiences that life offers us, patiently enduring the problems that life involves, without fear, hatred and anger, then we become happy and

**Đáp :** Trong đời người ta luôn muốn cái này, ham thích cái nọ và đặc biệt cái khát vọng liên tục đã tạo ra một hấp lực mạnh mẽ để rồi cuối cùng dẫn đến việc tái sinh. Khi chúng ta đã đầu thai thì chúng ta có thân thể và như đã nói ở trên, thân thể này dễ bị chấn thương, bệnh hoạn, già yếu và tử vong. Như vậy ái dục đã dẫn đến sự khổ cho thể xác, vì nó là nguyên nhân chính dẫn dắt ta vào trong vòng luân hồi.

**Hỏi :** *Điều đó rất hay, nhưng nếu ta gạt bỏ sự ham muốn thì chúng ta sẽ không bao giờ đạt được cái gì cả.*

**Đáp :** Đúng vậy, tuy nhiên Đức Phật muốn nói rằng khi sự ham muốn và tham ái, không thoả mãn những gì ta có và sự tham muốn không ngừng đó sẽ liên tục tạo ra nguyên nhân khổ đau. Do đó, ta nên loại bỏ sự tham muốn. Đức Phật khuyên chúng ta nên phân biệt rõ ràng giữa cái chúng ta cần và cái chúng ta thèm khát và hãy cố gắng giảm bớt sự ham muốn. Đức Phật dạy rằng nhu cầu của chúng ta có thể hoàn thiện nhưng lòng ham muốn của chúng ta thì vô cùng tận - như hố sâu không đáy . Có nhiều nhu cầu chính đáng, cơ bản, ta có thể đạt được và điều này khiến ta hưởng tới. Vượt qua sự tham muốn bằng cách giảm đi lòng ham muốn ấy. Cuối cùng, mục đích của cuộc sống là gì ? Hãy hài lòng và hạnh phúc với những mình có.

**Hỏi :** *Bạn có nói đến vấn đề tái sinh, nhưng có bằng chứng nào về việc này không ?*

**Đáp :** Tất nhiên là có rất nhiều bằng chứng về điều này, nhưng chúng ta sẽ trở lại vấn đề này chi tiết ở chương sau.

**Hỏi :** *Chân lý thứ ba là gì ?*

**Đáp :** Chân lý thứ ba nói về khổ đau có thể bị loại bỏ và

free. Then, and then only, do we begin to live fully. Because we are no longer obsessed with satisfying our own selfish wants, we find that we have so much time to help others fulfil their needs. This state is called Nirvana. We are free from psychological suffering as well. This is called Final Nirvana.

*What or where is Nirvana ?*

It is a dimension transcending time and space and thus is difficult to talk about or even think about. Words and thoughts being only suited to describe the time-space dimension. But because Nirvana is beyond time, there is no movement and so no aging or dying. Thus Nirvana is eternal because it is beyond space, there is no causation, no boundary, no concept of self and not-self and thus Nirvana is infinite. The Buddha also assures us that Nirvana is an experience of great happiness. He says:

*Nirvana is the highest happiness.*

*Dhammapada 204*

*But is there proof that such a dimension exist ?*

No, there is not. But its existence can be inferred. If there is a dimension where time and space do operate and there is such a dimension - the world we experience, then we can infer that there is a dimension where time and space do not operate - Nirvana. Again, even though we cannot prove Nirvana exists, we have the Buddha's word that it does exist. He tells us:

*"There is an unborn, a not-become, a not-made, a not-compounded. If there were not, this unborn, not-made, not-compounded, there could not be made any escape from what is born, become, made, and compounded. Therefore is there made known an escape from what is born, made, and compounded".*



đạt được hạnh phúc. Đây là điểm tối quan trọng trong Bốn Chân lý này, vì trong đó Đức Phật đã quả quyết rằng sự thỏa mãn và hạnh phúc thật sự sẽ có thể đạt được. Một khi chúng ta từ bỏ những ham muốn vô ích và học cách sống mới mỗi ngày một giờ, thưởng thức những kinh nghiệm cuộc sống đã cố gắng hiển cho ta mà không bị những nhục dục quấy nhiễu và phá rối. Chúng ta kham nhẫn trước những rắc rối của cuộc đời mà không sợ hãi, sân hận, thù hằn, vì thế chúng ta được hạnh phúc và tự do. Như vậy và chỉ như vậy chúng ta mới sống trọn vẹn. Vì chúng ta không còn bị ám ảnh bởi việc thỏa mãn những ham muốn ích kỷ của riêng mình, nên chúng ta sẽ có nhiều thời gian để giúp đỡ người khác với những nhu cầu bức thiết của họ. Trạng thái này gọi là Niết bàn. Chúng ta cũng không còn khổ đau về tâm lý. Đây là Niết bàn tối hậu.

**Hỏi :** *Niết bàn là gì và ở đâu ?*

**Đáp :** Đây là một chiều kích vượt thời gian và không gian nên khó có thể luận bàn hay cả đến suy tưởng. Những danh từ và tư tưởng chỉ thích hợp để mô tả chiều kích của thời gian và không gian. Nhưng vì Niết bàn vượt thời gian, không chuyển vận và vì thế không già hoặc không chết. Vì thế Niết bàn là bất diệt. Vì vượt không gian nên không có sự tạo tác, không có ranh giới, không có khái niệm của ngã và vô ngã và do đó Niết bàn là vô hạn. Đức Phật cũng quả quyết cho chúng ta biết rằng Niết bàn là kinh nghiệm của một niềm hạnh phúc cao cả. Ngài tuyên bố:

*"Niết bàn là hạnh phúc tối thượng"*

(Kinh Pháp Cú 204)

**Hỏi :** *Nhưng có chứng cứ gì cho tâm mức hiện hữu đó chăng ?*

**Đáp :** Không, không có. Tuy nhiên sự hiện hữu của Niết

Ud 80

We will know it when we attain it. Until that time, we can practise.

*What is the Fourth Noble Truth ?*

The Fourth Noble Truth is the Path leading to the overcoming of suffering. This path is called the Noble Eightfold Path and consists of Perfect Understanding, Perfect Thought, Perfect Speech, Perfect Action, Perfect Livelihood, Perfect Effort, Perfect Mindfulness, and Perfect Concentration. Buddhist practice consist of practising these eight things until they become more complete. You will notice that the steps on the Noble Eightfold Path cover every aspect of life: the intellectual, the ethical and economic and the psychological and therefore contains everything a person needs to lead a good life and to develop spiritually.

(file 24)

*Thời giờ người ta dùng để nói chuyện phiếm,  
đủ để đọc được một tác phẩm mỗi ngày.*

*FRAGNET*

*Ngừng đọc sách tức là ngừng tư duy.*

*DENIS DIDEROT*

*Sau một giờ đọc sách thì nỗi khổ đau nào  
của tôi cũng biến mất.*

*S. MONTESQUIES*

*Đọc sách mà không suy nghĩ  
chẳng khác gì ăn mà không tiêu hóa.*

*E. BOCCO*

bàn có thể suy luận ra được. Nếu có sự đo lường được về sự vận hành của thời gian và không gian thì đó mới chính thật là sự đo lường. Thế gian mà ta đang sống trong đó - ắt hẳn ta có thể suy luận rằng có một tầm mức mà không có thời gian và không gian vận hành Niết bàn.

Một lần nữa, dù chúng ta không thể chứng minh Niết bàn là hiện hữu, nhưng theo lời Đức Phật dạy Niết bàn hiện hữu.

Phật dạy: " Có vô sinh, vô hữu, vô tác, bất hòa hợp. Nếu nói không như vậy thì cái vô sinh, vô hữu, vô tác, bất hòa hợp này cũng không thể tạo thành bất cứ hành động nào từ cái gì được sanh, trở thành. Nhưng bởi có vô sinh, vô hữu, vô tác, bất hòa hợp cho nên được làm ra để biết cái gì sinh ra, trở thành và hòa hợp". Ud 80.

Chúng ta sẽ biết được Niết bàn chỉ khi nào chúng ta thực hành và đạt được nó.

**Hỏi :** *Chân lý thứ tư là gì ?*

**Đáp :** Chân lý thứ tư là con đường đưa tới sự chấm dứt khổ đau. Con đường này gọi là Bát Chánh Đạo , bao gồm : kiến thức chân chánh, suy nghĩ chân chánh, lời nói chân chánh, hành động chân chánh, mạng sống chân chánh, siêng năng chân chánh, nhờ nghĩ chân chánh và tu tập thiền định chân chánh. Người Phật tử thực hành theo tám pháp này thì sẽ thành tựu được phúc lạc một cách viên mãn. Bạn sẽ thấy mỗi bước trong Bát chánh đạo này bao hàm mọi lĩnh vực trong cuộc sống: tri thức, đạo đức, xã hội, kinh tế, tâm lý và do đó nó tiềm tàng mọi nhu cầu mà con người cần hướng đến một cuộc sống yên bình hạnh phúc và thăng hoa đời sống tâm linh.

\*\*\*

*Đọc một cuốn sách xấu thì thà không đọc gì cả  
còn đỡ tội hơn và đỡ tai họa hơn.*

V. BIELINSKI

## Chapter 3

# Buddhism and the God-idea

*Do Buddhist believe in god ?*

No, we do not. There are several reasons for this. The Buddha, like modern sociologists and psychologists, believed that religious ideas and especially the god idea have their origin in fear. The Buddha says:

*"Gripped by fear men go to the sacred mountains, sacred groves, sacred trees and shrines".*

Dp 188

Primitive man found himself in a dangerous and hostile world, the fear of wild animals, of not being able to find enough food, of injury or disease, and of natural phenomena like thunder, lightning and volcanoes was constantly with him. Finding no security, he created the idea of gods in order to give him comfort in good times, courage in times of danger and consolation when things went wrong. To this day, you will notice that people become more religious at times of crises, you will hear them say that the belief in a god or gods gives them the strength they need to deal with life. You will hear them explain that they believe in a particular god because they prayed in time of need and their prayer was answered. All this seems to support the

## Chương 3

# Phật giáo và ý niệm về Thượng đế

**Hỏi :** *Người Phật tử có tin ở Thượng Đế không ?*

**Đáp :** Không, chúng tôi không tin . Có nhiều lý do để giải thích điều này. Đức Phật, như các nhà tâm lý học và xã hội học hiện đại, tin rằng ý niệm đạo lý và nhất là quan điểm về Thượng Đế có cùng một nguồn gốc là sự sợ hãi. Đức Phật từng nói:

*"Vì sự sợ hãi bất an mà con người thần thánh hóa núi non, cây rừng, lăng miếu." (Pháp cú 188)*

Con người vào thời sơ khai tự thấy mình sống trong một thế giới nguy hiểm và thù địch, sợ hãi loài dã thú, không có khả năng kiếm đủ thực phẩm, lo sợ mình bị thương hay bệnh hoạn và hãi hùng khi những hiện tượng thiên nhiên như sấm chớp, núi lửa luôn đe dọa họ. Họ nhận ra sự bất an và chính họ tự tạo ra những tư tưởng thần thánh để tự an ủi mình trong một hoàn cảnh, và khơi dậy lòng can đảm khi họ lâm nguy và để an ủi họ khi hoàn cảnh trở nên xấu đi. Đối với thời điểm khủng hoảng hiện nay, bạn sẽ thấy người ta trở về với tín ngưỡng nhiều hơn, bạn sẽ nghe họ nói rằng tin tưởng vào một vị thần, một vị thánh nào đó thì họ sẽ có được sức mạnh để có thể đương đầu với cuộc sống. Bạn sẽ nghe họ giải thích rằng họ tin vào một đấng thiêng liêng đặc biệt, và lời cầu nguyện của họ

Buddha's teaching that the god-idea is a response to fear and frustration. The Buddha taught us to try to understand our fears, to lessen our desires and to calmly and courageously accept the things we cannot change. He replaced fear, not with irrational belief but with rational understanding.

The second reason the Buddha did not believe in a god is because there does not seem to be any evidence to support this idea. There are numerous religions, all claiming that they alone have god's words preserved in their holy book, that they alone understand god's nature, that their god exists and that the gods of other religions do not. Some claim that god is masculine, some that she is feminine and others that it is neuter. They are all satisfied that there is ample evidence to prove the existence of their god but they laugh in disbelief at the evidence other religions use to prove the existence of another god. It is not surprising that with so many different religions spending so many centuries trying to prove the existence of their gods that still no real, concrete, substantial or irrefutable evidence has been found. Buddhists suspend judgement until such evidence is forthcoming.

The third reason the Buddha did not believe in a god is that the belief is not necessary. Some claim that the belief in a god is necessary in order to explain the origin on the universe. But this is not so. Science has very convincingly explained how the universe came into being without having to introduce the god-idea. Some claim that belief in god is necessary to have a happy, meaningful life. Again we can see that this is not so. There are millions of atheists and free-thinkers, not to mention many Buddhists, who live useful, happy and meaningful lives without belief in a god. Some claim that belief in god's power is necessary because humans, being weak, do not have the strength to help themselves. Once again, the evidence indicates the opposite. One often hears of people who have overcome great disabilities and handicaps,

được đáp ứng. Tất cả những điều này đã được Đức Phật dạy rằng ý niệm về Đấng thiêng liêng là do sự sợ hãi và thất vọng của con người mà có. Đức Phật dạy chúng ta nên cố gắng tìm hiểu những nỗi sợ hãi của chúng ta, hãy loại bỏ đi những tham muốn và hãy tiếp nhận những gì không thể đổi thay được trong bình tĩnh và can đảm. Đức Phật đã thay thế nỗi sợ hãi ấy không phải bằng một niềm tin phi lý mà bởi chánh kiến hợp lý

Lý do thứ hai, Đức Phật không tin vào thần linh vì ở đó dường như không có một bằng chứng nào để xác tín cho ý tưởng ấy. Có nhiều tôn giáo tuyên bố rằng chỉ có lời dạy của Đấng giáo chủ của họ là được duy trì, rằng họ hiểu là chỉ có một vị Chúa độc nhất, rằng Đấng thiêng liêng của họ đang hiện hữu còn những giáo chủ của những tôn giáo khác thì không có. Một số tôn giáo thì tuyên bố Thượng Đế là nam, nhưng một số khác thì cho rằng Thượng Đế là nữ, số còn lại thì cho là trung tính. Tất cả họ đều thỏa mãn rằng có nhiều bằng chứng để chứng minh Thượng đế của họ hiện hữu nhưng họ lại cười mỉa mai và không tin vào những chứng cứ cho sự có mặt Thượng Đế của những tôn giáo khác. Thật không có gì ngạc nhiên, vì có quá nhiều tôn giáo đã bỏ ra nhiều thế kỷ để cố gắng chứng minh sự hiện hữu của Thượng Đế mà vẫn không có thật hoặc không có chứng cứ cụ thể nào được tìm thấy. Đối với người Phật tử ngưng hết mọi phán quyết ấy cho đến khi những chứng cứ đó được phơi bày.

Lý do thứ ba, Đức Phật không tin vào Thượng Đế, vì tin tưởng như thế không cần thiết. Một số người tuyên bố rằng tin tưởng ở Thượng Đế là cần thiết để lý giải về nguồn gốc của vũ trụ. Nhưng điều này không đúng. Khoa học có một lối giải thích rất thuyết phục về quá trình hình thành của vũ trụ mà không liên hệ gì đến ý niệm của Thượng Đế. Có một số cho rằng tin tưởng vào Thượng Đế là cần thiết để có một cuộc sống ý nghĩa và hạnh phúc. Một lần nữa chúng ta thấy điều đó cũng không đúng. Không kể đến tín đồ Đạo Phật, có hàng triệu

enormous odds and difficulties, through their own inner resources, through their own efforts and without belief in a god. Some claim that god is necessary in order to give man salvation. But this argument only holds good if you accept the theological concept of salvation and Buddhists do not accept such a concept. Based on his own experience, the Buddha saw that each human being had the capacity to purify the mind, develop infinite love and compassion and perfect understanding. He shifted attention from the heavens to the heart and encouraged us to find solutions to our problems through self-understanding.

*But if there are no gods how did the universe get here ?*

All religions have myths and stories which attempt to answer this question. In ancient times, when many simply did not know, such myths were adequate, but in the 20th century, in the age of physics, astronomy and geology, such myths have been superseded by scientific fact. Science has explained the origin of the universe without recourse to the god-idea.

*What does the Buddha say about the origin of the universe?*

It is interesting that the Buddha's explanation of the origin of the universe corresponds very closely to the scientific view. In the Aganna Sutta, the Buddha described the universe being destroyed and then re-evolving into its present form over a period of countless millions of years. The first life formed on the surface of the water and again, over countless millions of years, evolved from simple into complex organisms. All these processes are without beginning or end, and are set in motion by natural causes.



người không theo tôn giáo nào và có tư tưởng tự do, không đặt niềm tin nơi Thượng Đế mà vẫn có một cuộc sống hạnh phúc, có ý nghĩa và hữu ích. Một số cho rằng tin vào sức mạnh của Thượng Đế là cần thiết vì con người là những sinh vật yếu đuối không đủ sức để tự cứu lấy mình. Một lần nữa, chứng cứ ấy vẫn đưa đến sự mâu thuẫn. Người ta thường nghe rằng có từng vượt qua bao chướng ngại, bao tai họa, bao xung đột và bao khó khăn bằng nỗ lực nội tâm của họ mà không tùy thuộc vào niềm tin nơi Thượng Đế. Một vài người tuyên bố rằng tin tưởng Thượng Đế là cần thiết để con người được cứu rỗi. Lý lẽ này chỉ đúng nếu trường hợp bạn là người chấp nhận lý thuyết của cứu rỗi và với người Phật tử không chấp nhận một quan niệm như thế. Dựa vào kinh nghiệm bản thân, Đức Phật nhìn thấy rằng mỗi chúng sanh đều có khả năng tịnh hóa tâm hồn, phát triển lòng từ bi và hoàn thiện sự hiểu biết. Ngài đã gạt bỏ sự chú ý về thiên đàng và nhắc nhở chúng ta nên tìm kiếm những giải pháp cho những vấn đề của chúng ta qua sự hiểu biết của chính mình.

**Hỏi :** *Nhưng nếu không có Thượng Đế thì làm sao có được vũ trụ ?*

**Đáp :** Mọi tôn giáo đều có những chuyện huyền bí để giải đáp cho câu hỏi này. Ngày xưa, con người ngây ngô chưa biết gì, những chuyện huyền bí như vậy rất phù hợp. Nhưng vào thế kỷ hai mươi này, trong thời đại vật lý, thiên văn học và địa chất học, những điều huyền bí như thế sẽ bị những cơ sở khoa học đẩy lui. Khoa học đã giải thích nguồn gốc của vũ trụ mà không theo ý niệm của Thượng Đế.

**Hỏi :** *Như vậy thì Đức Phật đã nói gì về nguồn gốc của vũ trụ ?*

**Đáp :** Thật là thú vị là lời giải thích của Đức Phật về

*You say there is no evidence for the existence of a god. But what about miracles ?*

There are many who believe that miracles are proof of god's existence. We hear wild claims that a healing has taken place but we never get an independent testimony from a medical office or a surgeon. We hear second-hand reports that someone was miraculously saved from disaster but we never get an eye-witness account of what is supposed to have happened. We hear rumours that prayer straightened a diseased body or strengthened a withered limb, but we never see X-rays or get comments from doctors or nurses. Wild claims, second-hand reports and rumours are no substitute for solid evidence and solid evidence of miracles is very rare.

However, sometimes unexplained things do happen, unexpected events do occur. But our inability to explain such things does not prove the existence of gods. It only proves that our knowledge is as yet incomplete. Before the development of modern medicine, when people didn't know what caused sickness people believed that god or the gods sent diseases as a punishment. Now we know what causes such things and when we get sick, we take medicine. In time when our knowledge of the world is more complete, we will be able to understand what causes unexplained phenomena, just as we can now understand what causes disease.

But so many people believe in some form of god, it must be true.

Not so. There was a time when everyone believed that the world was flat, but they were all wrong. The number of people who believe in an idea is no measure of the truth or falsehood of that idea. The only way we can tell whether an idea is true or not is by looking at the facts and examining the evidence.

nguồn gốc của vũ trụ rất phù hợp và gắn gũi với quan điểm khoa học. Trong Kinh Trường A-Hàm, Đức Phật mô tả vũ trụ bị hoại diệt và rồi tái tiến hóa thành hình dạng hiện nay vô số triệu năm. Cuộc sống sơ khai hình thành từ những sinh vật có dạng đơn giản đến dạng phức hợp trên mặt nước trải qua vô số triệu năm. Tất cả những tiến trình đó không có khởi đầu và kết thúc, và được vận hành theo những nguyên lý tự nhiên.

*Hỏi : Bạn nói không có chứng cứ về sự hiện hữu của Thượng đế. Vậy những phép lạ là cái gì ?*

**Đáp :** Nhiều người tin rằng những phép lạ là bằng chứng về sự hiện hữu của Thượng Đế. Chúng ta từng nghe những lời tuyên bố bừa bãi về cách dùng phép lạ để chữa khỏi bệnh, tuy nhiên chúng ta chưa bao giờ có được một chứng cứ nào từ văn phòng y khoa hay của một bác sĩ xác nhận về việc đó. Chúng ta đã nghe những tin đồn rằng có một số người được cứu sống khỏi những thiên tai một cách kỳ lạ nhưng chúng ta chưa bao giờ thấy có được một lần chứng kiến giải thích về việc ấy. Chúng ta đã nghe đồn đoán rằng lời cầu nguyện có thể đi thẳng vào thân thể hay đến với tứ chi què quặt của bệnh nhân, nhưng chúng ta chưa bao giờ thấy chụp quang tuyến hay có một lời nhận xét đúng đắn của những bác sĩ và y sĩ. Thật hiếm khi những phép lạ có bằng chứng rõ ràng và những bằng chứng này lại không thay thế được những lời tuyên bố bừa bãi, những bản báo cáo và tin đồn nhảm. Tuy nhiên, đôi khi những trường hợp không thể giải thích cũng có xảy ra, những sự kiện không chờ đợi đã xảy đến. Chúng ta phải thừa nhận sự bất lực của con người không thể giải thích được những bằng chứng về sự hiện hữu của Thượng Đế. Điều đó chứng minh rằng kiến thức của chúng ta còn giới hạn. Trước thời kỳ nền y học hiện đại phát triển, người ta không biết đâu là nguyên nhân gây ra bệnh và tin rằng Thần linh hay Thượng đế tạo ra bệnh tật để trừng phạt con người. Ngày nay chúng ta đã biết được lý do nào gây ra

*So if Buddhists don't believe in gods, what do you believe in ?*

We don't believe in a god because we believe in man. We believe that each human being is precious and important, that all have the potential to develop into a Buddha - a perfected human being. We believe that human beings can outgrow ignorance and irrationality and see things as they really are. We believe that hatred, anger, spite and jealousy can be replaced by love, patience, generosity and kindness. We believe that all this is within the grasp of each person if they make the effort, guided and supported by fellow Buddhists and inspired by the example of the Buddha. As the Buddha says:

*"No one saves us but ourselves,*

*No one can and no one may.*

*We ourselves must walk the path,*

*But Buddhas clearly show the way".*

(Dp 165)

\*\*\*

*Lời nói như tên, không nên bắn bậy,  
đã lọt vào tai ai, thì không tài nào rút ra được.*

**LỤC TÀI TỬ**

*Một cuốn sách tốt mở ra thì gọi niềm hy vọng,  
khép lại thì đem lại điều hữu ích*

*This is a good book which is opened,  
with expectation and closed with profit.*

**L. ALCOTT**

bệnh và khi đau bệnh chúng ta uống thuốc. Đã đến lúc kiến thức của chúng ta về thế giới ngày càng hoàn thiện hơn, chúng ta có thể hiểu cái gì tạo ra những hiện tượng không giải thích được, cũng như những nguyên do gây ra bệnh.

**Hỏi :** *Nhưng có quá nhiều người tin vào một vài hình thức của Thượng Đế, điều đó chắc là đúng ?*

**Đáp :** Không hẳn. Đã có lúc người ta tin rằng trái đất này là bằng phẳng. Nhưng họ đã sai. Số người đã tin vào tư tưởng mà họ không dựa trên sự thật thường hay sai lầm. Chúng ta có thể nói việc ấy đúng hay sai chỉ bằng cách quan sát các sự kiện và kiểm tra lại chứng cứ.

**Hỏi :** *Như thế, nếu như người Phật tử không tin vào Thượng Đế thì họ tin vào cái gì ?*

**Đáp :** Chúng tôi không tin vào Thượng Đế vì chúng tôi tin ở con người. Chúng tôi tin rằng mỗi con người là cao quý và quan trọng, rằng tất cả đều có một tiềm lực để thành một vị Phật - một con người toàn hảo. Chúng tôi tin rằng con người có thể vượt thoát được vô minh, những điều phi lý và thấy được mọi sự vật đúng như thật. Chúng tôi tin rằng ghen ghét, giận dữ, ganh tỵ, khinh khi có thể thay thế bằng lòng yêu thương, nhẫn nhục, rộng lượng và tử tế. Chúng tôi tin rằng tất cả những điều này đang có sẵn ở trong mọi người, nếu họ nỗ lực và được hướng dẫn, được những Phật tử thuần thành hỗ trợ và được hấp thụ giáo lý của Đức Phật.

Như lời Phật dạy:

*"Không ai có thể cứu giúp được ta ngoại trừ chính ta.*

*Không ai có thể và không ai có thể làm được.*

*Chính ta phải bước vào con đường này.*

*Chư Phật chỉ là người dẫn đường."*

Kinh Pháp Cú 165

## Chapter 4

# The Five Precepts

*Other religions derive their ideas of right and wrong from the commandments of their god or gods. You Buddhists don't believe in a god, so how do you know right from wrong?*

Any thoughts, speech or actions that are rooted in greed, hatred and delusion and thus lead us away from Nirvana are bad and any thoughts, speech or actions that are rooted in giving, love and wisdom and thus help clear the way to Nirvana are good.

To know what is right and wrong in god-centred religions, all that is needed is to do as you are told. But in a man-centred religion like Buddhism, to know what is right and wrong, you have to develop a deep self-awareness and self understanding. And ethics based on understanding are always stronger than those that are a response to a command.

So to know what is right and wrong, the Buddhist looks at three things - the intention, the effect the act will have upon oneself and the effect it will upon others. If the intention is good (rooted in giving, loving and wisdom), if it helps myself (helps me to be more giving, more loving and wiser), then my deeds and actions are wholesome, good and moral. Of course, there are many variations of this. Sometimes I act with the best of intentions but they may not benefit either myself or others. Sometimes my intentions are far from

## Chương 4

# Năm giới

**Hỏi :** *Những tôn giáo khác rút ra được những điều đúng và sai từ những lời dạy của Thượng Đế hay đấng giáo chủ của họ. Bạn là Phật tử không tin vào Thượng Đế thì làm sao biết được đâu là đúng và đâu là sai ?*

**Đáp :** Bất cứ ý nghĩ, lời nói hay hành động nào bắt nguồn từ tham lam, sân hận và si mê đều là xấu và đẩy chúng ta ra với Niết bàn và bất luận ý nghĩ, lời nói hay hành động nào phát xuất từ bố thí, thương yêu và trí tuệ thì đều rõ ràng là tốt và đưa đến Niết bàn.

Để biết được cái gì là đúng và cái gì là sai, chính bạn phải phát triển cái nhận thức và chánh kiến của mình, và đạo đức phải được đặt trên sự hiểu biết, luôn luôn mạnh hơn những gì chúng ta tuân theo một lời phán quyết.

Trong các tôn giáo lấy Thượng đế làm tâm điểm để nhận biết cái nào tốt cái nào không tốt, tất cả cần phải làm theo lời răn dạy. Nhưng Phật giáo lấy con người làm tâm điểm để biết điều đúng hoặc sai, bạn phải tự phát huy sự tỉnh giác và hiểu biết một cách sâu rộng. Và đạo đức được dựa trên sự hiểu biết thì luôn mạnh mẽ hơn là đáp ứng theo một mệnh lệnh .

Như thế muốn biết đúng sai, người Phật tử nên xem xét ba điều : ý định, tác dụng và hành động sẽ ảnh hưởng đến ta và người khác. Nếu ý định tốt (*phát xuất từ lòng thương, bố thí và trí tuệ*) sẽ giúp cho chính mình (*có lòng từ bi hơn, bố thí nhiều hơn, khôn ngoan nhiều hơn*) và cho cả người khác (*giúp họ phát*

good, but my actions helps others nonetheless. Sometimes I act out of good intentions and my acts help me but perhaps cause some distress to others. In such cases, my actions are mixed - a mixture of good and not-so-good. When intentions are bad and the action helps neither myself nor others, such an action is bad. And when my intention is good and my action benefits both myself and others, then the deed is wholly good.

*So does Buddhism have a code of morality ?*

Yes it does. The five precepts are the basis of Buddhist morality. The first precept is to avoid killing or harming living beings. The second is to avoid stealing, the third is to avoid sexual misconduct, the fourth is to avoid lying and the fifth is to avoid alcohol and other intoxicating drugs.

*But surely it is good to kill sometimes. To kill disease-spreading insects, for example, or someone who is going to kill you ?*

It might be good for you. But what about that thing or that person? They wish to live, just as you do. When you decide to kill a disease-spreading insect, your intention is perhaps a mixture of self-concern (*good*) and revulsion (*bad*). The act will benefit yourself (*good*) but obviously it will not benefit that creature (*bad*). So at times it may be necessary to kill but it is never totally good.

*You Buddhists are too concerned about ants and bugs.*

Buddhists strive to develop a compassion that is indiscriminating and all-embracing. They see the world as a unified whole where each thing and creature has its place and



*triển tâm bố thí nhiều hơn, yêu thương nhiều hơn và khôn ngoan nhiều hơn*), việc làm và hành động đó được xem là thiện nghiệp, tốt và đạo đức. Cố nhiên, có nhiều sự khác nhau trong vấn đề này. Có lúc ta hành động với ý tưởng tốt nhưng nó có thể không mang lại lợi ích cho chính mình và cho người chung quanh. Đôi khi ý định của ta không tốt nhưng hành động của ta lại giúp kẻ khác. Thỉnh thoảng ta hành động theo ý nghĩ tốt và có lợi ích cho ta nhưng có lẽ nó là nguyên nhân gây ra khổ đau cho người khác. Trong những trường hợp như thế, những hành động của ta đã lẫn lộn giữa những cái tốt và cái xấu. Khi những ý nghĩ xấu và hành động đó hoặc giúp cho chính ta hoặc giúp cho kẻ khác, hành động như vậy là sai. Và khi nào ý định của ta tốt và hành động của ta có lợi ích cho cả ta và người khác, thì hành động đó hoàn toàn đúng.

**Hỏi :** *Vậy, Phật giáo có nguyên tắc đạo đức nào không ?*

**Đáp :** Có, đó là năm giới. Năm giới này là căn bản của đạo đức Phật giáo. Giới thứ nhất là không chém giết hay sát hại mọi chúng sanh. Giới thứ hai là không trộm cắp. Giới thứ ba là không tà dâm. Giới thứ tư là không nói dối và giới thứ năm là không uống rượu và các chất làm say người.

**Hỏi :** *Nhưng chắc chắn có lúc sát hại là điều tốt. Chẳng hạn sát hại những vi trùng gây bệnh hoặc một ai đó muốn giết bạn ?*

**Đáp :** Điều đó có thể là tốt cho bạn. Nhưng đối với vật và người bị giết thì sao ? Tất cả đều ham sống như bạn. Khi bạn quyết định giết một sinh vật gây bệnh, ý định của bạn có lẽ được đan xen giữa sự quan tâm chính bạn (*tốt*) và sự lây bệnh (*xấu*). Hành động đó sẽ có ích cho chính bạn (*tốt*) nhưng rõ ràng nó sẽ làm hại con vật kia (*xấu*). Vì thế, trong lúc giết hại có thể là điều cần làm, nhưng hoàn toàn không được xem là điều tốt.

function. They believe that before we destroy or upset nature's delicate balance, we should be very careful. Just look at those cultures where emphasis is on exploiting nature to the full, squeezing every last drop out of it without putting anything back, conquering and subduing it. Nature has revolted. The very air is becoming poisoned, the rivers are polluted and dead, so many beautiful animal species are extinct, the slopes of the mountains are barren and eroded. Even the climate is changing. If people were a little less anxious to crush, destroy and kill, this terrible situation may have not arisen. We should all strive to develop a little more respect for life. And this is what the first precept is saying.

*The Third Precept says we should avoid sexual misconduct. What is Sexual misconduct ?*

If we use trickery, emotional blackmail or force to compel someone to have sex with us, then this is sexual misconduct. Adultery is also a form of sexual misconduct because when we marry we promise our spouse that we will be loyal to them. When we commit adultery we break that promise and betray that trust. Sex should be an expression of love and intimacy between two people and when it is it contributes to our mental and emotional well-being.

*Is sex before marriage a type a sexual misconduct ?*

Not if there is love and mutual agreement between two people. However, it should never be forgotten that the biological function of sex is to reproduce and if an unmarried woman becomes pregnant it can cause a great deal of problems. Many mature and thoughtful people think it is far better to leave sex until after marriage.

**Hỏi :** Là Phật tử, sao bạn quá quan tâm đến côn trùng như kiến và sâu bọ ?

**Đáp :** Người Phật tử cố gắng phát huy lòng từ bi mà không có sự phân biệt và tất cả đều như nhau. Họ thấy rằng thế giới này là một thể thống nhất, nơi mà mọi người, mọi loài đều nương vào nhau để sinh sống. Người Phật tử tin rằng trước khi chúng ta muốn hủy diệt hay muốn đảo lộn mọi sự cân bằng tinh tế và trật tự của thiên nhiên, chúng ta phải cẩn thận. Thử nhìn xem vào những quốc gia đã mạnh mẽ khai phá thiên nhiên, cho đến lúc đó không còn có cơ hội để phục hồi được nữa, họ đã xâm chiếm và tàn phá chúng. Thiên nhiên bị đảo lộn. Bầu không khí bị nhiễm độc, sông ngòi trở nên ô nhiễm và khô chết, có quá nhiều loài thú bị tuyệt chủng, núi rừng bị trơ trọi và xói mòn. Thậm chí khí hậu cũng bị thay đổi. Nếu con người có một chút ưu tư về sự tàn phá, hủy hoại và chém giết thì sự khủng hoảng này sẽ không gia tăng. Và chúng ta nên cố gắng phát triển tinh thần tôn trọng giá trị của sự sống. Đó là những gì mà giới cấm thứ nhất đã đề cập.

**Hỏi :** Giới thứ ba nói đến việc tránh tà dâm. Vậy, tà dâm là gì ?

**Đáp :** Nếu chúng ta dùng thủ đoạn gian trá, đe dọa, hay ép buộc một người khác quan hệ tình dục với mình, hành vi ấy gọi là tà dâm. Ngoại tình cũng là một hình thức tà dâm, vì khi chúng ta cưới nhau có hứa rằng sẽ chung thủy với nhau, nhưng khi ta phạm phải tội tà dâm thì chúng ta đã phá bỏ lời cam kết cũng như phản bội lại lòng tin của người kia . Vấn đề tình dục phải biểu lộ tình yêu và việc quan hệ mật thiết giữa hai người là góp phần duy trì tình cảm trong đời sống lứa đôi.

**Hỏi :** Quan hệ tình dục trước hôn nhân có phải là tà dâm không ?

**Đáp :** Không hẳn, nếu cả hai người đều đồng ý và yêu

*But what about lying? Is it possible to live without telling lies ?*

If it is really impossible to get by in society or business without lying, such a shocking and corrupt state of affairs should be changed. The Buddhist is someone who resolves to do something practical about the problem by trying to be more truthful and honest.

*Well, what about alcohol? Surely a little drink doesn't hurt!*

People don't drink for the taste. When they drink alone it is in order to seek release from tension and when they drink socially, it is usually to conform. Even a small amount of alcohol distorts consciousness and disrupts self-awareness. Taken in large quantities, its effects can be devastating.

Drinking a small amount wouldn't be really breaking the precept, would it? It's only a small thing.

Yes, it is only a small thing and if you can't practise even a small thing, your commitment and resolution isn't very strong, is it?

*The five precepts are negative. They tell you what not to do. They don't tell you what to do.*

The Five Precepts are the basis of Buddhist morality. They are not all of it. We start by recognizing our bad behaviour and striving to stop doing it. That is what the Five Precepts are for. After we have stopped doing bad, we then commence to do good. Take for example, speech. The Buddha says we should start by refraining from telling lies. After that, we should speak the truth, speak gently and politely and speak at the right time. He says:

thương nhau. Tuy nhiên không nên quên rằng do cấu tạo sinh học có thể dẫn đến việc mang thai và nếu một phụ nữ chưa lập gia đình mà có mang thì sẽ tạo ra nhiều việc rắc rối. Nhiều người biết suy nghĩ và chứng chắc cho rằng tốt hơn hết phải để việc ấy cho đến sau khi làm lễ cưới.

**Hỏi :** *Còn nói dối là gì ? Có thể sống mà không nói dối được chăng ?*

**Đáp :** Nếu thật sự không thể tránh được việc nói dối trong xã hội , thì tình trạng hối lộ và sai trái cần được thay. Phật tử là người cương quyết làm điều gì đó thực tế mà sự trung thực là trên hết cả.

**Hỏi :** *Còn vấn đề rượu thì sao ? Uống chút ít không hại gì chứ ?*

**Đáp :** Người ta không uống vì hương vị. Khi họ uống một mình là để tìm cách thư giãn những căng thẳng và khi họ uống xã giao, thường là để hòa đồng với mọi người. Ngay cả một lượng rượu nhỏ cũng lạc dẫn ý thức và làm mất đi sự tỉnh thức. Dùng một lượng lớn, hậu quả của nó có thể bị tàn phá.

**Hỏi :** *Nhưng uống chỉ một chút thì có phạm giới phải không ? Đó chỉ là một việc nhỏ thôi mà.*

**Đáp :** Có, đó chỉ là một việc nhỏ nhưng nếu bạn không chịu tập để buông bỏ, thì việc phạm giới và lời cam kết này không phải là lớn sao ?

**Hỏi :** *Năm giới cấm trên có tính tiêu cực, nó bắt buộc bạn không được làm mà nó không đưa ra điều gì bạn được phép làm.*

**Đáp :** Năm giới ấy là nền tảng đạo đức của người Phật tử.

*"Giving up false speech he becomes a speaker of truth, reliable, trustworthy, dependable, he does not deceive the world. Giving up malicious speech he does not repeat there what he has heard here what he has heard there in order to cause variance between people. He reconciles those who are divided and brings closer together those who are already friends. Harmony is his joy, harmony is his delight, harmony is his love; it is the motive of his speech. Giving up harsh speech his speech is blameless, pleasing to the ear, agreeable, going to the heart, urbane, liked by most. Giving up idle chatter he speaks at the right time, what is correct to the point, about Dhamma and about discipline. He speaks words worth being treasured up, seasonable, reasonable, well defined and to the point".*

\*\*\*

*Biết những giới hạn của hạnh phúc  
và yêu quý nó, đó là hạnh phúc.  
ROMAINE ROLLAND*

*Con đường trải đầy nhung lụa  
không bao giờ dẫn đến vinh quang.  
LA FONTAINE*

Nhưng đó không phải là tất cả. Chúng ta bắt đầu nhận ra những thói hư tật xấu của mình và cố gắng loại bỏ chúng. Sau khi ta đã loại bỏ những việc xấu, chúng ta bắt đầu làm những điều thiện. Chẳng hạn như lời nói. Đức Phật dạy rằng chúng ta nên nói chân thật, hòa ái, lịch sự và nói đúng lúc. Đức Phật dạy:

*"Khi từ bỏ vọng ngữ sẽ là người nói chân thật, đáng tin, có thể tin cậy được, vị ấy không lừa dối thế gian. Không nói lời nói ác độc, không lặp lại những gì mình nghe ở đây, cũng không lặp lại những gì mình nghe ở kia để gây ra sự bất hòa giữa nhiều người. Vị ấy hòa giải những người bị chia rẽ và mang những người bạn lại gần nhau. Hòa hòa là niềm vui, là tình yêu, là hạnh phúc của vị ấy; nó là động cơ của lời nói của vị ấy. Không nói lời thô bỉ, lời nói vị ấy không trách mắng, dễ nghe, hợp lòng người, tao nhã được mọi người yêu thích. Từ bỏ tật nguyền lê đôi mách, vị ấy nói hợp thời, đúng chuyện, có liên quan đến giáo lý và giới luật. Vị ấy nói những lời đáng trân trọng, đúng thời, hợp lý, rõ ràng và chính xác.."*

(MI 179)

\*\*\*

*Sách không nên giữ gìn quá cẩn thận  
như bộ cánh mới, không nên để lạnh cứng  
như hồ côn. Sách phải được sử dụng  
như một dụng cụ cầm tay vậy.  
S. EINSTEIN*

## Chapter 5

# Rebirth

*Where do beings come from and where are they going ?*

There are three possible answers to this question. Those who believe in a god or gods usually claim that before an individual is created, he/she does not exist, then he/she comes into being through the will of a god. He/she lives their life and then, according to what they believe or do in their life, they either go to eternal heaven or hell. There are others, humanists and scientists, who claim that the individual comes into being at conception due to natural causes, lives and then at death, ceases to exist. Buddhism does not accept either of these explanations. The first gives rise to many ethical problems. If a good god really creates each of us, it is difficult to explain why so many people are born with the most dreadful deformities, or why so many children are miscarried just before birth or are still-born. Another problem with the theistic explanation is that it seems very unjust that a person should suffer eternal pain in hell for 60 or 70 years of non-belief or immoral living. Likewise, 60 or 70 years of good living seems a very small outlay for eternal bliss in heaven. For what he/she did in those years on Earth. The second explanation is better than the first and has more scientific evidence to support it but still leaves several important questions unanswered. How can a phenomenon so amazingly complex as consciousness develop from the simple meeting of two cells, the sperm and the egg? And now that parapsycholo-



## Chương 5

# Tái Sinh

Hỏi : Con người từ đâu đến và rồi sẽ đi về đâu ?

**Đáp :** Có ba câu trả lời có thể giải đáp câu hỏi này. Nhiều người tin vào một Thượng đế hay thần linh thì cho rằng trước khi một con người được sinh ra, con người không hiện hữu, rồi người ấy được sinh ra qua ý định của Thượng Đế. Trong đời sống con người tùy theo tín ngưỡng và hành động mà người ấy sẽ được lên thiên đàng vĩnh hằng hay đọa lạc nơi địa ngục vĩnh viễn. Các nhà nghiên cứu khoa học và nhân văn, đã tuyên bố rằng con người xuất hiện từ những nguyên nhân tự nhiên, sống rồi chết, sự hiện hữu ấy không ngừng. Phật giáo không thừa nhận những lối giải thích này. Lời giải thích thứ nhất gặp nhiều vấn đề về đạo đức. Vì nếu có một vị Thượng Đế tốt tạo ra mỗi chúng ta, điều đó thật khó giải thích tại sao có quá nhiều người khi mới sinh ra bị dị dạng đến ghê tởm, hay tại sao có quá nhiều đứa trẻ sẩy thai trước khi sinh. Những vấn đề khác với lời giải thích của thuyết hữu thần dường như rất bất công, rằng một người sẽ phải chịu đau khổ vĩnh viễn trong địa ngục do vì những tội lỗi anh ta đã tạo ra trong vòng sáu mươi hay bảy mươi năm trên đời này. Sáu mươi hay bảy mươi năm của một đời người không có tín ngưỡng và vô đạo đức thì không đáng để chịu những hình phạt vĩnh viễn như vậy. Cũng thế, sáu mươi hay bảy mươi năm của một người có tín ngưỡng và đạo đức chỉ là một kết quả nhỏ bé thể có một cuộc sống sung sướng vĩnh viễn ở trên thiên đàng. Cách giải thích thứ hai khá hơn cách thứ

gy is a recognised branch of science, phenomena like telepathy are increasingly difficult to fit into the materialistic model of the mind.

*How does the mind go from one body to another ?*

Think of it being like radio waves. The radio waves, which are not made up of words and music but energy at different frequencies, are transmitted, travel through space, and attracted to and picked up by the receiver from where they are broadcast as words and music. It is the same with the mind. At death, mental energy travels through space, is attracted to and picked up by the fertilised egg. As the embryo grows, it centres itself in the brain from where it later broadcasts itself as the new personality.

*Is one always reborn as a human being ?*

No, there are several realms in which one can be reborn. Some people are reborn in heaven, some are reborn in hell, some are reborn as hungry ghosts and so on. Heaven is not a place but a state of existence where one has a subtle body and where the mind experiences mainly pleasure. Some religions strive very hard to be reborn in a heavenly existence mistakenly believing it to be a permanent state. But it is not. Like all conditioned states, heaven is impermanent and when one's life span there is finished, one could well be reborn again as a human. Hell, likewise, is not a place but a state of existence where one has a subtle body and where the mind experiences mainly anxiety and distress. Being a hungry ghost, again, is a state of existence where the body is subtle and where the mind is continually plagued by longing and dissatisfaction.

So heavenly beings experience mainly pleasure, hell beings and ghosts experience mainly pain and human beings

nhất và có nhiều chứng cứ khoa học hơn để hỗ trợ cho điều đó, nhưng vẫn chưa có câu trả lời cho câu hỏi quan trọng trên. Làm sao một hiện tượng quá phức tạp đến ngạc nhiên khi ý thức có thể phát triển từ một cuộc tiếp xúc đơn giản của hai tế bào, tinh trùng và trứng ? Và hiện nay theo khoa cận tâm lý được thừa nhận là một phần của khoa học, hiện tượng đó giống như thần giao cách cảm tạo ra khó khăn để thích hợp với khuôn mẫu thiên về tư tưởng duy vật.

Phật giáo đã cung cấp lời giải thích thỏa đáng nhất về việc con người từ đâu đến và rồi sẽ đi về đâu. Khi chúng ta chết, thần thức, với tất cả những khuynh hướng sở thích, tài năng và tính tình có sẵn và tùy thuộc vào đời sống này, chính nó sẽ tái thiết lập ở trong trứng thụ tinh. Như vậy, một cá nhân trưởng thành, là sự tái sinh và sự phát triển nhân cách, được quy định bởi hai yếu tố tính chất tinh thần trong quá khứ và môi trường sống mới. Nhân cách sẽ thay đổi và sẽ được bổ sung bởi những nỗ lực của ý thức và những yếu tố trong sinh hoạt như giáo dục, ảnh hưởng của cha mẹ và xã hội và một lần nữa cái chết xảy ra, rồi chính nó lại tự tái lập trong một trứng thụ tinh mới. Tiến trình sinh tử, tử sinh này sẽ tiếp tục lặp đi lặp lại cho đến khi tham ái và vô minh đoạn diệt. Khi một người làm được như thế, thay vì tái sinh thì tâm của họ đạt được một trạng thái, được gọi là Niết bàn và đó là mục đích tối hậu của đạo Phật và cũng là mục tiêu của cuộc sống.

**Hỏi :** *Làm thế nào thần thức có thể đi từ thân xác này đến một thể xác khác ?*

**Đáp :** Cứ nghĩ là nó giống như làn sóng của máy radio. Làn sóng máy phát thanh không phát đi không bằng lời nói và âm nhạc mà từ năng lượng theo những tần số khác nhau và được truyền đi qua không gian, rồi được tiếp nhận bởi máy thu thanh với lời nói và âm nhạc như ở nơi nó được phát đi. Điều này ví như tâm thức vậy. Khi chết, năng lực tinh thần của con

experience usually a mixture of both. So the main difference between the human realm and other realms is the body type and the quality of experience.

Buddhism offers the most satisfactory explanation of where beings come from and where they are going. When we die, the mind, with all the tendencies, preferences, abilities and characteristics that have been developed and conditioned in this life, re-establishes itself in a fertilised egg. Thus the individual grows, is re-born and develops a personality conditioned both by the mental characteristics that have been carried over. And by the new environment, the personality will change and be modified by conscious effort ;and conditioning factors like education, parental influence and society and once again at death, re-establishing itself in a new fertilised egg. This process of dying and being reborn will continue until the conditions that cause it, craving and ignorance, cease. When they do, instead of being reborn, the mind attains a state called Nirvana and this is the ultimate goal of Buddhism and the purpose of life.

*What decides where we will be reborn ?*

The most important factor, but not the only one, influencing where we will be reborn and what sort of life we shall have, is karma. The word karma means action and refers to our intentional mental actions. In other words, what we are is determined very much by how we have thought and acted in the past. Likewise, how we think and act now will influence how we will be in the future.

The gentle, loving type of person tends to be reborn in a heaven realm or as a human being who has a predominance of pleasant experiences. The anxious, worried or extremely cruel type of person tends to be reborn in a hell realm or as a human being who has a predominance of painful experiences. The person who develops obsessive craving, fierce longings, and

người đi qua không gian, rồi bị cuốn hút và được đón nhận bởi một trứng thụ tinh. Khi bào thai phát triển, chính thần thức tập trung ở não bộ nơi mà về sau "đài phát thanh" này được xem như một cá nhân mới.

**Hỏi :** *Có phải con người thường tái sinh trở lại kiếp người không ?*

**Đáp :** Không. Có nhiều cõi giới mà con người sẽ có thể tái sinh. Có người tái sinh lên cõi trời, có người tái sinh xuống địa ngục, có người tái sinh làm quỷ đói..v.v... Cõi trời không phải là nơi chốn nào đó mà là một trạng thái hiện hữu trong con người mang thân xác và tâm hồn phần lớn trải qua sự vui sướng. Một số tôn giáo cố gắng để được đầu thai vào cõi trời (thiên đàng) và thật là lầm lẫn tin rằng đó là nơi vĩnh hằng. Kỳ thật không phải vậy. Giống như tất cả điều kiện nhân duyên, thiên đàng vẫn phải chịu sự đổi thay và thọ mạng người ấy sẽ chấm dứt, vị ấy có thể tái sinh trở lại kiếp người. Địa ngục cũng thế, không có một chỗ nào đó rõ ràng mà chỉ là một trạng thái hiện hữu nơi mỗi con người mang hình dạng vi tế và tư tưởng chủ yếu luôn trải qua trong sâu khổ và lo âu. Ngạ quỷ, một lần nữa cho ta thấy cũng chỉ là một trạng thái hiện hữu với thân xác và tâm thức liên tục bị cấu xé bởi những tham ái và không như ý.

Như vậy, chúng sanh ở thiên đàng phần lớn trải qua sự vui sướng, chúng sanh ở địa ngục và ngạ quỷ thường trải qua sự khổ đau cùng cực, và cõi người thì lẫn lộn với hai trạng thái này : khổ và vui. Như thế, chỗ khác nhau chính yếu giữa cõi người và cảnh giới khác là ở chỗ hình dạng thân xác và tính chất thọ báo.

**Hỏi :** *Cái gì quyết định cho việc tái sinh ?*

**Đáp :** Đó là yếu tố tối quan trọng nhất, nhưng không phải cái duy nhất ảnh hưởng nơi ta sẽ được tái sinh và cuộc sống ta

burning ambitions that can never be satisfied tends to be reborn as a hungry ghost or as a human being frustrated by longing and wanting. Whatever mental habits are strongly developed in this life will continue in the next life. Most people, however, are reborn as human beings.

*So if our lives are determined by our karma, can we change it ?*

Of course we can. That is why one of the steps on the Eightfold Path is Right Effort. It depends on our sincerity, how much energy we exert and how strong the habit is. But it is true that some people singly go through life under the influence of their past habits, without making an effort to change them and falling victim to these unpleasant results. Such people will continue to suffer unless they change their negative habits. The longer the negative habits remain, the more difficult they are to change. The Buddhist understands this and takes advantage of each and every opportunity to break mental habits that have unpleasant results and to develop mental habits that have pleasant and happy results. Meditation is one of the techniques used to modify the habit patterns of the mind as does speaking or refraining to speak in certain ways, and acting or refraining to act in certain ways. The whole of the Buddhist life is a training to purify and free the mind. For example, if being patient and kind was a pronounced part of your character in your last life, such tendencies will re-emerge in the present life. If they are strengthened and developed in the present life, they will re-emerge even stronger and more pronounced in the future life. This is based upon the simple and observable fact that long established habits tend to be difficult to break.

Now, when you are patient and kind, it tends to happen that you are not so easily ruffled by others, you don't hold

sẽ có thuộc loại nào, đó là nghiệp (*karma*). Nghiệp nghĩa là hành động có liên hệ tới những hành động có tác ý. Nói cách khác, những gì chúng ta đã quyết định là do chúng ta đã nghĩ và hành động trong quá khứ. Cũng thế, bây giờ chúng ta nghĩ và hành động thế nào thì nó sẽ ảnh hưởng đến ta như thế ấy trong tương lai

Hạng người hiền lành, từ ái thì có khuynh hướng tái sinh vào thiên đàng hoặc cõi người có ưu thế được hạnh phúc. Hạng người hay sầu lo, đau khổ và độc ác có xu hướng rơi vào địa ngục hoặc tái sinh vào kiếp người trong hoàn cảnh khổ đau. Hạng người bị ám ảnh về tham ái, thèm khát mãnh liệt có khuynh hướng tái sinh vào loài ma đói hoặc sinh làm người luôn thất vọng bởi sự thèm muốn và khát vọng của họ. Nói chung, bất cứ một thói quen tinh thần nào phát triển một cách mạnh mẽ ở đời này, sẽ tiếp tục có mặt ở đời sau, tuy nhiên, phần lớn người ta đều tái sinh vào kiếp người.

**Hỏi :** *Như thế chúng ta không bị nghiệp chi phối, chúng ta có thể thay đổi được nó chăng ?*

**Đáp :** Cố nhiên chúng ta có thể. Đó là một trong những tầng bậc của Bát Chánh Đạo, là Chánh Tinh Tấn. Nhưng còn tùy thuộc vào sự nhiệt tâm, nghị lực và thói quen của chúng ta nữa. Quả thật, có một số người đơn giản đã trải qua cuộc sống của họ dưới sự ảnh hưởng nặng nề của thói quen quá khứ, mà không cố gắng để chuyển hóa chúng nên trở thành nạn nhân cho những hậu quả khổ đau. Người như vậy sẽ tiếp tục khổ đau cho đến khi nào họ chịu thay đổi những thói hư tiêu cực của họ. Bao lâu những thói quen tiêu cực còn tồn tại thì việc thay đổi chúng càng khó bấy nhiêu. Người Phật tử biết rõ điều này và tận dụng mọi cơ hội để loại bỏ những thói quen tiêu cực của tinh thần và phát triển những thói quen tinh thần thuộc về kết quả hạnh phúc. Thiên định là một trong những kỹ thuật làm giảm bớt những thói quen đã định hình

grudges, people like you and thus your experiences tends to be happier.

Now, let us take another example. Let us say that you come into life with a tendency to be patient and kind due to your mental habits in the past life. But in the present life, you neglect to strengthen and develop such tendencies. They would gradually weaken and die out and perhaps be completely absent in the future life. Patience and kindness being weak in this case, there is a possibility that in either this life or in the next life, a short temper, anger and cruelty could grow and develop, bringing with them all the unpleasant experiences that such attitudes create. We will take one last example. Let us say that due to your mental habits in the last life, you came into the present life with the tendency to be short-tempered and angry, and you realise that such habits only cause you unpleasantness and so you make an effort to change them. You replace them with positive emotions. If you are able to eliminate them completely, which is possible if you make an effort, you become free from the unpleasantness caused by being short tempered and angry. If you are only able to weaken such tendencies, they would re-emerge in the next life where with a bit more effort, they could be eliminated completely and you could be free from their unpleasant effects.

*You have talked a lot about rebirth but is there any proof that we will be reborn when we die ?*

Not only is there scientific evidence to support Buddhist belief in rebirth, it is the only after-life theory that has any evidence to support it. There is not a scrap of evidence to prove the existence of heaven and of course evidence of annihilation at death must be lacking. But during the last 30 years parapsychologists have been studying reports that some people have vivid memories of their former lives. For example, in England,



trong quá khứ của ta như nói năng hay chế ngự nói năng hoặc hành động hoặc chế ngự hành động. Đời sống của người người Phật tử là rèn luyện, thanh lọc tâm, và giải thoát. Chẳng hạn, nhẫn nhục và từ bi là một phần rõ ràng trong cá tính của bạn ở kiếp trước, những cá tính ấy sẽ tái xuất hiện ngay trong đời này. Nếu nó mạnh mẽ và được phát triển trong đời này thì chúng sẽ có mặt, thậm chí còn mạnh hơn và rõ rệt hơn ở những kiếp sau. Điều đó căn cứ trên sự kiện đơn giản và dễ dàng quan sát rằng những thói quen hình thành lâu đời thì có khuynh hướng khó thay đổi.

Hiện tại, nếu bạn là một người nhẫn nhục và từ bi, rõ ràng và chắc chắn là bạn sẽ không dễ bị người khác quấy nhiễu, bạn không có ác cảm với người, mọi người đều thích bạn và như thế bạn cảm thấy hạnh phúc hơn.

Bây giờ xem xét một ví dụ khác, hãy cho là bạn sinh ra với cá tính nhẫn nhục và tử tế, vì đó là thói quen tinh thần của bạn có từ kiếp trước. Nhưng trong đời này, bạn lãng quên việc phát triển những thói quen ấy. Chúng sẽ dần dần yếu đi, mất hẳn và có lẽ hoàn toàn không còn nữa trong tương lai. Kiên nhẫn và tử tế trong trường hợp này đã yếu đi, có thể hoặc đời này hoặc đời sau, nóng tánh, sân hận và độc ác, có thể được hình thành và phát triển trong bạn mà chính nó sẽ mang đến cho bạn những sầu muộn và khổ đau.

Ta hãy xem một ví dụ khác, vì thói quen tinh thần từ kiếp trước nên trong đời sống hiện tại bạn có khuynh hướng hay cáu gắt, nóng giận và khi bạn nhận ra những thói quen ấy chỉ làm cho bạn khổ đau và như thế bạn cố gắng hóa giải chúng. Bạn thay thế chúng bằng những cảm xúc tích cực. Nếu bạn có thể loại bỏ chúng hoàn toàn thì có thể với nỗ lực bạn có, bạn sẽ tự tại trước những cơn nóng giận và thất vọng. Nếu bạn chỉ có thể làm cho những khuynh hướng ấy yếu đi thì chúng sẽ tái xuất hiện trong đời sau, nếu bạn nỗ lực hơn nữa thì chúng có thể bị đoạn tận và bạn sẽ được giải phóng khỏi những hậu quả bất an của chúng.

a 5 year old girl said she could remember her other mother and father and she talked vividly about what sounded like the events in the life of another person. Parapsychologists were called in and asked her hundreds of questions to which she gave answers. She spoke of living in a particular village, in what appeared to be Spain. She gave the name of the village, the name of the street she lived in, her neighbours' names and details about her everyday life there. she also tearfully spoke of how she had been struck by a car and died of her injuries two days later. When these details were checked, they were found to be accurate. There was a village in Spain with the name the child had given. There was a house of the type she had described in the street she had named. What is more, it was found that a 23 year old woman living in the house had been killed in a car accident five years before.

Now how is it possible for a five year old living in England who had never been to Spain to know all these details? And of course, this is not the only case of this type. Professor Ian Stevenson of the University of Virginia's Department of Psychology has described dozens of cases of this type in his books. He is an accredited scientist whose 25 year study of people who remember former lives is very strong evidence for the Buddhist teaching of rebirth.

*Some people might say that the so-called ability to remember former lives is the work of devils.*

You simply cannot dismiss everything that doesn't fit into your belief as being the work of devils. When cold, hard facts are produced to support an idea, you must use rational and logical arguments if you wish to counter them - not irrational and superstitious talk about devils.

*You say that talk about devils is superstitious. Isn't talk about rebirth a bit superstitious too ?*

**Hỏi :** *Bạn đã nói nhiều về tái sinh, nhưng có bằng chứng để biết là chúng ta tái sinh khi chúng ta qua đời ?*

**Đáp :** Không những chỉ có chứng cứ khoa học xác minh cho tín ngưỡng Phật giáo về tái sinh mà còn có lý thuyết về đời sống sau khi chết và có bằng chứng để hỗ trợ việc này. Không có một dấu hiệu nào để chứng minh sự hiện hữu của thiên đàng và cố nhiên chứng cứ hủy diệt vào lúc chết cũng không có. Tuy nhiên trong suốt 30 năm qua, các nhà nghiên cứu về tâm đã xem xét một số người có trí nhớ sâu xa về kiếp trước của họ. Chẳng hạn như ở Anh quốc, một bé gái năm tuổi, nói rằng em có thể nhớ đến "*cha mẹ khác*" của em và em nói chuyện một cách sống động về một đời sống của một người khác. Các nhà nghiên cứu tâm lý được mời đến và họ hỏi em hàng trăm câu hỏi và được em trả lời hết tất cả. Em đã nói về cuộc sống ở một ngôi làng đặc biệt thuộc nước Tây Ban Nha, em cho biết tên ngôi làng và tên đường phố nơi em sống, tên của những người láng giềng và nhiều chi tiết khác về cuộc sống hàng ngày ở đó. Em đã rơi nước mắt khi cho biết em đã bị xe đụng, bị thương và qua đời hai ngày sau đó. Những chi tiết này sau đó được kiểm chứng, người ta thấy sự kiện rất chính xác. Quả thật có một ngôi làng như thế ở Tây Ban Nha với cái tên mà em bé năm tuổi đã cung cấp. Có ngôi nhà mà theo kiểu em bé đã mô tả nằm trên con đường mà em bé đã cho biết tên. Người ta còn tìm ra ngôi nhà của một phụ nữ 23 tuổi đã chết vì tai nạn xe hơi cách đó năm năm. Làm sao một em bé năm tuổi đang sống ở Anh quốc, chưa từng đến Tây Ban Nha mà lại biết hết tất cả những chi tiết ấy ? Và tất nhiên, đó không phải là trường hợp duy nhất về tái sinh. Giáo sư Ian Stevenson thuộc phân khoa tâm lý trường đại học Virginia, Hoa Kỳ, đã mô tả hàng chục trường hợp tái sinh trong cuốn sách <sup>(1)</sup> của ông. Ông Ian Stevenson, một nhà khoa học uy tín với hơn 25 năm nghiên cứu về những người có trí nhớ về đời sống quá khứ là một chứng cứ rất vững chắc cho những lời đạo lý Phật giáo về vấn đề tái sinh.

The dictionary defines superstition as a belief which is not based on reason or fact but on an association of ideas, as in magic. If you can show me a careful study of the existence of devils written by a scientist I will concede that belief in devils is not superstition. But I have never heard of any research into devils; scientists simply wouldn't bother to study such things, so I say there is no evidence for the existence of devils. But as we have just seen, there is evidence which seems to suggest that rebirth does take place. So if belief in rebirth is based on at least some facts, it cannot be a superstition.

*Well, have there ever been any scientists who believe in rebirth ?*

Yes. Thomas Huxley, who was responsible for having science introduced into the 19th century British school system and who was the first scientist to defend Darwin's theories, believed that reincarnation was a very plausible idea. In his famous book *"Evolution and Ethics and other Essays"*, he says:

*"In the doctrine of transmigration, whatever its origin, Brahmanical and Buddhist speculation found, ready to hand, the means of constructing a plausible vindication of the ways of the Cosmos to man....yet this plea of justification is not less plausible than others; and none but very hasty thinkers will reject it on the ground of inherent absurdity. Like the doctrine of evolution itself, that of transmigration has its roots in the world of reality; and it may claim such support as the great argument from analogy is capable of supplying".*

Then, Professor Gust Stromberg, the famous Swedish astronomer, physicist and friend of Einstein also found the idea of rebirth appealing:

*"Opinions differ whether human souls can be reincarnated*

**Hỏi :** *Một số người cho rằng khả năng nhớ về kiếp trước là công việc của ma quỷ ?*

**Đáp :** Bạn không thể đơn giản bỏ qua những gì không phù hợp với đức tin của mình như chuyện của ma quỷ. Nếu bạn muốn phản bác vấn đề ma quỷ là phi lý và mê tín, bạn phải dùng lý lẽ hợp lý để hỗ trợ cho ý kiến mình đưa ra.

**Hỏi :** *Bạn nói bàn thảo về ma quỷ là mê tín, còn nói về tái sinh không phải là mê tín sao ?*

**Đáp :** Từ điển định nghĩa từ "mê tín" là "một niềm tin không được đặt trên sự kiện hay trên lý trí mà chỉ là sự kết hợp của các ý tưởng, như là phép lạ". Nếu bạn có thể chỉ rõ cho tôi thấy từ một cuộc nghiên cứu thận trọng về sự hiện hữu của ma quỷ được một nhà khoa học ghi chép thì tôi sẽ thừa nhận rằng tin vào ma quỷ không là mê tín. Nhưng tôi chưa bao giờ nghe thấy bất cứ một cuộc nghiên cứu nào về ma quỷ cả, đơn giản là các nhà khoa học không bận tâm nghiên cứu những việc như vậy. Vì thế tôi xin nói không có bằng chứng nào cả về sự hiện hữu của ma quỷ. Tuy nhiên như chúng ta được biết, đã có chứng cứ xem như ủng hộ cho thuyết tái sinh. Vì vậy, nếu tin tưởng có việc tái sinh ít ra nó cũng căn cứ trên vài dữ kiện, nên không thể xem là mê tín được.

**Hỏi :** *Thôi được, vậy đã có nhà khoa học nào tin vào thuyết tái sinh không ?*

**Đáp :** Có, ông Thomas Huxley, người có công đưa khoa học vào hệ thống giáo dục của Anh ở thế kỷ thứ 19 và là nhà khoa học đầu tiên bảo vệ luận thuyết của Darwin, ông tin rằng tái sinh là một khái niệm hợp lý. Trong cuốn sách nổi tiếng "Sự Tiến Hóa, Đạo Đức học và những bài luận khác", ông nói :

Trong học thuyết luân hồi, bất kể nguồn gốc nó là gì, theo

*on the earth or not. In 1936 a very interesting case was thoroughly investigated and reported by the government authorities in India. A girl (Shanti Devi from Deli) could accurately describe her previous life (at Muttra, five hundred miles from Deli) which ended about a year before her 'second birth'. She gave the name of her husband and child and described her home and life history. The investigating commission brought her to her former relatives, who verified all her statements. Among the people of India reincarnations are regarded as commonplace; the astonishing thing for them in this case was the great number of facts the girl remembered. This and similar cases can be regarded as additional evidence for the theory of the indestructibility of memory".*

Professor Julian Huxley, the distinguished British scientist who was Director General of UNESCO believed that rebirth was quite in harmony with scientific thinking:

*"There is nothing against a permanently surviving spirit-individuality being in some way given off at death, as a definite wireless message is given off by a sending apparatus working in a particular ways. But it must be remembered that the wireless message only becomes a message again when it comes in contact with a new, material structure - the receiver. So with our possible spirit-emanation. It would never think or feel unless again "embodied" in some way. our personalities are so based on body that it is really impossible to think of survival which would be in any true sense personal without a body of sorts. I can think of something being given off which could bear the same relation to men and women as a wireless message to the transmitting apparatus for mind".*

Even very practical and down-to-earth people like the American industrialist Henry Ford found the idea of rebirth acceptable. Ford was attracted to the idea of rebirth because,

sự nghiên cứu Phật giáo và Bà La Môn giáo, đã cung cấp những dữ kiện để chứng minh hợp lý về hoạt động của vũ trụ đến con người.... Tuy lý lẽ này không đáng tin hơn những lý thuyết khác và không ai ngoài những người suy nghĩ vội vàng sẽ phản bác vì cho đó là chuyện vô lý. Giống như học thuyết tiến hóa, thuyết tái sinh có nguồn gốc từ thế giới hiện thực; và điều đó có thể xác thực như là một lý luận mạnh mẽ có đủ khả năng đáp ứng.

Thêm nữa, Giáo sư Gustal Stromberg, một nhà thiên văn học và vật lý học, người Thụy Điển và là bạn thân của nhà khoa học Einstein cũng tìm thấy khái niệm về tái sinh:

Có nhiều quan niệm khác nhau về linh hồn con người hoặc có thể tái sinh trên đời hay không. Vào năm 1936, một trường hợp thú vị đã được những viên chức của chính phủ Ấn Độ kiểm tra và được báo cáo lại. Một bé gái (tên *Shanti Devi ở Delhi*) có thể mô tả chính xác về đời sống trước đây của em (ở *Muttra cách Delhi khoảng năm trăm dặm*). Em đã qua đời tại nơi đó rồi tái sinh lần thứ hai. Em cho biết tên của người chồng, người con và mô tả ngôi nhà cũng như lai lịch về cuộc đời em. Một ủy ban điều tra đã đưa em đến thăm người thân trong kiếp trước để xác minh lại lời trình bày của em. Trong số những người tái sinh ở Ấn Độ được xem như chuyện bình thường, nhưng trong trường hợp này đã làm cho người ta ngạc nhiên vì bé gái này đã nhớ rất nhiều về những sự kiện đã qua. Trường hợp này và còn nhiều chuyện tương tự khác có thể thêm vào bằng chứng cho học thuyết ký ức không thể hủy diệt.

Giáo sư Julian Huxley, một khoa học gia nổi tiếng người Anh, là tổng giám đốc tổ chức UNESCO <sup>(2)</sup> tin rằng tái sinh hoàn toàn phù hợp với quan điểm của khoa học:

Không có gì ngăn cản sự thường còn của một linh hồn cá nhân sau khi chết giống như một thông điệp vô tuyến được truyền đi trong một hệ thống truyền thông đặc biệt. Nhưng phải nhớ rằng thông điệp chỉ trở thành một thông điệp khi nó tiếp xúc với một cơ cấu phù hợp mới ở nơi nhận. Vì thế với sự phát

unlike the theistic idea or the materialistic idea, rebirth gives you a second chance to develop yourself. Henry Ford says:

*"I adopted the theory of Reincarnation when I was twenty six. Religion offered nothing to the point. Even work could not give me complete satisfaction. Work is futile if we cannot utilise the experience we collect in one life in the next. When I discovered Reincarnation it was as if I had found a universal plan I realised that there was a chance to work out my ideas. Time was no longer limited. I was no longer a slave to the hands of the clock. Genius is experience. Some seem to think that it is a gift or talent, but it is the fruit of long experience in many lives. Some are older souls than others, and so they know more. The discovery of Reincarnation put my mind at ease. If you preserve a record of this conversation, write it so that it puts men's minds at ease. I would like to communicate to others the calmness that the long view of life gives to us".*

So the Buddhist teachings of rebirth does have some scientific evidence to support it. It is logically consistent and it goes a long way in answering questions what the theistic and the materialistic theories fail to . It is also very comforting. What can be worse than a theory of life that gives you no second chance, no opportunity to amend the mistakes you have made in this life and no time to further develop the skills and abilities you have nurtured in this life. But according to the Buddha, if you fail to attain Nirvana in this life, you will have the opportunity to try again next time. If you have made mistakes in this life, you will be able to correct yourself in the next life. You will truly be able to learn from your mistakes. Things you were unable to do or achieve in this life may well become possible in the next life. What a wonderful teaching!

\*\*\*



ra linh hồn của ta có thể cũng như thế. Việc này không bao giờ cảm nhận hay nghĩ đến trừ khi được "hiện thân" trong một vài trường hợp. Nhân cách của ta dựa vào thân xác mà có nên không thể nghĩ rằng sự sống còn sẽ là những cảm giác thuần túy mà không cần có thân xác. Tôi có thể nghĩ rằng linh hồn được thoát ra chịu đựng sự liên hệ giữa nam và nữ như bức thông điệp truyền đi tới máy thu thanh. Nhưng trong trường hợp đó "cái chết" hãy còn xa để có thể thấy được, như không có gì nhưng sự rối loạn của những mô thức khác lang thang trong khắp vũ trụ đến khi... họ... trở lại với thực tại của ý thức để tiếp xúc với sự vận hành như bộ máy thu của tâm thức.

Ngay cả những người thực tế hiện nay như nhà công nghiệp Mỹ, Henry Ford đã chấp nhận quan niệm về tái sinh. Ông Ford bị thuyết tái sinh lôi cuốn vì nó không giống như quan niệm hữu thần hay thuyết duy vật, tái sinh cho bạn thêm cơ hội thứ hai để tự thăng hoa chính mình. Ông Henry Ford nói:

*"Tôi chấp nhận thuyết tái sinh lúc tôi hai mươi sáu tuổi. Tôn giáo không giúp tôi được gì cả. Ngay cả công việc cũng không làm tôi hài lòng. Công việc sẽ trở nên vô vị nếu chúng ta không thể dùng kinh nghiệm được tích lũy trong đời này cho đời sau. Khi tôi khám phá thuyết tái sinh dường như tôi đã tìm thấy một kế hoạch phổ quát. Tôi thấy mình có cơ hội để thực hiện những dự án của mình. Thời gian không còn giới hạn nữa. Tôi không còn lệ thuộc vào thời gian nữa.... Thiên tài là kinh nghiệm. Dường như có người nghĩ đó là thiên phú hay tài năng, nhưng nó chỉ là kết quả của kinh nghiệm dài lâu từ nhiều kiếp. Linh hồn của vài người già hơn những người khác, nên họ hiểu biết nhiều hơn.... Việc khám phá ra thuyết tái sinh làm cho tôi yên tâm ... Nếu bạn gìn giữ bản ghi chép cuộc đàm thoại này, hãy viết nó ra để làm cho tâm trí mọi người được thoải mái. Tôi muốn truyền đạt tới mọi người sự an lạc mà tầm nhìn lâu dài của cuộc sống đã trao cho chúng ta".*

Như vậy giáo lý Phật giáo về tái sinh có chứng cứ khoa

*Hạnh phúc cũng như sức khỏe,  
khi người ta không để ý đến nó  
tức là đang có nó đấy.*

**I. TURGHENEV**

*Hạnh phúc là kết quả của  
hành vi đạo đức.*  
**TỤC NGŨ ÁN ĐỘ**

*Hạnh phúc tự tay làm ra,  
chẳng phải do bài ca mà có.*  
**TỤC NGŨ LÀO**

*Đau khổ là chiếc cầu  
đưa đến hạnh phúc.*  
**TỤC NGŨ NHẬT BẢN**

học hỗ trợ. Thuyết này trước sau đều hợp lý và nó đủ giải tỏa những nghi vấn mà các thuyết hữu thần và duy vật không làm được. Ngoài ra thuyết tái sinh cũng an ủi ta. Có gì tệ hơn một học thuyết sinh tồn mà không cho bạn có cơ hội thứ hai, không có cơ hội để sửa chữa những sai lầm bạn làm trong kiếp này và không có thời gian để phát triển năng khiếu và kỹ năng nhiều hơn mà bạn đã được giáo dục trong đời này. Nhưng theo Đức Phật, nếu bạn không chứng đắc Niết bàn trong kiếp này, thì bạn sẽ có cơ may cố gắng ở kiếp sau. Nếu bạn phạm sai lầm trong đời này thì bạn có thể sửa chữa trong đời sau. Bạn có thể sẽ thành thật xem lại những sai lầm của mình. Điều bạn không thể làm hay đạt được trong kiếp này thì có thể hoàn tất trong đời kế tiếp. Thật là một giáo lý tuyệt vời.

\*\*\*

---

(1) "Twenty cases suggestive of reincarnation and cases of Reincarnation Type" (*Hai mươi trường hợp tái sinh gợi ý và những trường hợp tái sinh tiêu biểu*, do University Press of Virginia, Charlottesville, Hoa Kỳ xuất bản năm 1975)

(2) United Nations Educational Scientific and Cultural Organisation (*Tổ chức giáo dục, khoa học, và văn hóa của Liên Hiệp Quốc*),

## Chapter 6

# Meditation

*What is meditation ?*

Meditation is a conscious effort to change how the mind works. The Pali word for meditation is '*bhavana*' which means '*to make grow*' or '*to develop*'.

*Is meditation important ?*

Yes, it is. No matter how much we may wish to be good, if we cannot change the desires that make us act the way we do, change will be difficult. For example, a person may realise that he is impatient with his wife and he may promise himself, "*From now on I am not going to be so impatient*" But an hour later he may be shouting at his wife simply because, not being aware of himself, impatience has arisen without him knowing it. Meditation helps to develop the awareness and the energy needed to transform ingrained mental habit patterns.

*I have heard that meditation can be dangerous. Is this true?*

To live, we need salt. But if you were to eat a kilogram of salt ;it would kill you. To live in the modern world you need a car but if you don't follow the traffic rules or if you drive while you are drunk, a car becomes a dangerous machine. Meditation

## Chương 6

# Thiền Định

**Hỏi :** *Thiền định là gì ?*

**Đáp :** Thiền định là một sự nỗ lực của ý thức để làm thay đổi sự vận hành của tâm. Từ Pali gọi thiền định là "*Bhavana*" nghĩa là "*tăng trưởng*" hay "*phát triển*".

**Hỏi :** *Thiền định có quan trọng không ?*

**Đáp :** Có, thiền định quan trọng. Cho dù chúng ta muốn tốt đẹp bao nhiêu cũng khó mà đạt được nếu chúng ta không chịu thay đổi những dục vọng là nguyên do đưa đến hành động. Ví dụ, một người có thể nhận ra rằng anh hay nóng nảy với vợ và anh hứa với lòng mình rằng "*từ đây về sau ta sẽ không nóng nảy nữa*". Nhưng một giờ sau, anh ta có thể la mắng vợ mình, đơn giản vì anh ta không tự tỉnh thức, sự tức giận kia đã phát khởi mà anh không kiểm soát được. Thiền định giúp phát triển sự tỉnh thức và nghị lực cần thiết để chuyển hóa dần những thói quen tiêu cực của tinh thần.

**Hỏi :** *Tôi nghe nói rằng thiền định có thể rất nguy hiểm. Điều đó có đúng không ?*

**Đáp :** Để sống chúng ta cần muối. Nhưng nếu bạn phải ăn một ký muối thì chính nó sẽ giết bạn. Sống trong thời đại hôm nay, bạn cần xe hơi, nhưng nếu bạn không tuân thủ luật lệ giao

is like this, it is essential for our mental health and well-being but if you practise in stupid ways it could cause problems. Some people have problems like depression, irrational fears or schizophrenia, they think meditation is an instant cure for their problem. They start meditating and sometimes their problem gets worse. If you have such a problem, you should seek professional help and after you are better then take up meditation. Other people over reach themselves, they take up meditation. and instead of going gradually, step by step, they meditate with too much energy for too long and soon they are exhausted. But perhaps most problems in meditation are caused by 'kangaroo meditation'. Some people go to one teacher and do his meditation technique for a while, then they read something in a book and decide to try that technique, then a week later a famous meditation teacher visits town and so they decide to incorporate some of his ideas into their practise and before long they are hopelessly confused. Jumping like a kangaroo from one meditation technique to another is a mistake. But if you don't have any severe mental problems and you take up meditation and practise sensibly it is one of the best things you can do for yourself.

*How many types of meditation are there ?*

The Buddha taught many different types of meditation, each designed to overcome a particular problem or to develop a particular psychological state. But the two most common and useful types of meditation are Mindfulness of Breathing (*ana-pana sati*) and Loving-kindness Meditation (*metta bhavana*).

*How do you practise Mindfulness of Breathing ?*

You would follow this easy steps: the four Ps: place, posture, practice and problems. First, find a suitable place, perhaps

thông hay trong lúc lái xe bạn say rượu thì xe hơi trở thành cái máy nguy hiểm. Thiền định cũng giống như thế, nó cần thiết cho sức khỏe tinh thần và hạnh phúc nhưng nếu bạn thực hành sai phương pháp, nó sẽ tạo ra những rắc rối. Một số người có vấn đề như buồn phiền, thất vọng, sợ hãi hay bệnh tinh thần, họ nghĩ thiền định là một phương cách điều trị cấp thời cho những vấn đề của họ, họ bắt đầu áp dụng thiền và đôi khi vấn đề của họ lại càng tồi tệ hơn. Nếu bạn ở trong trường hợp như thế, tốt nhất bạn phải tìm một người chuyên môn giúp đỡ, sau đó bạn khá hơn mới nên áp dụng thiền. Một số người khác tự tìm hiểu rồi thực hành, thay vì họ đi dần từng bước một, họ lại quá hấp tấp, chẳng bao lâu họ kiệt sức. Nhưng có lẽ phần lớn những vấn đề về thiền xảy ra là do loại "*thiền nhảy vọt*"<sup>(1)</sup>. Một số người đi đến một vị thầy để học thiền rồi áp dụng phương pháp thiền của vị ấy trong một thời gian, sau đó họ đọc sách thiền rồi quyết định thực hành theo sự chỉ dẫn trong sách, một tuần sau có một thiền sư nổi tiếng viếng thăm thành phố của họ và họ quyết định phối hợp một số lời dạy của vị ấy vào trong việc tu thiền của họ, chẳng lâu sau đó họ rơi vào tình trạng lộn xộn một cách thất vọng. Thiền nhảy vọt giống như con Kangaroo từ một vị thầy này đến một vị thầy khác, từ một phương pháp này sang một phương pháp nọ là một việc làm sai lầm. Tuy nhiên, nếu bạn không có vấn đề gì về tinh thần và bạn áp dụng thiền cũng như thực hành đúng phương pháp thì chắc chắn thiền định là một trong những pháp môn tốt nhất mà bạn có thể tự làm.

**Hỏi :** *Có mấy loại thiền ?*

**Đáp :** Đức Phật dạy có nhiều loại thiền khác nhau, mỗi loại đều có phương cách đối trị mỗi vấn đề riêng biệt hay để phát triển trạng thái tâm lý đặc biệt. Nhưng có hai loại thiền phổ biến và thường được sử dụng nhiều nhất là quán niệm hơi thở và quán từ bi

a room that is not too noisy and where you are not likely to be disturbed. Second, sit in a comfortable posture. A good posture is to sit with your legs folded, a pillow under your buttocks, your back straight, the hands nestled in the lap and the eyes closed. Alternatively, you can sit in a chair as long as you keep your back straight.

Next comes the actual practice itself. As you sit quietly with your eyes closed you focus your attention on the in and out movement of the breath. This can be done by counting the breaths or watching the rise and fall of the abdomen. When this is done, certain problems and difficulties will arise. You might experience irritating itches on the body or discomfort in the knees. If this happens, try to keep the body relaxed without moving and keep focusing on the breath. You will probably have many intruding thoughts coming into your mind and distracting your attention from the breath. The only way you can deal with this problem is to patiently keep returning your attention to the breath. If you keep doing this, eventually thoughts will weaken, your concentration will become stronger and you will have moments of deep mental calm and inner peace.

*How long should I meditate for ?*

It is good to do meditation for 15 minutes every day for a week and then extend the time by 5 minutes each week until you are meditating for 45 minutes. After a few weeks of regular daily meditation you will start to notice that your concentration gets better, there are less thoughts, and you have moments of real peace and stillness.

*What about Loving Kindness Meditation? How is that practised ?*

Once you are familiar with Mindfulness of Breathing and



**Hỏi :** Nếu tôi muốn thực hành pháp môn thiền quán niệm hơi thở thì tôi phải làm sao ?

**Đáp :** Bạn phải làm theo các bước sau đây, có bốn điều cần biết: nơi chốn, tư thế ngồi, thực hành và những trở ngại. Trước hết bạn tìm một chỗ ngồi thích hợp, có thể một căn phòng không ồn ào và nơi đó bạn không bị quấy rầy. Ngồi tư thế tốt là chân bạn xếp lại, dưới mông có một cái gối, lưng thẳng, hai bàn tay xếp lên nhau đặt trên hai chân và mắt nhắm lại. Tùy theo sự lựa chọn, bạn có thể ngồi trên ghế và giữ lưng thẳng lâu như bạn muốn.

Bước tiếp theo bạn phải áp dụng đúng như thế. Trong lúc ngồi yên tịnh với mắt nhắm lại, bạn tập trung vào sự chuyển động của hơi thở vô và hơi thở ra. Pháp thiền này có thể làm bằng cách đếm hơi thở hay theo dõi sự phình lên và xẹp xuống của bụng. Khi ngồi thiền có thể có một số vấn đề và khó khăn phát sinh. Bạn có thể thấy ngứa ngáy khó chịu trên cơ thể và đau nhức nơi đầu gối. Nếu điều này xảy ra, hãy cố gắng giữ cơ thể thư giãn, không nhúc nhích và tiếp tục tập trung vào hơi thở. Có thể sẽ có nhiều ý nghĩ xuất hiện ở tâm bạn và làm xao lãng việc chú ý vào hơi thở của bạn. Cách duy nhất giải quyết việc này nên trở lại chú ý hơi thở một cách kiên nhẫn. Nếu bạn tiếp tục làm như thế, cuối cùng ý nghĩ kia sẽ yếu đi và việc định tâm của bạn sẽ tốt hơn và bạn sẽ có được giây phút đi sâu vào sự an lạc và thanh tịnh nội tâm.

**Hỏi :** Tôi nên ngồi thiền bao lâu ?

**Đáp :** Thật là tốt để ngồi thiền mỗi ngày 15 phút, sau đó cố gắng tăng thêm năm phút mỗi tuần cho đến khi bạn có thể hành thiền trong 45 phút. Sau một vài tuần lễ ngồi thiền đều đặn như vậy, bạn bắt đầu thấy việc định tâm sẽ tốt hơn, những ý tưởng tán loạn sẽ giảm dần và bạn sẽ có những giây phút an lạc và yên tĩnh thật sự.

are practising it regularly you can start practising Loving Kindness Meditation. It should be done two or three times each week after you have done Mindfulness of Breathing. First, you turn your attention to yourself and say to yourself words like "*May I be well and happy. May I be peaceful and calm. May I be protected from dangers. May my mind be free from hatred. May my heart be filled with love. May I be well and happy.*" Then one by one you think of a loved person, a neutral person, that is, someone you neither like nor dislike, and finally a disliked person, wishing each of them well as you do so.

*What is the benefit of doing this type of meditation ?*

If you do Loving Kindness Meditation regularly and with the right attitude, you will find very positive changes taking place within yourself. You will find that you are able to be more accepting and forgiving towards yourself. You will find that the feelings you have towards your loved ones will increase. You will find yourself making friends with people you used to be indifferent and uncaring towards, and you will find the ill-will or resentment you have towards some people will lessen and eventually be dissolved. Sometimes if you know of someone who is sick, unhappy or encountering difficulties you can include them in your meditation and very often you will find their situation improving.

*How is that possible ?*

The mind, when properly developed, is a very powerful instrument. If we can learn to focus our mental energy and project it towards others, it can have an effect upon them. You may have had an experience like this. Perhaps you are in a crowded room and you get this feeling that someone is watching you. You turn around and, sure enough, someone is staring at you.

**Hỏi :** *Còn Quán từ bi là gì ? Cách thực hành ra sao ?*

**Đáp :** Khi bạn quen thuộc với pháp môn quán hơi thở và thực hành đều đặn rồi, bạn có thể bắt đầu thiền Quán từ bi. Phép quán này nên thực hiện hai hay ba lần mỗi tuần sau khi thực hành quán hơi thở. Trước tiên, bạn phải quay về quan tâm chính mình và tự nói những lời như "*Cầu mong cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc. Cầu mong cho tôi được an lạc và bình yên. Cầu mong cho tôi thoát khỏi mọi hiểm nguy. Cầu mong tâm tôi không còn sân hận. Cầu mong tâm tôi đầy ấp tình thương. Cầu mong cho tôi khỏe mạnh và hạnh phúc*". Kế đó bạn tiếp tục rải tâm từ bi đến với người thân, những bạn bình thường, và cuối cùng là những người mà bạn không thích, ước nguyện cho họ an vui, khỏe mạnh như bạn từng ước mong cho mình vậy.

**Hỏi :** *Lợi ích của loại thiền quán từ bi này ra sao ?*

**Đáp :** Nếu bạn thực hành đều đặn thiền quán từ bi này với thái độ đúng đắn, bạn sẽ thấy trong bạn sẽ thay đổi theo hướng tích cực . Bạn sẽ thấy mình có thể hướng tới việc chấp nhận và tha thứ . Bạn sẽ thấy tình cảm dành cho người mình thương gia tăng thêm. Bạn sẽ thấy mình thân thiện hơn với những người mà trước đây mình thờ ơ và không quan tâm và bạn sẽ nhận thấy những ác cảm hay oán giận mà bạn đã có với người nào đó nay sẽ giảm xuống và cuối cùng sẽ biến mất . Thỉnh thoảng nếu bạn biết ai đó đang bệnh, buồn rầu hay gặp khó khăn, bạn có thể nghĩ đến họ trong lúc hành thiền và thường thì bạn sẽ thấy tình cảnh của họ được cải thiện.

**Hỏi :** *Điều ấy có thể như thế nào ?*

**Đáp :** Tâm trí, khi phát triển thích hợp sẽ là một phương tiện hùng mạnh. Nếu chúng ta biết tập trung vào năng lực tinh

What has happened is that you have picked up that other person's mental energy. Loving Kindness Meditation is like that. We project positive mental energy towards and it gradually transforms them.

*Do I need a teacher to teach me meditation ?*

A teacher is not absolutely necessary but personal guidance from someone who is familiar with mediation is certainly helpful. Unfortunately, some monks and laymen set themselves up as meditation teachers when they simply don't know what they are doing. Try to pick a teacher who has a good reputation, a balanced personality and one who adheres closely to the Buddha's teachings.

*I have heard that meditation is widely used today by psychiatrists and psychologists. Is this true ?*

Yes, it is. Meditation is now accepted as having a highly therapeutic effect upon the mind and is used by many professional mental health workers to help induce relaxation, overcome phobias and bring about self-awareness. The Buddha's insights into the human mind are helping people as much today as they did in ancient times.

\*\*\*

*Tất cả kho tàng trên trái đất này không thể nào  
so sánh bằng hạnh phúc gia đình.*

*CALDERON*

thần để hướng đến người khác thì sẽ có ảnh hưởng đến họ. Hẳn bạn đã có kinh nghiệm như thế. Có lẽ bạn đang ở trong một phòng đông người và bạn có cảm giác rằng ai đó đang chú ý đến mình. Bạn xoay một vòng xem và biết chắc là ai đang nhìn chằm chằm vào mình. Điều gì đã xảy ra khi bạn bắt được năng lực tinh thần của người khác. Thiền quán từ bi cũng giống như vậy. Chúng ta hướng năng lực tích cực của tinh thần tới người khác và dần dần sẽ chuyển hóa được họ.

*Hỏi : Tôi có cần một người thầy hướng dẫn hành thiền không ?*

**Đáp :** Một người thầy thì hoàn toàn không cần thiết nhưng một sự hướng dẫn cá nhân chuyên môn về thiền thì chắc chắn có ích. Tiếc thay, một số tu sĩ và cư sĩ tự xem mình là thiền sư, kỳ thực họ không biết mình đang làm gì. Hãy cố gắng chọn một người thầy đức hạnh, có nhân cách và trung thành với lời Phật dạy.

*Hỏi : Tôi nghe rằng thiền định ngày nay được các nhà tâm lý học và chuyên gia về tâm thần áp dụng rộng rãi. Điều đó có đúng không ?*

**Đáp :** Vâng, đúng như thế. Ngày nay thiền được tiếp nhận như một liệu pháp cao cấp ảnh hưởng sâu rộng và được nhiều chuyên viên về sức khỏe tâm thần sử dụng để giúp làm thư giãn và vượt qua những ám ảnh và mang đến sự tỉnh thức . Sự soi sáng của Đức Phật cho tâm trí nhân loại đang giúp rất nhiều cho con người hôm nay cũng giống như đã từng giúp cho con người thời xưa.

---

(1) "Kangaroo meditation" (Kangaroo: một loài động vật ở châu Úc có thể nhảy xa bằng hai chân sau rất khỏe).

## Chapter 7

# Wisdom and Compassion

*What do the terms wisdom and compassion mean in Buddhism ?*

Some religions believe that compassion or love (the two are very similar) is the most important spiritual quality but they fail to develop any wisdom. The result is that you end up being a good-hearted fool, a very kind person but with little or no understanding. Other systems of thought, like science, believe that wisdom can best be developed when all emotions, including compassion, are kept out of the way. The outcome of this is that science has tended to become preoccupied with results and has forgotten that science is to serve man, not to control and dominate him. How, otherwise could scientists have lent their skills to develop the nuclear bomb, germ warfare, and the like. Religion has always seen reason and wisdom as the enemy of emotions like love and faith. Science has always seen emotions like love and faith as being enemies of reason and objectivity. And of course, as science progresses, religion declines. Buddhism, on the other hand, teaches that to be a truly balanced and complete individual, you must develop both wisdom and compassion. And because it is not dogmatic but based on experience, Buddhism has nothing to fear from science.

## Chương 7

# Trí Tuệ và Từ Bi

**Hỏi :** *Tôi thường nghe Phật tử nói về trí tuệ và từ bi. Hai từ này có ý nghĩa gì ?*

**Đáp :** Một số tôn giáo tin rằng từ bi hay tình thương là phẩm chất tinh thần quan trọng nhất nhưng họ đã không thành công về việc phát triển trí tuệ, kết quả chỉ là một người khờ tốt bụng, một người tử tế có chút ít hiểu biết hoặc không biết gì cả. Những hệ thống tư tưởng khác như khoa học, tin rằng trí tuệ có thể tốt nhất để phát triển, trong khi tất cả mọi tình cảm kể cả từ bi bị loại ra. Hậu quả của kiểu suy nghĩ này mà khoa học có khuynh hướng bận tâm về kết quả mà lãng quên đi là khoa học phải phục vụ con người chứ không phải để kiểm soát và khống chế con người. Nói khác hơn, làm cách nào các nhà khoa học mặc cả khả năng của mình để phát triển bom nguyên tử, chiến tranh vi trùng, v.v... Tôn giáo luôn xem lý trí và trí tuệ như là kẻ thù của tình cảm cũng như yêu thương và lòng trung thành. Khoa học luôn xem tình cảm như yêu thương và trung thành là kẻ thù của lý trí và tính khách quan. Và dĩ nhiên, hễ khoa học phát triển thì tôn giáo suy thoái. Mặt khác, Phật giáo dạy rằng để trở thành một người hoàn hảo phải phát triển cả trí tuệ và lòng từ bi. Vì nó không phải là giáo điều mà dựa vào kinh nghiệm, Phật giáo không có gì phải e ngại khoa học cả.

*So what, according to Buddhism, is wisdom ?*

The highest wisdom is seeing that in reality all phenomena are incomplete, impermanent, and not self. This understanding is totally freeing and leads to the great security and happiness which is called Nirvana. However, the Buddha doesn't speak too much about this level of wisdom. It is not wisdom if we simply believe what we are told. True wisdom is to directly see and understand for ourselves. At this level then, wisdom is to keep an open mind rather than being closed-minded, listening to other points of view rather than being bigoted; to carefully examine facts that contradict our beliefs, rather than burying our heads in the sand; to be objective rather than prejudiced and partisan; to take time about forming our opinions and beliefs rather than just accepting the first or most emotional thing that is offered to us; and to always be ready to change our beliefs when facts that contradict them are presented to us. A person who does this is certainly wise and is certain to eventually arrive at true understanding. The path of just believing what you are told is easy. The Buddhist path requires courage, patience, flexibility and intelligence.

*What is the point of Buddhism if only a few can practice it?*

It is true that not everyone is ready for Buddhism yet. But to say therefore that we should teach a religion that is false but easily understandable so everyone can practise it is ridiculous. Buddhism aims at the truth and if not everyone has the capacity to understand it yet, they perhaps will be ready for it in their next life. However, there are many who, with just the right words or encouragement, are able to increase their understanding. And it is for this reason that Buddhists gently and quietly strive to share the insights of Buddhism with others. The Buddha taught us out of compassion and we teach others out of compassion.



**Hỏi :** *Như vậy theo Phật giáo, trí tuệ nghĩa là gì ?*

**Đáp :** Trí tuệ tối thượng thấy rằng tất cả các hiện tượng sự vật đều không hoàn hảo, không thường hằng và vô ngã. Sự hiểu biết này là tự tại hoàn toàn và đưa đến phúc lạc lớn lao, được gọi là Niết bàn. Tuy nhiên, Đức Phật không nói nhiều về mức độ trí tuệ này. Không phải là trí tuệ nếu chúng ta đơn giản tin tưởng vào những gì người khác nói lại. Trí tuệ thực sự là nhìn thấy trực tiếp và tự mình hiểu. Ở mức độ này, trí tuệ làm cho tâm cởi mở hơn là tâm lượng hẹp hòi, lắng nghe những quan điểm của người khác hơn là tin mù quáng; cẩn thận xem xét những sự kiện ngược lại hơn là vùi đầu trong mê lộ; phải khách quan hơn là thành kiến hay phe phái; dành thời gian để hình thành ý kiến và niềm tin hơn là chỉ chấp nhận điều đầu tiên hay điều dễ cảm xúc nhất đưa đến cho ta; và luôn sẵn sàng thay đổi niềm tin một khi sự thật tương phản lại ta. Người làm được điều này chắc chắn là khôn ngoan và cuối cùng đến gần với hiểu biết chân chính. Con đường của người Phật tử đòi hỏi phải có lòng can đảm, kiên nhẫn, linh động và thông minh.

**Hỏi :** *Tôi nghĩ là có rất ít người có thể làm điều đó. Vậy thì điểm nổi bật của Đạo Phật là gì nếu chỉ có một ít người có thể thực hành ?*

**Đáp :** Sự thật không phải mọi người đều sẵn sàng theo Đạo Phật. Vì vậy có thể nói rằng chúng tôi nên dạy đạo mà mọi người có thể dễ hiểu hơn là thất bại trong sự buồn cười. Phật giáo nhắm vào chân lý và nếu người chưa hiểu hết bây giờ, họ có thể sẵn sàng ở kiếp sau. Tuy nhiên có nhiều người, chỉ với những lời chân thật hay khuyến khích thì có thể làm tăng trưởng sự hiểu biết của họ. Vì thế người Phật tử cố gắng trong khiêm tốn và âm thầm chia sẻ sự hiểu biết về đạo của mình với người khác. Phật dạy chúng ta lòng từ bi và chúng ta truyền dạy đến người khác cũng vì lòng từ bi.

*What, according to Buddhism, is compassion ?*

Just as wisdom covers the intellectual or comprehending side of our nature. Like wisdom, compassion is uniquely human quality. Compassion is made up of two words. 'co' meaning together and 'passion' meaning a strong feeling. And this is what compassion is. When we see someone is in distress and we feel their pain as if it were our own, and strive to eliminate or lessen their pain, then this is compassion. So all the best in human beings, all the Buddha-like qualities like sharing, readiness to give comfort, sympathy, concern and caring - all are manifestations of compassion. You will notice also that in the compassionate person, care and love towards others has its origins in care and love for oneself. We can really understand others when we really understand ourselves. We will know what's best for others when we know what's best for ourselves. We can feel for others when we feel for ourselves. So in Buddhism, one's own spiritual development blossoms quite naturally into concern for the welfare of others. The Buddha's life illustrates this very well. He spent six years struggling for his own welfare, after which, he was able to be of benefit to the whole of mankind.

*Isn't it selfish to say that we are best able to help others after we have helped ourselves.*

We usually see altruism, concern for others before oneself, as being the opposite of selfishness, concern for oneself before others. Buddhism does not see it as either one or the other but rather as a blending of the two. Genuine self-concern will gradually mature into concern for others as one sees that others are really the same as oneself. This is genuine compassion. Compassion is the most beautiful jewel in the crown of the Buddha's teaching.

**Hỏi :** *Theo Phật giáo từ bi là gì ?*

**Đáp :** Như trí tuệ bao gồm sự hiểu biết hay tri thức từ bản thể của ta, từ bi bao gồm tình cảm hay cảm giác của bản tính con người. Giống như trí tuệ, từ bi là phẩm chất duy nhất của con người. Từ bi được tạo thành bởi hai từ "co" là cùng nhau và "passion" là cảm giác mạnh. Và đó là từ bi. Khi ta thấy một người nào đó buồn khổ chúng ta cảm thấy nỗi đau của họ như là nỗi đau của chính ta và cố gắng loại bỏ hay xoa dịu nỗi đau của họ thì đó là từ bi. Vì thế, tất cả mọi người đều tốt, tất cả đều có đức tính như Phật là chia sẻ, sẵn sàng an ủi, thông cảm, quan tâm và chăm sóc - tất cả đều là biểu hiện của lòng từ bi. Bạn cũng nên chú ý rằng trong con người có lòng từ bi, sự quan tâm và yêu thương người khác cũng là bắt nguồn từ sự chăm sóc và thương yêu chính mình. Chúng ta có thể thật sự hiểu người khác khi ta thật sự hiểu được chính mình. Chúng ta biết điều gì tốt nhất đối với người khác cũng như ta biết cái gì tốt nhất cho chính ta. Vì vậy trong Đạo Phật, sự phát triển tâm linh của riêng mình sẽ nở rộ một cách tự nhiên trong sự quan tâm đến sự lợi lạc của người khác. Cuộc đời của Đức Phật đã minh chứng rất rõ điều này. Ngài đã dành sáu năm dài để tìm ra hạnh phúc cho mình, sau đó Ngài mang lại lợi ích đó cho toàn nhân loại.

**Hỏi:** *Vậy Ngài nói rằng có thể giúp người khác tốt nhất là ta tự giúp mình. Đó không phải là ích kỷ sao ?*

**Đáp:** Chúng ta thường thấy lòng vị tha, quan tâm đến người khác trước khi lo cho chính mình là đối nghịch với tính ích kỷ, là lo cho mình trước rồi mới nghĩ đến người khác. Phật giáo không xem cách nhìn trong hai thái độ này mà hòa lẫn cả hai. Thật sự quan tâm đến mình sẽ dần dần hướng sự quan tâm ấy đến người khi người ấy nhận ra người khác thật sự cũng giống như mình. Đây mới thật sự là lòng từ bi. Từ bi là viên ngọc báu trong vương miện của những lời dạy của Đức Phật.

## Chapter 8

# Vegetarianism

*Buddhists should be vegetarians, shouldn't they ?*

Not necessarily. The Buddha was not a vegetarian. He did not teach his disciples to be vegetarians and even today, there are many good Buddhists who are not vegetarians.

*If you eat meat you are indirectly responsible the death of a creature. Isn't that breaking the first precept ?*

It is true that when you eat meat, you are indirectly and partially responsible for killing a creature but the same is true when you eat vegetables. The farmer has to spray his crop with insecticides and poisons so that the vegetables arrive on your dinner plates without holes in them. And once again, animals have been used to provide the leather for your belt or handbag, oil for the soap you use and a thousand other products as well. It is impossible to live without, in some way, being indirectly responsible for the death of some other beings. This is just another example of the First Noble Truth, ordinary existence is suffering and unsatisfactory. When you take the First Precept, you try to avoid being directly responsible for killing beings.

## Chương 8

# Ăn Chay

**Hỏi :** *Phật tử có phải là người ăn chay không ?*

**Đáp :** Không nhất thiết như thế. Đức Phật không phải là người ăn chay. Ngài cũng không dạy đệ tử mình ăn chay, thậm chí ngày nay có nhiều Phật tử danh tiếng cũng không phải là người ăn chay.

**Hỏi :** *Nhưng nếu bạn ăn thịt thì bạn gián tiếp chịu trách nhiệm với cái chết của thú vật. Không phải là phạm giới thứ nhất sao ?*

**Đáp :** Đúng là khi ta ăn thịt, ta gián tiếp hay có một phần trách nhiệm trong việc giết hại thú vật nhưng điều này cũng giống như việc bạn ăn rau cải. Người nông dân phải phun thuốc diệt sâu bọ trong vụ mùa của họ, vì thế khi rau quả trong bữa ăn của bạn được tươi tốt. Lại nữa, những sinh vật bị giết để lấy da làm túi xách, dây nịt, lấy mỡ làm xà phòng và hàng ngàn sản phẩm khác cho bạn sử dụng. Dù sao, trong một vài hình thức nào đó trong cuộc sống không thể nào tránh được việc gián tiếp chịu trách nhiệm đến cái chết của những loại vật khác, và đây chỉ là một dẫn chứng khác của Chân Lý Thứ Nhất, đó là sự hiện hữu thường tình của khổ đau và không như ý. Khi bạn giữ giới thứ nhất, bạn cố gắng loại bỏ nguyên nhân trực tiếp sát sinh.

*Mahayana Buddhists don't eat meat*

That is not correct. Mahayana Buddhism in China laid great stress on being vegetarian but both the monks, laymen and women of the Mahayana tradition in Japan and Tibet usually eat meat.

*But I still think that a Buddhist should be vegetarian.*

Vegetarian is really good. If there was a man who was a very strict vegetarian but who was selfish, dishonest and mean, and another man who was not a vegetarian but who was thoughtful of others, honest, generous and kind, which of these two people would be the better Buddhist ?

*The person who was honest and kind.*

Why?

*Because such a person obviously has a good heart.*

Exactly. One who eats meat can have a pure heart just as one who does not eat meat can have an impure heart. In the Buddha's teachings, the important thing is the quality of your heart, not the contents of your diet. Many Buddhists take great care never to eat meat but they are not concerned about being selfish, dishonest, cruel or jealous. They change their diet which is easy to do, while neglecting to change their hearts, which is a difficult thing to do. So whether you are a vegetarian or not, remember that the purification of the mind is the most important thing in Buddhism.

\*\*\*

**Hỏi :** *Phật tử theo phái Đại thừa không ăn thịt chứ ?*

**Đáp :** Điều này không đúng. Phật giáo Đại thừa ở Trung Hoa đặt nặng việc ăn chay nhưng cả tu sĩ và cư sĩ theo truyền thống Đại thừa của Nhật Bản và Tây Tạng lại thường ăn thịt.

**Hỏi :** *Nhưng tôi vẫn nghĩ Phật tử phải là người ăn chay*

**Đáp :** Ăn chay được thì rất tốt. Nhưng nếu có người ăn chay nghiêm chỉnh mà lại ích kỷ, dối trá, keo kiệt và một người khác không ăn chay nhưng hay quan tâm đến người khác, thành thật, rộng lượng, và tử tế. Ai là người Phật tử tốt hơn trong số hai người này ?

**Hỏi :** *Người thành thật và tử tế*

**Đáp :** Tại sao ?

**Hỏi :** *Vì những người như vậy rõ ràng là có lòng tốt.*

**Đáp :** Đúng thế. Một người ăn thịt có thể có một tấm lòng trong sạch, cũng vậy một người không ăn thịt có thể có tâm u tối. Theo lời dạy của Phật, điều quan trọng là phẩm chất ở tấm lòng, chứ không phải là vấn đề ăn uống kiêng cử. Nhiều Phật tử rất quan tâm đến việc không bao giờ ăn thịt, nhưng họ lại không quan tâm gì đến bản tính ích kỷ, dối trá, độc ác hay ganh tỵ. Họ thay đổi cách ăn uống, điều này dễ thực hiện, trong khi họ lại quên đi sự cải đổi tâm tánh của họ, điều này thật khó làm. Vì vậy cho dù bạn là người có ăn chay hay không, hãy nhớ rằng việc quan trọng nhất trong Phật giáo là bản tâm phải thanh tịnh.

\*\*\*

## Chapter 9

# Good Luck and Fate

*What did the Buddha teach about magic and fortune telling ?*

The Buddha considered such practices as fortune telling, wearing magic charms for protection, finding lucky sites for buildings, prophesising and fixing lucky days to be useless superstitions and he expressly forbade his disciples to practise such things. He called all these things 'low arts'.

*"Whereas some religious men, while living off food provided by the faithful make their living by such low arts, such wrong means of livelihood as palmistry, divining by signs, interpreting dreams, bringing about good or bad luck, picking the lucky site for a building, the monk Gotama refrains from such low arts, such wrong means of livelihood".*

*Then why do people sometimes practise such things and believe in them ?*

Because of greed, fear and ignorance. As soon as people understand the Buddha's teachings, they realise that a pure heart can protect them much better than bits of paper, bits of metal and a few chanted words and they no longer rely on such things. In the teachings of the Buddha, it is honesty, kindness, understanding, patience, forgiveness, generosity, loyalty and other good qualities that truly protect you and give you true prosperity.



## Chương 9

# Vận may và Định mệnh

**Hỏi :** Phật đã nói gì về phép lạ và đoán số mệnh ?

**Đáp :** Phật xem các tập tục đoán số mệnh, đeo bùa hộ mạng, chọn hướng tốt xây nhà, tiên đoán vận mệnh và coi ngày tốt xấu là mê tín dị đoan vô ích và Đức Phật tuyệt ngăn cấm hàng đệ tử của mình những việc làm như thế. Ngài gọi những thứ đó là "*tài nghệ thấp kém*".

Có một số đạo sĩ đã sống nhờ vào thức ăn của người tín đồ do những tài nghệ thấp kém như vậy, thật là một phương tiện sinh kế không đúng đắn như xem chỉ tay, đoán sao hạn, giải mộng... mang đến may mắn hay vận đen.. cầu thần ban phước..chọn hướng tốt xây nhà, đệ tử của Phật (*sa môn Cổ đàm*) cố tránh những việc làm thấp kém này, vì đó là phương kế sinh nhai sai lầm. (DI9-12)

**Hỏi :** Vậy tại sao người ta vẫn làm và tin tưởng chúng ?

**Đáp :** Vì tham lam, sợ hãi và thiếu hiểu biết. Khi người ta hiểu lời dạy của Phật, họ nhận ra rằng với bản tâm thanh tịnh có thể bảo vệ họ tốt hơn là những mảnh giấy, những miếng kim loại với vài ba chữ bùa và họ không còn bao bao lâu nữa để tin tưởng vào những thứ đó. Theo lời dạy của Đức Phật, chính sự thành thật, lòng nhân ái, hiểu biết, nhẫn nhục, khoan dung, trung thành, rộng lượng và những đức tính tốt khác đã thật sự bảo vệ bạn và giúp bạn thành công.

*But some lucky charms do work, don't they ?*

I know a person who makes a living selling lucky charms. He claims that his charms can give good luck, prosperity and he guarantees that you will be able to pick three numbers. But if what he says is true then why isn't he himself a multi-millionaire? If his lucky charms really work, then why doesn't he win the lottery week after week ? The only luck he has is that there are people silly enough to buy his magic charms.

*Then is there such a thing as luck ?*

The dictionary defines luck as 'believing that whatever happens, either good or bad, to a person in the course of events is due to chance, fate or fortune'. The Buddha denied this belief completely. Everything that happens has a specific cause or causes and there must be some relationships between the cause and the effect. Becoming sick, for example, has specific causes. One must come into contact with germs and one's body must be weak enough for the germs to establish themselves. There is a definite relationship between the cause (*germs and a weakened body*) and the effect (*sickness*) because we know that germs attack the organisms and give rise to sickness. But no relationship can be found between wearing a piece of paper with words written on it and being rich or passing examinations. Buddhism teaches that whatever happens does so because of a cause or causes and not due to luck, chance or fate. People who are interested in luck are always trying to get something, usually more money and wealth. The Buddha teaches us that it is far more important to develop our hearts and minds. He says:

Being deeply learned and skilled; being well-trained and using well-spoken words - this is the best good luck. To support mother and father, to cherish wife and child and to have a simple livelihood - this is the best good luck.

**Hỏi :** *Nhưng một số bùa phép may mắn chắc có linh nghiệm phải không ?*

**Đáp :** Tôi biết một người kiếm sống bằng nghề bán bùa may mắn. Anh ta tuyên bố rằng bùa của anh mang đến vận may, giàu có và anh bảo đảm rằng bạn có thể chọn ba số hên. Nhưng nếu điều anh ta nói là đúng tại sao chính anh không trở thành tỷ phú ? Nếu bùa may của anh thật sự linh nghiệm tại sao hàng tuần anh không trúng số ? May mắn duy nhất của anh ta là có những người u mê đã mua những lá bùa của anh mà thôi.

**Hỏi :** *Vậy thì có những điều may mắn như thế không ?*

**Đáp :** Tự điển định nghĩa may mắn là "tin tưởng rằng bất cứ điều gì xảy ra, tốt hoặc xấu, đến với một người trong diễn biến sự việc là do cơ hội, số mệnh hay vận may mà có ". Đức Phật hoàn toàn phủ nhận đức tin này. Mọi việc xảy ra đều có nguyên nhân hay lý do cụ thể của nó và phải có mối liên hệ giữa nhân và quả. Chẳng hạn, bị bệnh là có nhiều nguyên nhân cụ thể. Người bị nhiễm vi trùng và cơ thể của họ phải yếu đi nên chính vi trùng đó đã gây ra bệnh. Có một mối quan hệ xác định giữa nguyên nhân (vi trùng và cơ thể yếu) và kết quả (bệnh) vì chúng ta biết rằng vi trùng đã tấn công vào các tế bào và gây ra bệnh. Nhưng ở đây không có mối liên hệ nào được tìm thấy trên một mảnh giấy có viết vài chữ mà mang đến giàu sang hay thi đậu. Đạo Phật dạy rằng bất cứ điều gì xảy ra là do một hay nhiều nguyên nhân chứ không phải vì may mắn, vì cơ hội hay do định mệnh. Người quan tâm đến vận may luôn luôn cố gắng tìm kiếm một thứ gì đó : thường là muốn có thêm tiền bạc và sự giàu sang. Phật dạy chúng ta điều quan trọng hơn hết là mở mang tâm trí. Ngài nói:

*Mỗi người là một kiến trúc sư  
cho hạnh phúc của đời mình.*  
TỤC NGŨ ANH

*Hạnh phúc là tự thấy ở mình  
một tâm hồn trong sạch.*  
JOSEPH JOUBERT

*Hạnh phúc là tiếng gọi  
của con người.*  
LACORDAIRE

*Không có cách giải trí nào rẻ hơn là đọc sách,  
cũng không có thú vị nào bền lâu  
hơn là đọc sách.*  
C. MONTESQUIEU

Học thức và khéo tay,  
Rèn luyện và giữ lời;  
Là điều may mắn nhất.

Nuôi dưỡng cha mẹ già,  
Yêu mến vợ và con  
Sống đời này đơn giản;  
Là điều may mắn nhất.

Rộng lượng và công bằng,  
Giúp đỡ những người thân,  
Không đổ lỗi cho người  
Là điều may mắn nhất.

Cố tránh những điều xấu,  
Xa hẳn mọi rượu chè,  
Luôn trau dồi đức hạnh;  
Là điều may mắn nhất.

Kính nhường và khiêm tốn,  
Biết đủ và nhớ ơn  
Tùy thời nghe Chánh pháp  
Là điều may mắn nhất.

Sn 261-265

\*\*\*

## Chapter 10

# Becoming a Buddhist

*What you say so far is very interesting to me. How do I become a Buddhist.*

Once there was a man called Upali. He was the follower of another religion and he went to the Buddha in order to argue with him and try to convert him. But after talking to the Buddha, he was so impressed that he decided to become a follower of the Buddha. But the Buddha said:

*"Make a proper investigation first. Proper investigation is good for a well-known person like yourself."*

*"Now I am even more pleased and satisfied when the Lord says to me: 'Make a proper investigation first.' For if members of another religion had secured me as a disciple they would have paraded a banner all around the town saying: 'Upali has joined our religion'. But the Lord says to me: Make a proper investigation first. Proper investigation is good for a well-known person like yourself."*

In Buddhism, understanding is the most important thing and understanding takes time. So do not impulsively rush into Buddhism. Take your time, ask questions, consider carefully, and then make your decision. The Buddha was not interested in having a large number of disciples. He was concerned that people should follow his teachings as a result of a careful investigation and consideration of the facts.

## Chương 10

# Trở thành Phật tử

**Hỏi :** *Đến đây, những điều bạn nói thật là thú vị đối với tôi. Làm thế nào để tôi trở thành một Phật tử ?*

**Đáp :** Ngày xưa có một người tên là Ưu-Ba-Ly. Ông là tín đồ của một đạo khác đến gặp Đức Phật để tranh luận với Ngài, cố gắng làm Ngài cải đạo. Nhưng sau khi nói chuyện với Đức Phật, ông quá cảm kích đến nỗi đã quyết định trở thành đệ tử của Phật, nhưng Đức Phật khuyên rằng:

*"Trước hết hãy dò xét cho kỹ. Tìm hiểu kỹ lưỡng như vậy là tốt cho một người nổi tiếng như ông".*

Ưu-Ba-Ly nói:

*"Bây giờ tôi rất vui và hài lòng hơn khi Đức Thế Tôn dạy: "Trước tiên hãy dò xét kỹ". Vì nếu là thành viên của một tôn giáo khác bảo đảm là khi tôi là một tín đồ, họ tuyên bố cho cả thành phố biết rằng: "Upali đã theo đạo của chúng tôi". Nhưng Đức Thế Tôn đã nói với tôi rằng: "Trước tiên hãy dò xét cho kỹ. Tìm hiểu kỹ lưỡng như vậy là tốt cho một người nổi tiếng như ông." (MII 379)*

Trong Phật giáo, sự hiểu biết là điều tối quan trọng và đòi hỏi có thời gian để tìm hiểu. Vì vậy đừng vội vàng đến với Phật giáo. Hãy dành thời gian để tìm hiểu và suy xét cẩn thận, rồi mới đi đến quyết định. Đức Phật không quan tâm đến số lượng

*If I have done this and find the Buddha's teaching acceptable, what would I do then if I wanted to become a Buddhist?*

If would be best to join a good temple or Buddhist group, support them, be supported by them and continue to learn more about the Buddha's teachings. Then, when you are ready, you would formally become a Buddhist by taking the Three Refuges.

*What are the Three Refuges ?*

A refuge is a place where people go when they are distressed or when they need safety and security. There are many types of refuges. When people are unhappy, they take refuge with their friends, when they are worried and frightened, they may take refuge in false hopes and beliefs. As they approach death, they might take refuge in the belief in an eternal heaven. But, as the Buddha says, none of these are true refuges because they do not give comfort and security based on reality.

*Truly these are not safe refuges,  
not the refuge supreme.  
Not the refuge whereby one is  
freed from all sorrow.*

*But to take refuge in the  
Buddha, the Dhamma and the Sangha  
and to see with real understanding  
the Four Noble Truths.*

*Suffering, the cause of suffering,  
the transcending of suffering and  
the Noble Eightfold Path that leads  
to the transcending of suffering.*



các tín đồ. Ngài chỉ lưu ý mọi người nên thực hành theo lời dạy của ngài như là một kết quả từ việc tìm hiểu và suy xét cẩn thận.

**Hỏi :** *Nếu tôi đã tìm hiểu và tôi chấp nhận lời Phật dạy, tôi phải làm gì nếu tôi muốn trở thành một người Phật tử ?*

**Đáp :** Tốt nhất là tham gia sinh hoạt ở một ngôi chùa đang hoàng hoặc gia nhập vào các nhóm Phật tử, hỗ trợ họ và bạn sẽ được họ giúp đỡ, rồi tiếp tục học hỏi nhiều hơn về giáo lý. Khi bạn đã sẵn sàng chính thức trở thành một Phật tử là phải Quy Y Tam Bảo.

**Hỏi :** *Quy y Tam Bảo là gì ?*

**Đáp :** Quy y là chỗ nương tựa nơi người ta tìm đến khi họ buồn phiền hay họ cần sự yên tĩnh và an ổn. Có nhiều cách nương tựa. Khi không hạnh phúc, họ nương tựa nơi bạn bè, khi họ lo âu và sợ hãi họ có thể nương tựa vào niềm tin và những hy vọng hảo huyền. Khi họ gần kề với cái chết, họ có thể nương tựa vào đức tin ở cõi thiên đàng vĩnh cửu. Nhưng Đức Phật lại dạy rằng không có chỗ nào kể trên là chỗ nương tựa thật sự cả vì thực tế nó không đem đến sự thoải mái và an toàn.

Thành thật không là nơi nương tựa an toàn, không là nơi nương tựa cao vời, Nương tựa nơi ấy không thể thoát khỏi mọi khổ đau.

Mà hãy nương tựa vào Phật Pháp Tăng để có hiểu biết thật sự về bốn chân lý mẫu nhiệm.

Khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, vượt qua khổ đau và con đường Bát Chánh Đạo, đưa đến sự diệt khổ.

*This indeed is a safe refuge,  
it is the refuge supreme.  
It is the refuge whereby one is  
freed from all suffering.*

Taking Refuge in the Buddha is a confident acceptance of the fact that one can become fully enlightened of the fact that one can become fully enlightened and perfected just as the Buddha was. Taking Refuge in the Dhamma means understanding the Four Noble Truths and basing one's life on the Noble Eightfold Path. Taking Refuge in the Sangha means looking for support, inspiration and guidance from all who walk the Noble Eightfold Path. Doing this one becomes a Buddhist and thus takes the first step on the path towards Nirvana.

*What changes have taken place in your life since you first took the three refuges ?*

Like countless millions of others over the last 2500 years, I have found that the Buddha's teachings have made sense out of a difficult world, they have given meaning to what was a senseless life, they have given me a humane and compassionate ethics with which to lead my life and they have shown me how I can attain a state of purity and perfection in the next life. A poet in ancient India once wrote of the Buddha:

To go to him for refuge, to sing his praise, to do  
him honour and to abide in his Dhamma is to  
act with understanding.

I agree with these words completely.

I have a friend who is always trying to convert me to his religion. I am not really interested in his religion and I have told him so but he won't leave me alone. What can I do ?

The first thing you must understand is that this person is not really your friend. A true friend accepts you as you are and

Đây quả thật là chỗ nương tựa an toàn, là nơi nương tựa siêu việt, nương tựa nơi đây, người ta thoát khỏi mọi khổ đau.  
(Dp 189-192)

Quy y Phật là chấp nhận niềm tin rằng con người có thể giác ngộ và hoàn thiện như Đức Phật. Quy y Pháp có nghĩa là hiểu được Bốn Chân Lý Mầu Nhiệm và cuộc sống của mình nương theo Bát Chánh Đạo. Quy y Tăng tức là tìm sự hỗ trợ, khuyến tấn, và hướng dẫn những ai đã thực hành Bát Chánh Đạo. Thực hiện được như thế sẽ trở thành một Phật tử và là bước khởi đầu để đến Niết bàn.

**Hỏi :** *Những thay đổi gì xảy ra trong đời khi bạn thọ giới Tam quy ?*

**Đáp :** Như hàng triệu người khác hơn 2500 năm qua, tôi nhận thấy giáo lý của Phật đã cho biết tri giác của ta vượt thoát thế gian đau khổ, Đạo Phật cũng chỉ rõ cuộc sống này là vô nghĩa, Đạo Phật cũng đã cho tôi những giá trị nhân bản và từ bi để dẫn dắt đời tôi, chỉ cho tôi phương pháp để có thể đạt được trạng thái an tịnh và hoàn thiện trong đời sau. Một nhà thơ Ấn Độ cổ đại đã viết về Đức Phật như sau:

Đến với Ngài để nương tựa, để tán dương Ngài, để tôn kính Ngài và thực hành theo giáo pháp của Ngài là một việc làm thông minh.

Tôi hoàn toàn đồng ý lời phát biểu này.

**Hỏi :** *Tôi có một người bạn luôn cố gắng thuyết phục tôi theo đạo anh ta. Tôi thật sự không thích đạo ấy, tôi đã nói lên điều này nhưng anh ta vẫn không để tôi yên. Tôi có thể làm gì đây ?*

**Đáp :** Trước tiên bạn phải hiểu rằng người ấy thật sự không phải là người bạn. Một người bạn chân thành phải chấp nhận bạn và tôn trọng nguyện vọng của bạn. Tôi cho là người

respects your wishes. I suspect that this person is merely pretending to be your friend so he can convert you. When people are trying to impose their will on you they are certainly not friends.

*But he says he wants to share his religion with me*

Sharing your religion with others is a good thing. But I suggest that your friend doesn't know the difference between sharing and imposing. If I have an apple, I offer you half and you accept my offer, then I have shared with you. But if you say to me *"Thank you, but I have already eaten"* and I keep insisting that you take half the apple until you finally give in to my pressure, this can hardly be called sharing. People like your 'friend' try to disguise their bad behaviour by calling it *'sharing', 'love', or 'generosity'*, but by whatever name they call it, their behaviour is still just rude, bad manners and selfish.

*So how can I stop him ?*

It is simple. Firstly, be clear in your mind what you want. Secondly, clearly and briefly tell him so. Thirdly, when he asks you questions like *"What is your belief on this matter ?"* or *"Why don't you wish to come to the meeting with me ?"*, clearly, politely and persistently repeat your first statement. *"Thank you for your invitation but I would rather not come"*.

*"Why not?"*

*"That is really my business. I would rather not come."*

*"But there will be many interesting people there."*

*"I am sure there will be but I would rather not come."*

*"I am inviting you because I care about you."*

*"I am glad you care about me but I would rather not come."*

này đang chỉ giả vờ làm bạn để có thể cải đạo bạn mà thôi. Khi người ta muốn đánh tráo ý đồ của họ với bạn thì chắc chắn người ấy không phải là bạn.

**Hỏi :** *Nhưng anh ta nói là muốn chia sẻ đạo của mình với tôi.*

**Đáp :** Chia sẻ tín ngưỡng của mình với người khác là một điều tốt. Nhưng tôi thấy người bạn của bạn không nhận ra sự khác nhau giữa việc chia sẻ và áp đặt. Nếu tôi có một trái táo, tôi tặng bạn một nửa và bạn chấp nhận, đó là tôi đã chia sẻ với bạn. Nhưng nếu bạn nói với tôi "*cám ơn tôi đã ăn rồi*" mà tôi vẫn tiếp tục nài bạn lấy nửa trái đến khi bạn chịu thua trước sức ép của tôi, điều này khó gọi là chia sẻ. Người giống như "*bạn*" của bạn cố che giấu hành vi xấu bằng cách gọi đó là "*chia sẻ*", "*thương yêu*" hay "*rộng lượng*" nhưng cho dù tên gọi của nó là gì, hành vi của họ vẫn là khiếm nhã, thô lỗ, và ích kỷ.

**Hỏi :** *Làm sao tôi có thể ngăn cản anh ta ?*

**Đáp :** Đơn giản thôi. Trước hết, phải biết rõ bạn muốn làm gì. Thứ hai là nói rõ ràng, ngắn gọn với người ấy. Cuối cùng, người ấy sẽ hỏi bạn những câu hỏi như sau "*Niềm tin của anh là về vấn đề này là gì ?*" hay "*Tại sao anh không muốn đến cuộc họp với tôi ?*", câu trả lời đầu tiên của bạn phải rõ ràng, lịch sự và nhắc lại một cách kiên định:

*"Cám ơn lời mời của anh nhưng tôi không đến thì hơn".*

*"Tại sao không?"*

*"Đó thật sự là chuyện riêng của tôi. Tôi không đến thì tốt hơn."*

*"Nhưng có nhiều người vui thích ở đó mà."*

*"Tôi chắc là có, nhưng tôi không muốn đến."*

*"Tôi mời anh vì tôi quan tâm đến anh."*

*"Tôi mừng là anh quan tâm đến tôi nhưng tôi không muốn đến."*

If you clearly, patiently and persistently repeat yourself and refuse to allow him to get you involved in a discussion he will eventually give up. It is a shame that you have to do this, but it is very important for people to learn that they cannot impose their beliefs or wishes upon others.

*Should Buddhists try to share the Dhamma with others ?*

Yes, they should. And I think most Buddhists understand the difference between sharing and imposing. If people ask you about Buddhism, tell them. You can even tell them about the Buddha's teachings without their asking. But if, by either their words or actions, they let you know that they are not interested, accept that and respect their wishes. It is also important to remember that you let people know about the Dhamma far more effectively through your actions than through preaching to them. Show people the Dhamma by always being considerate, kind, tolerant, upright and honest. Let the Dhamma shine forth through your speech and actions. If each of us, you and I, know the Dhamma thoroughly, practise it fully and share it generously with others, we can be of great benefit to ourselves and others also.

*Không có cách dùng thời gian nào lại thú vị  
hơn và có ích hơn là đọc sách.*

*M. COXTIN*

*Chỉ có thể tìm được hạnh phúc riêng  
của mình trong hạnh phúc chung.*

*T. HOPXƠ*

Nếu bạn lập lại lời mình một cách rõ ràng, kiên nhẫn, liên tục và từ chối để bạn không còn dính líu vào cuộc bàn cãi đó nữa, cuối cùng người ấy sẽ chịu thua. Thật là hổ thẹn mà anh phải làm thế, nhưng lại rất quan trọng để người ta hiểu rằng họ không thể áp đặt đức tin hay ý muốn của họ lên người khác được.

**Hỏi :** *Người Phật tử có cố gắng chia sẻ giáo lý với người khác không ?*

**Đáp :** Có chứ, người Phật tử nên làm. Và tôi nghĩ hầu hết các Phật tử đều hiểu sự khác nhau giữa sự chia sẻ và áp đặt. Nếu người ta hỏi bạn về Đạo Phật, hãy nói cho họ biết. Thậm chí bạn có thể chia sẻ giáo pháp của Phật mà không cần họ hỏi. Nhưng nếu họ có lời nói hay hành động cho thấy họ không quan tâm và không chấp nhận, thì bạn nên tôn trọng sự ý muốn của họ. Điều quan trọng khác nên nhớ rằng bạn chia sẻ với họ về giáo lý một cách có hiệu quả qua sinh hoạt của mình hơn là chỉ thuyết giảng suông. Chỉ dẫn giáo lý cho họ với sự luôn quan tâm, từ ái, khoan dung, chánh trực và chân thành. Hãy để đạo lý tỏa sáng qua lời nói và hành động của bạn. Nếu mỗi người chúng ta, bạn và tôi, hiểu chân lý rất rõ, thực hành chân lý đầy đủ và chia sẻ nó một cách rộng rãi với người khác, chúng ta có thể là nguồn lợi ích to lớn cho chính mình và người khác./.

*Sợ bất hạnh thì không thể có hạnh phúc.*

*I. PIOTRO*

## **Hỏi Hay, Đáp Đúng**

Các câu hỏi thông thường  
của người phương Tây đối với Đạo Phật  
(*Good Question, Good Answer*)

*THE GIFT OF TRUTH EXCELTS ALL OTHER GIFTS*  
**CÚNG DƯỜNG PHÁP LÀ TỐI THƯỢNG NHẤT**

**SÁCH ẮN TỔNG - KHÔNG ĐƯỢC BÁN**  
*This book is for free distribution - not to be sold*

\* \* \*

Địa chỉ liên lạc để thỉnh tập sách này:

**Trung Tâm VẠN HẠNH**

7605 Bull Run Dr., Centreville, VA 20121

Tel: (703).968 8460



*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,  
either in cities or countrysides,  
people would gain inconceivable benefits.  
The land and people would be enveloped in peace.  
The sun and moon will shine clear and bright.  
Wind and rain would appear accordingly,  
and there will be no disasters.  
Nations would be prosperous  
and there would be no use for soldiers or weapons.  
People would abide by morality and accord with laws.  
They would be courteous and humble,  
and everyone would be content without injustices.  
There would be no thefts or violence.  
The strong would not dominate the weak  
and everyone would get their fair share.”*

~THE BUDDHA SPEAKS OF  
THE INFINITE LIFE SUTRA OF  
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY  
AND ENLIGHTENMENT OF  
THE MAHAYANA SCHOOL~

**With bad advisors forever left behind,  
From paths of evil he departs for eternity,  
Soon to see the Buddha of Limitless Light  
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.**

**The supreme and endless blessings  
of Samantabhadra's deeds,  
I now universally transfer.  
May every living being, drowning and adrift,  
Soon return to the Pure Land of  
Limitless Light!**

**~The Vows of Samantabhadra~**

**I vow that when my life approaches its end,  
All obstructions will be swept away;  
I will see Amitabha Buddha,  
And be born in His Western Pure Land of  
Ultimate Bliss and Peace.**

**When reborn in the Western Pure Land,  
I will perfect and completely fulfill  
Without exception these Great Vows,  
To delight and benefit all beings.**

**~The Vows of Samantabhadra  
Avatamsaka Sutra~**

*Chỉ nên đọc sách để giúp ta suy tưởng,  
chớ nên đọc sách để khỏi phải suy tưởng.*  
**E. GIBBON**

# NAME OF SPONSOR

助印功德芳名

Document Serial No :100337

委印文號:100337

書名：英越文對照：Good Question,Good Answer

Book Serial No.,書號：EV005

**N.T.Dollars：**

36,000：AMITABHA BUDDHIST SOCIETY OF U.S.A.

**Total: N.T.Dollars 36,000；3,000 copies.**

**以上合計:新台幣 36,000 元；恭印 3,000 冊。**

**Place to contact and order in North America：**

**AMITABHA BUDDHIST SOCIETY OF U.S.A.**

**650 S. BERNARDO AVE, SUNNYVALE, CA 94087, U.S.A.**

**TEL:408-736-3386 FAX:408-736-3389**

**<http://www.amtb-usa.org>**

# DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

**NAMO AMITABHA**  
**南無阿彌陀佛**

【英越文對照：Good Question, Good Answer】

財團法人佛陀教育基金會 印贈  
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

**This book is strictly for free distribution, it is not for sale.**

**KINH ẤN TỔNG KHÔNG ĐƯỢC BÁN**

Printed in Taiwan

3,000 copies; October 2011

EV005-9700





