

THÍCH THÁI HÒA

**CON ĐƯỜNG
THỰC NGHIỆM TÂM LINH**

Nhà xuất bản Hồng Đức

MỤC LỤC

HƯỚNG VỀ THÀNH ĐẠO	7
Ý NGHĨA GIỚI HỌC	28
CON ĐƯỜNG THỰC NGHIỆM TÂM LINH ...	66
CHÁNH KIẾN TRONG ĐỜI SỐNG CỦA NHỮNG NGƯỜI CON PHẬT	91
TRỊ LIỆU VÀ CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN.....	108
Pháp Thoại: XUÂN NHÂM THÌN TRONG NIỀM TIN TỰ TỊNH TÂM Ý	116
DANH HIỆU VÀ BẢN NGUYỆN CỦA PHẬT A DI ĐÀ CHO THỜI ĐẠI CHÚNG TA	135
SÁU PHÁP MÔN MÀU NHIỆM.....	183
MƯỜI SÁU PHÁP QUÁN NIỆM HỜI THỞ....	188
MƯỜI SÁU PHÁP QUÁN NIỆM TRONG TỨ NIỆM XỨ	192
BẢY YẾU TỐ GIÁC NGỘ TRONG BỐN NIỆM XỨ	195

THỰC TẬP BA PHÁP THIỀN QUÁN - KHÔNG -	
VÔ TƯỚNG - VÔ TÁC.....	198
NIỆM PHẬT TRONG THIỀN QUÁN.....	209
THƯ MỤC THAM KHẢO	246

HƯỚNG VỀ THÀNH ĐẠO

Đức Thế Tôn thành đạo bằng con đường nào? Bằng con đường chí thiện, có nội dung đoạn trừ các lậu hoặc, để thành tựu Niết bàn và giáo hóa chúng sanh.

Điểm Đến Chí Thiện

Sau những ngày từ bỏ vương cung, cạo bỏ râu tóc, mặc áo hoại sắc, làm người xuất gia, Thế Tôn nói: *“Mặc dù cha mẹ không bằng lòng, than khóc nước mắt đầy mặt, ta vẫn cạo bỏ râu tóc, đắp áo ca sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống đời sống thoát ly gia đình. Ta xuất gia như vậy, kẻ đi tìm cái gì chí*

thiện, đi tìm con đường vô thượng tối thắng, hướng đến tịch tịnh”¹.

Như vậy, điểm cùng đích mà khi xuất gia Thế Tôn hướng tới là điểm Chí Thiện. Cùng đích của Chí thiện là Diệt đế tức là Niết bàn hay tịch tịnh tuyệt đối. Vì sao? Vì nó là đời sống không còn bị sanh, già, bệnh, chết chi phối. Cùng đích của chí thiện là vô sanh, bất diệt, nơi không còn bất cứ một bóng dáng nào của tham dục và ngã tướng.

Đường Lớn Mở Ra

Thế Tôn đã đi đến cùng đích của chí thiện bằng con đường nào? Bằng con đường Thánh đạo tám chi.

Do đi trên con đường này, Thế Tôn đã vượt ra khỏi hai cực đoan là khổ hạnh ép xác và buông lung

¹ Kinh Thánh Cầu, Trung bộ I, tr 163, ĐHVH 1973.

trong các dục. Sống với đời sống ép xác khổ hạnh, khiến con người có cái nhìn lãnh cảm với cuộc đời và hờ hững với những gì đang hiện hữu; và sống với tâm buông lung trong các dục, khiến cho con người quá nhiệt tình với các nhu cầu của lòng tham, nên bị mù quáng và chết điếng bởi nó.

Nên, Thánh đạo tám chi, con đường vượt ra khỏi hai cực đoan ấy, để đi đến cùng đích của chí thiện và Thế Tôn đã đi đến cùng đích ấy bằng con đường này.

Vì vậy, đức Thế Tôn nói: *“Này các Tỷ kheo! Quý vị tu tập, cần phải từ bỏ hai cực đoan ấy. Tôi sẽ nói cho quý vị biết về con đường Trung đạo, quý vị phải hết lòng nghe, ghi nhớ và nỗ lực thực hành!*

Thế nào là con đường Trung đạo? Đó là Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Con đường đủ tám yếu tố như vậy, gọi

là Trung đạo. Đây là con đường đi tới an lạc, trí tuệ, giác ngộ và niết bàn”².

Như vậy, Thế Tôn thành đạo là do Ngài đã tự mình đi trên con đường này và con đường lớn đã mở ra, dẫn Ngài đến chỗ an lạc chí thiện, trí tuệ minh triết, giác ngộ tối thượng và niết bàn tuyệt đối.

Đoạn Trừ Lộ Hoặc Và Chứng Tam Minh

Thế Tôn đoạn trừ các lậu hoặc bằng con đường nào? Bằng con đường thiên quán với sự có mặt của Chánh tư duy, sau khi đã đi qua hỷ lạc, do các loại thiên định từ Sơ thiên đến Tứ thiên đem lại, Ngài dừng lại ở nơi Tứ thiên, với tâm thuần tịnh, không còn các bóng dáng của khổ thọ, lạc thọ, ưu thọ, hỷ thọ và niệm tưởng, và bấy giờ Ngài đi vào thiên quán, lấy “lão tử” làm đối tượng tư duy để thấy rõ

² Phật Thuyết Tam chuyên pháp luân kinh, số 110, Đại Chính 2.

“sanh”; lấy “sanh” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “hữu”; lấy “hữu” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “thủ”; lấy “thủ” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “ái”; lấy “ái” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “thọ”; lấy “thọ” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “xúc”; lấy “xúc” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “lục nhập”; lấy “lục nhập” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “danh sắc”; lấy “danh sắc” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “thức”; lấy “thức” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “hành”; lấy “hành” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “vô minh”; lấy “vô minh” làm đối tượng tư duy để thấy rõ “vô minh” diệt, thì “hành” diệt; “hành” diệt, thì “thức” diệt; “thức” diệt, thì “danh sắc” diệt; “danh sắc” diệt, thì “lục nhập” diệt; “lục nhập” diệt, thì “xúc” diệt; “xúc” diệt, thì “thọ” diệt; “thọ” diệt, thì “ái” diệt; “ái” diệt, thì “thủ” diệt; “thủ” diệt, thì “hữu” diệt; “hữu” diệt, thì “sanh” diệt; “sanh” diệt, thì “lão tử” diệt.

Sau khi đã tư duy và thấy rõ như vậy, Ngài liền thấy và biết một cách như thật rằng, chính “ái, thủ và hữu” là tác nhân và tác duyên hiện tại để “sinh lão tử” có mặt; và “vô minh, hành” là tác nhân, tác duyên quá khứ để cho “thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ” có mặt, và toàn bộ “khổ uẩn” đời này và đời sau có mặt, nên Ngài đã dùng năng lực của Giới, định và tuệ hay các yếu tố trợ đạo và chánh đạo, để chặt đứt “ái, thủ và hữu”; chặt đứt “vô minh và hành”, khiến các lậu hoặc đều dứt sạch; và bằng tuệ giác, Ngài đã soi chiếu vào tự thân, thấy rõ nhân duyên của mình, từ một kiếp, hai kiếp cho đến vô lượng kiếp, trong quá khứ với tên như vậy, với dòng họ như vậy, với cha mẹ như vậy, với quốc độ như vậy, với hành nghiệp như vậy,... với sự thấy rõ như vậy, gọi là Túc mạng minh. Ngài đã chứng minh này, cuối canh một của đêm thành đạo.

Tiếp tục thiền quán, Ngài dùng tuệ giác để soi chiếu nhân duyên và nghiệp quả của chúng sanh, Ngài đã thấy rõ nhân duyên và nghiệp quả của những loài chúng sanh sinh ra từ sự ẩm ướt; từ trứng; từ thai và từ sự biến hóa. Sự thấy rõ như vậy, gọi là Thiên nhãn minh. Ngài chứng minh này vào cuối canh hai của đêm thành đạo.

Ngài vừa chứng Thiên nhãn minh, thì ngay lúc ấy, sấm sét nổ tung vang trời, mưa bắt đầu tuôn xuống xối xả. Nhưng, Ngài vẫn điềm nhiên bất động, dẫn tâm hướng đến Lưu tận trí và biết đúng như thật: Đây là Khô. Đây là Tập khởi của khô. Đây là sự vắng mặt của khô và đây là con đường chấm dứt sự khô.

Sau khi đã có Chánh kiến như vậy rồi, Ngài lại tiếp tục quán chiếu để thấy rõ:

“Đây là những ước muốn mê lầm. Đây là những kiến thức mê lầm. Đây là những mê lầm do vô minh.

Đây là nguyên nhân của sự ước muốn mê lầm. Đây là nguyên nhân của những kiến thức mê lầm. Đây là nguyên nhân của sự mê lầm do vô minh.

Đây là sự vắng mặt của những nguyên nhân mê lầm. Đây là vắng mặt nguyên nhân của những kiến thức mê lầm. Đây là sự vắng mặt của những nguyên nhân sinh khởi vô minh.

Đây là con đường đưa đến sự diệt tận những ước muốn mê lầm. Đây là con đường đưa đến sự diệt tận những kiến thức mê lầm. Đây là con đường đưa đến sự diệt tận những mê lầm do vô minh”.

Bằng con đường thiền quán, soi rọi tâm thức như thế, Ngài đã loại trừ hết thủy lục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Ngài tự biết mình đã giải thoát hoàn toàn, không còn bị ràng buộc bởi bất cứ lậu hoặc nào và tự tuyên bố:

“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc đáng làm đã làm xong, vĩnh viễn không còn tái sanh nữa”.

Với Chánh kiến đối với các lậu hoặc ở nơi tự tâm như vậy, gọi là Lậu tận minh. Ngài đã chứng được minh này, vào cuối canh ba của đêm thành đạo.

Cùng ngay lúc ấy, Ngài quán chiếu, thấy rõ mọi nhân duyên của hết thảy mọi ngôn ngữ và âm thanh, nên Ngài đã chứng Thiên nhĩ thông. Tiếp tục thiền quán, Ngài chứng được Tha tâm thông, biết rõ tâm của hết thảy chúng sanh. Và ngay sau đó, Ngài chứng luôn Thần túc thông, không còn bất cứ một chướng ngại nào đối với bước chân đi của Ngài.

Chướng ngại đã qua, nắng ấm đã lên, Ngài nhìn muôn vật mỉm cười và tự nhủ:

“Cửa vô sanh bất diệt đã mở ra, Đạo lớn đã thành”. *Bấy giờ là vào ngày mùng 8 tháng 12 âm lịch, lúc Ngài 35 tuổi*”.³

³ Tham khảo Kinh Thánh Cầu, Kinh Nhất Thiết Lậu Hoặc, Trung bộ I, ĐHVH, 1973. Phạm Phật Đà, Tương Ưng Bộ II, ĐTKVN, 1993. Phật Bản Hạnh Tập Kinh 31, 32, Đại Chính 3.

Thành Đạo Và Hoằng Pháp

Sau khi đức Thế Tôn, đoạn sạch hết thủy lậu hoặc, chứng đắc Tam minh và thành tựu lục thông, Ngài thành bậc Như lai, A la hán, bậc Vô thượng giác với đầy đủ mười phẩm tính giác ngộ.

Ngài nói: *“Này các Tỷ kheo! Trong toàn thể thế giới, Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, cùng với quần chúng Sa môn, Bà la môn, chư Thiên và loài Người, Như lai là bậc chiến thắng, không bị chiến bại, toàn tri, toàn kiến, được tự tại, do vậy được gọi là Như lai”*.⁴

Và ở trong kinh Mật Hoàn, đức Thế Tôn đã khẳng định sự thuyết pháp của Ngài cho những người chắt vắn rằng: *“Ngài thuyết pháp không phải để tranh luận với một ai giữa đời”*.⁵ Và Tôn giả

⁴ Kinh Phật Thuyết Như Vậy, Tiểu Bộ I, Tu Thư PHVH 1982.

⁵ Kinh Mật Hoàn, Trung Bộ I, tr109A, ĐHVH 1973

Mahakaccana đã nói cho các hiền giả về sự thuyết pháp của Thế Tôn rằng: *“Thế Tôn biết những gì cần phải biết, thấy những gì cần phải thấy, Ngài trở thành vị có mắt, trở thành vị có trí, trở thành Chánh pháp, trở thành Brahma, vị thuyết giả, diễn giả, vị đem lại mục tiêu, vị trao cho bất tử, vị Pháp chủ, Như lai”*.⁶

Sau khi thành đạo, với cái biết như vậy, với cái thấy như vậy, với Chánh pháp như vậy,... sau nhiều tuần lễ yên lặng quán chiếu, Ngài đã thương đời, thương chúng sanh chìm đắm trong vô minh khổ hải sinh tử, nên Ngài đã đến vườn Nai để chuyển vận Pháp luân, kêu gọi năm anh em Kiều Trần Như, nên từ bỏ hai cực đoan, một là ép xác khổ hạnh; hai là buông lung trong các dục và hãy thực hành Trung đạo là Bát chánh đạo, sau đó Ngài chuyển vận pháp luân Tứ Thánh Đế ba lần gồm: Thị chuyển, khuyến

⁶ Kinh đã dẫn như trên tr 111A.

chuyển và chứng chuyển với đầy đủ mười hai hành tướng cho năm anh em Kiều Trần Như. Từ đó Phật, Pháp, Tăng có mặt một cách đầy đủ cả *sự* và *lý* ở trong thế gian. Phật là đấng Thế Tôn, Pháp là Bát Thánh đạo, trực quay của Tứ Thánh Đế và Tăng đoàn có mặt đầu tiên là năm anh em Kiều Trần Như, được thiết lập trên nền tảng Thánh đạo với bản thể thanh tịnh và hòa hợp.

Bấy giờ, Tăng đoàn của Thế Tôn càng ngày càng lớn mạnh, chánh pháp càng lúc càng được tuyên dương rộng rãi, rạng ngời khắp xứ Ấn độ bấy giờ.

Đối với sự nghiệp hoằng pháp, đức Thế Tôn dạy: *“Như lai hay đệ tử Như lai thuyết pháp để bạt trừ tất cả nỗ lực thiên kiến, tùy miên về mọi chấp trước kiến xứ, sự an tịnh của mọi hành động, sự vứt bỏ mọi chấp trước, sự diệt trừ khát ái, để đưa đến ly tham, đoạn diệt, Niết bàn”*.⁷

⁷ Kinh Xà Dụ, Trung Bộ I, tr 136B, ĐHVH, 1973.

Như vậy, sau khi thành đạo, đối với con đường hoằng pháp, Ngài nói: “*Ngài thuyết pháp không quan tâm đến sự tôn trọng hay không tôn trọng của thế gian mà vì là trách nhiệm của Ngài đối với đời*”.⁸

Nói một cách khác, vì thương chúng sanh thọ khổ mà Phật có mặt ở trong thế gian và thuyết pháp, giáo hóa đem lại chánh kiến và sự an ổn cho cõi đời. Trong sự giáo hóa và thuyết pháp của Ngài đã có sự thống nhất và xuyên suốt một mục đích duy nhất như Ngài nói: “*Chư Tử kheo! Xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ*”.⁹

Với lý tưởng hoằng pháp để diệt khổ cho chúng sanh, Thế Tôn sau khi thành đạo, Ngài đã lên đường chuyển vận bánh xe chánh pháp đầu tiên tại vườn Nai và thành lập Tăng đoàn, để cùng Ngài

⁸ Kinh đã dẫn, tr 140A.

⁹ Kinh đã dẫn, tr 140.

hoảng pháp, đem những điều tốt đẹp, cao quý do Ngài đã giác ngộ truyền bá cho nhân loại khắp cả muôn nơi.

Giáo lý do Ngài giảng dạy không hề có sự tranh hơn thua với ai, mà chỉ nhằm thẳng tới sự diệt tận khổ đau cho con người, nếu con người biết chấp nhận pháp, nương tựa pháp và hành trì theo pháp, thì nhất định ngay trong đời sống này khổ đau sẽ bị diệt tận.

Ở trong các kinh điển, đức Phật đã dạy rằng: *“Nhưng ai đến với Ngài không phải để nói hay để tranh cãi mà đến để thấy và chứng ngộ”*.

Tăng đoàn có mặt giữa cuộc đời và đi khắp thế gian, cũng chỉ vì mục đích ấy, chứ không vì bất cứ mục đích nào khác. Nghĩa là không tranh giành hơn thua với ai, với đoàn thể nào, mà chỉ vì lợi ích và an lạc cho đa số; vì lòng thương đối với cuộc đời, mà thuyết pháp giáo hóa chúng sinh, khiến cho chúng

sanh không bị tham dục, sân hận và si mê ám hại, như đức Phật nói ở trong kinh Đại bản:

“Này các Tỷ kheo! Hãy đi cùng khắp, vì hạnh phúc cho đại chúng, vì an lạc cho đại chúng, vì lòng thương tưởng với đời, vì hạnh phúc, vì lợi ích, vì an lạc cho loài người, loài trời. Chớ có đi hai người cùng một chỗ.

*Này các Tỷ kheo! Hãy thuyết giảng Chánh pháp, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, nghĩa lý đầy đủ, văn cú vẹn toàn. Hãy nêu rõ đời sống phạm hạnh hoàn toàn thanh tịnh. Có những chúng sanh ít nhiệm vụ đời, nếu không được nghe giảng Chánh pháp sẽ bị nguy hại”.*¹⁰

¹⁰ Kinh Đại Bản, Trường Bộ III, tr 45, ĐHVH, 1972.

Kỷ Nguyên Mới

Như vậy, ta thấy ngày thành đạo của đức Thế Tôn đã mở ra cho nhân loại một kỷ nguyên mới. Một kỷ nguyên của chánh kiến, thấy rõ thế gian là vô thường và những gì cấu tạo nên nó chỉ là do quan hệ duyên khởi và trống rỗng tự ngã. Những nỗi khổ đau của con người ở trong thế gian không do một ai có thẩm quyền áp đặt, mà chính là do lòng tham dục, tính hận thù và sự kiêu căng nơi tâm họ tạo nên.

Tâm cũng vô thường như bất cứ những sự vô thường nào ở trong thế gian, nên những khổ đau của con người không phải là tuyệt lộ. Nó có thể thay đổi khi nhân và duyên của nó được thay đổi. Nhân và duyên làm thay đổi khổ đau của thế giới con người là Bát Thánh Đạo. Thực hành Bát Thánh Đạo, do đức Phật công bố tại vườn Nai, sau khi Ngài thành

đạo, trong thời thuyết giảng đầu tiên cho năm anh em Kiều Trần Như, tại vườn Nai thì những khổ đau của thế giới con người sẽ bị diệt tận.

Nên, ngày thành đạo của Thế Tôn đã mở ra cho nhân loại, một kỷ nguyên mới, một kỷ nguyên Trung đạo của Chánh kiến, Chánh tư duy,... từ bậc Giác ngộ hoàn toàn. Và một niềm tin mới, một niềm tin mọi khổ đau của con người có thể diệt tận và hạnh phúc, an lạc của con người có thể có mặt ngay trong đời sống này.

Lại nữa, ngày thành đạo của đức Thế Tôn lại mở ra cho nhân loại một kỷ nguyên mới, một kỷ nguyên từ bỏ mọi huyền đàm, suy tưởng, và phải biết đối diện với cái thực tế trước mắt, là khổ và diệt khổ, bằng con đường thực nghiệm, đoạn tận phiền não ở nội tâm, chứ không phải bằng con đường nô lệ thần linh qua việc tế tự, lễ nghi để cầu xin ban ân sủng hay tìm cầu chạy trốn theo hướng trục vật.

Lại nữa, ngày thành đạo của đức Thế Tôn, đã mở ra cho nhân loại một kỷ nguyên mới, một kỷ nguyên của ý thức tự giác và tự nguyện. Tự giác và tự nguyện học đạo, tự giác và tự nguyện tầm đạo, tự nguyện và tự giác ứng dụng đạo, tự giác và tự nguyện chứng đạo, tự giác và tự nguyện hoằng đạo, để đem lại sự an bình và tốt đẹp cho cuộc đời.

Chính ý thức tự giác, tự nguyện ấy là khởi điểm cho mọi nền tảng hạnh phúc và văn minh của nhân loại. Con người không thể nào có hạnh phúc, khi bị người khác sai sử. Nếu bị người khác sai sử làm vua, làm tổng thống, làm người xuất gia cho đến ngay cả bị sai sử làm hòa thượng đi nữa, vẫn bị khổ đau như thường. Nó khổ đau, vì những việc làm ấy không có gốc rễ từ ý thức tự nguyện và tự giác. Và xã hội loài người không thể nào có văn minh, tiến bộ, nếu trong những lãnh vực sinh hoạt của chúng, thiếu ý thức tự giác và tự nguyện này.

Vì vậy, ngày thành đạo của đức Thế Tôn là ngày mở ra một kỷ nguyên mới, về đời sống ý thức tự giác và tự nguyện để làm lực đẩy xã hội loài người đi lên.

Và ngày thành đạo của đức Thế Tôn là ngày không những mở đầu cho sự có mặt của trí tuệ toàn hảo của bậc Đại Giác Ngộ, mà còn là ngày khởi đầu hạnh nguyện đại bi và trách nhiệm giáo hóa của Ngài đối với muôn loài như Ngài đã nói:

“Ngài thuyết pháp không quan tâm đến sự tôn trọng hay không tôn trọng của thế gian mà vì là trách nhiệm của Ngài đối với đời”.¹¹

Với trách nhiệm ấy, không đến với Ngài từ bất cứ quyền uy nào, mà từ ý thức tự nguyện, tự giác với đầy đủ hai chất liệu của đại trí và đại bi, khiến cho ngày thành đạo của Ngài đối với nhân loại là

¹¹ Kinh Xà Dụ, Trung Bộ I, tr 140A, ĐHVH, 1973.

một nhu cầu khẩn thiết và trở thành bất tử trong lịch sử văn minh của thế giới con người.

Lịch sử ấy chỉ có nghĩa đích thực, khi nào những người đệ tử của Ngài, có đời sống biết nương tựa Pháp, học Pháp, hành theo Pháp và chứng ngộ Pháp, sống với đời sống như vậy, thì không có đời sống nào cao quý hơn; biết cúng dường Phật bằng học Pháp, hành theo Pháp và chứng ngộ Pháp, thì không còn có bất cứ sự cúng dường nào cao hơn; biết thiết lập đạo tràng để học Pháp, hành theo pháp và chứng ngộ Pháp, thì không còn có bất cứ sự thiết lập nào cao hơn; biết thương yêu và phụng sự cuộc đời bằng cách học Pháp, hành theo Pháp và chứng ngộ Pháp, thì không còn có bất cứ sự thương yêu và phụng sự nào cao hơn; và biết làm lễ kỷ niệm ngày thành đạo của đức Thế Tôn, bằng cách học Pháp, hành theo Pháp và chứng ngộ Pháp, thì không còn có bất cứ lễ kỷ niệm nào có ý nghĩa cao hơn nữa cả.

Vì vậy, là đệ tử Thế Tôn, chúng ta phải tu học tinh cần, để thấy Pháp và chứng ngộ Pháp, khiến mọi không gian đều là không gian của đạo, và khiến cho mọi thời gian đều là thời gian thực nghiệm đạo và chứng đạo, như Thế Tôn đã chứng và đã thành.

Đó là ý nghĩa hướng về và kỷ niệm ngày Thế Tôn thành đạo của những hàng đệ tử Phật chúng ta.

Ý NGHĨA GIỚI HỌC

Tổng Luận

Chúng ta khổ là do chúng ta không thọ trì học giới và vì không thọ trì học giới, nên chúng ta mãi trôi lăn trong khổ đau của sinh tử luân hồi.

Vì vậy, chúng ta thọ trì học giới và sống đời sống có giới là để chúng ta có khả năng phòng hộ các ác nghiệp đạo của thân, ngữ và ý, khiến cho chúng ta có cơ hội thoát ly khổ đau của sinh tử luân hồi.

Người Phật tử khác với người không phải Phật tử là từ nơi thọ trì hay không thọ trì giới pháp – Nếu không có thọ trì giới pháp, thì ta sẽ không có thước đo về phẩm chất đạo đức và nếu không có thọ trì giới pháp, thì hết thảy chúng sanh dù sang hay hèn, dù trí hay ngu đều phạm phu như nhau, nghĩa là

cùng chung số phận trôi lặn trong biển cả sinh tử luân hồi, không biết đâu là ngăn mé!

Giới tiếng Phạn là *sīla*. Pāli *sīla*. Hán phiên âm là Thi la và dịch là giới. Ấy là những điều răn dạy của đức Phật đối với những hàng xuất gia và tại gia đệ tử của Ngài, khiến họ vâng hành để không bị rơi vào các ác nghiệp đạo liên hệ đến sinh tử.

Giới liên hệ đến Niết bàn, nghĩa là từ nơi bản thể tịch tịnh của Niết bàn, đức Phật vận khởi tâm đại bi để thiết định giới học, giúp chúng ta thọ trì, nhằm thoát ly sanh tử, chứng nhập Niết bàn. Nên tác dụng của giới là thúc đẩy người thọ trì đi tới Niết bàn, mà không đi tới bất cứ phương hướng nào khác.

Giới được truyền trao trực tiếp từ một vị Thầy hay từ tác pháp yết ma của Tăng, để giới thể thanh tịnh sinh khởi ở nơi thân tâm của người cầu thọ, giới ấy gọi là biệt giải thoát luật nghi. Biệt giải thoát luật nghi là giới thể do Tăng tác pháp yết ma mà sinh khởi ở nơi thân tâm của một người cầu thọ, giới thể

ấy có năng lực che chở, phòng hộ và thúc đẩy, khiến cho người lãnh thọ giới luôn luôn sống với tâm ly nhiễm, đi tới và thể nhập với tự tánh Niết bàn.

Nên, giữ gìn giới tướng là biểu hiện thực tế của đời sống an tịnh hay biểu hiện tự tánh Niết bàn ngay trong đời sống thực tế.

Và trong một ý nghĩa khác, giới cũng được sinh khởi từ định học hay tuệ học.

Giới sinh khởi từ định học, từ ngữ chuyên môn của Luận học gọi là Tịnh lự sanh luật nghi hay định sanh luật nghi. Luật nghi, Hán dịch ý từ chữ saṃvara của Phạn ngữ. Saṃvara đi từ động từ căn là vṛ, có nghĩa là bao trùm hay phòng hộ.

Nên, Tịnh lự sanh luật nghi, nghĩa là giới sinh khởi từ thiền định, có khả năng che chở và phòng hộ thân, ngữ và ý, khiến ba nghiệp đạo này thanh tịnh, không phạm vào các điều xấu ác, để không bị đọa vào các ác nghiệp đạo.

Giới sinh khởi từ tuệ học, từ ngữ chuyên môn của Luận học gọi là Đạo sanh luật nghi hay là Đạo cộng giới. Nghĩa là do trí tuệ vô lậu duyên vào bốn hành tướng Đạo – Như – Hành – Xuất của đạo Thánh đế, mà đoạn trừ những sai lầm rỉ chảy từ nơi nhận thức và tư duy, khiến trí tuệ vô lậu sinh khởi và cũng do giới sinh khởi từ nơi trí tuệ này, nên giới cũng còn gọi là vô lậu sinh luật nghi, nghĩa là do tiến trình đoạn trừ các lậu hoặc ở nơi tâm, khiến luật nghi sinh khởi, có năng lực che chở và phòng hộ ba nghiệp, làm cho ba nghiệp hành hoạt trong sự thanh tịnh, không còn bị phiền não rỉ chảy rơi lọt để kết thành tác nhân sinh tử.

Như vậy, định và tuệ là chiều sâu của giới và giới là biểu hiện cụ thể của định và tuệ. Không có giới, chúng ta sẽ không có định, không có định thì không có tuệ.

Vì vậy, giới là nền tảng cho chúng ta tu tập để đi sâu vào định và tuệ, nhằm hướng tới đời sống

giải thoát giác ngộ hay đời sống an tịnh Niết bàn của bậc Toàn giác.

Tám Ý Nghĩa Của Giới

Giới có tám ý nghĩa như sau:

1-Tránh xa:

Khi người Phật tử chúng ta thọ trì giới pháp, thì cũng chính là lúc chúng ta bắt đầu tránh xa được các ác đạo.

Nghĩa là đời sống của chúng ta tránh xa con đường xấu ác dẫn đến địa ngục, ngã quỷ và súc sanh. Nếu không thọ trì giới pháp, thì cho dù chúng ta có cầu xin thoát khổ, cũng không ai có thể giúp được chúng ta và trên trời, dưới đất cũng không ai có khả năng hay phép lạ thay thế khổ đau trong sanh tử cho chúng ta và cho phép chúng ta thoát ly khổ đau sanh tử.

Địa ngục, ngã quỷ và súc sanh là nơi đại cực khổ của những ai đã rơi vào đó. Ngoài ra giới pháp còn giúp chúng ta tránh xa hai cực đoan là ép xác khổ hạnh và buông lung trong các dục.

a/ Ép xác khổ hạnh:

Người phật tử biết tu tập có giới, họ không sống đời sống ép xác khổ hạnh, mà sống đời sống của thiêu dục tri túc, để nhiếp phục phiền não làm dẫn sinh sự an lạc cho thân tâm.

b/ Buông lung trong các dục:

- Người phật tử biết tu tập có giới, họ sống đời sống không buông lung trong các dục. Nghĩa là họ không chạy theo năm thứ tham muốn như: tiền tài, danh lợi, sắc ái, ăn uống và ngủ nghỉ

- Đời sống của con người khổ đau, vì con người sống buông lung theo năm chất liệu của tham dục.

- Một người đối xử tệ với người khác là do lòng tham. Càng chạy theo lòng tham, ta càng đối xử tệ bạc với nhiều người và đối với tất cả.

-Tham có mặt ở đâu, thì cái tẻ có mặt ở đó, và sẽ dẫn dắt chúng ta vào con đường tội lỗi.

Vì vậy, ý thức được những tẻ hại do lòng tham gây ra, nên Phật tử chúng ta phải thọ và trì giới để tránh xa hai cực đoan ép xác khổ hạnh và buông lung theo các dục thế gian, dẫn đời sống đến chỗ an toàn và hạnh phúc.

2- Phòng hộ:

Giới có nghĩa là phòng hộ ý, vì khiến cho những phiền não chưa sinh, thì không thể sinh khởi trên ý; và nếu đã khởi sinh trên ý, thì không thể khởi sinh ra nơi những hoạt động thân và ngữ hay các quan năng.

Vì vậy, giới không những có ý nghĩa phòng hộ ý mà còn có nghĩa phòng hộ thân và ngữ hay các quan năng nhận thức, khiến chúng luôn luôn hoạt động trong sự thanh tịnh.

3- Thân cận:

Giới có nghĩa là thân cận với Định và Tuệ hay Niết Bàn.

Chúng ta thọ trì giới là có cơ hội sống đời sống đạo đức.

Chúng ta thọ trì năm giới mà Đức Phật đã chế định để thành tựu phẩm chất đạo đức của một cư sĩ tại gia đệ tử của đức Thế Tôn. Và chính phẩm chất này làm nền tảng để bước tới gần với đời sống giải thoát giác ngộ của các bậc Thánh giả Thanh văn hay Phật. Năm giới ấy gồm:

a) Không sát sanh:

Không sát sanh, hẳn nhiên là đạo đức, vì có khả năng bảo vệ và tôn trọng sự sống. Sát sanh thì gây thiệt hại cho đạo đức cá nhân và cộng đồng.

b) Không trộm cắp:

Sống không trộm cắp là đời sống cao đẹp, đáng quý, vì có khả năng tôn trọng và bảo vệ tài sản cho cá nhân và cộng đồng, khiến cho cá nhân và

cộng đồng sống trong sự yên ổn. Nên, sống không trộm cắp là đời sống có đạo đức.

c) Không tà hạnh:

Sống đoan chính là đời sống đạo đức đáng kính, vì có khả năng giữ gìn sự đoan chính cá nhân và tiết hạnh cho cộng đồng. Nên, sống không tà hạnh là đời sống có đạo đức.

d) Không nói dối:

Sống biết tôn trọng sự thật và nói lời chân thật không hư dối với mọi người là sống đời sống cao đẹp, có lợi ích cho cá nhân và cộng đồng. Nên, sống không nói láo là sống đời sống có đạo đức.

e) Không uống rượu:

Sống biết trau dồi và tôn trọng trí tuệ, bằng cách không uống rượu say sưa là nếp sống cao quý và đạo đức. Nên, sống không uống rượu say sưa là nếp sống cao quý đạo đức, đem lại an ổn cho bản thân, gia đình và xã hội.

Như vậy, không giết hại, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối và không uống rượu là nếp sống đạo đức, gần gũi với Niết Bàn, nên giới có nghĩa thân cận với Niết bàn.

4/ Giải thoát:

- Giới cũng có nghĩa là giải thoát hay giải phóng. Giải thoát hay giải phóng, tiếng Phạn là mokṣa.

- Giới giúp ta giải phóng phiền não ra khỏi tâm ta, ra khỏi mọi suy nghĩ và hành động của ta, đưa ta thoát ly sanh tử, chứng nhập Niết bàn.

- Ác nghiệp đạo đã trói ta ở trong sanh tử, buộc ràng ta ở trong lục đạo chúng sanh, giới có khả năng giúp ta giải thoát khỏi ác nghiệp đạo. Nên, giới có nghĩa là giải thoát.

- Giới không những giúp ta giải thoát khỏi ác nghiệp đạo ở trong thế gian, mà còn giúp ta thoát khỏi thiện nghiệp đạo của thế gian, đưa ta thành tựu các thiện pháp vô lậu giải thoát. Thành tựu

thiện pháp này, thì đời sống không còn liên hệ đến sanh tử.

Vì vậy, giới có nghĩa là giải thoát.

5. Thận trọng:

- Giới sẽ giúp cho ta thận trọng từng lỗi nhỏ, chín chắn từng việc nhỏ, khiến cho những sai lầm nhỏ không thể xảy ra.

Kinh Đại bát niết bàn có dạy:

“Mạc khinh tiểu tội

dĩ vi vô ương

thủy đích tuy vi

tiệm dinh đại khí”.

Nghĩa là:

- Đừng khinh tội nhỏ mà cho rằng, không làm cho mình ương lụy, giọt nước tuy nhỏ, nhưng chảy hoài dần dần cũng đầy chum lớn.

- Chúng ta phần nhiều chết bởi lỗi nhỏ, nguy hiểm nhỏ, chứ không phải lỗi lớn, nguy hiểm lớn, vì lỗi lớn và nguy hiểm lớn dễ thấy, dễ tránh hơn lỗi

nhỏ, nguy hiểm nhỏ. Và nhiều nguy hiểm nhỏ tạo thành nguy hiểm lớn. Nếu không có những cái sai lầm nhỏ, thì làm gì có cái sai lầm lớn; không có cái nguy hiểm nhỏ, thì làm gì có cái nguy hiểm lớn?!

Nên, giới có nghĩa là thận trọng đối với những oai nghi tế hạnh, khiến cho những sai lầm lớn không có điều kiện để xảy ra.

6/ Chế ngự:

- Giới có nghĩa là không chế và điều khiển thân ngữ ý không rơi vào ác nghiệp đạo.

- Giới có nghĩa là chế ngự đối với năm trường hợp:

a/ Thuận theo căn bản giới:

Do thuận theo căn bản giới, mà chế ngự được đối với ác pháp. Căn bản giới thuộc về Nhiếp luật nghi giới. Căn bản của giới Nhiếp luật nghi là không làm ác, nghĩa là hành trì thuận theo căn bản giới, nên suốt đời không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối và không uống rượu...

Do thực hành căn bản giới này mà mình chế ngự được ác pháp.

b/ Do chánh niệm:

- Chúng ta có chánh niệm, thì nhờ đó mà chế ngự được các lậu hoặc và chế ngự được các tạp niệm dấy khởi lên trong tâm.

- Lậu hoặc là những mê lầm do phiền não rỉ chảy ra trong đời sống, làm cho ta không ra khỏi sinh tử luân hồi. Tạp niệm cũng vậy, làm cho tâm chúng ta rối loạn, mất bình tĩnh, không có khả năng để giải quyết các vấn đề bất ổn xảy đến với ta.

Vì vậy, chúng ta cần phải thực tập chánh niệm để nhìn vào tâm mình, mà gạt lọc tâm mình bằng giới, gạt bỏ những tạp niệm và lậu hoặc. Vì vậy, chánh niệm là chiều sâu của giới và giới là những hình thái biểu hiện cụ thể của chánh niệm.

Do đó, mỗi khi thiền tập, tạp niệm khởi lên, ta không để ý thức bị cuốn hút theo tạp niệm, mà bằng ý thức tỉnh giác, ta theo dõi hơi thở, đếm từ 01 đến

10 và từ 10 xuống 01, cứ như vậy mà thực tập cho đến khi chấm dứt tạp niệm, gọi là pháp môn tùy tức. Pháp môn tùy tức là pháp môn bám lấy theo dõi hơi thở một cách đơn thuần không phản ứng, không phán xét.

Nhờ vậy, ta chế ngự được các tạp niệm ở nơi tâm.

c/ Do chánh kiến:

Do có cái thấy đúng với sự thật, nên vô minh, hành, ái, thủ và hữu đều được chế ngự.

Vô minh và hành là nhân quá khứ của 12 chi duyên khởi, muốn loại trừ vô minh và hành để thoát ly sinh tử là phải có chánh kiến. Chánh kiến do đâu mà có ? Do tu tập giới định tuệ mà có. Không có chánh kiến thì không có khả năng chế ngự được vô minh và hành, để chấm dứt sanh tử. Nên, nhờ có chánh kiến mà nhiếp phục được vô minh, hành, ái, thủ, hữu và chấm dứt sanh tử.

d/ Do kham nhẫn:

- Nhờ kham nhẫn, chúng ta chế ngự được thèm muốn các dục vọng, chế ngự được sự nóng lạnh của thời tiết, sự khát khao của ăn uống v.v...

- Đối với tài, sắc, danh, thực, thụ là năm thứ đối với người đời thường ao ước, chúng ta cũng đang sống trong dòng chảy đó, nhưng Phật tử chúng ta nhờ có giới, nên đã chế ngự được sự thèm khát đối với tiền tài, sắc dục, danh lợi, ăn uống và ngủ nghỉ.

Ví dụ: Đối với tiền bạc, nhờ kham nhẫn, chúng ta có thể khắc phục được ăn tiêu, khiến ta có thì giờ để tu học và có cơ hội để nâng cao cuộc sống tâm linh, đạo đức, nhằm bước tới con đường thoát ly sinh tử.

Kham nhẫn là đức tính không thể thiếu được mỗi khi ta lạy Phật, ngồi thiền, tụng kinh, vào những lúc thời tiết nóng bức hay lạnh buốt, hay những trở ngại do nghiệp duyên. Vì vậy, ta phải biết kham nhẫn để chế ngự những khó khăn nói trên.

Nên, do kham nhẫn mà chế ngự được các ác pháp.

e/ Do tinh tấn:

Tinh tấn sẽ giúp ta chế ngự được các điều ác chưa sinh. Nếu điều ác nào chưa sinh, thì mình đừng tạo điều kiện cho nó sinh. Nếu điều ác nào đã sinh, thì mình đừng tạo điều kiện cho nó sinh thêm.

Tâm ta là nơi đã tích chứa lâu đời những điều bất thiện, nên nếu không tinh tấn, thì ta không tài nào chế ngự được các ác pháp ấy. Vì vậy, ta cần phải tinh tấn để chế ngự điều xấu có thể xảy ra trong đời sống của ta.

Thực tập năm chất liệu này, giúp ta chế ngự được ác pháp trong đời sống, khiến cho các thiện pháp trong ta có điều kiện sinh khởi lớn lên.

7/ Không nên vượt qua:

Giới ví như bờ đê, ngăn nước mặn không cho chảy tràn qua hay rỉ giọt vào ruộng lúa.

Cũng vậy, giới là bờ đê ngăn chặn không để cho ác pháp từ bên ngoài xâm nhập vào tâm ý, khi

sáu căn tiếp xúc với sáu trần.

Nếu ác pháp xâm nhập vào tâm, thông qua sáu căn, mắt tai mũi lưỡi thân và ý, thì những hạt giống tốt nơi tâm như tín, tàm, quý, vô tham, vô sân, vô si, bất phóng dật... đều bị khô héo và tiêu dần.

Vì vậy, giới được xem như bờ đê, muốn thành tựu các thiện pháp, thì đừng để cho các sóng mòi của dục vọng, của nhận thức sai lầm vượt qua bờ đê ấy.

8/ Giới có nghĩa là kết hợp:

Giới có nghĩa là kết hợp giữa thiện nghiệp đạo với thân ngữ ý; giới kết hợp giữa hành động con người với đạo đức; giới kết hợp giữa mọi hành vi của con người với thiện pháp.

Vì vậy, giới có nghĩa là kết hợp.

Hành vi của thân, ngữ và ý được giới gắn chặt với thiện pháp và thiện nghiệp đạo. Nhờ sự kết hợp này của giới, khiến các hành vi làm dẫn sanh các hoa trái an lạc, giải thoát.

Cũng vậy, ta muốn trồng cây ăn trái, ta phải biết kết hợp giữa hạt giống với thời tiết, chất đất, phân nước... Nếu không biết kết hợp nhiều yếu tố trong việc trồng cây, ta sẽ không bao giờ thành công trong công việc này.

Cũng vậy, muốn có đời sống giải thoát và giác ngộ, ta phải biết kết hợp hành động của ta với giới, với định và tuệ hay đối với hết thảy thiện pháp, thì đời sống giải thoát, giác ngộ mới thật sự xảy ra cho ta.

Vì vậy, giới có nghĩa là kết hợp.

Theo Luật và Luận, giới có nhiều ý nghĩa, nhưng ở đây, ta chỉ nêu lên tám ý nghĩa cần thiết để thực tập đối với giới mà thôi.

Bản chất của giới

Tránh xa ác pháp là bản chất của Thanh văn giới. Bản chất của Thanh văn giới là tránh xa sát

sinh và do tránh xa sát sanh, nên tự tánh thiện không bị thương tổn; tránh xa trộm cắp và do tránh xa trộm cắp, nên tự tánh thiện không bị thương tổn; tránh xa tà hạnh hay tránh xa dâm dục và do tránh xa hạnh này, nên tự tánh thiện không bị thương tổn; tránh xa nói dối và do tránh xa nói dối, nên tự tánh thiện không bị thương tổn. Thiện ấy là thiện ngay nơi bản chất. Thiện ấy là tự tánh Niết bàn. Giữ được bốn giới này là thành tựu bản chất của thiện pháp. Phạm vào bốn giới này là làm cho bản chất của thiện pháp bị thương tổn và ẩn mất, khiến bản chất của ác pháp sinh khởi.

Nên, trong Luật học, bốn giới này được các Luật sư xếp vào tánh giới. Nghĩa là giới pháp ngăn ngừa, không để phạm vào bản chất của tội lỗi.

Giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối là rơi vào bản chất của tội lỗi, dù là Phật tử hay không phải là Phật tử, dù là người có tôn giáo hay không có tôn giáo đều bị rơi vào các ác nghiệp đạo và đều bị

nhận lấy hậu quả của một đời sống xấu xa đau khổ, do ác nghiệp đạo dẫn sinh từ tác nhân của chính nó, mà hoàn toàn không do một thần linh nào từ trên trời cao có quyền uy trừng phạt.

Nguyện tránh xa giết hại, trộm cắp, tà dâm hay dâm dục và nói dối là ước nguyện thích ứng với bản chất của thiện pháp hay tự tánh Niết bàn. Và từ ước nguyện này, mà bản chất của thiện pháp sinh khởi, làm tác nhân dẫn sinh các thiện nghiệp đạo thù thắng, đưa đến phước báo cao quý của cõi người, cõi trời, cõi của các bậc Thánh; và do thiện nghiệp đạo dẫn sinh từ tác nhân của chính nó, nên dẫn sinh đời sống an vui hạnh phúc, mà hoàn toàn không do bất cứ một thần linh nào có quyền uy ngự trị từ trên trời cao ban tặng hạnh phúc, an vui cho ta, ngoài các thiện nghiệp đạo dẫn sinh từ nơi tâm ta.

Vì vậy, bản chất của Thanh văn giới là tránh xa căn bản của hết thảy mọi điều xấu ác và làm nền tảng

để phát triển các học giới Đại thừa Bồ tát, thực hành hết thảy điều thiện với tâm từ bi.

Thâu nhiếp hết thảy thiện pháp bằng tâm từ bi là bản chất của Đại thừa Bồ tát giới. Bản chất ấy được thắp sáng lên và quảng bá rộng ra từ một điểm cho đến toàn thể không gian và ngay khoảnh khắc thành tựu giới thể, từ tác pháp yết ma lần thứ ba và giới thể được nuôi lớn và phát triển liên tục đến tận biên cương của thời gian vị lai, qua sự thực hành thể và nguyện.

Nên, Đại thừa Bồ tát giới không những bảo trì bản chất của thiện là tâm Bồ đề hay tự tánh Niết bàn, mà còn phát triển bản chất ấy, đến chỗ rộng lớn và cao tột cùng khắp trong mọi không gian và mọi thời gian, cho đến khi tâm Bồ đề kết thành hoa trái giác ngộ.

Bản chất của Đại thừa Bồ tát giới được thiết lập trên nền tảng của tâm Bồ đề và tựu thành Bồ tát

giới Đại thừa, qua phát khởi thế và nguyện với đầy đủ sinh chất của trí tuệ và từ bi.

Sinh chất trí tuệ là từ nơi chiều sâu của tâm bồ đề mà sinh khởi. Và sinh chất từ bi cũng sinh ra và lớn lên từ nơi cái thấy tương quan duyên khởi, giữa mình và người; giữa mình với muôn loài và sinh môi; cũng như giữa mình với mọi không gian và mọi thời gian.

Nên, thương yêu người khác cũng chính là đang thương yêu chính mình, bảo vệ và chăm sóc tốt những cái không phải mình là bảo vệ và chăm sóc mình một cách có ý nghĩa và lâu dài nhất.

Nên, bản chất của Đại thừa Bồ tát giới, bao gồm đủ cả tránh xa hết thấy ác pháp, nắm giữ hết thấy thiện pháp và làm lợi ích cho hết thấy muôn loài, bằng thế nguyện đầy đủ cả hai sinh chất trí tuệ và từ bi. Người thực hành Bồ tát giới Đại thừa là người quên mình trong tất cả mọi hành động của chính họ, cho lợi ích của mọi người và muôn loài

chúng sanh, khiến sinh chất từ bi sinh khởi một cách trọn vẹn trong đời sống của chính họ qua thân, ngữ và ý, dưới vô số hình thức khác nhau.

Không có trí tuệ, thì không thể nào thấy rõ cùng tột sự thật của khổ đau là gì để tránh xa; không có trí tuệ thì không thấy rõ cùng tột sự thật về tập khởi của khổ đau là gì để nhiếp phục và đoạn tận; không có trí tuệ thì không thể nào thấy rõ cùng tột sự thật của con đường diệt khổ là gì để học hỏi và tu tập; và không có trí tuệ, thì không thể nào thấy rõ sự thật cùng tột của diệt tận vô minh, phiền não là gì, để chứng nghiệm và thể nhập; và nếu không có trí tuệ, thì không thể biết rõ sự liên hệ giữa mình với người; giữa mình với muôn vật; giữa mình với thiên nhiên; giữa mình với đời này, đời trước và đời sau là gì, để khởi sinh lòng biết ân, tâm hiếu thuận và từ bi đối với hết thảy muôn loài.

Nên, nếu nguyện từ bi không phát khởi từ sinh chất bồ đề để hóa độ chúng sanh, thì bản chất của Bồ tát Đại thừa giới không thể viên thành Phật quả.

Hiệu quả của giới học

Khát vọng hay niềm mơ ước muôn thưở của con người là khát vọng tự do và ước mơ của con người là sống đời hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc của con người không hề được tạo nên từ những ước mơ, và sự tự do của con người không hề xảy ra từ những khát vọng.

Càng khát vọng, con người càng rất bỏng cuộc tìm và tiêu hao năng lượng của sự sống và càng ước mơ con người càng rượt chạy bươn về phía trước, như những chú ngựa rượt đuổi những gợn nước trên con đường nhựa giữa trưa hè nóng bỏng!

Giới pháp đức Phật dạy, không phải là chất xúc tác thúc đẩy con người khởi sinh khát vọng và

lại càng không phải là những dự tưởng hạnh phúc, để cho con người ước mơ hay những tín điều cứng đờ, để buộc ràng con người nơi những dự tưởng ước mơ ấy, để rồi bán đứng cuộc sống cho những tín điều dự tưởng xa xăm hư dối, mà giới đặt hạnh phúc, an lạc và tự do ngay nơi cuộc sống của con người với ý thức tự nguyện, tự giác qua thể và nguyện, được biểu lộ cụ thể qua những động tác của thân và ngữ, để giới thể vô biểu tự thành, và từ đó có năng lực thúc đẩy hành động vươn lên sống cùng và sống với tự do, giải thoát, nhằm thành tựu ước nguyện hạnh phúc ngay trong cuộc sống này với tư cách của một bậc Thánh giả.

Không có tâm, con người tự biến mình trở thành gỗ đá, nhưng nếu có tâm mà thiếu ý thức tự nguyện, tự giác thì chính tâm ấy là nguồn gốc sinh khởi những phiền lụy và dẫn đến những hệ quả khổ đau đời đời.

Vì vậy, giới pháp Phật dạy là điều kiện giúp ta đứng dậy từ nơi đất tâm của chính chúng ta với ý thức tự nguyện, tự giác. Nhờ có ý thức tự nguyện, nên ta không hành động như những kẻ nô lệ, mà mọi hoạt động của ta là những hoạt động của những con người thực sự có tự do; và nhờ có ý thức tự giác, nên mọi hoạt động của ta không bị điều động bởi những thế lực vô minh vận hành tự nội, mà mọi hành hoạt của ta đều thuận với những chủng tử tâm thức vận hành theo tiến trình của tâm giải thoát.

Nên, trong Giới Kinh đức Phật dạy: *“Giới thuận với căn bản giải thoát, nên ta mệnh danh là hướng tới giải thoát. Nhờ giới mà phát sinh thiên định và trí tuệ, có năng lực hủy diệt mọi thống khổ.*

Thế nên, các Tỷ khưu phải giữ gìn tịnh giới, đừng để hủy phạm, thiếu sót. Ai giữ tịnh giới người đó có thiện pháp, không có tịnh giới thì mọi công đức không thể phát sinh.

*Do đó, biết rằng, tịnh giới là chỗ an toàn nhất và là nơi trú ẩn cho mọi thứ công đức”.*¹²

Có người hỏi rằng, tôi không thọ giới mà thực hành điều thiện, thì có lợi ích gì không? Hẳn nhiên là có lợi ích, nhưng lợi ích ấy không bằng một phần trăm, một phần ngàn, một phần triệu đối với người có thọ trì giới pháp thực hành điều thiện. Vì sao? Vì đối với người không thọ trì giới pháp mà thực hành điều thiện, thì việc thực hành điều thiện của họ không đặt trên một nền tảng hay một ý hướng nào cả, nên người ấy có thể thực hành điều thiện một cách bốc đồng, tùy tiện hay nửa vời. Và nếu không phải bốc đồng, tùy tiện và nửa vời đi nữa, thì sự thực hành điều thiện của họ không thiết lập trên nền tảng của giới pháp đã lãnh thọ, nên hiệu quả của việc làm, chỉ dẫn đến đời sống phước báo của hữu lậu, nghĩa là phước báo còn bị rỉ chảy rơi lọt ở trong

¹² Niết bàn lược thuyết giáo giới kinh, tr 1111c, Đại Chính 12.

sinh tử luân hồi, mà không thể thành tựu phước báo vô lậu, dẫn sinh đời sống giải thoát sinh tử.

Người thực hành điều thiện dựa trên nền tảng giới pháp, tức là dựa trên nền tảng thoát ly sinh tử mà hành hoạt, nên ngay trong tác nhân của điều thiện, tự nó đã kết tinh để tựu thành hoa trái giải thoát, tự do, an toàn và ước nguyện sống đời hạnh phúc có thể thành tựu ngay nơi tâm vắng yên hết thấy phiền não.

Khi một vị thực hành viên mãn thanh tịnh đối với giới pháp, vị ấy sẽ thành tựu được các thánh quả giải thoát từ Dự lưu đến A la hán. A la hán là một phân thọ dụng thân của Phật. Nên, các kinh điển thuộc văn hệ Sanskrit và Pāli phần nhiều sử dụng Như lai, A la hán, Chánh biến tri... trong cấu trúc ngữ pháp đồng cách. Theo kinh Thắng Man, Phật mới đích thật là A la hán. A la hán thuộc hàng Thanh văn là dự phần vào thuộc tính giác ngộ của

Phật mà chưa phải là Phật hay là bậc Toàn giác. Toàn giác hay Chánh biến tri là Phật.

Tuy đời sống của một vị A la hán chưa phải là bậc Toàn giác về mặt giác ngộ, nhưng rất hoàn thiện về mặt giải thoát phiền não và tự tại đối với sanh tử, nên A la hán nghiêm nhiên trở thành bậc mô phạm, làm mẫu mực đạo đức cho đời và người đời nương tựa vào tư cách đạo đức của bậc A la hán, để thọ trì giới pháp tu tập, hướng tới đời sống giải thoát.

Nên, những vị thọ giới và giữ giới đều được các đồng phạm hạnh kính nể, ưa mến và được những bậc Thánh trí trong đời ca ngợi; vị ấy xuất hiện giữa các chúng Sa môn, Bà la môn, chính khách, đại gia một cách vững chãi, không sợ hãi, như voi chúa lâm trận bước đi hiên ngang giữa rừng gươm dao, dáo mác của muôn ngàn cường địch.

Nói một cách khác, thọ trì giới luật, giúp ta đứng dậy và vươn lên một cách vững chãi từ bùn lầy sanh tử, để thành tựu mọi ước nguyện ngay trong cuộc sống này, như đức Phật dạy:

“Vị ấy muốn đồng phạm hạnh thương mến, yêu quý, cung kính và tôn trọng, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy muốn có đầy đủ y phục, thực phẩm, trú xứ, y dược trị bệnh, thì phải viên mãn giới luật;

Vị ấy muốn bà con huyết thống, khi mệnh chung nghĩ đến với tâm hoan hỷ, và có được quả báo lớn, lợi ích lớn, thì phải viên mãn giới luật;

Vị ấy có ước nguyện nhiếp phục niềm vui và không vui, thì phải viên mãn giới luật;

Vị ấy có ước nguyện nhiếp phục được khiếp đảm và sợ hãi, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy muốn được Tứ thiên, tâm tư thuần túy hiện tại lạc trú, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy ước nguyện có những giải thoát tịch tịnh, siêu Sắc giới, Vô sắc giới, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy ước nguyện trừ diệt ba kiết sử, chứng quả Dự lưu, không còn bị đọa lạc, chắc chắn hướng đến Chánh giác, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy ước nguyện trừ diệt ba kiết sử, làm cho muội liệt tham sân si, chứng được quả Nhất lai, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy ước nguyện trừ diệt năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, chứng Niết bàn ngay trong cảnh giới hiện tại, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy ước nguyện chứng nhiều thần thông, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy ước nguyện chứng Thiên nhãn thanh tịnh siêu nhiên, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy ước nguyện chứng Tha tâm thông thanh tịnh, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy ước nguyện chứng Túc mạng thông, biết được nhiều đời, thì phải thành tựu viên mãn giới luật;

Vị ấy ước nguyện muốn trừ diệt các lậu hoặc, để chứng đạt và an trú tâm giải thoát, tuệ giải thoát, thì phải thành tựu viên mãn giới luật.

Sau khi trình bày tất cả ước nguyện ấy, đức Phật gọi các Tỷ khưu mà bảo: *“Này các Tỷ khưu! Hãy sống đầy đủ giới hạnh, đầy đủ giới bổn, sống phòng hộ với sự phòng hộ của các giới bổn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm ngay trong từng các lỗi nhỏ, chơn chánh lãnh thọ và tu học các học giới. Như vậy, hễ đã nói gì, thì chính duyên ở đây mà nói vậy”*.¹³

Ở trong Thanh tịnh Đạo luận, có những bài kệ ca ngợi hiệu quả của vị thọ lãnh và hành trì viên mãn giới học như sau:

¹³ Kinh Ước nguyện, Trung I, tr 33 – 35, Đại Học Vạn Hạnh 1973.

“Ai giữ giới toàn vẹn
thì việc mang y bát
gây lạc thú niềm tin
xuất gia có kết quả”.

“Tỷ khuru giới trong trắng
không sợ mình, trách mình
cũng như trong mặt trời
không thể có bóng tối”.

“Tỷ khuru giới trong trắng
sáng chói khổ hạnh lâm
như ánh trăng ngời sáng
chiếu tỏa bầu trời đêm”.

“Làn hương từ thân thể
của Tỷ khuru có giới
làm chư thiên hoan hỷ
huống chi làn giới hương”.

*“Toàn bích hơn tất cả
những hương trên thế gian
hương giới không chướng ngại
tỏa bay khắp mười phương”.*

*“Phục vụ người giới đức
dù ít, kết quả nhiều
bởi vậy người giới đức
là kho chứa danh xưng”.*

*“Không có lậu hoặc nào
ở trong đời hiện tại
bức bách người có giới
vị ấy còn đào hết
gốc rễ của khổ đau
trong những đời vị lai”.*

*“Muốn trở thành tối thượng
trong tất cả loài người
và cả trong chư thiên
không phải là chuyện khó
với người viên mãn giới”.*

*“Nhưng, vị viên mãn giới
thì không cầu gì khác
ngoài Niết bàn, tịch diệt
cảnh giới thuần thanh tịnh”.*

*“Quả báo giới tốt lành
đủ hình thức khác nhau
người trí nên biết sâu
gốc ấy, của mọi cảnh”.¹⁴*

¹⁴ Visuddhimagga – Thanh tịnh đạo luận I, tr 90, Thích Nữ Trí Hải dịch, chùa Pháp Vân 850 W. Phillips Blvd. Pomona, CA 91766 – USA, PL 2535.

Kết luận

Như vậy, ta thấy ý nghĩa của giới rất chuẩn xác, thực tế và sâu xa, bản chất của giới là thiện, là từ bi và trí tuệ; hiệu quả của giới học đem lại cho người lãnh thọ và hành trì là không thể nghĩ bàn. Không thể nghĩ bàn, vì chính nó là cuộc sống và sống với những gì tự nguyện thọ lãnh giới học bằng tất cả tấm lòng và hành trì giới học qua các oai nghi đi đứng nằm ngồi, nói năng, động tịnh trong mọi hành hoạt, trong mọi không gian và thời gian bằng ý thức tự giác, thì hoa trái giải thoát giác ngộ, không còn là những dự tưởng hay là những ước mơ, mà hiệu quả của chúng đang diễn ra và sẽ diễn ra, ngay trong từng động tác ở nơi thân tâm này, cho những ai biết tiêu hóa giới pháp để dưỡng nuôi tâm ly nhiễm, lắng tịnh mọi cấu trần, khiến giới không phải chỉ thành tựu các Thánh quả giải thoát Thanh văn trong hiện tại mà *còn có khả năng* dẫn sanh tuệ giác chánh biến tri của một bậc Giác ngộ hoàn toàn trong thời kỳ vị lai nữa.

CON ĐƯỜNG THỰC NGHIỆM

CON ĐƯỜNG THỰC NGHIỆM TÂM LINH

Ý Nghĩa Tổng Quát

Con đường thực nghiệm tâm linh dẫn đến đời sống giải thoát và giác ngộ đã được đức Phật giảng dạy ở trong các kinh điển, từ cô đọng đến khai triển, từ hẹp đến rộng, từ cạn đến sâu, từ phương tiện đến cứu cánh, qua các văn hệ kinh điển từ A hàm đến Đại thừa với nhiều thính chúng và nhiều căn cơ khác nhau.

Đạo đế ở trong Tứ Thánh đế được các kinh điển Phật giáo nhấn mạnh là con đường diệt tận khổ đau và thành tựu các thánh quả giải thoát cho những ai có tín căn và nỗ lực thực hành.

Tín căn là căn bản của đức tin được thiết lập trên nền tảng của Phật Pháp Tăng và Giới.

Tín căn là yếu tố đầu tiên của Ngũ căn. Ngũ căn là con đường thực nghiệm đời sống tâm linh, dẫn ta đi tới

với Thánh đạo và Phật đạo. Ngũ căn gồm có: Tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn.

Ngũ lực là từ nơi Ngũ căn mà sinh khởi. Ngũ lực gồm có: Tín lực, tấn lực, niệm lực, định lực và tuệ lực. Nhờ các pháp hành căn bản này mà đưa ta đi vào được ở trong Thánh đạo và Phật đạo.

Ngũ căn và Ngũ lực thuộc về Đạo đế ở trong Tứ Thánh đế, do đức Phật chuyển vận pháp luân đầu tiên tại vườn Nai, cho năm anh em Kiều Trần Như, sau khi Ngài thành đạo.

Phương Pháp Thực Hành

1-Thực hành Tín căn và Tín lực:

Tín căn là căn bản của đức tin. Căn bản đức tin của người phật tử là dựa vào đâu?

Căn bản đức tin của người phật tử là dựa vào nền tảng của Phật Pháp Tăng và Giới. Nếu người phật tử không thiết lập sự tu học của mình trên nền tảng

Phật Pháp Tăng và Giới, thì không thể gọi là phật tử và không bao giờ trở thành phật tử.

Vì vậy, người phật tử là phải thiết lập sự tu học của mình trên nền tảng Phật Pháp Tăng và Giới. Đức tin của người phật tử được thiết lập trên nền tảng Phật Pháp Tăng và Giới, gọi là tín căn và thực tập làm cho đức tin ấy lớn mạnh trong đời sống, gọi là tín lực.

Trong đời sống hàng ngày, nếu đức tin của ta không có gốc rễ và không bám lấy gốc rễ, thì ta sẽ không có sức mạnh của đức tin. Không có sức mạnh của đức tin đối với Phật Pháp Tăng và Giới, ta sẽ không có khả năng chấm dứt các điều xấu ác và thực hành những điều tốt đẹp. Không có đức tin đối với Phật Pháp Tăng và Giới, ta sẽ không có đủ khả năng làm cho mình thanh tịnh được tâm ý. Không có đức tin đối với Phật Pháp Tăng và Giới, ta sẽ không có khả năng chấm dứt những khổ đau do sinh tử đem lại. Không có đức tin đối với Phật

Pháp Tăng và Giới, ta không đủ khả năng để phát khởi tâm bồ đề và không có đức tin đối với Phật Pháp Tăng và Giới, ta không đủ khả năng nuôi lớn tâm bồ đề nơi ta và làm thiện tri thức đối với mọi người và muôn loài, để khiến cho tất cả đều biết được chính họ đang có tâm bồ đề và có đủ khả năng phát khởi tâm ấy đến chỗ hoàn mãn. Không có tâm bồ đề, ta không có đủ khả năng thương yêu và phục vụ mọi người, cũng như chúng sanh bằng những nghĩa cử cao quý, bất vụ lợi.

Nên tất cả những nghĩa cử tốt đẹp, cao thượng của người phật tử là do thực hành tín căn và tín lực đem lại. Những nghĩa cử tốt đẹp và cao thượng ấy của người phật tử là có thật, vì chúng là những sinh chất được sinh khởi và nuôi dưỡng từ đức tin của người phật tử đối với Phật Pháp Tăng và Giới.

2- Thực hành Tín căn và Tín lực:

Tín lực từ nơi tín căn mà sinh khởi và khi ta có tín lực rồi, thì ta phải thực hành tín căn và tín lực.

Thực hành tấn căn tức là ta làm cho tín căn có mặt ở trong đời sống của ta. Thực hành tấn lực là ta nỗ lực làm cho Phật Pháp Tăng và Giới không những có mặt nơi ta mà còn làm cho lớn mạnh và phát triển toàn thể trong đời sống hàng ngày của ta.

Vì vậy có nhiều người cho rằng, đạo Phật không đơn thuần là tín ngưỡng cầu nguyện, không đơn thuần là một tôn giáo nhấn mạnh và rao giảng đức tin là nhờ họ nhận ra rằng, trong đạo Phật có yếu tố tấn căn và tấn lực này.

Các tôn giáo khác nhấn mạnh đức tin, trong lúc đó Phật giáo không những nhấn mạnh đức tin mà còn nhấn mạnh sự cụ thể hóa và thực tiễn hóa đức tin, bằng đời sống qua tấn căn và tấn lực. Tấn căn, tấn lực là cụ thể, thực tiễn hóa tín căn và tín lực, khiến tín căn và tín lực sinh khởi và lớn lên ngay nơi cuộc sống con người.

Thực hành tấn căn và tấn lực là ta có khả năng làm cho đời sống của ta vươn lên đời sống của đức

Phật và biến những chất liệu giác ngộ của đức Phật có mặt ngay trong đời sống của chính mình và trở thành đời sống của chính mình.

Thực hành tấn căn và tấn lực là ta có khả năng làm cho đời sống của ta vươn lên và gắn liền với chánh pháp, gắn liền với Phật pháp. Phật pháp và ta không còn là hai thực thể cá biệt, mà Phật pháp có mặt trong ta và ta có mặt ở trong Phật pháp, khiến cho đời sống của ta là đời sống của Phật pháp.

Thực hành tấn căn và tấn lực là ta có khả năng làm cho đời sống của ta vươn lên và gắn liền với bản thể thanh tịnh và hòa hợp của Tăng, khiến đời sống thanh tịnh và hòa hợp của Tăng có mặt và lớn mạnh trong đời sống của ta và đời sống thanh tịnh, an hòa của ta có mặt ở trong sự thanh tịnh và hòa hợp của Tăng.

Thực tập tấn căn và tấn lực là ta có khả năng chặt đứt mọi hệ lụy của phiền não sinh tử để vươn tới bản chất giải thoát của giới, khiến cho đời sống của ta

không bị tỳ vết bởi các dục, khiến cho các thiện pháp trong đời sống của ta, mỗi ngày đều được thăng tiến đến chỗ viên mãn tốt đẹp.

Người phật tử tin Phật có tấn căn và tấn lực, nên không phải chỉ biết chấp tay cầu nguyện đức Phật phù hộ cho mình, mà còn biết biến những chất liệu của Phật trở thành chất liệu của mình và mình cũng có thể trở thành một vị Phật trong tương lai.

Người phật tử tin Pháp có tấn căn và tấn lực, nên không phải là đức tin thiếu thực tế, thiếu ứng dụng, mà phải biết ứng dụng chánh pháp vào trong đời sống thực tế, khiến cho tự thân của đời sống phàm tục thay đổi.

Người phật tử tin Tăng có tấn căn và tấn lực, nên không phải kính Phật trọng Tăng một cách mơ hồ, thiếu thực tế, mà phải biết ứng dụng đức thanh tịnh và hòa hợp của Tăng vào trong đời sống thực tế của chính mình, khiến cho sự tịnh hóa thân tâm và

an hòa trong cuộc sống của người phật tử thực sự có mặt để hộ trì Tam Bảo.

Người phật tử tin giới có tấn căn và tấn lực, khiến cho họ không những có khả năng phòng hộ những điều xấu ác từ bên ngoài, mà còn có khả năng phòng hộ những điều xấu ác như tham, sân, si, kiêu mạn từ nội tâm và phát triển bồ đề tâm, bồ đề nguyện, bồ đề hạnh đến chỗ viên mãn.

Người phật tử thực tập như vậy, gọi là thực tập tấn căn và tấn lực. Thực tập tấn căn, tấn lực là nỗ lực biến tín căn, tín lực trở thành đời sống của tự thân. Thực tập tấn căn, tấn lực là làm cho tín căn, tín lực có mặt liên tục không gián đoạn ở trong đời sống của ta đối với mọi thời gian và đối với mọi không gian.

3-Thực tập niệm căn và niệm lực:

Muốn duy trì sự không gián đoạn của tín căn và tín lực, thì ta phải thực tập niệm căn và niệm lực.

Tin và biến đức tin trở thành hiện thực trong đời sống của mình là tấn. Duy trì đức tin có mặt trong ý thức của mình, qua ăn uống, ngủ nghỉ, đi đứng, nằm ngồi, làm việc thì đó là niệm căn. Niệm lực là từ nơi niệm căn mà sinh khởi.

Cho nên, căn bản của niệm căn là niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng và niệm Giới.

Niệm lực là sức mạnh của niệm, do thực tập niệm căn mà sinh khởi, khiến cho Phật Pháp Tăng và Giới được duy trì trong ý thức của mình một cách thường trực. Khi một phật tử đã duy trì được Phật Pháp Tăng và Giới có mặt thường trực ở trong ý thức của mình, thì vị đó không bao giờ lạc vào đường tà; vị đó không bao giờ quy y trời, thần, quỷ, vật; vị đó không bao giờ quy y ngoại đạo tà giáo và vị đó không bao giờ quy y tôn hữu ác đảng.

Một người Phật tử có thể bỏ Phật, vì họ bỏ quên thực tập niệm căn và niệm lực, hoặc do họ không hề thực tập niệm căn và niệm lực. Còn nếu

họ luôn luôn thực hành niệm căn và niệm lực, thì Phật Pháp Tăng và Giới luôn luôn có mặt hiện tiền trong ý thức của họ, khiến họ không bao giờ rời bỏ Phật Pháp Tăng và Giới.

Một Phật tử thực tập niệm căn và niệm lực như vậy, đời sống của họ không bao giờ bị rơi vào tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm và tà định.

Thực tập niệm căn và niệm lực, khiến cho những phẩm chất của Phật Pháp Tăng và Giới có mặt hiện tiền ở nơi tâm của mình, ở nơi ý thức của mình và làm cho những phẩm chất của Phật Pháp Tăng và Giới, tăng trưởng lớn mạnh ở nơi ý thức của mình, cũng như ngay nơi những hành hoạt của mình, gọi là niệm lực.

Khi niệm căn trở thành niệm lực, thì đời sống của mình thanh thoát, nhẹ nhàng, các phiền não không còn chi phối đời sống của mình nữa, mà

mình sẽ đi đúng hướng và đúng chánh đạo, không rơi vào tà đạo, tà kiến.

Tà kiến thì không còn là phật tử. Tại sao? Vì nơi đời sống của họ, Phật Pháp Tăng và Giới đã thật sự vắng mặt.

Tà kiến là cái nhìn bị thiên lệch, không trung chính. Cái nhìn bị mắc kẹt về một phía, gọi là tà kiến. Nghĩ về một phía, gọi là tà tư duy. Nói theo luận điểm một chiều, gọi là tà ngữ. Hành hoạt nghiêng về một phía, gọi là tà nghiệp. Nuôi dưỡng đời sống bằng tà ngữ, tà nghiệp gọi là tà mạng. Nhớ nghĩ và duy trì luận điểm một chiều trong tâm, gọi là tà niệm và tập trung tâm ý vào nơi luận điểm một chiều, gọi là tà định.

Niệm căn và niệm lực là duy trì Phật Pháp Tăng và Giới có mặt và lớn mạnh nơi sáu quan năng của mình. Khi sáu quan năng của mình đã được Phật Pháp Tăng và Giới phòng hộ và tịnh hóa từ nơi tâm ý, thì mình có thân tâm an lạc. Bây giờ

các loại sắc thanh hương vị xúc và pháp, không còn xâm nhập sáu căn để đi vào nội tâm của mình một cách tự do, vì sao? Vì chúng đã bị giám sát và gạn lọc bởi sức mạnh của các niệm thuộc về Phật Pháp Tăng và Giới.

Khi sáu căn đã được phòng hộ và tịnh hóa, thì giặc bên ngoài không thể xâm nhập vào thân và tâm của ta được nữa. Giặc phiền não trong tâm của ta càng ngày, càng bị cô lập và bị tê liệt dần.

Bởi vậy, ta tu tập không thành công là vì không có Phật Pháp Tăng và Giới phòng hộ và gia trì cho ta.

Ta tu tập không thành công là do ta không thực hành niệm căn và niệm lực. Thực tập niệm căn, niệm lực, giúp ta thắng được các loại giặc bên ngoài để tự thắng lấy giặc bên trong của chính mình. Giặc bên trong là những bận rộn trong tâm, những suy nghĩ không chính đáng ở trong tâm ta. Muốn thắng giặc bên trong, ta phải biết thực tập niệm căn và

niệm lực để phong tỏa và phòng hộ các tạp trần từ bên ngoài.

Thực tập niệm căn và niệm lực là khi mắt nhìn các đối tượng thuộc về sắc, ta phải biết nhìn trong sự lắng yên để lọc, khiến cho các tạp sắc và sắc ô nhiễm bị loại trừ.

Thực tập niệm căn và niệm lực là khi tai nghe các đối tượng thuộc về âm thanh, ta phải biết nghe trong sự lắng yên để lọc, khiến cho các tạp thanh và thanh ô nhiễm bị loại trừ.

Thực tập niệm căn và niệm lực là khi mũi ngửi các đối tượng thuộc về hương, ta phải biết ngửi ở trong sự lắng yên để lọc, khiến cho các loại tạp hương và hương ô nhiễm bị loại trừ.

Thực tập niệm căn và niệm lực là khi lưỡi nếm các đối tượng thuộc về mùi vị, ta phải biết nếm ở trong sự lắng yên để lọc, khiến cho các loại tạp vị và vị ô nhiễm bị loại trừ.

Thực tập niệm căn và niệm lực là khi thân tiếp xúc với các đối tượng thuộc về xúc giác, ta phải biết xúc chạm ở trong sự lắng yên để lọc, khiến cho các loại tạp xúc và xúc ô nhiễm bị loại trừ.

Thực tập niệm căn và niệm lực là khi ý căn tiếp xúc với các đối tượng thuộc về tâm ý, ta phải biết tiếp xúc ở trong sự lắng yên để lọc, khiến cho các tạp loại ảnh tượng và các loại ảnh tượng ô nhiễm bị loại trừ.

Trong các phương pháp gạn lọc ấy, quan trọng nhất là phương pháp gạn lọc tâm ý. Ta gạn lọc các cách nhìn, nghe, ngửi, xúc chạm là để hỗ trợ cho cách gạn lọc tâm ý của ta có hiệu quả. Khi các quan năng tiếp xúc với sáu trần đã được lọc kỹ rồi, thì việc lọc tâm ý hay tự tịnh kỳ ý không còn là việc khó. Nếu tâm ý ta không lọc được là vì ta không lọc được từ các cách nhìn, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm của ta đối với các đối tượng của nhận thức.

Thực tập niệm căn và niệm lực có tác dụng làm cho Phật Pháp Tăng và Giới luôn luôn có mặt hiện tiền trong các quan năng nhận thức của ta, khiến cho mọi nhận thức của ta đều được gạn lọc, để trở thành sáng trong thuần tịnh ở trong an tịnh.

4-Thực tập định căn và định lực:

Khi ta thực tập niệm căn và niệm lực đến chỗ thuần thực, thì định căn và định lực sẽ sinh khởi trong ta.

Định căn là căn bản của thiền định, ấy là thiền định thiết lập trên niệm căn và niệm lực. Nếu không có thực tập niệm căn và niệm lực, thì định căn và định lực sẽ không có cơ sở để sinh khởi.

Cho nên, muốn đi tới định căn và định lực là ta phải thực tập niệm căn và niệm lực. Thực tập niệm căn và niệm lực là làm cho ý thức tỉnh giác có mặt hoàn toàn ở trong mỗi động tác của mình: đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, ăn uống đều ở trong tỉnh giác. Thức hay ngủ đều ở trong tỉnh giác và làm cho sự

tỉnh giác tăng trưởng lên, lớn mạnh lên, thấm sâu và kết thành một khối năng lượng tỉnh giác duy nhất, vững chãi và bất động, ấy là định căn và từ định căn mà sinh khởi định lực.

Do đó, niệm căn và niệm lực kết thành khối, tạo ra định căn và định lực. Định căn và định lực là kết quả tất yếu từ niệm căn và niệm lực dẫn sinh, khiến mọi hành hoạt của ta làm cho tâm ta sinh khởi bốn đức tính.

- Trí đức là đức của trí do thiền định làm sáng lên ở nơi tâm ta. Trí đức từ nơi thiền định sáng lên nơi tâm ta, nó sinh khởi từ nơi quá trình thực tập tín căn - tín lực, tấn căn - tấn lực, niệm căn - niệm lực, định căn - định lực của ta đối với Phật.

- Minh đức là đức sáng suốt, sáng lên nơi tâm ta. Minh đức từ nơi thiền định sáng lên nơi tâm ta, nó sinh khởi từ nơi quá trình thực tập tín căn - tín lực, tấn căn - tấn lực, niệm căn - niệm lực, định căn - định lực của ta đối với Pháp.

- Tịnh đức là đức thanh tịnh, sáng lên nơi tâm ta. Tịnh đức từ nơi thiền định sáng lên nơi tâm ta, nó sinh khởi từ nơi quá trình thực tập tín căn – tín lực, tấn căn – tấn lực, niệm căn – niệm lực, định căn – định lực của ta đối với Tăng.

- Giải thoát đức là đức giải thoát, sáng lên nơi tâm ta. Giải thoát đức là đức từ nơi thiền định sáng lên nơi tâm ta, nó sinh khởi từ nơi quá trình thực tập tín căn – tín lực, tấn căn – tấn lực, niệm căn – niệm lực, định căn – định lực của ta đối với Giới.

Bốn đức tính của Phật Pháp Tăng và Giới ngời sáng lên trong tâm ta, trong đời sống của ta là nhờ ta thực tập gắn liền đời sống của ta với Phật Pháp Tăng và Giới qua tín; nỗ lực làm cho Phật Pháp Tăng và Giới trở thành cụ thể trong đời sống của ta qua tấn; duy trì sự có mặt của Phật Pháp Tăng và Giới thường trực nơi ý thức của ta và trong mỗi hành hoạt của ta qua niệm và làm cho các đức tính của Phật Pháp Tăng và Giới tụ lại thành khối, tinh

kết bất động và sáng lên trong tâm ta, trong đời sống của ta qua định.

Với năng lượng của thiền định ấy, nó có năng lực hộ trì đời sống của ta, khiến cho các phiền não vĩnh viễn không sinh khởi trở lại nơi tâm ta. Ta có khả năng bất động đối với hết thảy các loại phiền não.

5- Thực tập tuệ căn và tuệ lực:

Khi niềm tin tu học của ta đã tăng trưởng thành một khối bất hoại, bấy giờ Phật Pháp Tăng và Giới, trở thành tinh chất trong đời sống của ta và tinh chất đó sẽ sáng lên thành tuệ căn. Tuệ lực từ nơi tuệ căn mà sinh khởi.

Một khi tuệ lực viên mãn sẽ đẩy ta đi tới với chánh kiến. Khi thành tựu chánh kiến, ta thấy rõ sự thật của khổ; thấy rõ những tập khởi hay tác nhân của khổ; thấy rõ sự thật của hạnh phúc hay sự vắng mặt hoàn toàn của khổ đau; và thấy rõ con đường chân thật diệt tận khổ đau.

Khi ta có cách nhìn của chánh kiến từ tuệ căn và tuệ lực sinh khởi, ta thấy rõ sự thật của mọi sự hiện hữu ở trong thế gian là do tương quan sinh khởi, nên chúng là vô thường, trống rỗng nội dung và không có ngã thể. Và thể tính rỗng không nơi mọi sự đang hiện hữu làm bản thể cho mọi sự thể, mọi hình thể, khiến chúng biểu hiện qua nhiều hình thức khác nhau.

Chánh kiến là thấy khổ đúng sự thật của khổ; thấy tập đúng sự thật của tập; thấy diệt đúng sự thật của diệt và thấy đạo đúng sự thật của đạo. Và nhờ có chánh kiến, mới thấy được mọi sự hiện hữu do duyên sinh khởi, chúng đều hiện hữu như hư huyễn, như giấc mộng, như bọt nước, như ảnh tượng, như sương mai, như điện chớp... Tuy, hư huyễn, nên chúng không phải là thường và tuy vô thường, nhưng do chúng quan hệ với nhau trong tương quan nhân quả và duyên khởi, nên không phải bị diệt mất.

Nhờ có chánh kiến, ta mới thấy rõ ta có phật tính và hết thấy chúng sinh đều có Phật tính để tin yêu và tu tập, để giúp nhau hướng thượng và hướng thiện.

Nhờ có chánh kiến, ta mới thấy rõ mọi phẩm giá của chính mình để tôn trọng và hướng thượng và nhờ thấy rõ hết thấy chúng sanh đều có phật tính, nên mới khởi tâm từ bi yêu quý chúng sanh và tạo điều kiện để tâm bồ đề hay phật tính nơi tâm của chúng sanh được hiển lộ.

Ta khởi tâm yêu quý chúng sanh và tôn trọng phật tính nơi hết thấy chúng sanh, nhưng chúng sanh chưa chắc họ đã hạnh phúc mà chất liệu khiêm ái nơi ta đã sinh khởi và hạnh phúc nơi ta đã tròn đầy.

Đức tin của các bậc thượng nhân là tin mình có phật tính và khi có đủ nhân duyên, thì phật tính nơi tâm mình cũng sẽ hiện khởi để thực hiện hạnh từ bi giúp đời. Và tin hết thấy chúng sanh đều có

phật tính, nên phát khởi đại nguyện từ bi, sử dụng vô số phương tiện thiện xảo, để giúp chúng sanh giác ngộ Phật tính và biểu hiện Phật tính trong cuộc sống.

Giác ngộ Phật tính và ứng dụng Phật tính vào trong đời sống hàng ngày, bằng sự chánh niệm, tỉnh giác, khiến các oai nghi đi đứng nằm ngồi nơi ta, biểu hiện một cách tự nhiên. Mỗi bước đi ở trong chánh niệm tỉnh giác, đều có khả năng diệt trừ cho ta vô lượng vọng niệm; mỗi cách đứng của ta ở trong chánh niệm tỉnh giác, có khả năng diệt trừ cho ta vô lượng niệm tưởng mắc kẹt; mỗi cách ngồi của ta ở trong chánh niệm tỉnh giác có khả năng trừ diệt cho ta vô lượng vọng tưởng chấp thủ, vọng cầu.

ĐIỂM ĐẾN CỦA CON ĐƯỜNG

Với sự thực tập ngũ căn và ngũ lực, và kết quả do pháp hành này đem lại, ta có thể bảo rằng, đạo

Phật cũng là tín ngưỡng, cũng là tôn giáo, cũng là triết học, cũng là khoa học, cũng là khoa học ứng dụng hay là con đường thực nghiệm tâm linh, con đường của trí tuệ và từ bi.

Với con đường thực nghiệm này, đạo Phật không những giúp cho ta thấy rõ sự thật về mình, thấy rõ sự thật về người, mà còn giúp cho ta thấy rõ sự thật không phải là ta, sự thật không phải là người, sự thật không phải là chúng sanh và sự thật không phải là phi chúng sanh. Không những vậy, còn giúp cho ta, thấy rõ sự thật về thế giới, thấy rõ sự thật không phải thế giới, thấy rõ sự thật cái tạo nên thế giới, thấy rõ sự thật cái không phải tạo nên thế giới; thấy rõ sự thật của khổ và thấy rõ sự thật của con đường thoát khổ.

Thực tập tuệ căn, tuệ lực đến chỗ viên mãn thành tựu chánh đạo, các phiền não nơi tâm ta hoàn toàn bị nhiếp phục, thành tựu chánh kiến, khiến cái nhìn của ta xuyên suốt nhân duyên khắp cả mười

phương và xuyên suốt nhân quả ba đời, thính giác không bị chướng ngại bởi các âm thanh, sự an lạc không bị chướng ngại bởi các khổ sanh già bệnh chết và tâm thanh tịnh không bị chướng ngại bởi hết thảy phiền não.

Thực tập Ngũ căn, Ngũ lực là ta luôn nhớ mọi sự hiện hữu ở thế gian này là vô thường, không có ngã tính. Mọi sự hiện hữu là để yểm trợ cho nhau và cùng giúp nhau hiện hữu. Từ đó, ta có thể buông bỏ tính chấp ngã, tính ích kỷ nơi ta một cách nhẹ nhàng. Buông bỏ được tính chấp ngã và ích kỷ nơi ta, thì ta đứng ở đâu, sống với ai, làm việc gì ta cũng cảm thấy dễ chịu và hạnh phúc.

Ta không thể rao giảng đức tin cho người khác, nếu ta không có đức tin. Ta không thể truyền giảng Phật pháp cho người khác, nếu ta không có đức tin đối với Phật pháp từ sự thực nghiệm tâm linh của ta.

Ta lạy Phật là ta lạy hết lòng, xung quanh ta có ai biết hay không là chuyện của người khác, không

phải là chuyện của ta; chuyện của ta là đem hết lòng thành để lạy Phật trong giờ phút đó, và trong giờ phút đó, Phật liền có mặt một cách trọn vẹn và hoàn hảo cho ta kính lễ.

Như vậy, ta thực tập lạy Phật có nội dung của Ngũ căn, Ngũ lực; ta thực tập thiền quán có nội dung của Ngũ căn, Ngũ lực; ta niệm Phật có nội dung của Ngũ căn, Ngũ lực; ta ăn chay có nội dung của Ngũ căn, Ngũ lực... thì nhất định hoa trái hạnh phúc và an lạc sẽ sinh ra trong đời sống của ta.

Cho nên, nếu ta thực tập Ngũ căn, Ngũ lực một cách trọn vẹn, ta sẽ biết ta là ai? Ta sẽ biết ta từ đâu mà đến đây, đến đây để làm gì và sau khi chết ta sẽ đi về đâu?

Nếu ta thực tập Ngũ căn, Ngũ lực một cách toàn hảo, thì ta cũng sẽ giữ gìn thành tựu năm giới quý báu của người cận sự một cách toàn hảo. Không những vậy mà các giới pháp của người xuất gia, cho đến các giới pháp Bồ tát Đại thừa, ta cũng có thể thọ trì và giữ

gìn một cách toàn hảo. Giữ gìn giới pháp có nội dung của Ngũ căn, Ngũ lực không phải chỉ để hoàn hảo cho tự thân, mà còn giúp cho người khác hoàn hảo, và giúp cho cả thế giới của chúng sanh đều trở nên hoàn hảo.

Ta thực tập và nhìn sâu vào năm giới quý báu của người cận sự, các giới pháp của người xuất gia và các giới pháp thuộc Đại thừa Bồ tát, đều chuyển tải nội dung của Ngũ căn và Ngũ lực.

Vì vậy, thực tập Ngũ căn, Ngũ lực là ta biết rằng, ta đang đứng ở đâu trên con đường thực nghiệm tâm linh và điểm đến của con đường ấy là ở đâu, trên con đường tâm linh mà ta đang thực tập và bước tới.

CHÁNH KIẾN TRONG ĐỜI SỐNG CỦA NHỮNG NGƯỜI CON PHẬT

Những người con Phật chọn chính, thì lúc nào và ở đâu, họ cũng thực hành pháp và chánh pháp trở thành đời sống của chính họ. Họ được nuôi dưỡng ở trong chánh pháp và họ vui sống ở trong chánh pháp mỗi ngày.

Ta có thể nói về chánh pháp rất giỏi, vì ta đã có quá trình tích lũy những kiến thức về chánh pháp từ học đường, từ thư viện, từ các buổi hội thảo hay pháp đàm, nhưng thực hành chánh pháp để nhiếp phục phiền não nơi tâm ta, để tâm ta thực sự có giới, có định và có tuệ, khiến cho chánh kiến sinh khởi và có mặt ngay trong đời sống của ta, thì ta có thể chưa giỏi chút nào?!

Ở trên trời dưới đất, ai là người có khả năng thấy pháp để nói, thấy pháp để thực hành và đã thực

hành đúng như những gì mình đã thấy và đã nói? Người ấy không ai khác hơn là Phật.

Phật là người có Chánh kiến và Phật là người hiểu Chánh kiến và Phật là người thể nhập với Chánh kiến, còn chúng ta tuy mang danh là phật tử, nhưng là những người đang học về Chánh kiến, chứ chưa thể hiểu được rốt ráo về Chánh kiến. Chánh kiến là do thực hành Giới Định Tuệ mà sinh khởi, chứ không phải do học hỏi hay tích lũy kiến thức phật học mà sinh khởi. Chánh kiến là do đoạn tận vô minh, chấp ngã mà sinh khởi, chứ không thể sinh khởi từ nơi những tư duy chấp ngã. Chấp vô ngã vẫn không phải là chánh kiến huống gì chấp ngã?!

Chánh kiến là phải thấy rõ sự thật về Khổ, thấy rõ sự thật về Tập, thấy rõ sự thật về Diệt, thấy rõ sự thật về Đạo.

Ai là người thấy rõ sự thật về khổ? Chỉ có Phật mới thấy rõ sự thật này.

Ai là người thấy rõ sự thật về Tập? Chỉ có Phật mới thấy rõ sự thật này.

Ai là người thấy rõ sự thật về Diệt? Chỉ có Phật mới thấy rõ sự thật này.

Ai là người thấy rõ sự thật về Đạo? Chỉ có Phật mới thấy rõ sự thật này.

Khổ thì ai cũng thấy, nhưng thấy rõ sự thật về Khổ, thì chỉ có Phật mới thấy, vì sao? Vì chỉ có Phật mới có Chánh kiến về Khổ, nên thấy.

Tập thì có nhiều vị thấy, nhưng thấy rõ sự thật về Tập, thì chỉ có Phật mới thấy, vì sao? Vì chỉ có Phật mới có Chánh kiến về Tập, nên thấy.

Diệt thì cũng có nhiều người chứng nghiệm, nhưng chứng nghiệm rõ sự thật về Diệt, thì chỉ có Phật mới chứng nghiệm, vì sao? Vì chỉ có Phật mới có Chánh kiến, nên chứng nghiệm rõ sự thật về Diệt.

Đạo thì cũng có nhiều người thấy, nhưng thấy rõ sự thật về Đạo, thì chỉ có Phật mới thấy, vì

sao? Vì chỉ Phật mới có Chánh kiến về Đạo, nên thấy.

Vì không thấy rõ sự thật về khổ, nên khi khổ tới, ta rên rỉ, than khóc, khiếp đảm, khi khổ đi qua, chúng ta quên và chúng nào tật nấy, chúng ta vẫn tiếp tục cái phàm tục trong ta.

Nếu chúng ta thấy sự thật về khổ, thì vấn đề tu học của chúng ta đã tiến bộ rất nhiều, nhưng vì chúng ta không thấy sự thật về khổ, mà chỉ thấy khổ do các cảm giác bất như ý đem lại, nên các khổ thọ đi qua, chúng ta hết thấy khổ và chúng nào tật nấy, chúng ta vẫn tiếp tục cái nghiệp cũ trong ta.

Nếu mình thấy được sự thật về khổ và nuôi dưỡng thường trực cái thấy ấy, thì chúng ta hết khổ đã lâu rồi, nhưng vì chúng ta không thấy thường trực sự thật về khổ, nên không bao giờ chúng ta hết khổ. Đôi khi chúng ta lầm khổ là vui, lầm vui là khổ.

Thấy khổ, thấy tập khởi của khổ rồi, mà than thở cũng vô ích, cho nên khi thấy tập khởi của khổ

rồi, thì ta phải hạ thủ công phu mà tu tập đạo đế. Đạo đế đã tu tập, thì diệt đế trước sau gì cũng có mặt trong ta.

Chúng ta là đệ tử Phật, chúng ta quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng và thọ trì năm giới, tức là chúng ta muốn diệt tận tập đế, để khổ đế vĩnh viễn chấm dứt.

Cho nên, sự tu học phải có trạch pháp, phải có sự lựa chọn. Chính sự lựa chọn là một trong những yếu tố tạo nên Chánh kiến. Vì vậy trong chất liệu tạo nên người Phật tử, hoàn toàn không có chất liệu mê tín, không có chất liệu cực đoan. Vậy, chúng ta là Phật tử, chúng ta phải đào tạo thế hệ kế thừa sự nghiệp Phật tử của chúng ta là chúng ta phải đào tạo như thế nào?

Chúng ta phải đào tạo chính con cháu của chúng ta kế thừa truyền thống cao đẹp của chúng ta; chúng ta phải biết tạo cơ duyên cho những ai có cảm tình với sự tu tập của chúng ta; và chúng ta

phải biết thể hiện những gì tốt đẹp, cao quý đến những người chưa biết chúng ta là phật tử, để cho họ có những cơ duyên hiểu biết về những gì cao đẹp của người phật tử chúng ta, khiến cho họ nếu chưa đủ cơ duyên để theo chúng ta, thì họ cũng có thể yểm trợ chúng ta và nếu họ chưa có đủ cơ duyên để yểm trợ chúng ta, thì ít ra họ không gây trở ngại hay chống lại chúng ta.

Người phật tử chúng ta hãy lưu ý, ngoài những nhân duyên liên hệ với chúng ta, không có ai chống đối chúng ta. Chống đối chúng ta, phần nhiều đi từ những người đã từng có nhân duyên theo ta và ủng hộ chúng ta, chứ không ai khác. Những người đi theo chúng ta, ủng hộ chúng ta, hoan hô chúng ta, mà không có chánh kiến, không thực hành chánh pháp, thì trước sau gì những người ấy cũng phỉ báng và chống lại chúng ta, chứ không ai khác. Đây là điều mà chúng ta cần phải quán chiếu để thấy rõ sự thật trong từng nhân duyên của vấn đề. Thấy rõ

sự thật nhân duyên của từng vấn đề như vậy, gọi là Chánh kiến. Nếu thấy mà không thấy rõ nhân duyên quả báo như vậy gọi là tà kiến. Khi một người bị rơi vào tà kiến, thì càng giải quyết vấn đề là càng sai vấn đề, càng nói là càng bậy, càng đi là càng lệch đường, càng đi là càng sai hướng, vì nhà ở hướng đông mà đi về hướng tây là không bao giờ về đến nhà được.

Phật tử mà không có Chánh kiến thì làm sao thấy được ngôi nhà giác ngộ của mình để đi về? Phật tử mà sợ hãi sự tu học, thì làm sao mà đi tới được với ngôi nhà Phật Pháp?

Con cháu nghe nói về nhà cha mẹ, tổ tiên mà sinh tâm sợ hãi, thì không phải là con cháu của trong gia đình nữa rồi. Cũng vậy, Phật tử nghe nói đến sự tu học mà sợ hãi, thì chắc chắn đó không phải là Phật tử.

Chỉ vì không có Chánh kiến, nên không nhận ra được đường tà nẻo chánh và vì do không thấy tà,

nên không thể bỏ tà; không thấy chánh, nên không thể theo chánh.

Tà thì ở đâu cũng có và lúc nào cũng có, vấn đề là ta có thấy được đó là tà, thì ta mới từ bỏ được, chứ bảo thế gian đừng có tà, thì không còn là thế gian nữa. Vấn đề thế gian hay xuất thế gian là không quan trọng, mà quan trọng là thấy rõ sự thật về thế gian và xuất thế gian, để tu tập và tòi tà phụ chánh. Khi thấy rõ sự thật của tà, thì mình bỏ tà một cách nhẹ nhàng, bỏ tà như cắt bỏ ruột thừa mà thôi. Vì không thấy rõ tà, nên ta không tu tập rõ ràng và ta thường bị tà ma quấy rối.

Tôi nói giữa này có rất nhiều người tín ngưỡng Phật giáo, nhưng lại là rất ít Phật tử. Có tín ngưỡng Phật giáo, nhưng chưa hẳn là Phật tử; có nhiều người khoát áo nhà tu, nhưng trở thành những bậc chân tu không phải dễ dàng gì?! Nếu nhiều Phật tử thì tà thuyết không thể xen vào được, nhưng mình chỉ là Phật tử giả danh, tu học không có Chánh kiến.

Tôi nói trắng ra, nhiều tổ chức mang danh nghĩa Phật giáo, nhưng đào tạo những thành viên không đúng với phẩm chất Phật giáo. Họ đào tạo chạy theo danh nghĩa hơn là thực chất; đào tạo mang tính lý thuyết hơn là thực nghiệm, nên những hậu quả xấu đã xảy ra đến cho thời đại chúng ta có liên lụy đến Phật giáo và xã hội con người, điều đó nếu chúng ta có chút trầm tĩnh và chiêm nghiệm giáo lý nhân duyên, nhân quả, nghiệp báo của đức Phật dạy là thấy ngay.

Là phật tử, chúng ta không chống lại thế gian mà cũng không theo thế gian. Chống lại thế gian này thì lấy gì để tu? Cơm đâu mà ăn? Áo đâu mà mặc? Nhà đâu mà ở?

Theo thế gian để có ngũ dục và hưởng thụ ngũ dục là phi phật tử. Chống thế gian để có giải thoát là điều hoang tưởng, hoàn toàn không có trong Phật giáo và chạy theo thế gian để có giải thoát lại càng không có trong giáo lý Phật giáo.

Chúng ta hãy nhìn kỹ vào hoa sen để thấy, hoa sen có theo ai không? Hoa sen không theo bùn mà cũng không chống lại bùn. Hoa sen sống giữa bùn và sống với bùn mà không trở thành bùn và không bị bùn đồng hóa. Hoa sen sống với bùn mà vẫn là sen, đó mới gọi là hoa sen. Phật tử sống giữa thế gian và sống với thế gian, mà không phải là người đời và không bị người đời đồng hóa mà có khả năng đồng hóa người đời, bằng những tính chất phật tử của mình, nên mới gọi là phật tử quy y Phật Pháp Tăng và giữ giới đã phát nguyện.

Cho nên, đạo Phật có ngay giữa thế gian và ngay nơi thế gian mà xuất thế. Vì vậy, Chánh kiến là thấy rõ, xuất thế gian ngay ở nơi thế gian. Chánh kiến là thấy rõ ngay nơi Khổ đế, có Tập đế, Diệt đế và Đạo đế; thấy rõ ngay nơi Tập đế có Khổ đế, có Diệt đế và Đạo đế; thấy rõ ngay nơi Diệt đế có Đạo đế, để diệt khổ và khổ diệt và thấy rõ ngay nơi Đạo

đề là Diệt đế, nên khổ diệt và diệt trừ hết thảy nhân duyên của khổ.

Cho nên, thấy cho rõ trong Khổ có Tập, trong Khổ có Diệt và trong Khổ có Đạo, cái thấy đó là Chánh kiến. Thêm nữa, thấy trong Tập có Khổ, tức là thấy trong nhân có quả, vì biết như vậy, nên không bao giờ tạo nhân xấu để có quả khổ. Biết trong quả có nhân, nên chấp nhận quả để chuyển hóa nguyên nhân, khiến nhân thiện sinh khởi quả vui. Thấy Tập khởi phiền não này có thể chấm dứt được, có thể đình chỉ được, có thể tu và thay đổi được, tức là thấy trong Tập có Diệt và trong Tập có Đạo, cái thấy ấy là Chánh kiến. Lại thấy trong Diệt có Khổ là nhờ có khổ này, ta mới đối diện với nó, để tu tập và chuyển hóa. Diệt này do khổ mà khởi tâm tu tập, nhờ vậy nên có diệt; Diệt này do khổ vắng mặt mà có và diệt này đi tới bằng con đường nào? Đó là con đường của Đạo đế. Trong Đạo có Khổ, trong Đạo có Tập và trong Đạo có Diệt.

Nên, chúng ta tu tập là phải khổ luyện, phải thức khuya dậy sớm, phải cần mẫn nhiếp phục phiền não, nghiệp chướng nơi tâm ta với nhiều phương pháp khác nhau. Khi ăn cơm phải quán chiếu để nhắc nhở mình phòng hộ lòng tham, phòng hộ sự sân hận và tâm mù quáng. Khi tu tập, ta ăn cơm, ta phải biết cơm này là của ai và do đâu mà có, mình có xứng đáng để thọ dụng những thực phẩm này không, thọ dụng thực phẩm trong sự quán chiếu là để nuôi lớn ý thức trách nhiệm, lòng biết ơn và tâm từ bi của mình mỗi ngày. Tu tập như vậy là khổ luyện và nhờ khổ luyện cái tâm ý của mình như vậy, cho đến chỗ tâm ý thuần thực, thì các khổ nhân và quả tự diệt. Nên tu tập là phải biết ứng dụng phương pháp diệt khổ vào ngay trong đời sống, để cho các khổ nhân và khổ quả tự diệt.

Cho nên, ta ăn cơm ở trong ý thức chánh niệm tỉnh giác, trong ý thức trách nhiệm, biết ơn và từ bi, thì cái nghiệp tạo ra do ăn đem lại sẽ tự tiêu diệt. Ta

ăn cơm với những ý thức như vậy, thì phước đức và hạnh phúc của ta sẽ được sinh trưởng và lớn mạnh ở trong chánh pháp.

Ta nên biết rằng, thành tựu cái ăn không phải dễ dàng. Trong cơ thể ta chỉ cần một bộ phận trở ngại, thì việc ăn của ta sẽ không thành tựu và nếu các bộ phận trong cơ thể ta không bị trở ngại, nhưng không có thực phẩm, không có người làm ra thực phẩm hoặc không có không khí, đất nước, gió lửa, mặt trời, mặt trăng, dòng sông... thì cái ăn của ta cũng không thể nào thành tựu được. Nên, ta ăn với ý thức tỉnh giác, ý thức trách nhiệm, ý thức biết ơn và tâm từ bi, thì cái ăn của ta giúp ta tiêu hóa các thực phẩm một cách nhẹ nhàng, có ý nghĩa và thăng tiến. Ta ăn như vậy là ăn ở trong Chánh mạng và được nuôi dưỡng bằng Chánh kiến.

Ta có biết các loài vật ăn cơm, hệ tiêu hóa của chúng phải cấu trúc như thế nào không? Nó không phải cấu trúc theo cơ thể sinh học đơn thuần, mà

cấu trúc cơ thể liên hệ theo nhân duyên nghiệp báo. Cơ thể của nó chính là nghiệp báo của nó.

Gà, chim ăn thì bộ tiêu hóa của chúng được cơ cấu như thế nào? Cái gì cơ cấu? Nghiệp báo của chúng tự cơ cấu thân thể theo nhân duyên của chúng, để cho chúng có thể thích ứng với điều kiện sống của chúng, để tồn tại trong hệ nhân quả nghiệp báo của chúng.

Nghiệp thiện và ác của loài nào, thì chúng sẽ tạo ra đời sống thích ứng cho chính loài đó, và khiến cho chúng có đủ điều kiện, để tiêu thụ nghiệp báo của chúng.

Như vậy, nếu không có Chánh kiến, mình làm sao thấy được giá trị của một bữa ăn, công lao của người làm ra hạt gạo và nhân duyên nghiệp báo của mình trong lúc ăn. Nên, hạnh phúc của con người không phải chỉ có cái biết mà còn phải biết tiêu thụ cái biết vào trong đời sống hàng ngày của mình. Hạnh phúc của ta không phải là cái biết mà là hoa

trái của cái biết và biết hưởng thụ hoa trái của cái biết ấy, ngay trong đời sống của chính mình.

Nhờ có thực tập Chánh kiến, ta mới thấy được sự thật của từng vấn đề và chỉ có Chánh kiến mới có khả năng giúp ta hưởng thụ hết được những gì ta đã có và đang có. Nếu thiếu Chánh kiến, ta sẽ phung phí sự sống của ta, ta phung phí những gì ta đang có và ta không có khả năng sống với nó một cách hoàn hảo và trọn vẹn

Thiếu Chánh kiến là ta phung phí cuộc đời của ta như Bùi Giáng đã nói:

“Nửa đời đã bỏ thâu canh

Nửa con nước bỏ tuổi xanh lên bờ

Khổ đau về giữa bất ngờ

Hoang liêu phố thị chân hờ hững đi”.

Ta có thể đã bỏ nửa đời, hai phần đời cho những mục tiêu vô ích. Ta đã bỏ hết cả cuộc đời cho sự nghiệp tích lũy tài sản và danh vọng, nhưng khi chết, thì ta không hề có một xu cắc nào dính túi

và không có một tên gọi cao sang nào bảo chúng cho ta thoát khỏi sự chết. Trong khi tu học ta tạo phước đức cho tương lai của chính ta, thay đổi nghiệp chủng xấu trong quá khứ của chính ta, thì ta không chịu làm. Tu tập là để có Chánh kiến và nhờ có Chánh kiến khiến cho những nghiệp chủng xấu ác của ta thay đổi, khiến ta có thể có được đời sống an bình ngay trong đời sống này và đời sống sau khi chết.

Nhờ có Chánh kiến, ta mới có Chánh tinh tấn, khiến ta nỗ lực làm những gì cần làm; nhờ có Chánh kiến, ta mới có Chánh ngữ, khiến ta biết nói những gì cần nói; nhờ có Chánh kiến, ta mới có Chánh nghiệp, khiến ta hành động những gì cần phải hành động; nhờ có Chánh kiến, ta mới có Chánh mạng, khiến ta biết nuôi dưỡng những gì cần phải nuôi dưỡng; nhờ có Chánh kiến, ta mới có Chánh tư duy, khiến ta biết tư duy những gì cần phải tư duy; nhờ có Chánh kiến, ta mới có Chánh

niệm, khiến ta phải nhớ nghĩ đến những gì cần phải nhớ nghĩ và nhờ có Chánh kiến, ta mới có Chánh định, khiến ta an trú tâm vào những đối tượng cần phải an trú để nhiếp phục, soi chiếu và chuyển hóa hết thảy các loại phiền não nơi tâm.

Như vậy, chúng ta thấy Chánh kiến quan trọng như thế nào ở trong Bát Chánh Đạo và quan trọng như thế nào ở trong Phật giáo và trong đời sống tu tập của những người con Phật chúng ta?

TRỊ LIỆU VÀ CHUYỂN HÓA CƠN GIẬN

Hôm nay, nhằm ngày 7/10/ Tân Mão (tức là ngày 2/11/2011), tại Tư thất của gia đình bác sĩ Minh, tôi xin chia sẻ pháp thoại đến với đại chúng: Trị liệu và chuyển hóa cơn giận.

Cơn giận của mỗi chúng ta từ đâu mà tới? Có khi nào đại chúng hiểu chưa, và trong chúng ta ít ra cũng có vài lần cơn giận nổi lên, có phải không?

Cơn giận đến với chúng ta từ tâm bất như ý. Ta nhìn một cái gì đó, một đối tượng nào đó, một ai đó mà không bằng lòng, thì cơn giận trong tâm ta sẽ xuất hiện.

Ta ngửi một mùi vị, một hương thơm, mà hương thơm đó, không phù hợp với tâm ý của ta, thì cơn giận trong ta nổi dậy.

Ta ăn một thức ăn, mà thức ăn đó không vừa ý ta, thì cơn giận trong ta nổi dậy.

Khi ta tiếp xúc với các xúc trần, nóng lạnh, trơn nhám, mà không vừa ý, thì cơn giận trong ta nổi lên.

Khi ta nghĩ một điều gì đó đã qua, mà không vừa ý, thì cơn giận trong ta nổi lên.

Hay ta đang nghĩ một điều gì đó, mà không phù hợp với tâm ý của ta, thì cơn giận trong ta nổi lên.

Hay ta nghĩ về một tương lai, mà tương lai đó, không đáp ứng nhu cầu của ta, thì cơn giận trong ta nổi lên.

Mỗi khi cơn giận trong ta nổi dậy, ta không còn hạnh phúc và an lạc nữa.

Thường thường cơn giận đến với chúng ta, từ nơi người thân của chúng ta hơn là những người xa lạ. Con cái giận cha mẹ, vợ giận chồng, chồng giận vợ, bạn bè giận nhau v.v... lúc đó lý trí của ta bị lu mờ, khiến cho lời nói và hành xử của ta thuộc về bản năng.

Do đó, lời nói không còn dễ thương, và hành xử không còn tao nhã, cao thượng. Vì vậy, đức Phật dạy cho chúng ta phương pháp nhiếp phục cơn giận ở nơi tâm ta. Nhờ nhiếp phục cơn giận và tâm ta yên lắng, ta sẽ làm chủ được ta, ta không đánh mất ta giữa cuộc sống này.

Nếu ta mơ ước bất cứ cái gì cũng đều thỏa mãn, thì điều đó không bao giờ xảy ra. Mình nói điều gì mà mọi người cũng đều làm theo mình một trăm phần trăm, điều ấy cũng không bao giờ xảy ra.

Xin đại chúng đưa bàn tay mình lên và hãy nhìn sâu vào bàn tay của mình, bàn tay của mình có làm cho mình như ý không, trong bàn tay không có ngón nào giống ngón nào cả phải không?

Nhìn từ bàn tay, mình sẽ thấy trong cuộc đời sẽ không có chuyện như ý đến với mình, mà phần nhiều đến với mình toàn những chuyện bất như ý.

Mình nghĩ như vậy, thì tâm sân hận của mình sẽ lắng xuống và tâm bao dung độ lượng của mình sẽ trỗi lên.

Giả sử bàn tay mà năm ngón đều bằng nhau, thì sẽ là bàn tay dị thường.

Nên, bàn tay không dị thường là bàn tay trong đó không có ngón nào giống ngón nào cả.

Mình hiểu như vậy, nên mình chấp nhận cuộc đời có nhiều thành phần, nhiều hoàn cảnh, nhiều điều kiện sai khác nhau v.v... Chấp nhận được sự khác biệt nhau để sống là một sự chấp nhận thông minh và chỉ có những người thông minh mới có khả năng chấp nhận này.

Do đó, người ta đến với mình, dù là hình thức này hay hình thức khác, mình đều nhiếp phục được cơn sân hận của mình. Và chỉ khi nào mình có trí tuệ, mới nhiếp phục được cơn sân hận. Nếu không có trí tuệ, thì ta rất dễ bực bội, và sân hận khi thấy người khác không giống mình.

Con giận sẽ làm mất hạnh phúc và rút ngắn tuổi thọ của chúng ta, làm cho chúng ta sẽ bệnh hoạn và khổ đau.

Sau đây là năm phương pháp để chuyển hóa con sân hận:

1- Khi một người có lời nói không dễ thương, nhưng hành động lại dễ thương, thì ta hãy nhìn vào hành động dễ thương của người ấy, mà không chú tâm vào lời nói không dễ thương của người ấy, thì con giận trong ta từ từ lắng xuống.

2- Khi một người có hành động dễ thương, nhưng lời nói lại không dễ thương, thì chúng ta hãy nhìn vào hành động dễ thương của người ấy, mà không chú tâm vào lời nói không dễ thương của người ấy, thì con giận trong ta sẽ được nhiếp phục.

3- Khi tiếp xúc với một người, mà lời nói không dễ thương, hành động không dễ thương, nhưng tâm hồn của họ có chút ít dễ thương, thì ta

hãy nhìn vào tâm hồn có chút ít dễ thương của họ, lúc đó cơn giận trong ta sẽ được nhiếp phục.

4- Khi tiếp xúc với một người mà lời nói không dễ thương, hành động không dễ thương, tâm hồn không dễ thương, thì Phật dạy chúng ta nên khởi tâm từ bi đối với người đó. Ta hãy nghĩ, nếu một người mà lời nói, hành động và tâm hồn không có chút gì dễ thương hết, thì đời sống của họ sẽ rơi vào đời sống khổ đau hoàn toàn, và họ đang đi vào chỗ tối tăm. Khi thấy một người nghèo nàn phước đức và sắp rơi vào chỗ tối tăm, thì mình ghét họ làm gì nữa, mình nên thương họ. Nhờ vậy, tâm sân hận của mình được lắng xuống.

5- Đối với người vừa có lời nói dễ thương, vừa có hành động dễ thương, lại có cả tâm hồn dễ thương.

Trong trường hợp này, mình không cần phải nhiếp phục cơn sân hận. Nhưng có một lý do để làm tâm mình bất an. Đó là tâm ganh tỵ nơi mình.

Trước người đó, mình nên khởi tâm tùy hỷ và kính trọng, mà không nên khởi tâm ganh tỵ.

Hay trước một người vừa có lời nói dễ thương, vừa có hành động dễ thương, lại có cả tâm hồn dễ thương, mình lại sanh tâm mặc cảm, tủi hờn, làm cho mình không dám gần gũi, thân cận họ. Chính tâm mặc cảm như vậy cũng làm cho mình khổ đau.

Khi những hạt giống mặc cảm, tủi hờn trỗi dậy, mình hãy nhiếp phục bằng cách nghĩ:

May quá, trên cuộc đời này có những người thật dễ thương như vậy, để ta có cơ hội nương tựa, học hỏi, gần gũi. Do đó, tâm xấu nơi mình được lắng xuống.

Trên đây là năm phương pháp, mà đức Phật dạy cho chúng ta để nhiếp phục cơn sân hận.

Khi ta nhiếp phục được cơn sân hận, thì ta sẽ có khuôn mặt tươi vui, dễ thương, và đây lười được bệnh tật. Khi cơn giận trong ta nổi lên, thì huyết áp sẽ tăng lên, có thể dẫn đến đau bao tử, kiết lỵ, nhồi

máu cơ tim, đột quy v.v... Khi cơn giận trỗi lên sẽ gây ra cho ta nhiều thiệt hại và nguy hiểm.

Do đó, muốn có tâm hồn yên lắng và hạnh phúc, thì ta phải nhiếp phục cơn sân hận nơi ta. Chúng ta không thể nào có hạnh phúc được, khi tâm ta đang sân hận.

Và tâm sân hận cũng đi từ lòng tham của chúng ta. Ta tham, nhưng không được, cơn giận liền khởi lên trong tâm ta. Cơn giận cũng có thể đi từ sự mù quáng của chúng ta. Chẳng hạn, ta thấy người khác làm ăn thành công do họ có những phương pháp thích ứng, mà ta sanh tâm ganh tỵ. Tâm ganh tỵ đó, phát sinh từ nơi những hạt giống si mê nơi tâm ta.

Tóm lại, khi ta nhiếp phục được tâm sân hận, thì ta sẽ có hạnh phúc và tuổi thọ được tăng trưởng.

Đệ tử Thu Cúc – Tâm Lý kính phiên tả

Pháp Thoại:
XUÂN NHÂM THÌN
TRONG NIỀM TIN TỰ TỊNH TÂM Ý

Thế Của Rồng Vua

Theo lịch số Phương Đông, năm nay thời vận đến với chúng ta mang tên là Nhâm Thìn. Nhâm là thiên can thứ chín trong mười thiên can. Nhâm, trong âm dương thì thuộc về Thái dương và trong Ngũ hành, Nhâm thuộc về hành thủy. Nhâm mà chuyển dịch là thành vương. Vương là vua. Hành xử của vua, trên thì xuyên suốt đến thiên tào; dưới thì hành xử xuyên suốt đến địa phủ và giữa là hành xử thuận hợp với muôn dân thiên hạ. Tai vua nghe và biết xuyên suốt cả trời đất và con người; miệng vua nói ra là xuyên suốt cả ba thời gian quá khứ, hiện tại và tương lai, gọi là Thánh Vương.

Thìn là chi thứ năm trong mười hai chi. Ở trong âm dương, Thìn thuộc Thái dương. Thìn là Rồng. Rồng thì có bốn khả năng – Tự do bay lượn ở trên không gian – Tự do lặn sâu ở dưới nước – Tự do đi lại ở trong đất liền – Và tự do biến hóa bất cứ loài nào nếu nó muốn. So với muôn thú, thì tài năng của rồng là vượt hẳn hơn cả, vì thông minh và linh hoạt. Nên, Rồng là một linh vật tượng trưng cho uy quyền.

Vậy, năm Nhâm Thìn là năm hành xử của Rồng vua. Một sự hành xử đầy thông minh, linh hoạt và biến động không thể đo lường.

Nên, năm Nhâm Thìn là năm mà nhân duyên, quả báo đi tới với thế giới con người cũng giống như Rồng vua xuất hiện vậy. Nghĩa là sự thành bại, nên hư, được mất, thăng trầm xảy ra cho thế giới chúng ta không một ai có thể lường định trước được. Nụ cười và tiếng khóc của con người năm nay cứ chập chồng thay nhau liên tục. Vì sao? Vì

vua RỒNG thông minh mà tâm khí và hành xử bất thường vậy! Bất thường cũng đem lại nhiều lợi ích cho chúng ta mà cũng đem lại nhiều bất lợi cho chúng ta không thể diễn tả hết.

Tâm Là Tác Nhân

Ở nơi Long cung, vua RỒNG Ta kiết la, đã từng hỏi đức Phật rằng: “Do đâu mà các loài thủy tộc hình tướng không có loài nào giống loài nào?”. Đức Phật dạy: “Tất cả chúng sanh do tư tưởng ở nơi tâm khởi lên khác nhau, khiến tạo nghiệp khác nhau, nên dẫn đến hình tướng quả báo của các loài cũng khác nhau”.

Tư tưởng ác, tác nghiệp ác, tạo nên hình tướng xấu ác. Tư tưởng thiện, tác nghiệp thiện, tạo nên hình tướng đẹp. Tư tưởng xấu ác, tạo tác thành nghiệp bất thiện, dẫn sinh quả báo khổ ưu, thất vọng. Tư tưởng

lành mạnh, tác thành thiện nghiệp, dẫn sinh quả báo hỷ lạc, hạnh phúc, yên vui.

Cũng vậy, tư tưởng xuân, tác nghiệp xuân, tạo nên nhân duyên quả báo mùa xuân. Ta muốn có mùa xuân mà ta không có tâm hồn xuân, tư tưởng xuân, hành động xuân, thì mùa xuân đến khi nào mới trở thành hiện thực đối với chúng ta!

Nên, ta muốn có mùa xuân trong đời sống của ta, thì ta phải nắm lấy tâm ý để thực tập. Tâm ý thánh thiện sẽ tạo nên mùa xuân thánh thiện cho chúng ta. Tâm ý thấp kém sẽ tạo nên cho ta một mùa xuân đau khổ, một cuộc sống nghèo hèn. Tâm ý rộng ràng sẽ tạo nên đời sống rộng ràng cho chúng ta. Tâm an tịnh sẽ tạo nên cho ta một đời sống an bình. Đời sống của ta chính là tâm ý của ta. Tâm ý của ta như thế nào, thì đời sống của ta sẽ xảy ra đúng như tâm ý của ta vậy.

Ta muốn có mùa xuân Tịnh độ, thì ta phải biết nắm lấy tâm ý thanh tịnh của ta để sống và hành

động. Tâm ý an tịnh sẽ cho ta mùa xuân thanh bình, an lạc. Tâm là tác nhân của mọi vấn đề.

Tự Tịnh Tâm Ý

Tự tịnh tâm ý là tháo gỡ phiền não ra khỏi tâm mình. Tâm ta vốn rộng lớn và sáng suốt, nhưng do phiền não bám vào, khiến cho tầm nhìn của ta bị hạn chế; khiến cho cái nghe của ta bị chướng ngại, không xuyên suốt; khiến cho những suy nghĩ của ta chỉ là những tư duy phiến diện, một chiều; khiến cho mọi lời nói của ta thiếu phẩm chất khoan hòa, độ lượng và khiến cho mọi hành xử của ta, chẳng khác nào người bị thương tật một nửa tay chân.

Nên, mùa xuân không bao giờ có mặt với những người tâm ý đầy phiền não. Biết vậy, nên ta cần phải thực tập “**tự tịnh tâm ý**”, để mùa xuân thực sự có mặt ngay trong tâm ta và ngay trong đời sống của ta.

Tâm ta không thanh tịnh, ta không có chất xuân cho đời ta và ta không có chất xuân để hiến tặng cho những người ta thương yêu.

Vì vậy, ta phải **tự tịnh tâm ý** trước khi nói và làm, để mùa xuân và sự an lạc luôn luôn cùng ta hiện hữu.

Buông Xả Tự Ngã

Ngã chỉ là những ý niệm mà hoàn toàn không có thật thể. Ngã do vô minh tạo thành, do vọng tưởng khởi động và nuôi lớn những hạt giống phiền não tham, sân, si, kiêu mạn nơi tâm ta.

Nên, sự chấp ngã càng lớn, thì lòng ích kỷ nơi ta càng nhiều; sự chấp ngã càng lớn, thì lòng kiêu mạn nơi tâm ta càng lắm; sự chấp ngã nơi tâm ta càng sâu, thì sự sân hận nơi tâm ta càng bén nhọn và dễ bộc phát; sự chấp ngã nơi tâm ta càng kiên cố, thì chất liệu phân biệt, kỳ thị, tà kiến và mù quáng

nơi tâm ta càng mãnh liệt; và càng chấp ngã bao nhiêu, thì đời sống của ta càng mất hết tự do bấy nhiêu. Tính chấp ngã nơi ta đã đẩy ta đi mãi, đi hoài trong biển cả khổ đau của sinh tử không có giới hạn.

Vì vậy, ta phải thực tập buông bỏ mọi ý tưởng về “tự ngã”, thì các loại phiền não tham, sân, si, kiêu mạn, mù quáng, tự nó rơi rụng, để tâm ta sáng lên, tạo thành mùa xuân đích thật cho ta và ta có thể đem tâm xuân mà hiến tặng cho mọi người.

Nuôi Lớn Chất Liệu Từ Bi Hỷ Xả

Ta chỉ có thể chuyển hóa phiền não, khi tâm ta có Từ Bi và Hỷ Xả. Từ là tình thương không ích kỷ; Từ là tình thương vắng mặt của tham, sân, si, kiêu mạn, mù quáng. Thương như vậy, có khả năng ôm ấp phiền não để chuyển hóa, khiến mọi thứ phiền não ấy nhẹ và yếu dần ở trong tâm ta và không còn

có khả năng chi phối và điều động tâm thức ta đi về hướng tiêu cực.

Bi là hành động theo phẩm chất của từ hay của thương. Từ bao nhiêu là có bi bấy nhiêu; và bi bao nhiêu là có từ bấy nhiêu. Từ và bi như vậy, tạo nên sự quân bình của tâm, khiến cho tâm an trú vững chãi ở trung đạo, không bị nghiêng về một phía để hành sử của ta không bị thiên lệch không bị dẫn đến gãy đổ.

Từ là ôm ấp phiền não nơi tâm ta, khiến cho phiền não không còn có sự tự do hoạt động trên mặt ý thức của ta; và bi là khả năng chuyển hóa phiền não do từ ôm ấp, khiến phiền não tiếp cận dần với ánh sáng của nội tâm hay là năng lượng của tâm tỉnh giác. Chính năng lượng của tâm tỉnh giác này làm thay đổi và chuyển hóa phiền não nơi tâm.

Ví như gà mẹ xòe đôi cánh ôm ấp quả trứng, và năng lực hay sức ấm từ nơi sự ôm ấp ấy phát sinh, khiến cho bao nhiêu yêu tố trong lòng trứng

đều được chuyển hóa thành con gà và đến một lúc gà tự mổ vỡ vỏ trứng để thoát ra.

Cũng vậy, lòng từ của ta ôm ấp phiền não, và do năng lực hay sức mạnh ôm ấp phiền não của lòng từ ấy, làm cho năng lượng của lòng bi phát sinh hay năng lượng của ý thức tỉnh giác phát khởi nơi tâm ta, khiến cho phiền não tự đốt cháy và đốt cháy cả vỏ trứng vô minh ở nơi tâm ta. Bấy giờ mùa xuân hay ánh sáng thiêu quang nơi tâm ta tự tỏa sáng và soi chiếu khiến ta an lạc..

Hỷ là niềm vui. Niềm vui do từ và bi đem lại, gọi là hỷ. Vui là vì nơi tâm ta, nhân và quả của khổ đau sinh tử không còn. Nhân của sinh tử là vô minh, phiền não và quả của sanh tử là sanh già bệnh chết. Nhân của sinh tử chấm dứt, quả của sinh tử đã được chuyển hóa, từ đó niềm vui sinh khởi. Niềm vui ấy gọi là hỷ. Hỷ sinh khởi từ tâm từ bi, hỷ ấy tạo thành mùa xuân chân thật cho ta.

Xả là giải thoát hay tự do. Tâm không bị phiền não trói buộc gọi là xả. Nghĩa là sau khi các loại phiền não nơi tâm bị đứt rễ và đốt cháy bởi chất liệu từ và bi, nên tâm hoàn toàn có tự do đối với sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Tâm có chất liệu giải thoát hoàn toàn đối với Khổ đế và Tập đế; bây giờ ta đi trên Thánh đạo mà không mắc kẹt ở nơi Đạo, thường trú ở nơi Niết bàn, nhưng không thấy có Niết bàn ngoài tâm tịch diệt. Nên, sống với tâm xả là sống với tâm rộng lặng, với tâm tịch diệt hoàn toàn đối với Khổ và Tập. Xả chính là Vô Trú Xứ Niết Bàn.

Nuôi lớn bốn chất liệu Từ, Bi, Hỷ, Xả nơi tâm ta mỗi ngày, là mỗi ngày ta có khả năng chế tác ra mùa xuân và thế giới Tịnh độ đích thực cho ta.

Tinh Thần Hộ Pháp Và Hộ Quốc

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là bậc Vô thượng giác. Chúng đạt địa vị giác ngộ này là do Ngài chiêm nghiệm pháp, thực hành pháp và tự thân giác ngộ pháp, rời từ nơi pháp giác ngộ, Ngài đem lại mùa xuân cho hết thảy muôn loài.

Trước khi trở thành Bậc giác ngộ, Ngài đã trải qua vô lượng kiếp thực hành hạnh Từ Bi Hỷ Xả.

Trong kinh ghi lại cho ta biết rằng: Cách đây 91 kiếp về trước, đức Phật Thích Ca khi hành Bồ tát đạo, lên núi hái thuốc để phục vụ cho Ngoại Đạo Tiên Nhân, thấy đức Phật Phất Sa ngồi trong hang đá nhập Hỏa định phóng quang. Bảy giờ Ngài chấp tay bảy ngày đêm, mắt nhìn Phật Phất Sa không hề nhấp nháy, rồi làm bài kệ tán dương đức Phật Phất Sa rằng:

*“Thiên thượng thiên hạ vô như Phật
Thập phương thế giới diệc vô tỷ*

*Thế gian sở hữu ngã tận kiến
Nhất thiết vô hữu như Phật giả”.*

Nghĩa là:

*“Trên trời dưới đất không ai bằng Phật
Mười phương thế giới không ai sánh bằng
Bao nhiêu người, con đã gặp trong đời
Tất cả không ai có thể nào so sánh”.*

Như vậy, ta thấy rằng, đức Phật Thích Ca đã trải qua vô lượng kiếp, vì đạo Bồ đề mà Ngài đã thực hành hạnh Từ Bi Hỷ Xả, để chặt đứt và tháo gỡ những phiền não ra khỏi tâm mình. Cảm đức hạnh của đức Phật Phát Sa, nhiếp tâm và đốt cháy phiền não bằng chất liệu Từ Bi Hỷ Xả ở trong đại định Hỏa quang tam muội, mà bây giờ đức Phật Thích Ca đứng hầu bảy ngày đêm mắt không hề nhấp nháy và làm bài kệ ca ngợi hết lòng.

Không có Từ Bi, người tu sẽ không có khả năng nhiếp phục và đốt cháy phiền não nơi tâm mình, khiến cho tâm đức không thể tỏa sáng, và

không thể giúp tâm trở lại với tự tánh vô nhiễm của chính nó. Và nếu không có tâm Từ Bi, thì ta không biết lấy gì để nhiếp phục và cảm hóa muôn loài.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sau khi thành đạo, trải qua tuần thứ ba, thì Đại Long Vương tên là Kala đã đến đánh lễ đức Thế Tôn mà thưa:

“Bạch đức Thế Tôn! Cung điện này của con, xưa con đã từng cúng dường chư Phật quá khứ, các Ngài Câu Lưu Tôn, Câu Na Hàm Mâu Ni, và Ca Diếp, vì thương con nên đã thọ nhận và các Ngài đều đã có an trú ở trong cung điện này. Nay đức Thế Tôn là vị thứ tư, xin Ngài hãy thọ nhận sự cúng dường cung điện của con, để cho con đầy đủ công đức từ bốn đức Phật”.

Bấy giờ, đức Phật hoan hỷ thọ nhận cung điện của Đại Long Vương Kala.

Tuần thứ tư, đức Phật ngự ở trong cung điện của Đại Long Vương Kala bảy ngày, để cảm nhận niềm vui do chất liệu Từ Bi Hỷ Xả đem lại.

Sau đó, Ngài xuất định và gọi Đại Long Vương Kala đến bên cạnh truyền trao Ba pháp Tự quy và Năm giới. Đại Long Vương Kala là vị thọ Tam quy, Ngũ giới làm Ưu bà tắc đầu tiên của các loài súc sanh trong thế gian.

Bấy giờ, cũng có một Long Vương tên Mucalinda (Mục Chơn Lân Đà), hướng tới đức Thế Tôn đánh lễ và thưa:

“Bạch đức Thế Tôn! Cung điện này là của con, xưa con đã từng cúng dường chư Phật quá khứ, các Ngài Cưu Lô Tôn, Câu Na Hàm Mâu Ni, và Ca Diếp đã vì thương con, mà thọ nhận và đều có an trú ở trong cung điện này.

Nay, đức Thế Tôn là vị thứ tư, xin Ngài hãy thọ nhận sự cúng dường cung điện của con, để con có đầy đủ công đức và có lợi ích lớn từ bốn đức Thế Tôn”.

Bấy giờ, đức Thế Tôn hoan hỷ nhận lời.

Sau khi đức Thế Tôn nhận cung điện của Long Vương Mucalinda xong, vào tuần thứ năm sau khi thành đạo, Ngài ngự ở trong cung điện này, nhập định bất động bảy ngày.

Trong bảy ngày Ngài nhập định, trời đất, sấm sét, giông bão nổi lên liên tục. Bảy giờ Long Vương Mucalinda (Mục Chơn Lân Đà) từ cung điện hiện ra, dùng đại thân quán bảy vòng che thân của đức Phật và bảy cái đầu làm thành cái lọng che trên đầu của đức Phật.

Sau bảy ngày trời đất trở lại yên lặng, Long Vương thâm thân trở lại, và hiện ra một chàng thiếu niên Bà la môn đến trước đức Phật chấp tay và bạch:

“Bạch đức Thế Tôn! Con không sợ Như Lai bị quấy nhiễu, con chỉ sợ rét lạnh, nước mưa, bụi bặm, muỗi mòng xúc chạm lên thân thể của Như Lai, nên con hiện thân thể bảy đầu để hộ trì Như Lai đó thôi”.

Nhân đó, đức Thế Tôn nói bài kệ:
*“Lặng yên, biết đủ vui tối thượng
Biết đủ nhìn sâu hết thấy pháp
Thế gian an lạc không nào hại
Chúng sanh không hại đều an lạc”*.

*“Người được an lạc ở trong đời
Hết thấy tham dục đều xa lìa
Bản tâm kiêu ngạo đều buông sạch
An lạc nào hơn an lạc này”*.

*“Bao nhiêu dục lạc ở trong đời
Bon chen cho lắm cũng hoàn không
Hạnh phúc đây đó đem so sánh
Mười sáu phần không bằng một ty đầu”*.¹⁵

¹⁵ Phật Bản Hạnh Tập Kinh 31 -32, tr796 – 805, Đại Chính 3.

Sau khi nói kệ xong, đức Phật đã trao pháp Tam Tụ quy và Ngũ giới cho Long Vương Mucalinda.

Tâm an tịnh và Từ bi hoàn toàn của Phật đã tạo nên phẩm chất giác ngộ của Ngài một cách hoàn hảo. Tâm giác ngộ ấy của Ngài đã nhiếp phục mọi người và mọi loài một cách tự nhiên. Vua Trần Nhân Tông đã cảm nhận tâm đức ấy, nên Vua đã từng phát biểu “ *Đức Bụt Từ bi mong nhiều kiếp nguyện cho thân cận* ”.¹⁶

Bởi vậy, thời vận năm nay đến với chúng ta là Nhâm Thìn, nghĩa là năm của Rồng vua xuất hiện. Chúng ta phải biết nỗ lực tu tập **Tự Tịnh Tâm Ý** bằng chất liệu của **Từ Bi Hỷ Xả** để chuyển hóa phiền não nơi tự tâm, tạo ra sự an lạc cho bản thân và mùa xuân cho cuộc đời.

¹⁶ Trần Nhân Tông – Cư Trần Lạc Đạo Phú – Hội Thứ Năm.

Mỗi Tăng Ni Phật tử chúng ta là mỗi vị hộ pháp. Chúng ta hãy dùng pháp **Từ Bi Hỷ Xả** để hộ tâm, hộ thân và hộ đời.

Tâm yên, thì thân vững, tâm động thì thân loạn. Tâm yên thì nhà yên, tâm động thì nhà loạn. Tâm dân yên thì nước yên, tâm dân loạn thì nước mất, nhà tan. Nên, ta hộ pháp chính là hộ quốc an dân vậy.

Quốc không được chánh pháp bảo hộ, thì người dân sẽ bị khốn cùng, mà người lãnh đạo quốc gia tự mình rước lấy tai họa và ân hận muôn đời. Nên, ngày xưa vua A dục của Ấn độ đã dùng Chánh pháp để an dân mà quốc gia thịnh trị; Thánh đức Thái tử của Nhật bản dùng chánh pháp an dân mà Nhật bản cường thịnh một thời; các vua Tỳ Bà Thi của Trung quốc; Lý Trần của Việt Nam; cho đến triều vua Vatthagàmani Abhaya của Tích Lan, vua Narapatisithu của triều đại Pagan, và vua Bodawpaya của Miến Điện đều an dân, trị quốc trên

nền tảng Phật pháp mà đất nước phát triển vững bền, và ngay cả Hiến pháp Thái Lan cũng ghi rằng: *“nhân dân được quyền tự do tín ngưỡng, nhưng đáng Quốc Vương bắt buộc phải là tín ngưỡng Phật giáo...”*. Nhờ các vị quốc vương của các quốc gia ấy, biết hộ trì chánh pháp mà đất nước của họ đã có những thời kỳ thịnh trị huy hoàng.

Nên, năm này là năm của Rồng vua, mọi người ai biết lấy chánh pháp Từ Bi để hộ thân thì thân yên, hộ nhà thì nhà vững, hộ quốc thì thiên hạ thái bình, nhân dân an lạc. Nếu làm trái với **Tự Tịnh Tâm Ý**; với **Pháp Từ Bi**, thì đúng năm Rồng vua này, thế giới sẽ có biến đổi không lường, tai họa sẽ xảy ra mà không một ai có thể nào lường nổi!

(Chùa Phước Duyên – Huế - Đầu Xuân Nhâm Thìn - 2012).

**DANH HIỆU VÀ BẢN NGUYỆN
CỦA PHẬT A DI ĐÀ
CHO THỜI ĐẠI CHÚNG TA**

Duyên Kỳ Ngộ

Thưa hội chúng!

Hôm nay là ngày 17 tháng 11 năm Tân Mão, tức là ngày 11 tháng 12 năm 2011, tại giảng đường Bồ Đề Tâm - 68 Phạm Huy Thông, Thủ Đô – Hà Nội. Chúng ta có duyên đến với nhau trong đạo tràng này để mừng ngày Khánh Đản của Đức Phật A Di Đà, vị giáo chủ thế giới Tịnh Độ phương Tây, để thấp sáng giới đức, định đức và tuệ đức của chính mình, khiến cho chính bản thân mình có sự an lạc, hạnh phúc ngay đời này và có khả năng tạo nên hạnh phúc an lạc cho cả tương lai chúng ta.

Chúng ta đem hạnh an lạc có được từ sự thực tập của chúng ta để hiến tặng cho những người thân

yêu của chúng ta đã qua đời, sớm xả bỏ cảnh giới u tối, sanh về cảnh giới Tịnh Độ và những người thân yêu chúng ta đang còn sống, dù đang ở chân trời góc bể nào, cũng được yên vui, hạnh phúc, phát khởi tín tâm tu tập hướng thượng, hướng thiện, nhằm thăng hoa cuộc sống cho đến vô cùng, vô tận.

Trong ý nghĩa kỳ ngộ tuyệt vời đó, tôi xin chia sẻ cùng đại chúng bài pháp thoại hôm nay: Danh hiệu và bản nguyện của Đức Phật A Di Đà cho thời đại chúng ta.

Ta Biết Đức Phật A Di Đà Từ Đức Phật Bốn Su

Thưa hội chúng!

Đức Phật A di đà là ai? Do đâu mà chúng ta biết được Đức Phật A di đà thuộc thế giới bản nguyện?

Nếu không có Đức Phật Thích ca mâu ni ra đời giáo hóa chúng sinh nơi cõi Ta bà này, thì ai chỉ cho

chúng ta biết được cảnh giới Tây Phương Tịnh Độ, do Đức Phật A di đà làm giáo chủ?

Nếu không có chư Tổ truyền thừa, ghi chép lại, giữ gìn những lời trung thực của Đức Phật Thích ca mâu ni nói về Đức Phật A di đà, để chuyển đến cho chúng ta ngày nay, thì chúng ta không dễ gì biết được Đức Phật A di đà ở Phương Tây, để có ngày Khánh đản hôm nay.

Vì vậy, chúng ta biết được Đức Phật A di đà, biết được danh hiệu của Ngài và ý nghĩa ấy, biết được bản nguyện của Ngài, chính nhờ lòng đại bi của Đức Phật Thích ca mâu ni đối với chúng ta.

Những gì Đức Phật Thích ca mâu ni nói về Đức Phật A di đà, đã được ghi lại trong kinh Bi Hoa,¹⁷ Kinh Vô Lượng Thọ,¹⁸ Kinh Vô Lượng

¹⁷ Bi Hoa Kinh, Thập Quyển, Đàm Vô sám, dịch, Bắc Lương, tr 167, Đại Chính 3.

¹⁸ Vô Lượng Thọ Kinh, Nhị Quyển, Khương Tăng Khải dịch, Tào Ngụy, tr 265, Đại Chính 12.

Thanh Tịnh Bình Đăng,¹⁹ Tiểu Phẩm²⁰ và Đại Phẩm A Di Đà²¹... và nhiều kinh luận khác.

Việc chúng ta tổ chức ngày lễ Khánh đản của Đức Phật A di đà hôm nay là chúng ta biết ơn một cách sâu sắc về Ngài và đồng thời chúng ta cũng biết ơn sâu sắc về Đức Phật Thích ca mâu ni, vị bổn sư giáo chủ thế giới Ta bà của chúng ta đang cùng có mặt. Chúng ta biết ơn sâu sắc lịch Đại Tổ sư truyền thừa cho chúng ta.

Chúng ta biết ơn một cách sâu sắc Đức Phật A di đà đã trải qua vô lượng kiếp tu hành, phát bốn mươi tám đại nguyện để cấu trúc nên thế giới Tịnh độ phương Tây và Ngài đã thành Bạc Vô Thượng Chánh giác, giáo chủ cõi Tây phương Tịnh độ. Ấy là một thế giới Tịnh độ Trang nghiêm để chúng ta

¹⁹ Vô Lượng Thanh Tịnh Bình Đăng Giác Kinh, Tứ Quyển, Chi Lôu Ca Sám dịch, Hậu Hán, tr 279, Đại Chính 12.

²⁰ Phật Thuyết A Di Đà Kinh, Nhất Quyển, Cựu Ma La Thập dịch, Diêu Tần, tr 346, Đại Chính 12.

²¹ Phật Thuyết Đại A Di Đà Kinh, Nhị Quyển, Vương Nhật Hư, Giáo Tập, Tổng, tr 327, Đại Chính 12.

phát khởi niềm tin thanh tịnh và phát nguyện sanh về thế giới Tịnh độ ấy.

Thưa hội chúng!

Theo lời dạy của Đức Phật Thích ca mâu ni, cách đây 10 đại kiếp, có đại kiếp tên Thiện trị, nước tên Tán đề lam, bấy giờ có vua Vô tránh niệm ra đời, trị vì đất nước, đồng thời có Bảo hải là quan đại thần của vua Vô tránh niệm, vị Đại thần này có người con tên Bảo tạng, cực kỳ thông minh, đủ 32 tướng tốt.

Lớn lên Bảo tạng ý thức được thế gian vô thường, các pháp do sự tương quan sinh khởi, bao nhiêu chúng sanh đang đau khổ, chìm đắm trong giàu sang, vinh nhục hư huyễn của cõi đời. Từ đó Bảo tạng phát tâm xuất gia và đã trở thành bậc Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Lúc bấy giờ, vua Vô tránh niệm muốn mời Ngài Bảo tạng đến vương cung giảng pháp để học đạo, cúng dường cầu phước báo cõi trời, cõi người, nhưng được đại thần Bảo hải

khuyên vua, nên cầu thỉnh đức Phật Bảo tạng dạy cho pháp thù thắng, pháp không còn sinh diệt, không còn khổ đau.

Vua Vô tránh niệm đồng ý và đã thỉnh cầu Đức Phật Bảo tạng đến cung vua chỉ dạy cho pháp tu.

Đức Phật Bảo tạng nhập định, dùng năng lượng thấy vô số thế giới: Có thế giới trang nghiêm, có thế giới không trang nghiêm, có thế giới của chư Phật giáo hóa, thì chư thiên, nhân loại đều được thanh tịnh, nhưng cũng có thế giới đầy dẫy khổ đau, như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh.

Từ đó vua Vô tránh niệm phát mười đại nguyện (theo kinh Bi Hoa ghi lại), nguyện nào cũng độ đời, chỉ dạy cách thăng hoa cuộc sống cho chúng sanh, trong đó có đại nguyện thứ nhất, Ngài nguyện rằng: “Khi tôi thành Phật, trong thế giới của tôi không có các đường xấu ác, như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh; khi tôi thành Phật thế giới của tôi, chúng

sinh ở đó vĩnh viễn không còn bị thối đọa nơi cảnh giới thấp kém, thân tướng của họ đều đẹp đẽ, trang nghiêm... Ngài phát khởi mười đại nguyện xong lại bảo rằng : “Nếu đại nguyện của tôi không thành, tôi không bao giờ nhận lấy địa vị giác ngộ cho chính mình”.

Sau khi vua Vô tránh niệm phát nguyện trước Như Lai như thế rồi, trời đất rung động và vua Vô tránh niệm thưa với đức Bảo tạng Như Lai rằng: “Xin Ngài dùng năng lượng của Ngài, khiến cho chư Phật mười phương gia trì chứng minh cho con về sự phát nguyện ấy”.

Bấy giờ, chư Phật mười phương đồng tán dương hỗ trợ những đại nguyện của vua Vô tránh niệm và đức Bảo tạng Như Lai thọ ký xác nhận cho vua Vô tránh niệm phát Bồ đề tâm, tu học như thế đến khi thành tựu đạo quả Vô Thượng Bồ Đề, có danh hiệu là Phật A di đà, làm giáo chủ Tây phương Tịnh độ. Và trong kinh Vô Lượng Thọ cũng có dạy

rằng, tiền thân của đức Phật A di đà là một vị vua, sau giấc ngộ, nhường ngôi cho em, xuất gia học đạo, làm Tỳ Kheo Pháp tạng đã phát 48 đại nguyện, trước Đức Phật Thế tự tại vương, nguyện nào của Ngài cũng từ hạnh độ sinh mà phát khởi và đem lại sự lợi ích cho mọi người, mọi loài Ngài nói rằng: “Nếu lời nguyện con không thành, thì con không bao giờ nhận lấy ngôi Vô Thượng Chánh Giác”.

Vì vậy, đức Như lai thế tự tại vương đã thọ ký và xác nhận trong tương lai, Tỳ Kheo Pháp tạng sẽ thành Phật với danh hiệu A di đà, thế giới thành tựu là thế giới Tịnh độ phương tây.

Tại sao Đức Phật Thích ca mâu ni nói được điều đó? Vì Ngài đã tu chứng đạt Túc Mạng Minh, biết được bản thân mình một đời, hai đời, ba đời cho đến vô lượng đời kiếp về trước, mình đã từng sinh ra trong cõi nước như thế, kinh thành như thế, phụ thân, mẫu hậu và dòng họ như thế, vô lượng kiếp về sau mình cũng sẽ sinh vào cõi nước như thế,

kinh thành như thế, phụ thân, mẫu hậu như thế, xuất gia như thế, thành đạo như thế, giáo hóa như thế, tăng đoàn như thế... Vô lượng kiếp về trước những người đang đối diện với mình, nhân nào, duyên nào, nghiệp nào, họ đã tạo ra như thế nào, quả báo như thế nào, Ngài đều biết hết. Nhờ thành tựu Túc mạng minh mà đức Phật Thích Ca có trí tuệ hiểu biết xuyên suốt mọi không gian, xuyên suốt mọi thời gian, hiểu rõ nhân quả ba đời và mười phương.

Những gì chúng ta biết được hôm nay, chính nhờ ân đức giáo hóa của Đức Phật Thích ca mâu ni, ở nơi cõi Ta bà này, nên chúng ta gọi Ngài là vị Bổn sư của chúng ta.

Từ đó, trong Phật giáo có hai ngày Khánh đản trọng đại: Ngày Khánh đản đức Phật Thích ca mâu ni, mọi phật tử trên thế giới, không kể hệ phái, tông phái nào cũng đều lấy ngày đó làm ngày lễ Đản sanh của Bổn sư mình. Đó là ngày rằm tháng tư âm lịch.

Ngày 17 tháng 11 âm lịch là ngày Khánh đản đức Phật A di đà là ngày mà những phật tử tu theo Tịnh độ tông, lấy đó làm nét đặc thù cho Tông phái mình, vị Bổn sư của Tịnh độ tông là đức Phật A di đà.

Ý Nghĩa Danh Hiệu Của Đức Phật A Di Đà

Thưa hội chúng!

A di đà có nghĩa là gì?

Trong đại nguyện thứ mười bảy của đức Phật A di đà, khi còn hành Bồ tát đạo Ngài nguyện rằng: “Khi tôi thành Phật, mười phương chư Phật nghe danh hiệu tôi đều hoan hỷ tán dương”.²²

Như vậy, trong danh hiệu Phật A di đà có đầy đủ phẩm chất giác ngộ, bản hạnh và bản nguyện với

²² Đại Nguyện 17, Vô Lượng Thọ Kinh, Khương Tăng Khải dịch, Tào Ngụy, tr 268a, Đại Chính 12.

chư Phật mười phương.

Nên, A di đà, có nghĩa là Vô lượng quang, nghĩa là ánh sáng vô lượng, ánh sáng không bị bất cứ thứ gì có thể đối ngại, ánh sáng thường trực, soi suốt nhân quả nghiệp báo của hết thảy chúng sanh trong mười phương. Vô lượng quang là hóa thân của Phật A di đà.

A di đà cũng có nghĩa là Vô lượng thọ, nghĩa là thọ mạng vô lượng. Khi tu tập đoạn trừ hết thảy lậu hoặc, viên mãn hết thảy thiện pháp vô lậu, có đầy đủ y báo, chánh báo trang nghiêm, thọ mạng vô lượng. Nên, Vô lượng thọ là báo thân trang nghiêm của Phật A di đà.

A di đà cũng có nghĩa là Vô lượng thanh tịnh bình đẳng, nghĩa là bản tánh thanh tịnh bình đẳng vô lượng, có mặt cùng khắp trong mọi không gian và trong mọi thời gian, nên Vô lượng thọ thanh tịnh bình đẳng là pháp thân thanh tịnh bất sanh diệt của Phật A di đà.

Vì vậy, ở thế giới Tịnh độ của đức Phật A di đà, thọ mạng của chư thiên, loài người cũng như các Thánh giả Thanh văn, Bồ tát ở nơi đó, mạng sống thời gian không thể tính hết.

Kinh Hoa Nghiêm nói: “Một ngày một đêm nơi thế giới đức Phật A di đà bằng một kiếp nơi thế giới Ta bà cõi của đức Phật Thích Ca giáo hóa”.²³ Và kiếp thì có tiểu kiếp, trung kiếp và đại kiếp. Kiếp các Kinh Luận giải thích về thời gian có nhiều thuyết khác nhau. Theo luận Đại tỳ bà sa 135, luận Du già sư địa 1, và kinh Ưu bà tắc giới 7, thì kiếp gồm có, tiểu kiếp, trung kiếp và đại kiếp.

Theo số học Phật giáo:

Tiểu kiếp = 16.000.000 năm

Trung kiếp = 20 tiểu kiếp

Đại kiếp = 80 trung kiếp

²³ Thọ Lượng Phẩm - quyển 45, Hoa Nghiêm Kinh 80, Đường, Thật Xoa Nan Đà dịch, tr 241a, Đại Chính 10.

Do đó, 100 tuổi nơi thế giới Ta bà này, đối với Tịnh độ tây phương không có nghĩa gì.

A di đà cũng có nghĩa là vô lượng công đức. Để có được ánh sáng vô lượng; để có được thọ mạng vô lượng; để thành tựu được thanh tịnh pháp thân và cảm nên được thế giới Tịnh độ trang nghiêm, đức Phật A di đà đã phát Tâm bồ đề, hành Bồ tát đạo trải qua vô lượng kiếp, chứ đâu phải một sáng, một chiều, một đời, hai đời mà có được như thế.

Ngài phát Tâm bồ đề, hành Bồ tát đạo, không phải cho chính Ngài, mà Ngài phát Tâm bồ đề, hành Bồ tát đạo là vì thương chúng sanh, sinh ra từ các cảnh giới đều đau khổ.

- Có loài chúng sanh sinh ra từ thai, có khổ đau riêng của loài sinh ra từ thai.

- Có loài chúng sanh sinh ra từ trứng, có khổ đau riêng của loài sinh ra từ trứng.

- Có loài chúng sanh sinh ra từ âm thấp, có khổ đau riêng của loài sinh ra từ âm thấp.

- Có loài chúng sanh sinh ra từ sự biến hóa, có khổ đau riêng của loài sinh ra từ sự biến hóa.

Nỗi khổ của hết thảy các loài chúng sanh, sinh rồi diệt, diệt rồi lại sinh, trôi lăn trong vòng quay sinh tử, luân hồi không biết khi nào chấm dứt.

Mỗi người chúng ta, muốn biết sinh mệnh của mình đã sinh ra nơi thế giới này như thế nào, thì lấy quả đất nghiền nát ra thành tro bụi, rồi đếm hết số tro bụi đó, và cứ một hạt bụi là một kiếp, thì chúng ta đã đến đây nhiều lần hơn số bụi của quả đất này nghiền nát như thế!

Vì vậy, ở đâu cũng có thân thể của ta, chạm đến chỗ nào cũng chạm đến thân thể ta. Cứ thế, chúng ta trôi lăn trong sinh tử luân hồi không biết bao nhiêu số kiếp mà tính đếm. Khi thì chúng ta sinh ra cõi trời; khi thì chúng ta sinh ra ở cõi người; khi thì chúng ta sinh ra ở cõi a tu la; khi thì chúng ta

sinh ra ở cõi địa ngục; khi thì chúng ta sinh ra ở cõi ngã quý; khi thì chúng ta sinh ra ở loài súc sinh, chúng ta thay hình đổi dạng liên tục không biết bao nhiêu số lượng mà kể. Ngay trong một ngày mà tâm niệm chúng ta thăng trầm không biết bao nhiêu là cảnh giới và ngay trong một đời người, chúng ta tạo nghiệp và thọ quả không biết bao nhiêu là lượng số.

Cứ thế mà các chủng loại chúng sanh vào ra sinh tử, tạo nhân thọ quả không thể nào tính hết số lượng. Đức Phật A di đà khi hành Bồ tát đạo, Ngài thấy nỗi khổ đau của chúng sinh là vô lượng. Không những vậy, chúng sanh còn do vô minh, mẹ ăn thịt con, cha ăn thịt con, con ăn thịt mẹ, vợ ăn thịt chồng, chồng ăn thịt vợ, anh em ăn thịt nhau và cũng chính mình ăn thịt của mình nữa. Cứ như thế mà tạo oan nghiệp, đời này sang kiếp khác. Chú mèo, chú chó, chú gà, chú vịt, chú trâu, chú bò, chú ngựa... là ai? Chúng đã từng là thân nhân của ta, chứ không ai khác. Nhưng, vì chúng do vô minh tạo

thành nghiệp ác, nên nhận lấy quả báo khổ đau của loài súc sanh. Hoặc những chú súc sanh đó, trước đó làm thân người đã từng làm cho mình khổ đau, đã từng giết hại mình để ăn thịt, bây giờ mấy chú ấy đọa làm thân súc sinh, để cho mình giết lại mấy chú ấy, lấy thịt mấy chú ấy mà ăn.

Với tuệ giác, các vị Bồ tát thấy rõ vấn đề, nên từ nơi Tâm bồ đề, các Ngài phát khởi đại nguyện từ bi, tu tập, chỉ rõ con đường thoát ly sinh tử cho chúng sanh.

Vì vậy, đức Phật A di đà, khi phát Bồ đề tâm, hành Bồ tát đạo, làm những công việc rất khó làm, Ngài mới thành tựu vô lượng công đức.

Ngài bỏ ngôi vua, ngôi thái tử, bỏ cương vị đại gia, đem của cải phụng sự chúng sanh, thiết lập đạo tràng tu tập. Có ai đó, xin con mắt của Ngài để trị bệnh, Ngài cho ngay! Chúng ta có làm được không? Quý vị có làm được không? Riêng tôi, tôi chưa làm được điều đó. Xin tiền tôi cho được, xin áo quần

cho được, xin con mắt thì hơi khó. Thế mà Ngài đã làm được cả, không từ chối bất cứ khó khăn nào, miễn chúng sanh được an lạc là Ngài đều thực hiện. Nhờ vậy, mà Ngài thành tựu công đức vô lượng. Nên, vô lượng công đức đã trở thành danh hiệu tuyệt vời của đức Phật A di đà.

Trong vô lượng kiếp về trước, nếu là người nữ, khi phát Bồ đề tâm, hành Bồ tát đạo, Ngài đã bị chồng bạc đãi, gây khó khăn, nhưng không vì thế, mà Ngài hắt hủi chồng, vẫn một lòng, một dạ chung thủy với chồng và thương chồng hơn nữa, vì sao? Vì bây giờ Ngài đang thực hành hạnh nhẫn nhục Ba la mật, nhờ vậy, mà Ngài đã thành tựu vô lượng công đức.

Nhiều lần Ngài đã từng làm người đàn ông biết phát Bồ đề tâm tu tập, bị vợ bạc đãi, hắt hủi, nhưng không vì thế, mà Ngài mất đi tính chung thủy của người chồng đối với vợ, không những vậy mà còn thương vợ nhiều hơn nữa, nhờ thực hành hạnh nhẫn nhục

và từ bi như vậy, nên Ngài thành tựu vô lượng công đức.

Vô lượng kiếp về trước, khi hành Bồ tát đạo, Ngài đã từng làm người dâu trong gia đình có mẹ chồng khắc nghiệt, nhưng Ngài không than thở, không trách móc, vẫn vui vẻ, biết duyên nợ của mình, hoan hỷ trả nợ và thương người mẹ chồng hơn nữa, nhờ thực hành nhẫn nhục và từ bi như vậy, nên Ngài thành tựu vô lượng công đức.

Vô lượng kiếp về trước, khi hành Bồ tát đạo, Ngài đã từng làm người con có hiếu đối với cha mẹ, dù cha mẹ sống không dễ thương, cha mẹ hắt hủi bạc đãi con cái, nhưng Ngài vẫn làm người con chí hiếu, phụng sự cha mẹ không biết mỏi mệt, nhờ thực hành nhẫn nhục và từ bi như vậy, nên Ngài thành tựu vô lượng công đức.

Vô lượng kiếp về trước, khi hành Bồ tát đạo, Ngài đã từng làm cha mẹ dễ thương đối với con cái không dễ thương, con cái bất hiếu, bỏ đói và bạc đãi

cha mẹ, nói lời không dễ thương với cha mẹ, nhưng Ngài không hề khởi tâm oán hờn con cái, thương những đứa con bất hiếu của mình, vẫn ôm chúng vào lòng mình, không oán trách, nhờ thực hành nhẫn nhục và từ bi như vậy, nên Ngài thành tựu vô lượng công đức.

Nhờ kham nhẫn, thực tập những hạnh khó làm như thế, mà Ngài thành tựu được công đức vô lượng.

Cũng nhờ vậy, mà hôm nay chúng ta có được đức Phật A di đà, để trì niệm, có thể giới Tịnh độ phương tây do Ngài giáo chủ đề về và có được ngày kỷ niệm Khánh đản của Ngài để học hỏi và tu tập.

Thế Giới Nghiệp Lực Và Thế Giới Bản Nguyên

Thưa hội chúng!

Danh hiệu đức Phật A di đà được hình thành từ bản nguyện của Ngài; thế giới Tịnh độ tây phương cũng được hình thành từ bản nguyện của Ngài, nên thế giới của đức Phật A di đà là thế giới bản nguyện.

Thế giới chúng ta đang cư trú đây là thế giới của nghiệp lực, thế giới hoàn toàn không có tự do, không có chủ quyền, bị trói buộc bởi nghiệp, chúng sanh đang sống một cách thụ động với sự trói buộc ấy.

Đức Phật Thích Ca đã dạy rằng, thế giới Ta bà là thế giới chúng ta đang cư trú đây là thế giới ngũ trược, nghĩa là thế giới đầy năm sự dơ bẩn. Năm sự dơ bẩn ấy gồm:

1. Kiếp trước: Hiện tại thế giới Ta bà này đang đi vào thời kỳ của kiếp hoại. Kiếp hoại là kiếp thứ ba trong bốn kiếp. Bốn kiếp là kiếp thành, nghĩa là kiếp bước đầu hình thành thế giới. Kiếp trụ là thời kỳ tồn tại của thế giới. Kiếp hoại là thời kỳ biến hoại và hủy diệt của thế giới. Kiếp không là kiếp sau khi thế giới đã bị hoại diệt hoàn toàn, ấy là thời kỳ trống không của thế giới. Hiện nay chúng ta đang sống vào thời kỳ của kiếp hoại, nên gọi là kiếp trước.

2. Kiến trước: Sự hiểu biết dơ bản, nghĩa là sự thấy biết phiến diện, biết một khía cạnh, mà không phải là sự hiểu biết toàn diện. Do sự hiểu biết như thế, nên tạo ra sự đấu tranh, người đứng bên này chỉ trích người đứng bên kia; người đứng bên kia chỉ trích người đứng bên này. Cuối cùng cả hai, chỉ nhìn thấy vấn đề hay chân lý nửa vời, chính cái thấy ấy làm cho sự hiểu biết bị dơ bản, nên gọi là kiến trước.

3. Phiền não trước: Phiền não làm cho tâm hồn của chúng sanh bị dơ bản, nên gọi là phiền não trước.

Tham sân si, kiêu mạn, chấp ngã là những thứ làm cho tâm hồn chúng sanh dơ bẩn. Những dơ bẩn thuộc vật lý, chúng ta có thể dùng xà phòng, hóa chất để tẩy sạch, nhưng những sự dơ bẩn tâm hồn thì không thể dùng những chất liệu vật lý để tẩy rửa được, mà phải dùng nước cam lồ lưu xuất từ thiền định, trí tuệ và tâm từ bi để tẩy trừ.

4. Mạng trước: Chúng ta nuôi dưỡng sinh mạng của chúng ta bằng những thủ thuật giết hại, trộm cắp, dối láo, bằng sinh mệnh tanh hôi của chúng sinh, bằng tà mạng, nên tâm chúng ta thành tâm cấu uế, thân thể sinh ra nhiều bệnh tật, mạng sống ngắn ngủi, nên gọi là mạng trước.

5. Chúng sanh trước: Đó là sự đối xử giữa chúng sanh với nhau không dễ thương, họ đối xử với nhau bằng ý thức hơn thua, bằng những xảo thuật tranh giành. Con cái không biết hiếu kính với cha mẹ, cha mẹ không thương con cái, họ sống

không tin nhân quả tội phước, mất căn bản đạo đức, nên gọi là chúng sanh trược.

Thế giới Ta bà này, đầy năm sự dơ bẩn như thế cũng do nghiệp lực của chúng sanh tạo ra, chứ không do ai khác; do nghiệp lực cá nhân và nghiệp lực cộng đồng tạo nên năm sự dơ bẩn đó.

Trái lại, thế giới Tịnh độ của đức Phật A di đà, là thế giới bản nguyện, do khi còn bồ tát tu nhân, Ngài thấy được sự thật của khổ và nguyên nhân của khổ; Ngài thấy sự thật của diệt và con đường dẫn đến diệt tận khổ đau, nên Ngài phát bồ đề tâm, phát khởi đại nguyện thực hành bồ tát đạo, để cứu độ chúng sanh. Vì vậy, chúng ta muốn về Tịnh độ, thì chúng ta cũng phải phát bồ đề tâm, phát khởi tín tâm thanh tịnh, hạnh nguyện tinh tấn, thì chúng ta mới về Tịnh độ tây phương của Phật A di đà được. Chúng ta không thể về Tịnh độ bằng tâm nhu nhược, tâm nhác nhóm, tâm ham danh lợi, tâm mua chuộc dua nịnh thần thánh, hối lộ thần linh.

Nếu không có đủ chất liệu Tín, Hạnh, Nguyện thì chúng ta không thể về Tịnh độ được.

Không về đó được, không phải là đức Phật A di đà không chấp nhận, mà chính bản thân chúng ta không đủ phước đức, không đủ tín tâm và không đủ hạnh nguyện, nên không về được Tịnh độ đó thôi.

Vì vậy, chúng ta tu tập là để chuyển hóa từ nghiệp lực sang nguyện lực, thay đổi những hạt giống xấu trong tâm thức của chúng ta thành hạt giống tốt, thì trước sau gì chúng ta cũng về được với thế giới Tịnh độ của Phật A di đà. Về Tịnh độ là để chúng ta có cơ hội lấy lại được chủ quyền mà bao đời, bao kiếp, vì vô minh mà chúng ta đã đánh mất, do phiền não, do chấp ngã, do những chủng tử ấy nơi tâm chúng ta quá nhiều, nên chúng ta đánh mất chủ quyền của chính chúng ta.

Nên, tu tập Tịnh độ không phải là chán khổ cầu vui, mà vì muốn chuyển hóa nghiệp lực thành nguyện

lực và thiết lập vương quốc Tịnh độ cho chúng sanh cùng tu, cùng giải thoát giác ngộ.

Danh Hiệu Và Bản Nguyện **Phật A Di Đà Cho Thời Đại Chúng Ta**

Thưa hội chúng!

Thế thì danh hiệu và bản nguyện của đức Phật A di đà có thể giúp được gì cho thời đại chúng ta hôm nay? Và có thể giúp được gì cho con cháu chúng ta trong tương lai?

Thời đại chúng ta có cần ánh sáng để sống không? Rất cần phải không? Chúng ta rất cần ánh sáng để sống. Không có ánh sáng chúng ta không thể có đời sống văn minh. Nên, ánh sáng là khát vọng cho đời sống văn minh của tất cả chúng ta.

Như vậy, danh hiệu Phật A di đà có đủ mọi tầm cỡ ánh sáng để đáp ứng mọi nguyện vọng văn minh cho chúng ta. Ánh sáng của Phật A di đà là vô

lượng, đó là một trong những ý nghĩa đặc trưng danh hiệu của Phật A di đà. Danh hiệu này do Ngài phát khởi từ đại nguyện mười hai khi hành bồ tát đạo mà thành tựu.

Có thời đại nào lại không cần ánh sáng! Cả con người và loài vật đều rất cần ánh sáng, ngay cả cây cỏ, hoa lá, cũng rất cần ánh sáng, nên Vô lượng quang hay A di đà phật là của tất cả chúng ta, là ước vọng của tất cả mọi người; là khao khát của hết thảy chúng sanh, ngay cả loài hữu tình lẫn vô tình cũng vậy, cây cỏ cũng rất cần có Phật A di đà. Ngay trong cơ thể của chúng ta, mỗi tế bào đều có khả năng tiếp nhận ánh sáng, lưu trữ năng lượng ánh sáng và phát ra ánh sáng.

Nên, mỗi tế bào trong cơ thể chúng ta đều có thể cộng thông đồng thời với Phật A di đà và đều là hóa thân của Phật A di đà.

Cỏ cây, hoa lá tuy vô tình, những mỗi diệp lục tố của chúng đều có khả năng tiếp nhận ánh sáng,

lưu trữ năng lượng ánh sáng và phát ra ánh sáng. Đời sống của chúng đều được nuôi dưỡng bởi ánh sáng và chúng luôn luôn hướng tới ánh sáng để sống.

Điều này không phải là tưởng tượng hay cường điệu, mà chúng ta có thể kiểm chứng, khi chúng ta để hai chậu hoa ở chỗ thiếu ánh sáng, chúng sẽ tự tìm ánh sáng để sống bằng cách vươn mình ra chỗ sáng một cách rất tự nhiên. Tuy nó không nói như con người chúng ta, nhưng chúng đã nói theo cách nói của chúng bằng hoa lá. Nghĩa là hoa lá luôn luôn tự nó vươn mình hướng về phía ánh sáng mặt trời để sống.

Không có ánh sáng nào bằng ánh sáng của đức Phật A di đà, vì sao? Vì ánh sáng ấy phát ra từ tâm bồ đề, từ tâm đại bi, từ tâm đại trí, tâm đại nguyện của Ngài và đó là ánh sáng chân thật.

Nên, ánh sáng ấy không phải chỉ có thời đại quá khứ cần, mà hiện tại cũng cần và tương lai

cũng cần. Chỉ có những ai thích sống trong bóng đêm hay thích hoạt động trong ánh đèn mờ, thì không thích ánh sáng của Phật A di đà và chỉ có những kẻ quá mê muội mới phủ nhận hệ thống ánh sáng ấy.

Nói cách khác, hễ cần đến sự sống là cần ánh sáng; là cần sự có mặt của Phật A di đà hiện hữu cho chúng ta.

Vì vậy, trong đời sống của chúng ta, không thể vắng mặt đức Phật A di đà trong bất cứ khoảnh khắc nào. Nếu khoảnh khắc nào đó, chúng ta vắng bóng đức Phật A di đà, là tức khắc chúng ta bị rơi vào bóng đêm của sự sống.

Nếu là con người, có ai thích mình chỉ hiện hữu thời gian rất ngắn, rồi chìm đi đâu không ai biết, hay ai cũng thích sống lâu? Chúng ta nên biết rằng, thân chúng ta khi các duyên phân tán, tim ngưng đập, hơi thở dừng lại, các đại chủng phân rã, tâm thức thoát ra, ta bảo tình trạng như vậy là chết,

nhưng thật ra không có cái gì trong các yếu tố ấy chết cả. Các yếu tố ấy vẫn tiếp tục tồn tại dưới nhiều dạng năng lượng khác nhau. Thân tồn tại dưới những dạng năng lượng của thân và tâm tồn tại dưới dạng năng lượng của tâm. Bảy giờ thân và tâm vẫn quan hệ và tồn tại với nhau dưới dạng của năng lượng “*ái thủ hữu*”, liên hệ đến “*ảnh tượng hay pháp ái*” vận hành trong tâm thức, để tiếp tục trở thành một thân tâm mới do chính *ái thủ* tạo ra. Nếu thân tâm ấy được soi rọi bằng ánh sáng giác ngộ, ánh sáng trí tuệ, ánh sáng của bản nguyện, ánh sáng của tự giác, tự nguyện thì thân tâm ấy sẽ sáng rực lên, hoàn toàn không bị chìm trong bóng đêm sinh tử mà trở thành bất tử, bất diệt, với mọi không gian, mọi thời gian.

Chỉ vì chúng ta không nhận ra được ánh sáng của tự tâm, để giác ngộ tâm mình, nên chúng ta cứ đắm chìm và trôi lăn mãi trong sinh tử luân hồi bởi *vô minh, hành hay ái thủ và hữu*.

Khi chúng ta nhận ra được tự tánh nơi tâm chúng ta vốn thanh tịnh, bình đẳng, sáng suốt, không sanh diệt, thì chính lúc đó, ta sẽ cùng sống với thọ mạng vô lượng của Phật A di đà. Nên, Thọ mạng vô lượng đã tạo nên chất liệu của Phật A di đà và chất liệu ấy mang ý nghĩa danh hiệu của Ngài.

Như vậy, danh hiệu đức Phật A di đà có cần cho chúng ta không? Những lúc chúng ta nguyện rằng: *Xin cho con được sống lâu, cho chồng hay vợ con được sống lâu, cho con cháu của con được sống lâu... Đó chính là lúc chúng ta đang sống với bản nguyện vô lượng thọ của đức Phật A di đà.*

Nên, sống lâu là khát vọng của hết thảy chúng sanh và khát vọng ấy được sinh ra từ bản nguyện của Phật A di đà; và cũng chính thể giới của bản nguyện ấy có khả năng đáp ứng những khát vọng sống lâu cho tất cả chúng ta và chúng sanh.

Hãy Năm Lấy Cơ Hội

Trong kinh, đức Phật Thích ca mâu ni đã nói cho chúng ta biết rằng, đến thời kỳ kiếp hoại, tuổi thọ của con người tối đa chỉ còn mười tuổi. Bây giờ, con người năm, sáu tuổi đã có gia đình, bảy, tám tuổi đã có cháu nội, cháu ngoại. Vào thời kỳ ấy con người u mê lắm, chỉ biết hơn loài súc sinh chút xíu thôi à, nói trước, quên sau. Bây giờ kinh điển của Phật không ai biết tới, không ai có khả năng học thuộc. Lúc bấy giờ chúng sanh chỉ còn nhớ một danh hiệu duy nhất là danh hiệu đức Phật A di đà. Và lấy danh hiệu Phật A di đà là chiếc phao cứu vớt được chúng ta trầm luân ở thời kỳ bấy giờ.

Vì vậy, ngay từ bây giờ, chúng ta phải biết năm lấy cơ hội để tu học và thực tập niệm danh hiệu của đức Phật A di đà, để đánh thức và nuôi dưỡng bản tâm mình.

Đức Phật Thích ca mâu ni đã dạy rằng, chúng sinh ở trong thế giới Ta bà này đến thời kỳ hoại diệt gần hết, ký ức của họ không còn minh mẫn, thì ngay cả một chữ Phật còn không nhớ hết và không nhớ nổi hướng gì cả danh hiệu?!

Do đó, chúng ta thấy rằng, danh hiệu Phật A di đà là một danh hiệu xuyên suốt cho mọi thời đại của chúng ta, dù chúng ta đang ở thời kỳ của chánh pháp, tượng pháp hay mạt pháp.

Nếu chúng ta muốn sống như loài súc vật, thì không có gì để nói, để bàn nữa. Nhưng, nếu chúng ta còn có ước vọng bằng tư duy con người, thì niệm danh hiệu Phật A di đà là để dẫn lối đưa đường cho chúng ta đi tới đời sống văn minh, đời sống của ánh sáng trí tuệ là rất thích hợp cho mọi thời đại của chúng ta.

Có nhiều hành giả tu tập Tịnh độ đã hiểu lầm rằng: Cứ lo lắng xăng với công việc đời thường, đến lúc sắp lâm chung niệm mười danh hiệu đức Phật A di đà là được Ngài rước về Tây phương Tịnh độ. Suy

ngĩ như vậy, thật quá đơn giản. Thế giới của Phật A di đà là thế giới bản nguyện, những bậc lưu trú ở thế giới ấy đều là những bậc có đầy đủ thiện căn nhân duyên, phúc đức đã được gieo trồng nhiều đời, còn chúng ta, phước mỏng tội dày, luôn sống trong vọng niệm, thì chuyện về Tây phương đâu có dễ dàng như thế! Và liệu đến khi sắp lâm chung, chúng ta có còn nhớ Phật mà niệm không, hay khi ấy là niệm theo vô minh chấp ngã?

Tuy nhiên, trong đại nguyện thứ mười tám, đức Phật A di đà, khi hành bồ tát Ngài có phát khởi đại nguyện rằng: *“Nếu khi Ngài thành Phật, chúng sanh trong mười phương thế giới muốn sanh về nước Ngài, khi lâm chung chỉ trì niệm danh hiệu của Ngài từ một niệm cho đến mười niệm, mà nhất tâm bất loạn, nếu không sanh về nước Ngài, thì Ngài không thành bậc Vô thượng Chánh giác”*.²⁴

²⁴ Vô Lượng Thọ kinh, tr 268a, Đại Chính 12.

Nhưng, chúng ta muốn có mười niệm danh hiệu Phật A di đà với tâm không loạn trong lúc lâm chung, thì chúng ta phải hết lòng thực tập niệm danh hiệu của Ngài ngay từ bây giờ cho thuần thục, qua đi đứng nằm ngồi, làm việc, nghĩa là không có lúc nào là không giữ lấy danh hiệu của Ngài ở nơi tâm, thì may ra khi lâm chung, chúng ta mới có được mười niệm ở trong nhất tâm bất loạn, để được vãng sanh. Còn nếu đợi đến lúc sắp sửa lâm chung mà niệm, thì một niệm còn không có, còn nói gì đến mười niệm!

Tôi đã từng chứng kiến có những cặp vợ chồng sống với nhau cả đời rất dễ thương, cha con, mẹ con cũng vậy, nhưng lúc hấp hối sắp qua đời, kẻ bên tai hỏi anh có biết ai đây không? Em có biết ai đây không? Chịu luôn, không nhớ, không biết. Cha con, mẹ con cũng vậy, cha nằm đó, con đi về hỏi: Cha ơi! Con đây này, cha biết không? – Cha không trả lời, vì tâm thần bây giờ hôn mê không nhớ,

không biết gì hết, nói chi danh hiệu Phật A di đà chưa hề biết đến hay biết đến một cách cạn cợt hoặc nửa vời.

Đức Phật vốn không hẹp hòi với bất cứ một ai, Ngài luôn đưa cánh tay vàng của Ngài, để đón nhận chúng ta về với cảnh giới của Ngài. Nhưng vì chúng ta thiếu phước, nên không nhắc nổi bàn tay ta cho Ngài nắm lấy; vì kém phước đức, nên tâm tư ta hôn muội, nên không trực tiếp nhận ra ánh sáng từ bi vô lượng của Ngài vốn tỏa sáng đang chiếu rọi lên trên thân tâm ta, để ta quay về nương tựa mà vãng sanh.

Muốn có được điều này là cả một vấn đề, nó không đơn giản chút nào, ta phải công phu tu tập miên mật, nhuần nhuyễn mới có thể lúc sắp lâm chung nhớ mà niệm danh hiệu Ngài, một niệm hoặc mười niệm.

Nếu chúng ta, lúc sắp lâm chung, giữ được chánh niệm, thì có thể một niệm cũng vãng sanh, về

được thế giới Tịnh độ. Nhưng, vì lúc đó tứ đại phân ly, thân đau nhức, tâm mê sảng, nên sợ hãi, hoảng hốt không nhớ danh hiệu Phật để niệm. Một niệm mà còn không thể, huống hồ gì mười niệm!

Chúng ta phải niệm Phật ngay bây giờ. Chính tôi đây, ngày trước kinh điển thuộc lòng rất nhiều, thế mà bây giờ cũng quên rất nhiều, e năm, mười năm nữa, khó mà nhớ, cả danh hiệu Phật cũng thế.

Chúng ta phải thực tập ngay, gieo hạt giống niệm Phật vào trong tâm ta biến thành chủng tử thuần thực, thì mới khó quên, may ra lúc sắp lâm chung, tâm thức ta phát ra tiếng niệm Phật như phản xạ không điều kiện, thân ta phát ra ánh sáng do niệm Phật huân tập thuần thực rất tự nhiên. Chính năng lượng ấy, cộng với sự hộ niệm của chư Tăng, Ni, Đạo tràng, Đại chúng, mới may ra có kết quả, đẩy được tâm thức chúng ta trực hướng Tây phương cực lạc.

Chúng tôi xin nhắc đi, nhắc lại, đại chúng phải thực tập ngay bây giờ, để có vốn liếng, tư lương, lúc sắp lâm chung may ra nhớ mà niệm danh hiệu đức Phật A di đà, tránh đọa vào đường xấu ác. Niệm Phật của ta là chánh nhân, ánh sáng của Phật A di đà phóng ra tiếp dẫn và hộ niệm của các bạn đồng tu là trợ duyên. Trong bốn mươi tám đại nguyện của đức Phật A di đà, nguyện mười tám là nhân niệm Phật, nguyện mười chín là duyên niệm Phật và nguyện hai mươi là quả niệm Phật.²⁵ Nhân không có, duyên dù

²⁵ Nguyện 18: Giả sử khi tôi thành Phật, chúng sanh trong mười phương tin vui hết lòng, muốn sanh đến nước tôi, chỉ niệm cho đến mười danh hiệu, nếu họ không vãng sanh, thì tôi không nhận lấy ngôi chánh giác. Ngoại trừ những người phạm tội ngũ nghịch và phi báng chánh pháp.

Nguyện 19: Giả sử khi tôi thành Phật, chúng sanh trong mười phương phát tâm Bồ đề, thực hành các công đức, phát nguyện hết lòng muốn sanh về nước tôi, đến khi họ lâm chung, bấy giờ khiến tôi và đại chúng không hiện ra vây quanh trước mặt người ấy, thì tôi không nhận lấy ngôi chánh giác.

Nguyện 20: Giả sử khi tôi thành Phật, chúng sanh trong mười phương nghe danh hiệu tôi, chuyên nhớ nước tôi, gieo trồng những công đức căn bản, chí tâm hồi hướng, muốn sanh về nước tôi, mà kết quả không toại ý, thì tôi không nhận lấy ngôi chánh giác. – Vô Lượng Thọ Kinh, tr 268a, Đại Chính 12.

tốt đến mấy, quả vẫn không sinh khởi được, đây là điều mà bất cứ ai biết tu tập cũng đều phải biết!

Ngày Khánh Đản Phật A Di Đà

Thưa hội chúng!

Chúng tôi chia sẻ thêm với quý vị về ý nghĩa nhân duyên có ngày Khánh Đản Đức Phật A di đà hôm nay:

Ngày 17 tháng 11 âm lịch, là ngày Khánh Đản Đức Phật A Di Đà, có nhân duyên từ đời Tống bên Trung Hoa, bấy giờ có Ngài Vĩnh Minh - Diên Thọ (904 – 975), là một vị cao tăng, tu tập rất giỏi, Ngài thông tam tạng thấu suốt nghĩa lý thâm huyền cả Thiên và Tịnh.

Ngài hành trì kinh Pháp Hoa và nhiều kinh khác. Về sau, Ngài chuyên tâm niệm danh hiệu Phật A di đà, cầu vãng sanh Tịnh Độ.

Lúc bấy giờ, người đời không ai biết Ngài là ai, chỉ biết Ngài như một tu sĩ bình thường.

Một hôm có Ngô Việt Vương tìm đến thăm, hỏi ngài Vĩnh Minh - Diên Thọ như thế này:

“Kính bạch Hòa thượng, trong đời này có bậc chân tu nào không?”.

Ngài Vĩnh Minh - Diên Thọ trả lời rằng: “Có Ngài Hạnh Tu là bậc chân tu, đức độ cao dày, hóa thân của đức Thanh Tịnh Như Lai đó”.

Ngô Việt Vương nghe xong, tìm đến Ngài Hạnh Tu thưa lại rằng: Bạch Hòa thượng con được nghe Ngài Vĩnh Minh - Diên Thọ nói rằng, Ngài là hóa thân của đức Thanh Tịnh Như Lai phải không? Ngài Hạnh Tu dạy rằng: “Ngài Vĩnh Minh - Diên Thọ khéo nói, làm gì có chuyện đó! Chính Vĩnh Minh - Diên Thọ là hóa thân của đức Phật A di đà đó!”. Nói xong, Ngài ngồi yên và tịch luôn. Trước hình ảnh đó, Ngô Việt Vương liền quay trở lại tìm Ngài Vĩnh Minh - Diên Thọ để thưa điều đó. Nhưng

đến nơi, thì cũng thấy Ngài Vĩnh Minh - Diên Thọ ngồi tịch luôn cùng ngày, ánh sáng chói lòa.

Từ đó, Tịnh độ tông lấy ngày 17 tháng 11 âm lịch, là ngày sinh của ngài Vĩnh Minh – Diên Thọ, vị Tổ thứ sáu của Tịnh Độ tông, làm ngày Khánh Đản của đức Phật A di đà và xem ngày ấy là ngày Khánh Đản vị Bồ Tôn của mình. Đó cũng là nét đặc thù của pháp môn Tịnh Độ.²⁶

Chúng tôi lại xin nhắc cùng đại chúng, nếu trong tâm mình, không có tín tâm với đức Phật A di đà, không có hạnh và không có nguyện với Tịnh Độ, không có tín tâm với Bồ đề tâm của chính mình, không có hạnh và không có nguyện nơi Bồ đề tâm mình, mà toàn chấp ngã, chấp nhân, thì không thể nào về được với Tịnh Độ và hiện tại không thể nào có yên

²⁶ Liên Tông Lục Tổ Vĩnh Minh – Diên Thọ Đại Sư – Hòa Thượng Thích Thiên Tâm dịch. – Tịnh Độ Pháp Môn <http://www.tinhdoto.net>
Tham khảo thêm: Tổng Cao Tăng Truyện 28, tr 887b, Đại Chính 50;
Cảnh Đức Truyền Đăng Lục 26, tr 421, Đại Chính 51. Vãng Sanh Tập, tr 133b, Đại Chính 51.

vui hạnh phúc được. Ngay từ bây giờ, chúng ta hãy thiết lập quê hương Tịnh Độ, bằng những chất liệu từ Tín, Hạnh, Nguyện ấy nơi bản tâm chúng ta và hành trì liên tục, thì việc vãng sanh Tịnh độ không phải là chuyện khó.

Hạnh nguyện của đức Phật A di đà có đó, nhưng do chúng ta không thiết lập, không tự nguyện, không nhớ nghĩ danh hiệu Ngài, nên khó gặp được Ngài. Và chính sự tự nguyện mới tạo ra hạnh phúc. Ví dụ: Quý vị đến đây nghe pháp bằng tâm tự nguyện, thì ngay lúc bắt đầu đi, quý vị đã thấy có hạnh phúc rồi và chính sự tự nguyện đó, giúp quý vị chú tâm, hết lòng lắng nghe, hạnh phúc an lạc tất sẽ có.

Như vậy, chúng ta hãy nắm lấy cơ hội để thực tập ngay. Sự có mặt của đức Phật A di đà cùng khắp năm châu bốn bể, không đâu là không có, nên ở đâu cũng có thể thực tập được.

Việt Nam có giáo lý Tịnh Độ cũng rất sớm. Ngài Đàm Hoằng từ Hoàng Long – Quảng Lăng khoảng thời Tống Vĩnh Sơ (420 - 422), đến Giao Chỉ ở chùa Tiên Sơn, nay là chùa Phật Tích, thuộc huyện Tiên Du, tỉnh Bắc Ninh, cách Hà Nội khoảng 25 cây số về hướng Đông bắc, theo Cao Tăng Truyện và Vãng Sanh Tịnh Độ Truyện, bây giờ ở chùa này, ngài Đàm Hoằng chỉ tụng kinh Vô Lượng Thọ và Quán Kinh, ngài nói: “ Một thân muôn đời, chánh niệm khó giữ, có thể nương vào chánh niệm, mới thấy A Di Đà”.

Sau đó, vào năm 455.TL, ở núi này Ngài đã tiến hành hai cuộc tự thiêu, cuộc đầu bị học trò phát hiện, nên nguyện không thành, cuộc thứ hai ước nguyện tự thiêu của Ngài mới thành. Với ước nguyện tự thiêu, Ngài nói: “Xin bỏ thân này, mau gặp kim nhan, không còn ở trong ba cõi, để rơi vào các hữu”.

Cũng theo các truyện này, sau khi Ngài Đàm Hoằng tự thiêu, ngay hôm sau dân làng thấy Ngài

thân vàng, sắc vàng, cỡi một con nai vàng đi về phía Tây rất gấp. Có ai hỏi thì không đáp. Có hỏi nữa, thì Ngài chỉ đưa một tay chỉ về phía Tây mà thôi. Có người ép đuổi theo thì cách nhau càng xa, cuối cùng cũng không kịp.²⁷

Như vậy, trước thời đại Lý Trần, giáo lý Tịnh Độ ở Việt Nam đã có, dân tộc Việt Nam vào bấy giờ đã biết chấp trì danh hiệu của Phật A di đà để cầu vãng sanh Tịnh độ. Cấu trúc mỹ thuật đời Lý chịu ảnh hưởng khá nhiều của Tịnh độ.

Ở Ấn Độ sự có mặt của Tịnh độ tông rất sớm từ Ngài Long Thọ, Ngài Mã Minh, Ngài Vô Trước, Ngài Thế Thân là những Đại luận sư uyên bác rất chú tâm đến Tịnh độ.²⁸ Trung Hoa Tịnh Độ đã có mặt từ Phật Đồ Trưng (310 – 348); Đạo An (314 –

²⁷ Huệ Hạo, Soạn, Cao Tăng Truyện 12, tr 405c, Đại Chính 50. - Giới Châu, Tổng, Tịnh Độ Vãng Sanh Truyện, Thượng, tr 112a, Đại Chính 51.

²⁸ Thập Trụ Tỳ Bà Sa Luận, Thánh giả Long Thọ tạo, Cư Ma La Thập dịch, Thập thất quyển, Đại Chính 26. Thập Địa Kinh Luận, Thiên Thân Bồ Tát tạo, Thập nhị quyển, Bồ Đề Lưu Chi, dịch.

385), Tuệ Viễn (334 – 416), thành lập Bạch Liên Xã liên kết các hàng Tăng sĩ và Cư sĩ trí thức của thời bấy giờ tu tập Tịnh Độ. Ở Nhật Bản vào thời Thánh Đức Thái Tử, thời đại của Nữ hoàng Suiko (Suy Cỗ - 593 – 628) đã có tín ngưỡng Phật A Di Đà, và đến Nguyên Tín (Genshin – 942 – 1017) và Pháp Nhiên (Hōnen – 1133 – 1212), thì Tịnh Độ phát triển mạnh mẽ ở Nhật bản.

Đặc biệt, Phật giáo Việt nam có Trúc Lâm Liên Tông, do Ngài Bạch Mai – Lâm Giác ở chùa Bà Đá, Hà Nội thành lập khoảng thế kỷ 17. Tông phái này ảnh hưởng từ Bạch Liên Tông, do ngài Từ Chiếu – Tử Nguyên đời Nam Tống ở Trung Hoa đề xướng, chủ trương Thiên Tịnh một mối. Cho rằng: Giáo là mắt Phật; Thiên là tâm Phật, lấy việc niệm Phật A Di Đà làm công án Thiên, pháp tu thực tiễn là chuyên niệm danh hiệu Phật A Di Đà. Tông phái này thịnh hành ở miền Bắc Việt nam như chùa

Hàm Long ở Bắc Ninh; chùa Nhật Quang ở Kiến An; chùa Liên Tông ở Hà Nội...

Và Phật giáo Việt nam hiện nay đã kết hợp được cả bốn Tông phái: Thiền Tông, Tịnh Độ Tông, Mật Tông và Giáo Tông một cách nhuần nhuyễn vào trong đời sống tâm linh. Đó cũng là nét đặc thù của Phật giáo Việt nam.

Thưa hội chúng!

Trong không khí trang nghiêm này, tại giảng đường Bồ đề tâm, chúng tôi chia sẻ cùng đại chúng giáo lý Phật giáo qua ý nghĩa và đại nguyện của đức Phật A di đà cho thời đại chúng ta, chúng tôi mong rằng, sau khi nghe xong, chúng ta áp dụng vào đời sống để đức Phật A di đà luôn có mặt với chúng ta, bất cứ nơi đâu và lúc nào.

Vậy, quý vị hãy tùy nhân duyên, tùy hoàn cảnh có được của mình, mà thực tập, đừng để mất cơ hội.

Phương Pháp Thực Nghiệm

Tôi xin chia sẻ phương pháp thực nghiệm của tôi, để quý vị có thể áp dụng được thì áp dụng, hoặc không, thì tùy điều kiện thực tế có được của quý vị, để quý vị thực tập như thế nào đó cho có kết quả tốt là được.

Phương pháp mà tôi thường hành trì như sau:

Thở vào tôi biết tôi đang thở vào; Thở ra tôi biết tôi đang thở ra; Thở vào chậm, tôi biết tôi đang thở vào chậm; Thở ra chậm, tôi biết tôi đang thở ra chậm. Chúng ta thực tập theo dõi hơi thở vào ra chậm như vậy với ý thức tỉnh giác khoảng mười lần, khiến tâm thanh tịnh.

Sau đó, bắt đầu niệm thầm hay niệm ra tiếng *Nam Mô A Di Đà Phật*, có thể nhắm mắt lại hay chỉ mở 1/3, mắt nhìn vào sống mũi và nhiếp tâm an trú vào danh hiệu của Phật A di đà khoảng hai mươi phút hoặc nhiều hơn.

Sau khi tâm đã yên tịnh thuần nhất, lạc thọ tự sinh khởi, ta liền biết lạc thọ bắt đầu sinh khởi và có mặt trong thân tâm ta.

Bấy giờ ta thỉnh cầu đức Phật A di đà đi thăm thân thể của ta, qua duy trì danh hiệu của Ngài với ý thức tỉnh giác, sáng trong và thuần khiết.

Ta thỉnh cầu Ngài cùng với ý thức tỉnh giác, trong sáng của ta đi thăm từ trên đỉnh đầu, xuống hai mắt, lỗ mũi, hai tai, miệng, xuống dần toàn thân. Sau đó, mời Ngài cùng trở về nơi điểm tâm an trú hoặc ở đỉnh đầu, hoặc ở ấn đường, hoặc ở chóp mũi... khoảng thời gian từ mười phút, hai mươi phút, ba mươi phút lâu mau là tùy ý chúng ta.

Sau đó, chúng ta ngồi yên khởi ý buông bỏ thực tập, thả lỏng toàn thân, xoa hai bàn tay vào nhau cho ấm, đưa lên xoa đỉnh đầu, xoa mặt, xoa gáy, xoa hai vai, xoa thắt lưng vùng hai quả thận, xoa hai chân, xoa hai bàn chân, các ngón chân, ngồi thư giãn vài phút, đứng dậy từ từ, đi thông thả quanh

phòng ba vòng, không niệm gì hết. Cơ thể trở lại bình thường, thân tâm được phục hồi nhẹ nhàng, sau đó chúng ta tiếp tục công việc bình thường của chúng ta.

Đó là khoảnh khắc, chúng ta thực tập làm Phật, cứ như thế hằng ngày ta nuôi tâm và thân ở trong tịnh niệm, thì chắc chắn tương lai chúng ta cũng sẽ thành Phật và cảnh Tịnh độ của Phật sẽ hiện ra cho ta.

Xin chúc Đại chúng thực tập thành công.

(Đệ tử Nhuận Bảo Châu thành kính phiêu tả.
Tác giả hiệu đính, chú thích và có bổ sung).

SÁU PHÁP MÔN MẦU NHIỆM

Sáu pháp môn mầu nhiệm, Hán gọi là Lục diệu pháp môn.²⁹ Nghĩa sáu phương pháp thực tập thiền quán, giúp ta đi vào cửa ngõ của định và tuệ, cửa ngõ giải thoát hay Niết bàn.

- *Sổ tức môn:*

Đây là pháp môn nhiếp phục phiền não nơi tâm, hay các vọng niệm nơi tâm bằng cách đếm hơi thở. Thở vào và ra thông thả, rồi bắt đầu đếm hơi thở từ một đến mười và ngược lại từ mười xuống một với ý thức rõ ràng không lầm lẫn. Ta có thể đếm từ một đến mười và từ mười xuống một nhiều lần. Nhờ vậy, những phiền não hay vọng niệm sinh khởi nơi tâm đều được nhiếp phục, khiến tâm ta được định tĩnh, sáng trong không còn bị phiền não khuất che.

²⁹ Trí Khải thuyết, Tùy, Lục Diệu Pháp Môn, tr 549, Đại Chính 46.

- *Tùy tức môn:*

Đây là pháp môn theo dõi hơi thở vào và ra, dài và ngắn, nhanh chậm, sâu cạn. Nghĩa là ý thức của ta bám lấy và theo dõi hơi thở vào ra, dài ngắn, nhanh chậm, sâu cạn một cách đơn thuần. Nhờ vậy, những phiền não hay vọng niệm nơi tâm ta lắng xuống, khiến tâm ta định tĩnh sáng trong không còn bị phiền não khuấy che.

- *Chỉ môn:*

Chỉ, tiếng Phạn gọi là *samatha*, Hán phiên âm là xa ma tha. Đây là pháp môn buông bỏ và dừng lại. Nghĩa là ý thức không bám sát và theo dõi hơi thở nữa, mà dừng lại và đồng nhất với tâm tĩnh lặng, các phiền não hay các vọng niệm trên tâm hoàn toàn ngưng lắng, không còn làm cho tâm thức lay động, khiến tâm ta ở vào trạng thái, ngưng lắng, an tịnh của thiền định.

- *Quán môn*:

Quán, tiếng Phạn gọi là vipaśyanā và Pāli là vipassāna, Hán phiên âm là tỳ bà xá na. Quán là nhìn sâu vào đối tượng để thấy rõ bản chất, hay tác nhân, tác duyên của chúng.

Nên, chỉ là ý thức dừng lại ở nơi đối tượng và quán là nhìn sâu vào đối tượng để thấy rõ bản chất và nhân duyên sinh khởi của chúng để chuyển hóa. Chỉ là ôm lấy phiền não, hay gom phiền não lại ở một điểm và quán là thấp sáng ý thức rọi vào nơi khối phiền não đã gom lại ấy, khiến cho phiền não tự chuyển hóa dần, phiền não càng chuyển hóa thì tâm minh giác càng hiện ra.

Chỉ là tâm tự lắng yên và quán là từ nơi tâm lắng yên mà tự chiếu dụng. Chỉ ví như nước trong, gương sáng; quán là từ nơi nước trong, gương sáng ảnh tượng của muôn vật hiện ra. Nên, chỉ và quán tuy là hai pháp môn, nhưng đồng nhất một thể tính tịch chiếu.

Ở trong Tam vô lậu học, chỉ thuộc về giới và định, còn quán thuộc về tuệ. Và đối với Ngũ căn, Ngũ lực trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo, tín căn – tín lực; tấn căn – tấn lực; niệm căn – niệm lực; định căn – định lực liên hệ đến chỉ và tuệ căn – tuệ lực liên hệ đến quán.

Do đó, chỉ và quán thường hỗ trợ và tương dung nhất thể với nhau trong một pháp hành.

- *Hoàn môn:*

Đây là phương pháp thiền quán phản chiếu lại tâm. Dùng trí quán quay nhìn lại nơi tâm ta để thấy cái gì nơi tâm ta tạo ra sự quán chiếu. Từ đó nhận ra tâm thể không có tự ngã. Nghĩa là thấy tâm rộng lạng không có chủ thể nào tạo ra sự quán chiếu. Chủ thể vốn hư ngụy, do tưởng giả lập mà hoàn toàn không có thật chất, khiến mọi ngã tưởng hiện khởi nơi tâm tự lắng yên, các pháp vô lậu, giải thoát nơi tâm tự chiếu sáng. Tâm sáng trong, vì do sự chấp ngã không còn, chứ không có chủ thể nào làm

cho tâm sáng lên cả. Nên, hoàn môn là pháp thiền quán phản chiếu lại tâm, để thấy rõ bản thể của tâm vốn rỗng lặng, không có ngã thể, không có tự tánh. Nhờ vậy mà trí tuệ vô lậu giải thoát phát sinh.

-Tịnh môn:

Phương pháp lắng yên, tâm ở vào trạng thái hoàn toàn thanh tịnh. Nghĩa là tâm không còn bất cứ tác ý vọng tưởng nào đối với các hình thái của ngã. Nhờ vậy, các loại phiền não chướng và sở tri chướng nơi tâm tự lắng yên, các mê lầm do tư duy hoàn toàn dứt bật, bản tính chân thật của tâm hiện ra một cách tự nhiên và trí tuệ vô lậu từ nơi tâm chân thật tự tỏa sáng.

Nếu thực tập sáu pháp môn này thuần thực, thâm diệu, ta có thể thành tựu được giới định tuệ. Và cũng từ nơi giới định tuệ mà đạt tới cứu cánh Niết bàn của chư Phật.

MƯỜI SÁU PHÁP QUÁN NIỆM HƠI THỞ

Mười sáu pháp này được đức Phật dạy ở trong kinh Anapanasatisutta thuộc kinh Tạng Pāli, kinh số 118, thuộc Majjhima Nikāya và Nhập tức, xuất tức niệm kinh ở Tập A hàm, Hán tạng, Đại chính 2.

Mười sáu pháp quán niệm hơi thở như sau:

1- Thở vào một hơi dài, ta biết ta đang thở vào một hơi dài; Thở ra một hơi dài, ta biết rõ ràng, ta đang thở ra một hơi dài.

2- Thở vào một hơi ngắn, ta biết ta đang thở vào một hơi ngắn; Thở ra một hơi ngắn, ta biết rõ ràng, ta đang thở ra một hơi ngắn.

3- Ta thở vào và có ý thức toàn thân; Ta thở ra và có ý thức toàn thân. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

4- Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh; Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh.

Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

5- Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui; Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

6- Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc; Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

7- Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta; Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

8- Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh; Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

9- Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta; Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

10- Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta an lạc; ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta an lạc. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

11- Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định; Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thực tập như thế.

12- Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý được giải thoát; Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý được giải thoát. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

13- Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

14- Ta thở vào và đang quán chiếu tính ly tham của ta đối với vạn pháp. Ta thở ra và đang quán chiếu tính ly tham của ta đối với vạn pháp. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

15- Ta thở vào và đang quán chiếu về tính không sinh diệt nơi vạn pháp. Ta thở ra và đang quán chiếu về tính không sinh diệt ở nơi vạn pháp. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

16- Ta thở vào và đang quán chiếu về sự xả ly. Ta đang thở ra và đang quán chiếu về sự xả ly. Ta ý thức rõ ràng, ta đang thiền tập như thế.

Mười sáu pháp thiền tập này, nếu được ta thực tập liên tục sẽ đem lại cho ta những thành quả rất lớn, đó là giải thoát và trí tuệ.

MƯỜI SÁU PHÁP QUÁN NIỆM TRONG TỨ NIỆM XỨ

Mười sáu pháp thiền tập này liên hệ đến pháp bốn lãnh vực quán niệm hay Tứ niệm xứ như sau:

Ta thực tập từ phương pháp một đến phương pháp bốn viên mãn, thì ta sẽ thành tựu về pháp hành Thân niệm xứ ở trong Tứ niệm xứ. Nghĩa là thành tựu niệm thân nơi thân, qua các động tác đi đứng nằm ngồi, co duỗi, thở vào, thở ra... khiến ta biết tình trạng đúng như chính nó, tâm ta vượt ra khỏi hai cực đoan là say đắm hay chán ghét đối với cuộc đời.

Ta thực tập từ phương pháp năm đến phương pháp tám viên mãn, thì ta sẽ thành tựu pháp hành về Thọ niệm xứ ở trong Tứ niệm xứ. Nghĩa là thành tựu quán niệm các cảm thọ, ở nơi các cảm thọ khổ, lạc, hỷ, ưu hay không phải ở trạng thái khổ, lạc, hỷ, ưu, đúng như tình trạng của chính nó, thì tâm ta

vượt ra khỏi hai cực đoan là say đắm hay chán ghét đối với cuộc đời.

Ta thực tập từ phương pháp chín đến phương pháp mười hai viên mãn, thì ta sẽ thành tựu pháp hành về Tâm niệm xứ ở trong Tứ niệm xứ. Nghĩa là thành tựu pháp quán niệm các chủng tử vận hành thuộc về tâm ý nơi tâm ý, đúng như tình trạng của chính nó, thì tâm ta vượt ra khỏi hai cực đoan là say đắm hay chán ghét đối với cuộc đời.

Ta thực tập từ phương pháp mười ba đến phương pháp mười sáu viên mãn, thì ta sẽ thành tựu pháp hành về Pháp niệm xứ ở trong Tứ niệm xứ. Nghĩa là thành tựu pháp quán niệm tâm và đối tượng của tâm, bao gồm các hiện tượng ngăn che tâm thức đầy đủ cả hai mặt bám víu và xả ly; quán chiếu sự tích tụ của các uẩn với đầy đủ cả hai mặt bám víu và xả ly; quán chiếu sáu căn và đối tượng của sáu căn, đầy đủ các mặt đã nội kết, chưa nội kết, hoặc nội kết đã phát sinh và đang khử diệt; và

quán chiếu các yếu tố giác ngộ đang có mặt nơi tâm thức, tất cả đều thấy rõ ràng, đúng như tự thân của chính nó, không lầm lẫn, thì tâm của ta vượt ra khỏi hai cực đoan say đắm hay chán ghét đối với cuộc đời. Ta có đời sống tự do với tâm giác ngộ, giải thoát.

BẢY YẾU TỐ GIÁC NGỘ TRONG BỐN NIỆM XỨ

Khi ta thực tập quán thân trong thân; quán cảm thọ trong cảm thọ; quán tâm hành trong tâm ý và quán chiếu nội pháp, ngoại pháp trong nội pháp, ngoại pháp ở trong sự tỉnh giác, tinh cần, biết rõ tình trạng đúng như chính nó, tâm vượt ra khỏi hai cực đoan là say đắm hay chán ghét đối với cuộc đời, bấy giờ giác niệm sinh khởi trong tâm ta và ta duy trì giác niệm một cách vững chãi và lâu dài trong tâm ta, khiến tâm ta có mặt của niệm giác chi và nó tiến dần đến sự viên mãn.

Khi ta an trú ở niệm giác chi để quyết trạch đối với các pháp thuộc về tâm ý, khiến cho trạch pháp giác hiện khởi, duy trì và phát triển vững chãi trên tâm một cách tỉnh giác, không làm lẫn, khiến nơi tâm có mặt của trạch pháp giác và nó tiến dần đến sự viên mãn.

Khi ta an trú trong trạch pháp giác một cách tinh cần và bền bỉ, yếu tố tinh tấn sẽ sinh khởi nơi tâm, đó là yếu tố tinh tấn giác. Yếu tố này được duy trì với sự tỉnh giác và tinh cần, nó sẽ phát triển đến chỗ viên mãn.

Khi ta an trú vững chãi và lâu dài trong sự tinh tấn, thì niềm vui xuất thế sẽ sinh khởi nơi tâm ta, ấy là hỷ giác chi. Yếu tố này được duy trì với sự tỉnh giác tinh cần, nó sẽ phát triển đến chỗ viên mãn.

Khi tâm ta an trú vững chãi ở trong hỷ giác chi, khiến sự nhẹ nhàng ở nơi thân tâm ta hiện khởi và phát triển, đó là khinh an giác chi. Yếu tố này được duy trì với sự tỉnh giác tinh cần, nó sẽ phát triển dẫn đến chỗ viên mãn.

Khi thân ta nhẹ nhàng và thanh tịnh, khiến định tĩnh sinh khởi và duy trì, phát triển bền vững nơi tâm ta, đó là định giác chi. Yếu tố này được duy trì và phát triển, nó sẽ tiến dần đến chỗ viên mãn.

Khi tâm ta đã an trú vững chãi ở trong định, các phân biệt, vọng tưởng vận hành nơi tâm tự dừng lại, tâm ở vào trạng thái buông xả, đó là yếu tố hành xả giác. Yếu tố này được duy trì và phát triển, nó sẽ tiến dần đến chỗ viên mãn.

Bốn lĩnh vực quán niệm, nếu được ta thực tập viên mãn sẽ làm nảy sinh cho ta bảy yếu tố giác ngộ và bảy yếu tố giác ngộ được nuôi dưỡng liên tục sẽ đưa ta đạt tới đời sống trí tuệ và giải thoát hết thảy phiền não, chúng đạt đời sống giải thoát sinh tử ngay trong cuộc sống này. Ta liền biết: *“Sự tái sinh đã hết, phạm hạnh đã thành, điều đáng làm đã làm, không tiếp nhận đời sau”*.

THỰC TẬP BA PHÁP THIỀN QUÁN - KHÔNG - VÔ TƯỞNG - VÔ TÁC

Ba pháp thiền quán này đã được đức Phật dạy ở trong Pháp Ấn kinh (Dharmamudrā sūtra), do Ngài Thi Hộ (Dānapāla) dịch từ Phạn sang Hán vào thời Triệu Tống, thế kỷ 10. Kinh mang ký hiệu số 104, Tập A hàm, hiện có ở trong Đại chính 2, tr 500. Và tôi đã dịch với tên Kinh Dấu Ấn Chánh Pháp vào năm 1990 và chú giải, hiện có ở trong tập Kinh A hàm tuyển chú, tr 318, Chùa Phước Duyên – Huế, năm 2000.

Thực hành Không quán

Thực tập pháp quán này, ta lấy năm uẩn làm đối tượng quán chiếu, để thấy rõ chúng là do nhân

duyên liên kết, tương hợp sinh thành. Năm uẩn vốn không có thực hữu, chúng là vô thường và vô ngã.

Và trong khi thiền quán, ta không những thấy năm uẩn liên kết với nhau là vô thường, vô ngã mà còn thấy rõ trong mỗi uẩn cũng vô thường, vô ngã. Các uẩn hay tự thân của mỗi uẩn, chúng sinh diệt liên kết, liên tục với nhau trôi chảy như một dòng sông.

Ta thấy nhịp độ trôi chảy, sinh diệt của sắc uẩn, có chậm so với nhịp độ sinh diệt trôi chảy của các uẩn thuộc về thọ, tưởng, hành và thức.

Ta nuôi dưỡng cái thấy các uẩn do quan hệ tương tác, vô thường ấy với ý thức rõ ràng trong từng giây phút hiện tiền, thì *tính - không* nơi ngã và pháp sẽ hiện ra cho ta ngay nơi cái thấy.

Cái thấy vô thường giúp ta sinh khởi *Không trí*, nghĩa là trí tuệ quán triệt về chơn không nơi các pháp duyên khởi diệu hữu.

Trí tuệ sinh khởi từ nơi cái thấy vô thường, khiến cho mọi chấp thủ ngã và ngã sở; chấp thủ pháp và pháp sở hữu đều tự rơi rụng nơi mọi nhận thức và mọi tư duy của ta, khiến ta có cái thấy thanh tịnh; cái thấy thích ứng với chân như và Niết bàn.

Nên, thực tập thành tựu pháp quán này, ta có thể đi vào Niết bàn một cách tự do.

Thực hành Vô tướng quán

Vô tướng, tiếng Phạn là ānimitta. Trúc Pháp hộ và Thi hộ đều dịch là vô tướng.³⁰ Từ ngữ này, nghĩa gốc là không có nghiệp chủ, không có căn cứ, không còn có cơ duyên, không còn có lý do...

Nghĩa là khi tu tập, ta quán chiếu về ngã và pháp, thấy rõ ngã và pháp tự tánh vốn rỗng lặng,

³⁰ Thi Hộ, Tổng, Pháp Ấn Kinh, Tập, tr 500, Đại Chính 2. – Trúc Pháp Hộ, Tây Tấn, Thánh Pháp Ấn Kinh, Tập tr 500, Đại Chính 2.

không có tự thể, nên tâm không còn có lý do, không còn có điều kiện hay cơ duyên đắm chìm vào sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn; hay đắm chìm và kẹt dính đối với ngoại cảnh như: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.

Nên, pháp quán này gọi là vô tướng hay vô tưởng. Do các tướng của tướng vắng lặng mà tự tánh Niết bàn chân thật hiện ra.

Thực tập Vô tướng quán, ta cũng có thể thực tập quán chiếu về hành tướng tịch diệt của năm uẩn và từng uẩn, khiến thấy rõ hết thấy chúng đều rỗng lặng không có ngã thể và pháp thể. Ngã chấp và pháp chấp nơi tự tâm đều vắng lặng, vì tướng và đối tượng của tướng nơi tâm không còn.

Tướng và các đối tượng của tướng nơi tâm hoàn toàn vắng lặng, chúng hoàn toàn không còn có nhân duyên để sinh khởi, bây giờ ta quán chiếu thành tựu hành tướng diệt (Nirodha) của Diệt Thánh đế và hiện chứng Niết bàn.

Thực tập vô tướng quán, ta cũng có thể sử dụng các căn bản phiền não như tham, sân, si làm đối tượng quán chiếu, để thấy rõ tất cả chúng cũng đều do duyên vào nơi tướng uẩn, thức uẩn mà khởi, nên chúng đều là vô thường, rỗng không, không có ngã thể hay pháp thể.

Do quán chiếu thấy rõ như vậy, nên các căn bản phiền não tự nó chuyển hóa và an tịnh.

Các phiền não hoàn toàn tịnh chỉ, vì thức và các đối tượng của thức đã tịnh chỉ; và các căn bản phiền não tịnh chỉ, vì tướng và các đối tượng của tướng đã tịnh chỉ.

Do các căn bản phiền não tịnh chỉ, ta quán chiếu thành tựu hành tướng Tịnh (sāntā) của Diệt Thánh đế và hiện chứng Niết bàn.

Thực tập vô tướng quán, ta cũng có thể sử dụng các khổ bị sanh, lão, bệnh, tử làm đối tượng quán chiếu, để thấy rõ sự thật của các khổ này và bình yên có mặt là do các khổ này và nguyên nhân

của chúng hoàn toàn bị diệt tận, để tợ thành hành tướng Diệu (Pranīta) của Diệt Thánh đế. Nghĩa là trong Diệt Thánh đế không có các hành tướng của sanh lão bệnh tử.

Và thực tập vô tướng quán, ta cũng có thể thực tập, quán chiếu hành tướng Ly (niḥsaraṇa) của Diệt Thánh đế. Nghĩa là ta thấy rõ ở trong Diệt Thánh đế không có các tướng sanh trụ dị diệt. Thoát ly sắc thanh hương vị xúc và pháp. Thoát ly các uẩn, xứ và giới.³¹ Siêu việt căn, trần, thức³² và siêu việt mọi tai họa do sanh tử đem lại.

³¹ *Uẩn: Phạn là skandha; Pāli là Khandha, Hán phiên âm là Tắc kiện đà, La Thập dịch là Âm; Huyền Trang dịch là uẩn, một vài vị khác dịch là chúng hay tụ. Nghĩa là do nhiều yếu tố tập hợp lại, nên gọi là uẩn.

- Uẩn có ba nghĩa: - Phi nhất (không phải một): Bất cứ không gian và thời gian nào, uẩn cũng hàm chứa nhiều chất lượng, nhiều yếu tố. – Tổng lược (Tóm lược): Uẩn là do nhiều yếu tố nhóm hợp lại mà có. – Chia đoạn: Nghĩa là tùy theo tính chất khác nhau mà chia loại. (Thế Thân Bồ Tát tạo, Biện Trung Biên Luận, Huyền Trang dịch, tr 470b, Đại Chính 31).

Uẩn có năm loại: Sắc uẩn; Thọ uẩn; Tưởng uẩn; Hành uẩn và Thức uẩn.

* Xứ: Phạn là Āyatana, Hán phiên âm a da đát na, La Thập dịch là Nhập, Huyền Trang dịch là Xứ. Tâm vương và tâm sở duyên vào nơi xứ mà sinh khởi. Xứ có mười hai xứ, gồm sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và

Thực tập vô tác quán

Do quán chiếu sự thật về khổ, nên ta thấy khổ do tác nghiệp liên hệ đến phiền não mà sinh khởi. Nghĩa là do hành liên hệ đến vô minh; hữu liên hệ đến ái thủ, mà sinh khởi, chứ khổ không hề sinh khởi từ tác nghiệp đơn thuần hay phiền não đơn thuần. Nên, sự thật của khổ là không có thọ giả và

ý; và sáu trần gồm: Sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Sáu căn và sáu trần này thiếp nhập vào nhau làm điều kiện cho sáu thức gồm: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức biểu hiện. Nên, mười hai xứ cũng gọi là mười hai nhập. Và xứ cũng có nghĩa là thọ dụng môn. Vì sáu căn là cửa ngõ để thọ dụng sáu đối tượng từ ngoài vào và sáu đối tượng từ ngoài vào là đối tượng để sáu căn thọ dụng. (Biện Trung Biên Luận, tr 470b, Đại Chính 31).

* Giới: Phạm Dhātu, Hán phiên âm là đà đồ và dịch là giới, phân hạn, chủng tử... Giới là phân hạn cho sáu căn, sáu trần và sáu thức biểu hiện, nên giới đây được gọi là mười tám giới.

- Giới có nghĩa là chủng tử, vì sáu căn của nội giới có thể bám lấy chủng tử; sáu trần ở ngoại giới là những chủng tử được bám lấy; chủng tử của sáu thức bám lấy chủng tử nơi sáu căn, sáu trần mà biểu hiện, nên giới được gọi là chủng tử. (Biện Trung Biên Luận, tr 470b, Đại Chính 31).

³² Căn: Gồm sáu căn – Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; Trần: Sáu trần gồm: Sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp; Thức: Sáu nhận thức gồm: - Nhãn thức, nhĩ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.

không có tác giả, mà chỉ có nhân duyên hội đủ thì khổ quả khởi sinh.

Thực tập vô tác quán này, giúp ta thấy được sự thật của các pháp là duyên khởi vô ngã, đoạn trừ hết thảy tà kiến, khiến cho trí phát sinh, minh phát sinh và tuệ phát sinh, các lậu hoặc vô minh đều bị đoạn tận.

Thực tập quán chiếu về vô thường, để thấy rõ sự thật vô thường ngay nơi vạn hữu. Sự thật về vô thường là duyên khởi. Mọi sự hiện hữu đều do quan hệ nhân duyên mà biểu hiện, nên không có chủ thể, không có tác giả mà chỉ có cái này quan hệ với cái kia mà sinh khởi. Vì cái này diệt thì cái kia diệt; vì cái này sinh, nên cái kia sinh; vì cái này sinh nên cái kia diệt; vì cái này diệt, nên cái kia sinh.

Thực tập vô tác quán về hành tướng Nhân (hetu) của Tập thánh đế, ta thấy rõ tham ái do duyên vào thọ mà sinh khởi, nên tham ái không phải là tác nhân đơn thuần sinh khởi khổ quả và khổ quả sinh

khởi là do quan hệ nhân duyên, mà không có bất cứ một tác nhân, tác duyên đơn thuần nào sinh khởi quả. Với pháp thiền quán này, mọi chấp thủ ngã nơi tâm ta đều bị rơi rụng.

Thực tập vô tác quán về hành tướng Tập (samudaya) của Tập thánh đế, ta thấy rõ sự thật của Tập khởi qua nhân và duyên. Nghĩa là sáu căn tiếp xúc với sáu trần làm điều kiện cho sáu nhận thức biểu hiện, chứ không phải sáu căn là tác nhân sinh ra sáu thức hay sáu trần là tác nhân sinh ra sáu thức. Nên, sự thật các nhận thức biểu hiện là do quan hệ nhân duyên tập khởi, chứ không do bất cứ một tác nhân, tác duyên nào đơn thuần sinh khởi. Với pháp thiền quán này, không những giúp ta rơi rụng mọi chấp thủ ngã, mà còn làm cho mọi chấp thủ pháp và phi pháp nơi tâm ta cũng tự rơi rụng.

Thực tập vô tác quán về hành tướng Sanh (prabhava) của Tập thánh đế, ta thấy rõ, tham ái trong ta sanh khởi là do sáu căn tiếp xúc với sáu

trần làm điều kiện để các cảm giác (thọ) sinh khởi. Lạc thọ làm điều kiện để tham ái sinh khởi và bám lấy đối tượng mà chúng đã tiếp xúc và khát thèm.

Như vậy, ái không thể tự sanh nếu không có duyên, ái không thể sinh ra từ một cái khác, nếu không có nhân. Ái sinh khởi là nhân liên hệ với duyên, duyên liên hệ với nhân, nên tự thân của tham ái không có tác giả. Tự thân của tham ái là duyên khởi vô tự tính, vô tác giả. Với pháp thiên quán này không những giúp ta rơi rụng ngã chấp, mà còn rơi rụng vô ngã chấp, không những giúp ta rơi rụng pháp chấp, mà còn giúp ta rơi rụng cả chấp vô pháp nữa.

Thực tập vô tác quán với hành tướng Duyên (pratyaya) của Tập thánh đế, ta thấy rõ tham ái không thể tự khởi, chúng khởi là do duyên vào sự tiếp xúc với các đối tượng có tác ý, có cảm thọ, có phân biệt, có tư niệm.

Khi các quan năng tiếp xúc với các đối tượng mà không có tác ý, không có cảm thọ, không có các tư niệm, thì tham ái không đủ duyên để sinh khởi.

Như vậy, ái không thể tự sinh, không từ cái khác sinh mà do quan hệ nhân duyên mới sinh, nên ái không có tác giả, không có ngã tính, không có ngã thể. Tự tính của ái là không; là thanh tịnh. Với pháp quán này, giúp ta rơi rụng mọi chấp ngã, chấp vô ngã; chấp pháp, chấp phi pháp, đưa ta đi vào Niết bàn tịch tịnh.

Như vậy, Không quán, Vô tướng quán và Vô tác quán là ba pháp quán đưa ta đi tới đời sống giải thoát, giác ngộ hay Niết bàn, tịch tịnh.

NIỆM PHẬT TRONG THIỀN QUÁN

Ta muốn thực tập pháp môn niệm Phật trong thiền quán thành công, trước hết ta phải luôn luôn nghĩ rằng, ta đã từng quy y Tam bảo và luôn nghĩ tới Tam bảo, trước khi làm bất cứ công việc gì trong ngày hay trong cuộc đời của ta.

** Quy Kính Tam Bảo*

Quy y Tam bảo, trước hết là khởi tâm cung kính đối với đức Phật và nguyện nương tựa vào trí và đức của Ngài để tu tập, nên nguyện trọn đời quy y Phật, không quy y Trời Thần Quỷ Vật.

Quy y Pháp là khởi tâm cung kính đối với giáo pháp do đức Phật chứng ngộ, thích ứng với chân lý và Niết bàn do đức Phật giảng dạy, nên nguyện trọn đời quy y Pháp, không quy y ngoại đạo tà giáo.

Quy y Tăng là khởi tâm cung kính Tăng đoàn, đệ tử của đức Thế tôn, có bản thể thanh tịnh và hòa

hợp, ấy là đoàn thể hướng tới đời sống giải thoát giác ngộ, nên nguyện trọn đời quy y Tăng, không quy y bè bạn xấu ác.

Quy kính Tam bảo bằng cách chắp tay cung kính trước Tam bảo của sự tướng hay trước Tam bảo của tự tâm, mà nói một cách thành khẩn đối với Phật bảo như sau:

“Buddham saranam gacchāmi = Con đi đến nương tựa đức Phật”. Sau khi chắp tay cung kính nói điều này xong, thì lạy một lạy hết sức thành kính và thien quán rằng:

“Đức Phật đang có mặt ở ngoài con và ở trong tâm con để cho con suốt đời kính lễ, nương tựa và noi gương, khiến cho Phật tính trong con mỗi ngày đều sáng ra và có năng lực bảo hộ cho con bình an”.

Sau khi thực tập quay về nương tựa và kính lễ Phật bảo xong, ta tiếp tục thực tập quay về kính lễ

và nương tựa Pháp bảo, bằng cách chắp tay nói một cách thành khẩn như sau:

“Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi = con đi đến nương tựa Chánh pháp”. Sau khi chắp tay cung kính nói điều này xong, thì lạy một lạy hết sức thành kính và thiền quán rằng:

“Chánh pháp do đức Thế Tôn chứng ngộ và tuyên thuyết đang có mặt ở ngoài con và ở trong tâm con, để cho con suốt đời kính lễ, nương tựa, học hỏi và ứng dụng vào trong đời sống hàng ngày, khiến cho Pháp tính bất sanh diệt trong con sáng ra, không còn bị phiền não trôi buộc và không còn bị vô minh che khuất, ba nghiệp đạo của con, luôn thường trú trong sự an tịnh của Niết bàn”.

Sau khi thực tập quay về nương tựa và kính lễ Pháp bảo xong, ta tiếp tục thực tập quay về kính lễ và nương tựa Tăng bảo, bằng cách chắp tay nói một cách thành khẩn như sau:

“Sanghaṃ saranaṃ gacchāmi = Con đi đến nương tựa Tăng đoàn”. Sau khi chấp tay cung kính nói điều này xong, thì lạy một lạy hết sức thành kính và thiên quán rằng:

“Tăng đoàn do đức Thế Tôn thiết lập và hướng dẫn là đoàn thể thanh tịnh và hòa hợp, cùng nhau đi trên Thánh đạo đang có mặt ngoài con và trong tâm con, để cho con suốt đời kính lễ, nương tựa, học hỏi, ứng dụng xuyên suốt cả sự tướng và lý tánh, khiến cho lý tánh thanh tịnh và sự tướng hòa hợp trong con sinh khởi, để cho tâm con tiêu trừ ngã chấp và pháp chấp, thấy rõ hết thấy lý tánh và sự tướng đều dung thông vô ngại”.

Sau khi thực tập ba pháp quy y trong thiên quán một cách sâu sắc như vậy xong, ta lại tiếp thực hành pháp sám hối ở trong thiên quán.

** Thực Hành Sám Hối*

Sau khi thực tập ba pháp quy y như vậy rồi, ta phát tâm sám hối phiền não chướng, nghiệp

chướng, tội chướng, báo chướng của ta từ vô lượng kiếp cho đến ngày nay, khiến cho tất cả đều được tiêu diệt.

Phiền não chướng là những chướng ngại đối với an lạc, hạnh phúc đều do các loại phiền não gây ra. Phiền não khiến ta tu tập thiền định, trì tụng kinh chú hay niệm Phật không thành công. Tham, sân, si, kiêu mạn, nghi ngờ, chấp ngã là những loại phiền não làm chướng ngại tâm ta, khiến ta niệm Phật không được nhất tâm, vì vậy ta phải phát tâm sám hối để cho hết thấy phiền não nơi tâm ta đều được dứt trừ.

Nghiệp chướng là những chướng ngại đối với sự tu tập của ta đều do nghiệp gây ra. Nghiệp là những hành động cố ý, có tác ý liên hệ đến phiền não và tác động lên thân và ngữ, tạo thành những nghiệp đạo bất thiện, khiến cho những thiện sự tu tập của ta đều bị chướng ngại, vì vậy ta phải khởi

tâm sám hối những chướng ngại gây ra, trước khi thực hành bất cứ pháp môn tu tập nào.

Tội chướng là những chướng ngại do tội lỗi, mà ta đã tạo ra từ nhiều đời kiếp. Do chướng ngại của tội lỗi từ ác nghiệp đạo dẫn sinh, khiến cho ta tu tập không thành công, nên ta phải khởi tâm sám hối tội chướng, trước khi thực hành bất cứ pháp môn nào.

Báo chướng là những chướng ngại do quả báo gây ra. Thân thể khuyết tật, thân thể bệnh hoạn, thân thể không định tĩnh, hoàn cảnh trái ngược với sự tu tập của ta, hoàn cảnh trái ngược với hạnh và nguyện bồ đề... ấy là quả báo về thân, làm chướng ngại sự tu tập của ta, vì vậy ta phải phát khởi tâm chí thành sám hối để cho các báo chướng thuộc về thân đều được tiêu diệt.

Tự thân không bị trở ngại, nhưng không gian tu tập bị trở ngại, ấy là báo chướng về cảnh, vì vậy

ta phải khởi tâm chí thành sám hối để cho các báo chướng về cảnh đều được tiêu diệt.

Thân và tâm ta không trở ngại, nhưng báo chướng của gia đình, dòng họ huyết thống và tâm linh bị trở ngại, khiến cho sự tu tập của ta bị trở ngại, vì vậy ta phải phát khởi tâm chí thành sám hối, để cho các báo chướng về nhân duyên huyết thống và tâm linh đều được tiêu diệt.

Sám hối thì có nhiều cách, nhiều phương pháp, nhưng cốt tủy của sự sám hối là chuyển hóa tâm thức thấp kém thành tâm thức cao thượng, tâm thức ích kỷ thành tâm thức từ bi và phải biết rõ mọi tội lỗi phát sanh đều do tác nghiệp liên hệ đến các phiền não nơi tâm mà khởi động lên ý, thân và ngữ, để từ đó kết thành hoa trái tội lỗi, làm chướng ngại sự tu tập của ta, nên ta phải chí thành ngay nơi tự tâm của ta mà sám hối, nghĩa là nguyện chừa bỏ việc ác, nguyện làm tất cả việc lành và luôn giữ tâm

ý thanh tịnh. Ta có thể thực tập bốn phương pháp sám hối sau đây:

1- *Sám hối phiền não chướng*:

Ta chắp tay quỳ trước Tam bảo, chí thành sám hối phiền não chướng với lời tác bạch như sau:

“Đệ tử chúng con từ xưa đến nay đã tạo bao nhiêu ác nghiệp, đều do vô trí tham sân si, từ thân miệng ý mà phát sanh ra, ngày nay đệ tử chúng con trước ngôi Tam bảo, chí thành sám hối, nguyện cho bao nhiêu phiền não chướng nơi tâm con đều được tiêu diệt”.

Tác bạch với Tam bảo như vậy xong, nắm vốc gieo xuống đất chí thành đánh lễ và thiên quán rằng:

“Cúi xin Tam bảo thương xót con và chúng sanh, đem ánh sáng Từ bi vô lượng rọi vào tâm tư con và chúng sanh, khiến cho bao nhiêu phiền não trong con và trong chúng sanh đều được tiêu trừ, khiến cho bao nhiêu thiện căn và nhân duyên tốt

đẹp trong con và trong chúng sanh đều được tăng trưởng”.

2- Sám hối nghiệp chướng:

Sau khi sám hối phiền não chướng xong, ta chấp tay quỳ trước Tam bảo dâng lời tác bạch sám hối nghiệp chướng như sau:

“Đệ tử chúng con kể từ xa xưa cho đến ngày nay, ý khởi vọng tưởng liên hệ đến vô minh, phiền não khiến thân làm ác, miệng nói lời ác, dệt thành vô số ác nghiệp, làm cho tâm Bồ đề, nguyện Bồ đề, hạnh Bồ đề của con bị chướng ngại, ngày nay trước ngôi Tam bảo, con xin chí thành sám hối, nguyện xin hết thảy nghiệp chướng đều được đoạn trừ”.

Tác bạch với Tam bảo như vậy xong rồi, năm vóc gieo xuống đất chí thành đảnh lễ Tam bảo và thien quán rằng:

“Cúi xin Tam bảo thương xót con và chúng sanh, đem ánh sáng trí tuệ vô lượng rọi vào nghiệp chướng của con và chúng sanh, khiến bao nhiêu

nghiệp chủng xấu ác nơi thân tâm con và chúng sanh, đều được tiêu trừ và khiến bao nhiêu nghiệp chủng tốt đẹp trong thân tâm con và chúng sanh, đều được sinh khởi và tăng trưởng không gián đoạn”.

3- Sám hối tội chướng:

Sau khi sám hối nghiệp chướng xong, ta chấp tay trước Tam bảo tác bạch lời sám hối tội chướng như sau:

“Đệ tử chúng con từ xưa đã gieo nhiều ác nghiệp, nên phải lãnh thọ tội khổ ở trong cõi sanh tử dưới nhiều hình thức khác nhau, nay trước Tam bảo, chúng con nguyện xin sám hối, khiến bao nhiêu tội chướng của chúng con, từ vô thủy kiếp cho đến ngày nay, thấy đều dứt sạch”.

Dâng lời tác bạch lên Tam bảo như vậy xong rồi, năm vóc gieo xuống đất chí thành đánh lễ Tam bảo và thiền quán rằng:

“Cúi xin Tam bảo thương xót con và chúng sanh, đem ánh sáng phước đức vô lượng mà nuôi dưỡng tâm con và tâm chúng sanh, che chở thân con và thân chúng sanh, dẫn dắt đời sống của con và của chúng sanh, khiến cho con và chúng sanh đời nào sinh ra, cũng từ nơi nguyện lực hóa sinh và từ hoa sen trắng thơm vô nhiễm”.

4- Sám hối báo chướng:

Sau khi sám hối tội chướng xong, ta chấp tay trước Tam bảo tác bạch lời sám hối báo chướng như sau:

“Con tự nghĩ bản tâm thanh tịnh, tội tánh vốn không, nhưng do sóng thức chuyển động duyên với khách trần, khiến vô minh vọng tưởng khởi sinh, tác ý tạo nghiệp mê lầm, khiến kết thành hoa trái sinh tử khổ đau, nhân duyên hội đủ, quả báo tự đến không sao tránh khỏi, ngày nay chúng con có được duyên lành gặp ngôi Tam bảo, chỉ dẫn đường chơn, tránh xa ác đạo, nên nhất tâm chí thành khẩn cầu

sám hối nguyện xin tất cả báo chướng thấy đều tiêu diệt”.

Dâng lời tác bạch lên Tam bảo như vậy xong rồi, năm vốc gieo xuống đất chí thành đánh lễ Tam bảo và thiền quán:

“Cúi xin Tam bảo thương xót con và chúng sanh, xin đem nguyện lực Tịnh độ mà rọi vào tâm tư con và chúng sanh, giúp con và chúng sanh thấy biết, niễn ô hay thanh tịnh, Phật hay chúng sanh, giác ngộ hay mê lầm đều ở nơi tâm con và tâm chúng sanh, nếu tâm con và tâm chúng sanh thanh tịnh, thì y báo và chánh báo trang nghiêm, Tịnh độ nơi con cũng như nơi tâm chúng sanh đều hiện tiền, không cầu mà được, không đến mà thành”.

Tác bạch lời sám hối, đánh lễ và thiền quán như vậy xong, thì không có phiền não nơi tâm ta không tiêu, không có nghiệp nào nơi tâm ta không đoạn, không có tội nào nơi tâm không dứt và không báo nào nơi tâm ta không trừ.

Sau khi sám hối, đánh lễ ở trong thiền quán xong, cần phải phát khởi tâm bồ đề, để cầu thành bậc Toàn giác, viên mãn hai chất liệu *trí tuệ và từ bi* để hóa độ chúng sanh.

** Phát khởi Tâm bồ đề:*

Sau khi lạy Tam bảo sám hối tội lỗi rồi, trước khi niệm Phật ta phát tâm bồ đề, thì việc niệm Phật của ta nhất định sẽ cho ta hoa trái giác ngộ, hoa trái giải thoát. Vì sao? Vì tâm bồ đề là tâm của Phật, nên mọi phước đức trí tuệ đều từ nơi tâm ấy mà sanh; Tâm bồ đề là tâm của Phật, nên quả Phật cũng từ nơi tâm ấy mà sanh và Tâm bồ đề là tâm của Phật, nên cảnh giới Phật cũng từ nơi tâm ấy mà sanh và ta nguyện sanh Tịnh độ, thì ngay nơi Tâm bồ đề mà nguyện sanh.

Vì vậy, ta phải phát Tâm bồ đề, trước khi ta niệm Phật hay thực hành bất cứ Phật sự nào.

Phát bồ đề tâm, ta phát nguyện như sau: “*Đệ tử chúng con phát tâm bồ đề, không mong cầu*

những phước báo Trời, Người, những quả vị Thanh văn, Duyên giác và các địa vị Bồ tát quyền thừa, mà chỉ hướng tới Phật đạo để phát khởi tâm bồ đề, trên cầu thành tựu địa vị giác ngộ hoàn toàn của Phật, dưới nguyện hóa độ hết thảy chúng sanh đồng vào biển giác”. (Ta phát khởi tâm bồ đề như vậy ba lần trước khi niệm Phật hay thực hành bất cứ pháp môn nào).

Ở kinh Đại Bảo tích, đức Phật Thích Ca dạy cho Di Lặc bồ tát rằng, niệm Phật A di đà cần phát khởi mười tâm nguyện sau đây, thì lúc lâm chung sẽ được vãng sanh về Tịnh độ Phật A di đà.

1- Tâm đại Từ không tổn hại: Người niệm Phật, đối với hết thảy chúng sanh thường khởi tâm Từ rộng lớn, không gây tổn hại.

2- Tâm đại Bi không bức não: Người niệm Phật thân tâm an tịnh, đối với hết thảy chúng sanh, thường khởi lên tâm Bi rộng lớn, cứu khổ chúng sanh không gây bức não.

3- Tâm ưa giữ gìn: Người niệm Phật đối với chánh pháp khởi tâm giữ gìn, không tiếc thân mạng.

4- Tâm không chấp trước: Người niệm Phật thường dùng trí tuệ quán chiếu đối với tất cả pháp, tâm không chấp trước.

5- Tâm ý thanh tịnh: Người niệm Phật luôn luôn khởi tâm xa lìa các pháp tạp nhiễm của thế gian, đối với các lợi dưỡng thường sinh tâm biết đủ, tôn trọng tâm ý thanh tịnh.

6- Tâm không quên mất: Người niệm Phật cầu sanh Tịnh độ, để thành tựu bậc nhất thiết trí, niệm ấy duy trì trong tất cả thời, tâm không quên mất.

7- Tâm không hạ liệt: Người niệm Phật thường có tâm cung kính đối với hết thảy chúng sanh, không có khởi tâm khinh mạn.

8- Tâm sinh quyết định: Người niệm Phật không kẹt vào ngôn luận thế gian và đối với đạo Vô thượng bồ đề, tâm thường chánh tín, nhất định không có khởi bất cứ sự nghi ngờ nào.

9- Tâm không tạp nhiễm: Người niệm Phật tu tập công hạnh, bồi đắp gốc lành, tâm luôn luôn thanh tịnh, xa lìa tất cả phiền não tạp nhiễm.

10- Tâm khởi tùy niệm: Người niệm Phật tuy thường quán tưởng tướng hảo của các đức Như Lai, nhưng không sanh tâm ái trước.

Đức Phật Thích Ca dạy cho Bồ tát Di Lặc rằng, Bồ tát vãng sanh Tịnh độ của Phật A di đà là do có mười loại tâm này. Và nếu có người nào thành tựu một tâm trong mười loại tâm này mà muốn sanh về Tịnh Độ của Phật A di đà là liền sanh, chứ không thể không sanh.³³

* - *Trì danh niệm Phật:*

Trì danh niệm Phật tức là nắm giữ danh hiệu của Phật A di đà ở trong tâm bằng tất cả năng lực của niềm tin Tịnh độ, khiến cho danh hiệu ấy không

³³ Phát Thắng Chí Lạc Hội – Đại Bảo Tích Kinh, Quyển đệ cửu thập nhị, Đại Đường, Bồ Đề Lưu Chí, phụng chiếu dịch, tr 528bc, Đại Chính 11.

roi mắt, không lãng xao nơi tâm, trong bất cứ ở đâu và lúc nào.

Nguyện mười tám trong bốn mươi tám đại nguyện của Phật A di đà có nguyện rằng: *“Khi tôi thành Phật, chúng sanh trong mười phương tin vui hết lòng, muốn sanh đến nước tôi, chỉ niệm cho đến mười danh hiệu, nếu họ không vãng sanh, thì tôi không nhận lấy ngôi chánh giác. Ngoại trừ những người phạm tội ngũ nghịch³⁴ và phi báng chánh pháp”*.³⁵

Kinh A di đà nói: *“Nếu có thiện nam, thiện nữ nào, nghe nói đến danh hiệu Phật A di đà, chấp trì danh hiệu hoặc một ngày, hoặc hai ngày cho đến*

³⁴ Tội ngũ nghịch là năm tội cực ác gồm: 1- Giết mẹ; 2- giết cha. Hai tội này là phá hồng hoàn toàn ruộng ân nghĩa, nên không có thiện căn nào có thể trôi lên nổi; 3- Giết A la hán ; 4- Ác tâm làm thân Phật chảy máu; 5- Phá hòa hợp Tăng. Ba tội này là tàn phá sạch ruộng phước đức, nên không có phước đức giải thoát nào có thể sinh ra nổi. Hễ phạm vào năm tội này, thì không còn có bất cứ phước đức nào nữa, để có thể sanh vào nhân đạo, chứ nói gì đến việc sanh về Tịnh độ.

³⁵ Phật Thuyết Vô Lượng Thọ Kinh, thượng, Hán, Khương Tăng Khải dịch, Tào Ngụy, tr 168, Đại Chính 12.

*bảy ngày, nhất tâm không loạn, người ấy lúc lâm chung, Phật A di đà và các Thánh chúng hiện ra trước mặt, lúc ấy tâm không điên đảo, liền được sanh vào cõi nước cực lạc của Phật A di đà”.*³⁶

Nên thực hành pháp môn trì danh niệm Phật là ta chuyên tâm chấp trì danh hiệu của Ngài cho đến nhất tâm bất loạn. Nghĩa là từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ, không lúc nào trong tâm rời danh hiệu của Phật A di đà qua bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Niệm như vậy cho đến chỗ thuần thực, thì cho dù miệng không niệm, ý không niệm mà hạt giống Phật trong tâm tự niệm, tự biểu hiện để kết thành hoa trái Tịnh độ, khiến giác tánh thường minh, Tịnh độ hiện tiền, khi buông bỏ hình hài, cảnh giới của Phật A di đà tự hiện ra trước mặt, tùy nguyện vãng sanh.

³⁶ Phật Thuyết A Di Đà Kinh, Hán, La Thập dịch, Diêu Tần, tr 347b Đại Chính 12.

*- Tham cứu niệm Phật:

Tham cứu niệm Phật tương tự như tham Công án hay khán Thoại đồng của Thiền. Tham cứu niệm Phật là ta chuyên tâm tham cứu câu niệm Phật, như tham cứu danh hiệu Phật A di đà chẳng hạn.

Ta tham cứu rằng, danh hiệu này do đâu mà có? Phật A di đà là ai? Và ta là ai? Ta lấy cái gì để niệm Phật? Niệm Phật, niệm ấy từ đâu mà đến và sau khi hết, niệm ấy đi về đâu...?

Nhờ chuyên tâm tham cứu như thế, khiến cho mọi vọng tưởng nơi tâm từ từ lắng xuống, tâm ta an tịnh ở trong thiền định. Mỗi ngày ta đều thực tập như thế, tâm ta thuần tịnh, giác tính hiện tiền, khi xả bỏ báo thân, cảnh giới Tịnh độ Phật A di đà hiện ra cho ta, ta tùy theo nguyện mà vãng sanh.

*- Quán tượng niệm Phật:

Quán tượng niệm Phật là niệm Phật bằng cách ngồi yên lặng chiêm ngưỡng hình tượng của đức

Phật, tiếp xúc với đức Phật qua các tướng tốt của Ngài.

Các tướng tốt của Phật được tạo nên, từ nơi tâm của Ngài và từ nơi đại hạnh và đại nguyện của Ngài.

Ta niệm Phật bằng cách chiêm ngưỡng những hình tướng đức Phật qua các hình tượng, khiến cho các hình tướng tốt đẹp của Phật đi vào trong tâm ta, lâu ngày tạo thành chủng tử tốt đẹp trong tâm ta hỗ trợ cho tự tánh A di đà trong tâm ta biểu hiện.

Chính những chủng tử này, giúp ta chuyển hóa những hạt giống xấu nơi tâm ta thành những hạt giống tốt, những hạt giống tương ứng với Tịnh độ và khi xả bỏ báo thân, chính năng lực của những hạt giống này đẩy tâm thức ta đi về Tịnh độ hay chính những năng lực này tạo thành Tịnh độ cho ta.

*- *Quán chiếu niệm Phật:*

Ta niệm Phật A di đà bằng cách quán chiếu các tướng tốt của Ngài; hoặc quán chiếu bản

nguyện, bản hạnh của Ngài; hoặc quán chiếu cảnh giới Tịnh độ trang nghiêm của Ngài trong từng niệm tỉnh giác của ta.

Ta quán chiếu hào quang của Phật A di đà phóng ra từ giữa hai chặng lông mày của Ngài; hoặc từ đỉnh đầu phóng ra; hoặc từ nơi các tướng tốt của Ngài phóng ra; hoặc từ toàn thân thể của Ngài phóng ra. Và từ nơi mỗi hào quang của Ngài, lại có vô số hào quang phóng ra; và trong mỗi hào quang phóng ra ấy, lại có vô số ức Phật ứng hóa thân và vô số ức bồ tát ứng hóa thân đang có mặt ở trong những hào quang ấy, chạm vào tâm tư ta, khiến cho bao nhiêu phiền não nơi tâm ta lắng xuống; khiến cho bao nhiêu ác nghiệp nơi tâm ta tiêu tan; khiến cho bao nhiêu tội chướng nơi nhân quả sanh tử của ta đều dứt sạch và khiến cho bao nhiêu báo chướng trong đời sống của ta đều được chuyển hóa theo hướng của ánh sáng vô lượng.

Ta thực tập sự quán chiếu niệm Phật với tâm chuyên nhất như vậy, thì khi nhắm mắt hay mở mắt gì, ta cũng thấy Phật, thấy ánh sáng của Ngài, và khi kết thúc sinh mệnh thì ánh sáng ấy từ trong tự tánh thanh tịnh nơi ta phát ra, tương ứng với ánh sáng đờ rục vô lượng của Phật A di đà và chỉ trong khoảnh khắc là tâm thức ta liền sanh về Tịnh độ của Phật A di đà, từ nơi hoa sen mà hóa sanh.

**- Thật tướng niệm Phật*

Thật tướng niệm Phật là tỉnh giác ngay nơi niệm. Nghĩa là niệm khởi là biết, biết ngay nơi niệm khởi. Nên, đi đứng nằm ngồi, ăn uống, làm việc, thở vào, thở ra, co duỗi, ta luôn luôn an trú ở nơi tâm bồ đề, ở nơi tự tánh giác ngộ, khiến tâm thuần nhất với tỉnh giác, nhất niệm không khởi. Tâm nhất niệm không khởi là tâm tỉnh giác sáng trong hoàn toàn, tâm ấy là Phật. Thân từ nơi tâm ấy chiếu ra, thân ấy là thân Phật ứng hóa. Tâm lặng mà chiếu, tâm chiếu mà lặng. Soi chiếu và tĩnh lặng nơi tâm

không phải là một mà cũng không phải là hai. Tĩnh lặng là tâm Phật, soi chiếu là trí Phật. Tâm và trí của Phật không phải là hai mà cũng không phải là một, mà tâm và trí ấy là biểu hiện từ *Trung đạo thật tướng*. Thật tướng trung đạo thì không sanh diệt, không tăng giảm. Xưa *Như* mà nay cũng *Như*; ở trong mọi không gian đều *Như*.

Niệm Phật đạt đến chỗ tâm và trí không phải là hai, không phải là một, gọi là *Như*; Tâm tĩnh lặng và soi chiếu không phải là một cũng không phải là hai, gọi là *Như*. *Như* thì Tịnh độ chư Phật hay Tịnh độ Tây phương hiện tiền, không đi mà đến, không cầu mà được, không nguyện mà thành. Đó gọi là *Thật tướng niệm Phật*.

**Tránh lỗi nơi tâm*

Tu tập bất cứ pháp môn nào, điều tối kỵ nhất là khởi tâm kiêu mạn. Hạt giống kiêu mạn làm che khuất tánh sáng suốt nơi tâm ta, khiến tâm ta bị khuất ở trong bóng tối.

Tăng thượng mạn là một trong những hạt giống chấp ngã, kiêu mạn mà những vị tu tập thường bị vấp. Nghĩa là chưa thật sự chứng ngộ mà tưởng rằng mình đã chứng ngộ và cho rằng mình đã chứng ngộ. Tâm chưa hết sạch phiền não mà tự cho mình đã hết sạch phiền não. Trong khi ngồi thiền thấy thân tâm thư thái an lạc, liền cho rằng mình đã chứng được thiền, nhưng thật ra đó chỉ là thư giãn mà không phải các loại phiền não hoạt động tiềm ẩn nơi tâm đã được nhiếp phục hoàn toàn bởi các phương pháp thiền tập; hoặc khi ta niệm Phật, thấy tướng hảo của Phật, đừng vội sanh tâm vui mừng, thì hạt giống tăng thượng mạn sẽ không khởi sinh nơi tâm ta và không làm chướng ngại con đường Tịnh độ của ta. Ta biết rằng, những tướng hảo ấy từ nơi tâm ta mà hiện ra. Nếu tâm ta khởi lên vọng niệm, thì tức khắc tướng hảo ấy sẽ mất.

Nên, khi ta niệm Phật mà tướng hảo của Phật A di đà hay cảnh giới của Ngài hiện ra, ta liền biết

đó là cảnh giới do tâm ta hiện ra, ta chỉ giữ tâm định tĩnh và đơn thuần theo dõi, quán sát, mà không khởi tâm vui hay buồn, đi theo hay dừng lại. Vui buồn, đi theo hay dừng lại đều là những vọng tưởng khởi lên từ nơi tâm. Ta vui hay buồn đều khiến cho tâm ta vọng động, sự yên tĩnh của tâm không còn, làm cho tướng hảo nơi tâm hiện ra tự biến mất.

**- Đối cảnh vô tâm*

Đối cảnh vô tâm đây là phương pháp thiền tập của vua Trần Nhân Tông ở trong Cư trần lạc đạo phú được giữ lại ở trong Khóa hư lục.

Khi sáu căn gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đối diện và tiếp xúc với sáu trần gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, tâm không khởi lên tác ý là thèm khát hay chấp thủ và không kết thành ngã ái, ấy gọi là đối cảnh vô tâm. Theo vua Trần Nhân Tông, khi ta tiếp xúc với muôn vật mà tâm tĩnh lặng, không khởi lên bất cứ sự ái thủ nào đối với

chúng, đó gọi là thiền, chứ thiền ở đâu nữa mà tìm kiếm (Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền).

Cũng điều này, nhưng Nguyễn Du lại nói một cách khác: “Mãn cảnh giai không hà thử tướng, thử tâm thường định bất ly thiền = Hết thấy cảnh đều là không, nào có tướng gì? Tâm này thường định không rời thiền”.

Nên, khi thiền tập hay niệm Phật mà cảnh gì đến với ta, ta đều biết rằng, chúng đều từ nơi tâm ta mà hiện ra, không có tự tính và duy trì năng lượng của chánh định, tỉnh giác khiến tâm ta không bị xao lãng bởi những cảnh giới do tâm hiện. Duy trì ánh sáng nơi tự tâm và tâm có ánh sáng, thì bóng đêm không thể nào xuất hiện, tâm có định thì vọng niệm tự tiêu. Tâm sáng, thì niệm tiêu và chơn Phật hiện tiền.

**-Biết rồi thì sống*

Khi ta chưa biết Phật pháp, thì cầu học để biết. Biết rồi mà không sống với Phật pháp, thì cái biết Phật pháp trở thành ra bệnh. Bệnh kiêu mạn; bệnh

tăng thượng mạn; bệnh đa ngôn; bệnh phê phán; bệnh chữ nghĩa; bệnh tri thức; bệnh trí thức; bệnh kiến thức; bệnh nói hay làm dở; bệnh lãng xãng; bệnh ta là quan trọng... và từ đó mà đời sống sinh ra muôn ngàn lầm lỗi.

Biết Phật pháp thì phải tiêu thụ cái biết ấy vào trong cuộc sống. Khiến cái biết với đời sống là một. Cái biết chính là đời sống và đời sống chính là cái biết. Cái biết là tâm thanh tịnh và tâm thanh tịnh là cái biết. Cái biết và đối tượng để biết cả hai đều tịch lặng, ý niệm nhân ngã không còn, bầu trời xanh trong của tự tâm hiện ra, không còn bất cứ gợn mây mờ nào che khuất cả!

**- Bao gồm tất cả*

Trong sáu niệm mà đức Phật dạy cho hàng đệ tử của Ngài thực tập gồm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí và niệm Thiên.

Niệm Phật là nghĩ đến phẩm chất giác ngộ của Phật; Niệm Pháp là nghĩ đến Thánh đạo hay Phật

đạo, ấy là con đường dẫn đến đời sống giác ngộ, Niết bàn; Niệm Tăng là nghĩ đến phẩm chất thanh tịnh và hòa hợp của Tăng, ấy là đoàn thể đệ tử của Phật, đang đi trên con đường thích ứng với chân lý, thích ứng với giải thoát, Niết bàn; Niệm giới là nghĩ đến giới pháp do Phật chế định, bản chất của giới pháp ấy là bảo chứng cho đời sống thích ứng với giải thoát sinh tử và Niết bàn tịch tịnh và từ nơi bản thể tịch tịnh của Niết bàn, mà đức Phật thiết định giới pháp, nên bản thể của giới pháp là thanh tịnh; Niệm Thí là nghĩ về sự buông xả. Nhờ nghĩ về sự buông xả mà buông bỏ được các tâm hành bất thiện nơi tâm. Niệm Thiên là nghĩ đến phước báo của chư thiên ở các cõi trời Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới rất thù thắng so với cõi người, nhưng không phải là tối thượng, vì phước báo ấy thuộc về các pháp hữu lậu, phiền não nơi tâm còn rỉ chảy, thì vẫn còn kết thành hoa trái sanh tử ở trong luân hồi, nhờ nghĩ như thế mà các hàng đệ tử của Phật tu tập

không cầu sanh thiên, mà cầu đoạn tận sinh tử, chúng nhập Niết bàn.

Trong sự thực tập sáu niệm như vậy, thì niệm Phật là tối thượng và bao gồm hết tất cả niệm hay tất cả pháp môn.

**-Niệm Phật là tối thượng*

Niệm Vô thường không thể nào so sánh được với niệm Phật, vì sao? Vì niệm Phật là niệm tỉnh giác, niệm giác ngộ. Nếu không có giác ngộ, thì không có Phật. Không có Phật thì không có ai ở trên trời hay dưới đất, có khả năng giác ngộ vô thường một cách triệt để cả sự tướng và lý tánh nơi muôn vật, để khai thị cho ta quán chiếu mà liễu ngộ, nhằm buông bỏ mọi chấp ngã và chấp pháp để có đời sống an lạc, giải thoát.

Vì vậy, niệm Vô thường không thể so sánh với niệm Phật.

Niệm Khổ không thể nào so sánh với niệm Phật, vì sao? Vì niệm Phật là tỉnh giác, niệm giác

ngộ. Nếu không có giác ngộ, thì không có Phật. Không có Phật, thì ở trên trời hay dưới đất không có một ai có khả năng giác ngộ tường tận về sự thật của khổ, để dạy cho ta phương pháp diệt khổ, để khổ chấm dứt.

Vì vậy, niệm Khổ không thể so sánh với niệm Phật.

Niệm Không, không thể nào so sánh được với niệm Phật, vì sao? Vì niệm Phật là niệm tỉnh giác, niệm giác ngộ. Nếu không có giác ngộ thì không có Phật. Không có Phật, thì trên trời dưới đất, không có bất cứ ai có khả năng giác ngộ về *không* một cách triệt để, để chỉ bày về *nghĩa không* cho ta một cách rõ ràng, khiến ta buông bỏ hết thấy *ngã chấp* và *pháp chấp* đạt tới đời sống an lạc và giải thoát hoàn toàn đối với mọi ý tưởng về *ngã* và *pháp*.

Niệm Vô ngã, không thể nào so sánh với niệm Phật, vì sao? Vì niệm Phật là niệm tỉnh giác, niệm giác ngộ. Nếu không có giác ngộ, thì không có

Phật. Không có Phật, thì ở trên trời hay dưới đất, không có bất cứ một ai có khả năng giác ngộ các pháp duyên khởi vô ngã, không có tự tánh, để khai thị cho ta giác ngộ tự tánh viên thành nơi vạn hữu, để buông bỏ hoàn toàn ngã chấp và pháp chấp, có đời sống tự do đối với ngã và pháp.

Vì vậy, niệm vô ngã không thể nào so sánh với niệm Phật.

Trì niệm minh chú không thể nào so sánh với niệm Phật, vì sao? Vì niệm Phật là niệm tỉnh giác, niệm giác ngộ. Nếu không có giác ngộ thì không có Phật. Không có Phật, thì không có mọi minh chú, do Phật tuyên thuyết từ sự giác ngộ và từ đại định của sự giác ngộ. Mọi thân chú không được Phật tuyên thuyết từ sự giác ngộ đều là tà chú, vì sao? Vì chúng không có khả năng đoạn tận tập khởi của khổ đau ở trong sanh tử và dẫn sinh đời sống an lạc, giải thoát hay Niết bàn tối thượng.

Nên, trì niệm minh chú không thể nào so sánh với niệm Phật.

Ở trong Ba mươi bảy phẩm trợ đạo của Đạo đế, Bát chánh đạo là Thánh đạo, các phần còn lại là trợ đạo. Cũng vậy, ở trong Lục niệm, hay thực tập bất cứ niệm gì, niệm Phật là Chánh niệm các niệm còn lại là trợ niệm. Ở trong hết thầy các pháp môn, thì niệm Phật là Chánh môn các pháp môn còn lại đều là trợ môn và ở trong các đạo, Phật đạo là Chánh đạo các đạo còn lại là trợ đạo.

Nhận ra được lý nghĩa này, nên chúa Nguyễn Phúc Chu đã viết và khắc ở chuông chùa Linh Mục - Huế, “Cư Nho mộ Thích”. Nghĩa là cư trú nơi Nho mà ngưỡng mộ nơi Phật”.

Phật là gốc của mọi sự giác ngộ. Không có sự giác ngộ nào mà không mang hình ảnh của Phật. Ma là gốc của mê, không có sự mê lầm nào mà không mang hình ảnh của vô minh.

Nên, niệm Phật là niệm giác. Giác càng sáng thì mê càng mờ và vô minh càng lúc, càng giảm thiểu. Niệm Phật đến chỗ vô niệm, thì tâm toàn giác hiển bày, vô minh vĩnh đoạn, khiến giải thoát, an lạc tự có mà không cần mong cầu, Tịnh độ hiện tiền mà không cần khởi tâm đến hay đi.

**-Viên mãn các hạnh*

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên tâm tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu bố thí ba la mật.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên ác tâm tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu trì giới ba la mật.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên sân tâm tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu nhẫn nhục ba la mật.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên tâm biếng nhác tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu tinh tấn ba la mật.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên vọng tâm tự lắng yên, vì vậy mà thành tựu thiền định ba la mật.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên ngã chấp, pháp chấp tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu tuệ ba la mật.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên vướng mắc mọi pháp môn tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu phương tiện ba la mật.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên mọi tìm cầu tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu nguyện ba la mật.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên mọi sợ hãi, khiếp đảm, hèn yếu tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu lực ba la mật.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên mọi si mê, tà kiến tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu trí ba la mật.

Thành tựu một ba la mật là thành tựu hết thấy ba la mật. Ba la mật là viên mãn, rốt ráo, toàn hảo.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên tâm làm khổ chúng sanh tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu Từ vô lượng.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên tâm não hại chúng sanh tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu Bi vô lượng.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên mọi ưu não tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu Hỷ vô lượng.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên tâm lợi mình hại người tự buông bỏ, vì vậy mà thành tựu Xả vô lượng.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên mọi cách nhìn sai lệch bị rơi rụng, vì vậy mà thành tựu Chánh kiến.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên mọi mê lầm nơi tâm tự rơi rụng, vì vậy mà thành tựu Chánh tư duy.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên tác nhân của mọi ngôn ngữ sai lầm tự rơi rụng, vì vậy mà thành tựu Chánh ngữ.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên mọi tư niệm liên hệ đến phiền não tự rơi rụng, vì vậy mà thành tựu Chánh nghiệp.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên trong đời sống mọi tham cầu lợi dưỡng tự rơi rụng, vì vậy mà thành tựu Chánh mạng.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên các điều ác nơi thân ngữ và ý tự rơi rụng, các thiện pháp tự thành, vì vậy mà thành tựu Chánh tinh tấn.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên mọi vọng niệm đều tự rơi rụng, vì vậy mà thành tựu Chánh niệm.

Niệm Phật thì không còn niệm chúng sanh, nên hết thấy phiền não đều tự nhiếp phục, vì vậy mà thành tựu Chánh định.

Vì vậy, niệm Phật thì không còn có niệm thiện nào có thể so sánh. Niệm Phật thì có khả năng nhiếp phục hết thấy ác pháp và thành tựu hết thấy thiện pháp.

Vì vậy, các bậc Tổ đức dạy: “Niệm Phật nhất tâm tiêu vạn tội”.

Nên, niệm Phật nhất tâm, thì viên mãn các hạnh, thành tựu vạn đức.

THƯ MỤC THAM KHẢO

- Kinh Thánh Cầu, Thích Minh Châu dịch, Trung bộ I, tr 163, ĐHVH 1973.
- Phật Thuyết Tam Chuyển Pháp Luân Kinh, số 110, Nghĩa Tịnh dịch, Đại Chính 2.
- Kinh Nhất Thiết Lậu Hoặc, Thích Minh Châu dịch, Trung bộ I, ĐHVH, 1973.
- Phẩm Phật Đà, Thích Minh Châu dịch, Tương Ứng Bộ II, ĐTKVN, 1993.
- Phật Bản Hạnh Tập Kinh, Xà Na Quật Đa dịch, Đại Chính 3.
- Kinh Phật Thuyết Như Vậy, Thích Minh Châu dịch, Tiểu Bộ I, Tu Thư PHVH 1982.
- Kinh Mật Hoàn, Thích Minh Châu dịch, Trung Bộ I, tr109A, ĐHVH 1973
- Kinh Xà Dụ, Thích Minh Châu dịch, Trung Bộ I, tr 136B, ĐHVH, 1973.

- Kinh Đại Bồn, Thích Minh Châu dịch, Trường Bộ III, tr 45, ĐHVH, 1972.

- Niết Bàn Lược Thuyết Giáo Giới Kinh, La Thập dịch, Đại Chính 12.

- Kinh Ước Nguyện, Thích Minh Châu dịch, Trung I, tr 33 – 35, Đại Học Vạn Hạnh 1973.

- Visuddhimagga – Thanh tịnh đạo luận I, Thích Nữ Trí Hải dịch, chùa Pháp Vân 850 W. Phillips Blvd. Pomona, CA 91766 – USA, PL 2535.

- Trần Nhân Tông – Cư Trần Lạc Đạo Phú – Hội Thứ Năm.

- Bi Hoa Kinh, Thập Quyển, Đàm Vô sám dịch, Bắc Lương, tr 167, Đại Chính 3.

- Vô Lượng Thọ Kinh, Nhị Quyển, Khương Tăng Khải dịch, Tào Ngụy, Đại Chính 12.

- Vô Lượng Thanh Tịnh Bình Đẳng Giác Kinh, Tứ Quyển, Chi Lô Ca Sám dịch, Hậu Hán, Đại Chính 12.

- Phật Thuyết A Di Đà Kinh, Nhất Quyển, Cư Ma La Thập dịch, Diêu Tần, Đại Chính 12.

- Phật Thuyết Đại A Di Đà Kinh, Nhị Quyển, Vương Nhật Hưu, Giáo Tập, Tống, Đại Chính 12.

- Thọ Lượng Phẩm - quyển 45, Hoa Nghiêm Kinh 80, Đường, Thật Xoa Nan Đà dịch, Đại Chính 10.

- Liên Tông Lục Tổ Vĩnh Minh – Diên Thọ Đại Sư – Hòa Thượng Thích Thiền Tâm dịch. – Tịnh Độ Pháp Môn <http://www.tinhdod.net>

Tham khảo thêm: Tông Cao Tăng Truyện 28, Đại Chính 50; Cảnh Đức Truyền Đăng Lục 26, Đại Chính 51. Vãng Sanh Tập, Đại Chính 51.

- Cao Tăng Truyện 12, Huệ Hạo soạn, Đại Chính 50.

- Tịnh Độ Vãng Sanh Truyện, Thượng, Giới Châu, Tống, Đại Chính 51.

- Thập Trụ Tỳ Bà Sa Luận, Thánh giả Long Thọ tạo, Thập thất quyển, La Thập dịch, Đại Chính 26.

- Thập Địa Kinh Luận, Thiên Thân Bồ Tát tạo, Thập nhị quyển, Bồ Đề Lưu Chi dịch, Đại Chính 26.

- Trí Khải thuyết, Tùy, Lục Diệu Pháp Môn, Trí Khải thuyết, Tùy, Đại Chính 46.

- Pháp Ấn Kinh, Thi Hộ dịch, Tống, Tạp, Đại Chính 2.

– Thánh Pháp Ấn Kinh, Trúc Pháp Hộ dịch, Tây Tấn, Tạp, Đại Chính 2.

- Biện Trung Biên Luận, Thế Thân Bồ tát, tạo, Huyền Tráng dịch, Đại Chính 31.

- Phát Thắng Chí Lạc Hội – Đại Bảo Tích Kinh, Quyển đệ cửu thập nhị, Đại Đường, Bồ Đề Lưu Chí, phụng chiếu dịch, Đại Chính 11.

Vi Tính:

- Quảng Huệ.

Chính tả và phiên tả:

- Quảng Minh – Bảo Châu
- Tâm Lý – Hà Liên

Ấn Tống:

- Phật Tử: Hồ Thị Hóa.