TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

# Người tu tại gia có thể trì tụng kinh điển nào?

ISSN: 2734-9195 08:05 15/02/2025

Trì tụng kinh điển là một pháp hành đơn giản nhưng mang lại nhiều lợi ích cho người Phật tử tại gia. Điều quan trọng là giữ tâm thành kính, hiểu rõ nội dung và ứng dụng lời dạy của Đức Phật vào cuộc sống hàng ngày.

***Hỏi: Tôi là phật tử mới Quy y tam bảo. Tôi muốn hỏi về cách thức tu tập đúng nhất cho người tại gia có thể trì tụng kinh điển như thế nào cho đúng pháp?***

**Trả lời:**

Trong Phật giáo, trì tụng kinh điển không chỉ dành riêng cho chư tăng, ni mà còn là một pháp hành quan trọng đối với người phật tử tại gia. Tuy nhiên, nhiều người vẫn băn khoăn không biết cách tụng kinh như thế nào để đúng pháp và mang lại lợi ích thực sự. Việc trì tụng kinh điển mang lại nhiều lợi ích cả về mặt tâm linh và đời sống hàng ngày. Khi trì tụng kinh, Phật tử được kết nối với những lời dạy cao quý của đức Phật, giúp tâm hồn trở nên thanh tịnh và an lạc hơn, từ đó nuôi dưỡng lòng tin sâu sắc với Tam Bảo và mở rộng trí tuệ.

Việc tụng kinh giúp Phật tử hiểu rõ hơn về nhân quả, vô thường, khổ đau và con đường giải thoát, từ đó biết cách sống từ bi, vị tha hơn với mọi người. Tụng kinh với tâm chân thành, những phiền não, lo âu và vọng tưởng dần dần lắng xuống, giúp tâm trở nên tĩnh lặng và trong sáng hơn. Những căng thẳng và mệt mỏi trong cuộc sống thường nhật sẽ được giảm bớt. Những ai thường xuyên trì tụng kinh thường có tâm lý ổn định, ít bị ảnh hưởng bởi những điều tiêu cực.

Tụng kinh không chỉ là đọc qua, mà cần tập trung, tĩnh lặng, còn là quá trình ghi nhớ và tư duy về nội dung kinh văn. Nhờ đó, Phật tử có thể áp dụng lời Phật dạy vào đời sống hàng ngày, giúp chuyển hóa phiền não và sống thiện lành hơn, giúp tích lũy nhiều công đức, từ đó có thể hóa giải bớt những nghiệp xấu trong quá khứ.



Ảnh minh họa

**Người tại gia nên tụng những kinh nào?**

Không phải kinh điển nào cũng phù hợp với người tại gia. Một số bài kinh dễ hiểu, dễ thực hành và mang lại lợi ích lớn cho phật tử tại gia bao gồm:

Kinh Phổ Môn (trong Kinh Pháp Hoa) – ca ngợi hạnh nguyện cứu độ của Bồ Tát Quán Thế Âm.

Kinh A Di Đà – hướng dẫn pháp môn niệm Phật cầu vãng sinh.

Kinh Vu Lan – nhắc nhở về hiếu hạnh đối với cha mẹ.

Kinh Phước Đức – chỉ dạy về các thiện nghiệp đem lại phước báu trong đời sống.

Kinh Bát Nhã Tâm Kinh – giúp người trì tụng hiểu về trí tuệ Bát Nhã và tánh Không.



Ảnh minh họa

**Cách thức trì tụng kinh đúng pháp**

***Chuẩn bị trước khi tụng kinh***

Không gian: Chọn nơi thanh tịnh, sạch sẽ. Nếu có bàn thờ Phật, nên thắp hương, đèn trước khi tụng kinh để tạo không khí trang nghiêm.

Tâm thế: Giữ tâm thanh tịnh, buông bỏ phiền não, không tụng kinh trong tâm trạng bực bội hoặc lo lắng.

Trang phục: Mặc đồ gọn gàng, nghiêm chỉnh, tránh ăn mặc quá hở hang hoặc không phù hợp với sự trang nghiêm của phật pháp.

***Phương pháp tụng kinh***

Tụng với tâm thành kính: Không nên tụng qua loa, hình thức mà cần chú tâm vào từng lời kinh, hiểu ý nghĩa của kinh văn.

Tụng rõ ràng, chậm rãi: Không đọc quá nhanh hoặc quá chậm, không luyến láy theo kiểu hát.

Có thể tụng theo âm Hán – Việt hoặc đọc bằng tiếng Việt: Nếu chưa quen với kinh văn Hán – Việt, có thể đọc bản dịch để dễ hiểu hơn.

Tụng cá nhân hay tụng chung đều được: Nếu có thể, nên cùng gia đình tụng kinh để tạo phước lành và tăng trưởng thiện căn.

***Thời điểm tụng kinh tốt nhất***

Không có quy định cứng nhắc về thời gian tụng kinh, nhưng có một số thời điểm tốt lành:

Buổi sáng: Giúp khởi đầu ngày mới với tâm an lạc.

Buổi tối: Giúp tâm được tịnh hóa sau một ngày nhiều bộn bề.

Các ngày rằm, mùng một hoặc ngày vía Phật, Bồ tát: Là dịp để tăng trưởng công đức.

***Những điều cần tránh khi trì tụng kinh***

Tụng kinh trong tâm trạng nóng giận, lo âu: Khi tâm chưa an, nên ngồi thiền hoặc niệm Phật trước khi tụng.

Tụng kinh một cách máy móc, không hiểu nội dung: Hãy cố gắng suy ngẫm và ứng dụng lời Phật dạy vào đời sống.

Bỏ dở giữa chừng: Nên duy trì đều đặn, ngay cả khi bận rộn.

**Lợi ích của việc trì tụng kinh đúng pháp**

Khi tụng kinh đúng cách, người tại gia có thể nhận được những lợi ích lớn:

Tâm thanh tịnh, an lạc, giảm căng thẳng, lo âu.

Gieo duyên lành với Tam Bảo, tăng trưởng phước báu.

Thấu hiểu và ứng dụng giáo lý Phật giáo vào đời sống, giúp chuyển hóa nghiệp xấu, phát triển thiện nghiệp.

Trì tụng kinh điển là một pháp hành đơn giản nhưng mang lại nhiều lợi ích cho người Phật tử tại gia. Điều quan trọng là giữ tâm thành kính, hiểu rõ nội dung và ứng dụng lời dạy của đức Phật vào cuộc sống hàng ngày. Dù bận rộn đến đâu, mỗi ngày dành một ít thời gian tụng kinh sẽ giúp đời sống tinh thần của chúng ta ngày càng an lạc và thăng hoa hơn.

Chúc quý vị tinh tấn trên con đường học đạo!

**Tạp chí Nghiên cứu Phật học**