

# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 250, NĂM THỨ 20

THÁNG 5-2015



07/10/2013

Điện Tử Thư (E-Mail): [huynhaitong@gmail.com](mailto:huynhaitong@gmail.com)  
Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



## NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

**PHÚC TRUNG**

Thủ Quỹ:

**DIỆU LAN**

Kiểm Soát:

**PHƯỚC SƠN**

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON**

**CHÂN ĐẠI LƯỢNG**

**MINH HÒA**

**NHÂN CA**

**TÂM KHÔNG**

**TÂM TUỆ TĨNH**

**TUỆ VIÊN**

Cộng Tác:

**CHÍNH HẠNH**

**HÀN TRÚC**

**HỒNG DƯƠNG**

**MINH CHÁNH**

**MINH ĐỨC**

**TRẦN TRUNG ĐẠO**

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA**

**NHÂN CA**

## Mục Lục

<a href="#">Bìa trước</a>	<i>BBT</i>	1
<a href="#">Tu Tâm Luyện Tánh</a>	<i>BBT</i>	3
<a href="#">Tìm Về Chú Đại Bi</a>	<i>Huỳnh Bá Hình</i>	4
<a href="#">Nếu Đã Tin Có Luân Hồi,...</a>	<i>Nguyễn Ngọc chuyển ngữ</i>	11
<a href="#">Pháp Cú 284</a>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	13
<a href="#">Năm Ngọc Hương Thiên</a>	<i>Huyền Lam</i>	14
<a href="#">Thơ: Mô Hoa</a>	<i>Phổ Đồng</i>	17
<a href="#">Hành Giả Niệm Phật</a>	<i>Thích Đức Tri</i>	18
<a href="#">Các Phương Pháp Niệm Phật</a>	<i>HT. Thích Trí Tịnh</i>	21
<a href="#">Những Phép Tắc Cần Biết Của Người PT</a>	<i>Th. Minh Hoàng</i>	25
<a href="#">Hạt Táo</a>	<i>Theo Internet</i>	30
<a href="#">Lời Vàng</a>	<i>Chư Cổ Đức</i>	31

Tranh bìa

## Hoa Sen

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có**

**bài đăng trong**

**Nguyệt San Phật Học**

Nhằm mục đích hoàng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

**Ban Biên Tập**

**Nguyệt San Phật Học**

## Tu tâm, luyện tánh

Người ta thường nói “tu tâm, luyện tánh”. Hiểu một cách thông thường, con người có tâm, như lời Phật dạy, tâm dẫn đầu, tâm sinh ra vạn vật. Không ai thấy hình dạng của tâm, tâm không hình, không sắc, không mùi vị. Không đâu là tâm mà không đâu không có tâm, nó trùm khắp vũ trụ.

Tánh là thói quen của mọi người, người chắt phác thật thà, kẻ hung dữ tàn ác, người siêng năng, kẻ lười biếng ... đó là tánh của mỗi người.

Vạn vật do tâm khởi mà có, muốn cho muôn vật không sinh thành, do đó cần giữ cho tâm yên tĩnh không sinh khởi.

Nhưng tâm Phật ví như con vượn, nhanh nhẹn từ cành này nhảy sang cành kia. Tâm cũng vậy, đưa đẩy làm cho người ta nghĩ tới việc nọ, việc kia, dù không chủ động tâm cũng tự nhiên hiển hiện ra những hình ảnh, những vấn đề, cho nên người ta phải tu tập cho cái tâm thuần, tập cho nó vẫn suy tư, nghĩ tưởng nhưng là những việc thiện, lành dần dần mới khép cái tâm lại, bắt nó dừng nghỉ. Đó là đại cương cách tu tâm.

Còn tánh vì đó là thói quen, cho nên người ta luyện tập cho mình có những thói quen tốt lành, như làm việc thiện, như lúc rảnh công, rồi việc thì miệng niệm Phật, tâm tưởng Phật, như thế dần dần nó thành thói quen.

Nghiệp của con người là do lời nói, hành động và nghĩ tưởng của mình. Do đó người tu tập luôn luôn thốt ra lời lành, giọng ngọt ngào để cảm mến người khác, hành động luôn luôn giúp ích cho người khác và tưởng nghĩ đến những việc thiện cho kẻ khác. Có được như vậy người ta phải tu tâm, luyện tánh.

Nói thì dễ, nhưng khi thực hành có vô vàn khó khăn, nghịch cảnh đưa đến, khiến cho người ta khó vượt qua. Để đạt được cứu cánh của người tu, hành giả phải chuyên cần và quyết chí như người tu theo Tịnh độ cần phải có Tín, Hạnh và Nguyện vậy.

Không có bất cứ thành công nào mà người ta đạt được một cách dễ dàng. Mỗi bước thanh công trong tu tập, đều mang lại sự lợi ích dài lâu cho hiện tiền và tương lai mai hậu. Cho nên người Phật tử chúng ta phải tinh tấn, chuyên cần để tu tâm luyện tánh.

BBT/NS/Phật Học

## Tìm Về Chú Đại Bi

Huỳnh Bá Hinh

### - Nhập đề lung khởi:

Nhà tôi trước kia ở trên mặt đường ngay đầu một con hẻm nhỏ dẫn từ đường Cô Bắc sang tới cuối đường Đề Thám cận với đường lớn Trần Hưng Đạo. Tuy là xóm hẻm nhưng theo tôi nhớ cũng có trên 100 ngôi nhà chen chúc nhau vào lúc ấy. Xóm càng nghèo càng đông là chuyện thường thấy ở khắp nơi, mà có người thì có những lễ nghi của quan hôn tang tế. Chuyện bắt đầu từ lúc nào thì tôi không nhớ nhưng hẳn trong xóm có người qua đời do tuổi tác, bệnh tật, nạn tai hay chiến tranh thì đều đặt quan mượn ngay trước cửa nhà vì đó là chỗ trống rộng rãi duy nhất để mọi người tụ họp. Tiếng khóc, nhạc đám ma, người đến điều viếng an ủi, kẻ góp nhặt phúng góp giúp tang gia. Ma chay dĩ nhiên phải rước thầy về làm lễ cầu siêu, hòa lẫn trong tiếng mõ đêm khuya, tiếng chuông khánh sáng là giọng trầm bổng u oán của các thầy với những từ ngữ lạ hoắc đại để như " bà dô bà ra, lật y môn" mà tôi chẳng hiểu gì ở lứa tuổi đó. Có lần, sau buổi tụng tôi có đánh bạo hỏi thầy và sau này trên đường đời với nhiều vị thầy khác nữa thì được trả lời gần gần như nhau.

"Đó là chú của nhà Phật, bất khả tư nghĩ không thể nghĩ bàn, nói ra thì mất đi sự linh ứng." Lúc nhỏ thì tôi tin lắm.

### - Dẫn nhập:

**NGÔN NGỮ** là tiếng nói của một nhóm người, khảo cứu ngôn ngữ qua 3 khía cạnh chuyên môn như hình thái (forms), ngữ

nghĩa (meaning) và ngữ cảnh (context) là chuyện của các nhà chuyên môn Linguistic, tôi chỉ hiểu đơn giản rằng có tiếng nói thì có **ÂM THANH**. Loại âm thanh đơn hay đa trầm hay bổng đó (hình thái) được một nhóm người đều đồng ý đặt định cho sự vật gì hữu hình (cảnh) hay một loại tâm trạng xúc cảm vô hình nào (nghĩa). Tóm lại, tiên quyết của ngôn ngữ là tiếng động là âm thanh.

**VĂN TỰ** là chữ viết, phân tích cùng khắp rồi cũng chỉ đến kết luận là hình thức " ký hiệu hay lối vẽ lại âm thanh " để người có cùng kiến thức được đặt định như mình có thể phát ra tiếng đó hoặc âm thanh đó.



## - Vào bài:

Sau một thời gian tìm hiểu, tôi được biết thêm bài chú các thầy thường tụng đó có tên gọi rất dài là Thiên Thủ Thiên Nhân Quán Thế Âm Đại Bi Tâm Đà La Ni do ngài bồ tát Quán Thế Âm tuyên chú trước hội các chư Phật chư Bồ tát.

Không mang ý nghĩa riêng tư nào, khi tìm hiểu thêm, chúng ta thấy xuất thân ngài Quán Âm không như đức Phật Thích Ca hoặc như chư thánh tăng sau này. Ngài chỉ hóa hiện ra trong kinh điển và tượng thờ nơi các chùa mà không có chứng cứ nào cho thấy ngài xuất hiện trong thế gian thực tại này. Nói cho rõ hơn, ngài không có một lý lịch rõ rệt về quê quán, cha mẹ, nơi tu đạo, lúc mất hoặc xá lợi gì để lại cho chúng sanh phàm trần. Ngài chỉ xuất hiện trong kinh điển bất tòng và sẽ linh ứng mãi khi còn có người tụng niệm.

Bài chú Đại Bi lúc đầu được ghi chép bằng văn tự Sanskrit hay còn gọi là bắc Phạn. Các nhà ngôn ngữ học ngày nay tìm thấy nhiều tài liệu để chứng minh rằng Sanskrit thuộc hệ ngôn ngữ Indo-Iranian và ảnh hưởng trực tiếp đến hệ Indo-European nguyên thủy lúc đầu. Rất nhiều các từ của Âu Châu và Anh ngữ ngày nay có nguồn gốc từ tiếng Sanskrit hay nói như các nhà Linguistic thời đại này thì Sanskrit is the root of all language. (Sanskrit là rễ nguồn của nhiều nền ngôn ngữ khác). Điều này dĩ nhiên dấy lên làn sóng tranh cãi giữa các chú Âu Châu và các cụ A Châu nhưng không thuộc về phạm vi bài biết này.

Trung Hoa vào thế kỷ thứ bảy khi mà đại sư Huyền Trang thỉnh tam tạng kinh điển từ Thiên Trúc về. Sau đó, tuy ốm đau và lớn tuổi, ngài đã ra sức dịch thuật và giới thiệu

đến hậu thế cùng với công phu bao đời của các vị uyên thâm sau như ngài Nghĩa Tịnh v.v... để có phần Hán tạng phong phú hiện nay. Trước ngài Huyền Trang, cũng đã có những vị như Ngài Cưu Ma La Thập, ngài Bồ Đề Lưu Chi, nhưng phần dịch thuật của các ngài lại không được đón nhận nhiều.

## - Đặt vấn đề:

Vậy ta được biết, bài chú mà chúng ta tụng niệm hằng ngày trước tiên có xuất xứ từ Sanskrit bắc Phạn, sau đó được dịch sang Hán ngữ và cuối cùng được dịch sang tiếng Việt Nam. Nhưng dịch làm sao mà ta không hiểu một câu nào? thậm chí đến một chữ cũng không. Vấn đề ở đâu? và tại sao ta cần phải hiểu nghĩa lý trong đó, mọi người trì tụng râm rì cả ngàn năm nay có sao đâu?

Còn nhớ trước năm 75 chúng ta được đọc các tác phẩm văn chương của Nga, Đức, Nhật v.v... qua các bản dịch từ tiếng Pháp, tiếng Anh của các dịch giả Việt Nam mà vẫn hiểu rõ ràng từng câu từng chữ. Tuy người Pháp cho rằng traduire c'est trahir - dịch tức là phản. Nhưng nếu cho rằng dịch một ngoại ngữ từ một ngoại ngữ thứ hai hoàn toàn không thể hiểu được thiếu phần chính xác ở đây. Bằng chứng rõ ràng là ta đọc và hiểu được qua tiếng Việt các tác phẩm như " chiến tranh và hòa bình " bác sĩ Zhivago" " câu chuyện dòng sông" v.v...

## - Suy diễn vấn đề:

Dịch thuật theo tôi chỉ là giải thích sự biến đổi âm thanh từ **HÌNH THÁI** quy định trước của nhóm người này qua một loại **HÌNH THÁI** âm thanh quy định của nhóm người khác sao cho họ ( 2 nhóm người ) cùng hiểu phiên phiên như nhau về **NGHĨA** và **CẢNH**. Nhưng nếu trong ngôn ngữ của

nhóm này không có loại âm thanh đó thì sao? Do đó, từ sự phiên dịch chúng ta có thêm việc phiên âm là lỗi phát ra âm lơ lớ tạo ra được âm thanh gần như của phía bên này nhưng không có nghĩa cảnh gì của phía bên kia.

Thí dụ dễ hiểu và gần với chủ đề bài này nhất tôi xin tạm dùng các chữ ngoại quốc như Washington - France - Italy - Turkey v.v... chẳng hạn.

Ngày nay, chúng ta nhìn văn tự trên ( vốn là ký hiệu theo lối alphabet ) thì có thể đọc thẳng các từ trên do " về lại đúng âm thanh". Nhưng với người Trung Hoa trước đây thì không thể được, trước hết họ không được huấn luyện để đọc ra các ký hiệu đó, tiếp nữa âm thanh của họ không có những hình thái đó để họ vẽ lại.

Như có đề cập ở trên, không phiên dịch được thì họ đành phải phiên âm, tức là mượn những ký hiệu nào có âm thanh gần gần phiên phiên lơ lớ như vậy để vẽ lên mà không mang bất cứ Nghĩa hay Cảnh nào trong trường hợp này.

Đây là hình vẽ các âm thanh trên và âm người Trung Hoa có thể phát ra mà ký hiệu alphabet ghi lại được:

华盛顿 huá shèng dùn 法蘭西 fǎ lang xī 意大利 yì dà lì 土耳其 tǔ ěr qí

Khi vẽ như vậy, người Trung Hoa có thể đọc lên các từ trên rất gần với nguyên âm, nhưng khi Hán Tự của Trung Hoa sang đến Việt Nam thì được chuyển đổi thành Hán Việt là hệ thống có cùng hình thái-ngữ nghĩa-ngữ cảnh như bên Trung quốc nhưng lại có lối phát âm địa phương khác nhau. Điều này

cũng không khó hiểu lắm khi hiện nay Trung Hoa có khoảng 300 ngôn ngữ khác nhau tuy cùng phát âm trên một chữ viết từ khi nhà Tần thống nhất, mãi đến gần đây đã được lối chữ bính âm hay dễ hiểu hơn một lối vẽ mới đơn giản hơn dần thay thế lối vẽ phồn thể nhiều nét. Như vậy, một chữ viết ra của Hán ngữ có gần 300 âm địa phương phát ra khác nhau.

Hệ Hán-Việt khi đọc lên Hán tự lại có các âm khác rất nhiều so với âm Hán-Trung nên chúng ta đọc nên các âm sau đây: **Hoa Thịnh Đôn Pháp Lan Tây Ý Đại Lợi Thổ Nhĩ Kỳ**

Dĩ nhiên, những âm trên hoàn toàn là tối nghĩa, không mang một ý thức hay ý tứ nào, nó chỉ giúp ích cho người Trung Hoa mượn đọc các âm ngoại khác mà không dùng cho người Việt đọc lên mang theo một ý nào. Không thể nào dịch Washington là nơi hoa khôn đốn rơi thịnh đây , không dịch được France là hoa Lan trồng theo phương pháp ở hướng tây v.v...

Cuối cùng, chỉ có hành động từ một phiên dịch chuyên thể sang một phiên dịch khác là rõ ràng và sáng nghĩa, ngược lại ta cũng thấy được sự vô ý sự cầu thả hay nói nặng hơn là hành động mông muội của việc lấy phiên âm từ một ngoại quốc chuyển sang một loại phiên âm khác hay từ phiên âm chuyển sang phiên dịch càng tệ hại hơn.

Người xưa có nói, làm thầy thuốc phạm sai lầm thì giết một mạng người, làm chính trị sai lầm giết một dân tộc nhưng làm văn hóa sai lầm thì giết cả một thế hệ.

Trong những bài kinh Phạn được phiên âm sang tiếng Hán rồi lại phiên âm lần thứ nhì qua tiếng Hán-Việt tối nghĩa trên, đây không

những là giết một thể hệ mà trên ngàn năm qua đã giết cả một nền đạo học tâm linh của biết bao thế hệ người Việt. Tệ hại nhất, là hàng tăng chúng với kỹ thuật hiện đại ngày nay lại không tìm hiểu nghiên cứu để phục hồi lại ý tưởng thâm diệu ban đầu của kinh tạng, chẳng những vậy, y cứ trên hàng cư sĩ không hiểu rõ đạo, các thầy giảng dạy tùy hứng tùy tâm trí sở kiến của các thầy đến với người nghe rõ ràng là đem hạ kinh điển chư Phật xuống ngang hàng với kiến thức không thể nghĩ bàn của bản thân mình.

Phật pháp thậm thâm vi diệu cứ như thế được một số tăng chúng vô minh lợi dụng.

Sau đây sẽ dùng một câu rút từ bài chú đại bi bằng tiếng Sanskrit với các phiên dịch qua tiếng Anh tiếng Việt tiếng Trung cùng với các phiên âm của Hán-Trung và Hán Việt để chúng ta dễ dàng theo dõi và nắm giữ mạch của bài viết cũng như quý vị chú ý nhất vào phần phân câu và ngắt đoạn, do phiên âm không hiểu lời kinh nên người Trung Hoa đã ngắt thành 84 câu với những lời giải thích mơ hồ, lời chú nghĩa hoàn toàn sai nguyên nghĩa và còn sai quấy hơn trong việc y vào 84 câu mà chế bậy xuất tượng ra 84 hóa thân của đức Quán âm mà mỗi câu là một hình tướng khác nhau trong khi nguyên văn vốn chỉ có 36 câu.

**Sanskrit : Namo ratna trayāya  
Namo āriyā - valokite - s'varāya**

**Hán Trung văn tự : 南無 喝囉怛那哆  
囉夜耶**

**南無. 阿唎耶 婆盧羯帝. 爍鉢囉耶**

**Hán-Trung âm: nā mo hē là dá nà  
duō là yè yé**

**nā mo a lī yé wó lú  
jié dì shuò bō là yé**

**Hán Việt đọc từ Trung Văn:**

**Nam Mô Hắc Ra Đát Na Đa Ra Dạ Đa  
Nam Mô A Rị Đa Bà Lô Yết Đế Thước  
Bát Ra Đa**

Tìm hiểu từng phần đoạn cổ kinh trên, ta lần lượt hiểu ra:

*Namo* hay còn được viết hoặc phát âm là *Namah* hay *Namas* có nghĩa là Thành kính hướng về...

*Ratna*: là châu báu quý giá hay còn được gọi là Bảo theo Hán Việt

*Tra*: từ gốc có nghĩa là ba hay Tam của Hán Việt, ở đây chúng ta nghe thấy các âm Tri của Latin, Tres của Tây Ban Nha, Trois của Pháp hay Three của Anh Ngữ.

*Trayaya* ở đây có nghĩa là thể trạng 3 không tách rời nhau.

*Ariya*: là đấng thanh khiết, đấng huệ trí.

*Valokite* còn đọc là *Avalokite* có nghĩa là sự tự tại.

*S'varāya* hay còn đọc là *s'varay* (sound) chứ không phải là *svaha* (hail) có nghĩa là âm thanh chứ không có nghĩa là một lời chào mừng như nhiều người lầm tưởng.

Vậy nguyên văn của *Namo ratna-trayāya Namo āriyā valokite s'varāya* có nghĩa hết sức rõ ràng là Thành kính hướng tâm đánh lễ ngôi Tam Bảo, thành kính hướng tâm đánh lễ đấng tự tại và âm thanh.

Ta biết thêm do từ danh hiệu của ngài *Avalokite Svaraya* mà người Trung Hoa tôn ngài là Quán Tự Tại hay Quán Thế Âm hay Quán Âm. Cũng xin nói rõ thêm, danh từ

Svaraya Quán Âm được thêm vào kinh điển sau thế kỷ thứ bảy chứ trước đó chưa hề xuất hiện. Có thể tín ngưỡng thiên hạ thấy ngài tự tại quá không được nên mới giao cho việc quán sát âm thanh để cứu độ chúng sanh.

Dưới đây là toàn bộ bài Chú đại bi với âm Hán Việt và lời chú giải, phần viết đậm nhạt vốn chỉ là ngắt câu cho mỗi nghĩa, nhưng được viết chung để nối ý vào nhau.

Câu 1:

Namo ratna-trayāya Namō āriyā-valokite-  
s'varāya  
Nam Mô Hắc Ra Đát Na Đa Ra Dạ Da  
(thành kính đánh lễ ngôi tam bảo)  
Nam Mô A Rị Da Bà Lô Yết Đế Thước  
Bát Ra Da  
(thành kính đánh lễ đức Quán Tự Tại - đức  
Quán Thế Âm)

Câu 2:

Bodhi-sattvāya Maha-sattvāya Mahā-  
kārunikāya  
Bồ Đề tát đỏa bà da ma ha tát đỏa bà da ma  
ha ca lô ni ca da  
(bậc bồ tát giác ngộ hữu tình - bậc đại sĩ -  
bậc đại bi tâm)

Câu 3:

Om sarva rabhaye sudhanadasya  
Án Tát bàn ra phạt duệ số đát na đát tả  
(tán thán việc quy y nhất thiết thánh chúng  
và chánh pháp tùy thuộc)

Câu 4:

Namo skritva imam āryā-valokite-s'vara ram  
dhava Namō narakindī hrih  
Nam mô tất kiết lật đỏa y mông a rị da bà lô

kiết đế thất Phật ra lăng đà bà Nam mô na ra  
cần trì hê rị  
(Sau khi hoàn tất việc đánh lễ đấng Quán tự  
tại quán âm đại từ tâm địa tiếp đến thành  
kính đánh lễ bậc đại chí thánh, bậc hiền  
thiện tôn giả)

Câu 5:

Mahā-vadha-svā-me  
ma ha bàn đa sa mế  
(Phóng ra ánh sáng đại quang minh)

Câu 6:

Sarva-arthato-s'ubham ajeyam Sarva-sata  
Tát bà tát bà a tha đậu du bằng a thệ dựng  
Tát bà tát đa na ma bà tát đa  
(khiến cho hết thảy chúng sanh nhất thiết  
được vô ưu vô tử bì vô tham và trong sạch  
diệu tịnh.)

Câu 7:

Namo-vasat Namō-vāka mavitāto  
Na ma bà tát đa Na ma bà đà Ma phạt đạt  
đậu  
(từ đó, hướng tâm đánh lễ quy y bậc thiện  
hữu tình, quy y bậc đồng tử mà Trời và  
người đều hằng mong thân cận.)

Câu 8:

Tadyathā: Om avaloki-lokate-  
Đát điệt tha Án. A bà lô hê Lô ca đế  
(Thần chú tuyên ra: Hợp nhất thể đại đồng  
với Quán Tự Tại)

Câu 9 & 10:

karate-e-hrih Mahā-bodhisattva Sarva  
sarva Mala mala  
Ca ra đế Di hê rị Ma ha bồ đề tát đỏa Tát bà



tát bà Ma ra ma ra  
(từ người phát đại bi tâm đến nhất thiết các  
đại giác hữu tình như hoa thanh tịnh vô  
nhiễm lan ra khắp nơi chốn.)

Câu 11 & 12:

**Mahi Mahi ridayam** Kuru kuru karmam .  
Ma hê ma hê rị đà dưng  
(phát đại tự tại tâm hằng hái thường tạo nên  
các thiện nghiệp)

Câu 13 & 14:

**Dhuru dhuru vijayate Mahā-vijayati**  
Dhara dhara dhrinis'varāya  
Cu lô cu lô yết mông Độ lô đồ lô phạt xà da  
đế Ma ha phạt xà da đế Đà la đà ra Địa rị ni  
Thất Phạt ra da  
(mới có năng lực độ thoát khỏi các triền  
phược và vượt thắng lên được, phải ráng  
sức duy trì cho có được tâm kiên cố dũng  
mãnh tự tại)

Câu 15:

cala cala mama vimala muktele  
Giá ra giá ra Mạ mạ phạt ma ra Mục đế lệ  
(lâu dần khiến cho biến hóa dẫn đến sự giải  
thoát vô nhiễm)

Câu 16 & 17:

**Ehi ehi s'ina s'ina ārsam prasari vis'va**  
vis'vam prasaya .  
Y hê di hê Thất na thất na Ra sâm Phạt ra  
xá lợi Phạt sa phạt sâm Phạt ra xá da  
(nuông theo đó mà thực hiện hồng pháp  
hởi vị Pháp vương tử chủ của hòa bình)

Câu 18 & 19:

**Hulu hulu mara** Hulu hulu hrih

Hô lô hô lô ma ra Hô lô hô lô hê ly  
(tiếp tục tu hành , tiếp tục làm sạch thân và  
làm sạch tâm - thanh tẩy thân tâm)

Câu 20 & 21:

**Sara sara Siri siri Suru suru** Bodhiya  
Bodhiya Bodhaya Bodhaya  
Ta ra ta ra Tát rị tát rị Tô rô tô rô Bô Đề dạ  
Bồ Đề dạ Bồ đà dạ bồ đà dạ  
(Kiên cố lên, dũng mãnh lên, rực rỡ lên  
không thôi không gián đoạn. Giác ngộ, giác  
ngộ mau hởi người có căn cơ chứng giác.

Câu 22 & 23 & 24:

**Maitreya narakindi** dhrish-nina bhayamana  
svāhā **Siddhāya svāhā**  
Di đế lý dạ Na ra cần trì Địa rị sắc ni na Bà  
dạ ma na Ta bà ha Tát đà dạ Ta bà ha  
(với tâm đại từ đại bi khi người đã thành tựu,  
có được danh tiếng cũng do tâm từ bi đó)

Câu 25 & 26 & 27:

**Maha siddhāya svāhā** Siddha-yoge-  
s'varaya svāhā **Narakindi svāhā**  
Ma ha tát đà dạ Ta bà ha Tát đà dũ nghệ  
Thất bàn ra dạ Ta bà ha Na ra cần trì Ta bà  
ha  
(thành tựu do tâm đại từ bi phát ra, thành tựu  
trong việc giải thoát tương ứng với vạn  
pháp, thành tựu trong đức hạnh)

Câu 28 & 29 & 30:

**Māranara svāhā** S'ira simha-mukhāya  
svāhā **Sarva mahā-asiddhaya svāhā**  
Ma ra na ra Ta bà ha Tát ra tăng a mục khê  
da Ta bà ha Ta bà ma ha a tát đà dạ Ta bà ha  
(thành tựu trong diệu nghĩa vô cầu, thành  
tựu không ai có thể sánh khi nói ra có sức  
thuyết phục, thành tựu ai có thể sánh trong

tất cả các ý nghĩa sâu sắc)

Câu 31 & 32:

**Cakra-asiddhāya svāhā Padma-kastāya svāhā.**

Giả kiết ra a tất đà dạ Ta bà ha Ba đà ma kiết tất đà dạ Ta bà ha

(thành tựu không ai sánh trong chuyển Pháp luân, thành tựu không ai sánh trong đóa sen đỏ tượng trưng cho diệu tịnh nghiệp)

Câu 33 & 34:

**Narakindi-vagalāya svaha Mavari-s'ankharāya svāhā**

Nạ ra cần trì bàn đà ra dạ Ta bà ha Ma bà rị thắng yết ra dạ Ta bà ha

(thành tựu trong việc trở thành đức Thế Tôn, thành tựu trong đem uy đức của mình tạo ra tính nhiệm cho mọi người)

Câu 35:

**Namo ratna-trāyāya Namō āryā-valokite-s'varaya svāhā**

Nam mô hắc ra đát na đa ra dạ da Nam mô a rị da Bà lô kiết đế Thước bàn ra dạ Ta bà ha (thành kính đánh lễ ngôi tam bảo, thành kính đánh lễ đức Quán Tự Tại - đức Quán Thế Âm)

Câu 36:

**Om Sidhyantu mantra padāya svāhā**

Án. Tất điện đô Mạn đà ra Bạt đà gia Ta bà ha.

(tuyên chú: hiệp nhất các thành tựu trên viên mãn, đạt được sự viên mãn thành tựu đó qua trì tụng lời chân ngôn này)

- Kết:

Bài viết này sẽ khiến mất lòng nhiều người, tôi nhận thức được điều này trước khi ngồi viết ra. Một việc cả ngàn năm đương nhiên được mọi người nhìn nhận thì không thể chỉ trong khoảng khắc với vài trang giấy thì có thể thay đổi được giá trị và ý nghĩa của nó.

Tôi viết để ... chơi với tôi, với những ai muốn chơi theo.

Tôi không chơi với anh Trung Hoa chuyên gia lừa gạt từ vật chất đến tín ngưỡng và tâm linh.

Tôi không treo 84 bức tranh Tàu vẽ hóa thân các vị tiên Trung Hoa và gọi là Quán Thế Âm.

Dịch thuật của tôi còn nhiều sai sót nhưng ít ra tôi không tụng lầm nhầm " bà đô bà ra " và nghe dạy cứ tin là được vì đức Phật không hề dạy ta những điều đó.

**Cuối cùng, ai không thích, xin hãy ... bất khả tư nghi.**

Huỳnh Bá Hình 2015.



## Nếu đã tin có Luân Hồi, không thể không tin thuyết Nhân Quả

*Nguyễn Ngọc chuyển ngữ*

*(Tiếp theo PH số 249 và hết)*

*Vicki Mackenzie:* Bà có thấy ai chọn trở về gần gũi với những người họ quen biết từ nhiều kiếp trước không?

*Hazel Denning:* Có, Nhưng vai vế thì thay đổi. Có người tái sinh với nhau để giải quyết nhiều vấn đề còn dang dở. Có người muốn trở lại để giúp đỡ những người thân. Tôi cho rằng các thánh tử đạo, hay những người chọn cái chết vì chính nghĩa là họ tự nguyện làm như vậy để thức tỉnh lương tri của nhân loại.

Cho nên nói rằng nghiệp báo chỉ thể hiện như một sự trừng phạt thì không đúng, cũng có nghiệp dữ, nghiệp lành. Đó là luật nhân quả.

Tôi có quen biết một bà bác sĩ, một người đàn bà rất dễ thương mà lấy một ông chồng dễ ghét nhất trần gian. Khi nào ông cùng mẹ nheo, gắt gỏng, độc ác mà chính ông không có tình độc ác. Dần dần, bà chán nản không còn thương chồng nữa. Nhưng không bao giờ bà có ý định ly dị.

Một hôm bà đến xin soi căn và thấy rằng bà đã gặp ông này ở một kiếp trước khi ông là một linh hồn lạc lỏng. Bà hứa kiếp sau sẽ lấy ông làm chồng và sẽ giúp ông tìm lại linh hồn mình. Và sau đó thì bà thay đổi thái độ, thật tình yêu thương ông, dịu dàng kiên nhẫn với ông và chỉ một năm sau thì ông cũng đổi tính. Ông đi nhà thờ với bà, ông lái chiếc xe sport màu đỏ rong chơi khắp phố

phường. Ông nói năng vui vẻ, hài hước ai cũng thích.

Tôi dùng câu chuyện này để khuyên răn những gia đình có chồng nghiện rượu. Tuy người vợ tha thứ sự nghiện ngập của chồng nhưng tình cảm đối với chồng thì đã sút mẻ. Tôi nói với họ rằng. "Nếu chị thật tình thương yêu và muốn cải hóa chồng thì chị không nên dùng giọng lời gay gắt với chồng mà nên bộc lộ tình thương, ăn nói dịu dàng thì ông sẽ thay đổi". Có nhiều bà nghe lời và đã thành công.

*Vicki Mackenzie:* Bà cho biết sau khi chết, hồn có một thời gian nhất định để đi đầu thai không?

*Hazel Denning:* Có người tái sinh trong vòng vài tiếng đồng hồ sau khi chết, nhất là lính tráng chết ngoài trận mạc. Họ không chịu được cảnh hồn họ lang thang. Họ muốn nhập xác liền. Có lẽ lý do này giải thích được hiện tượng thiên hạ sinh đẻ nhiều sau những trận chiến tranh.

Có nhiều người thì mấy trăm năm sau mới tái sinh. Có nhiều linh hồn từ thời Atlantean Age mà bây giờ mới trở lại trần gian. Có lẽ họ chờ đúng thời cơ để đem những hiểu biết mới giúp cho sự chuyển tiếp qua thời đại mới. (New Age).

*Vicki Mackenzie:* Có khi nào bà đã gặp những người đã từng sống ở hành tinh khác hay cõi giới khác không?

*Hazel Denning:* Thịnh thoảng cũng có. Rất nhiều người cho rằng hạ giới là hành tinh thấp nhất trên cột luân hồi (the totem pole). Có mấy người nói rằng trước kia họ sống trên một hành tinh khác. Có một ông viết một thứ chữ lạ hoắc rồi dịch lại tiếng Anh. Ông nói hành tinh ấy có một văn hóa khác hẳn. Ông còn nói khi ấy ông hiểu được "nguyên lý đồng thời" - hiện tại, quá khứ và vị lai đều đang thể hiện ở giây phút này. Thật là khó hiểu.

*Vicki Mackenzie:* Bà có biết những kiếp trước của bà không?

*Hazel Denning:* Có chứ. Đời trước kiếp này của tôi rất lạnh lẽo. Tôi là một phụ nữ sinh ra ở nước Anh, lấy chồng là một người làm ngoại giao giàu có, nhà cao cửa lớn, có nhiều gia nhân hầu hạ, tiệc tùng liên miên nhưng tôi rất cô đơn, sống không có tình thương. Khi gần chết, tôi còn nhớ gia nhân rón rén bước không dám gây tiếng động, tôi đã nắm tay em gái tôi và nói rằng, "Nêu chị được sống lại từ đầu, chị sẽ thương yêu nhiều hơn".

Và trong đời này, một em gái tôi chết lúc chín tuổi, tôi mới mười một tuổi. Tôi đã thương khóc em trong hai năm. Tôi cần có kinh nghiệm xuyên qua sự đau khổ như vậy mới lấy lại được cảm xúc bình thường.

Nhưng kỷ niệm khó quên nhất xảy ra lúc tôi đang ở trong phòng tắm. Tôi bị đau gan từ lúc học lớp tám. Tôi hay bị những cơn đau túi mật hành hạ, đau đầu đến buồn nôn làm tôi khổ sở lắm. Hồi trước tôi cũng hay nóng nảy. Có hôm cơn giận nổi lên khiến hai mạch máu nhỏ ở cổ bị đứt.

Có nhiều lúc tôi có cảm tưởng như cơn giận làm chóp đầu của tôi có thể bay đi mất.

Nhưng không ai biết vì tôi không để lộ ra ngoài. Cách đây chừng mười năm, một hôm tôi đang tắm dưới một vòi sen thì cơn nhức đầu kéo tới. Tôi dần giọng nói lớn, "Chúa ơi, tôi muốn biết tại sao tôi bị bệnh gan hành hạ, tại sao tôi phải chịu đau khổ như thế này?" Vừa dứt lời bỗng nhiên tôi thấy mình là một người lính theo Thập Tự Chinh thời Trung Cổ, vừa bị một giáo xuyên qua gan. Tôi tức giận sắp phải chết vì một "chính nghĩa" mà tôi không còn tin tưởng nữa.

Tôi chán ghét những việc chúng tôi đang làm - đốt phá những đền đài đẹp đẽ - nhưng tôi không làm gì được hơn. Tôi biết tôi sắp chết và sẽ không bao giờ thấy lại được người vợ và hai đứa con trai. Tôi chết trong giận dữ, và chứng đau gan bây giờ là sự biểu lộ của cơn giận xa xưa ấy. Giây phút ấy trong phòng tắm, tôi nghe một giọng thì thầm: "Nguyên do của tính nóng giận của người bắt nguồn ở đây". Từ ngày đó, tôi không bị cơn đau túi mật hành hạ nữa.

*Vicki Mackenzie:* Biết được kiếp trước của mình có lợi ích gì trong kiếp sống hiện tại không?

*Hazel Denning:* Những hiểu biết về kiếp trước kiếp sau giúp tôi sống an nhiên tự tại. Đối với tôi, thế giới kia cũng rất thật như thế giới này. Cho nên khi mẹ tôi mất, rồi chồng và con trai lần lượt qua đời, tôi không đau buồn mấy.

Ngày con tôi tử nạn xe mô tô, tôi vẫn tiếp tục đi thuyết giảng tại một trường đại học đã được sắp đặt trước. Khi biết ra, một giáo sư ở trường hỏi sao tôi có thể đứng vững trước cái chết của con như vậy. Tôi đã trả lời rằng đối với người ngoài thì tai nạn ấy là một thảm cảnh, nhưng đối với tôi thì khác. Tôi biết con tôi là thầy tu trong ba kiếp

trước. Trở lại lần này là cậu muốn nếm mùi đời. Cậu sống mau, sống vội, bất chấp nguy hiểm. Tôi biết con trai tôi không muốn kéo dài đời sống như vậy và cậu quyết định rời bỏ cõi trần sớm trước khi chuyện gì xấu có thể xảy ra.

Tuy tôi thương tiếc con, và cũng như những bà mẹ khác, tôi vẫn mong được thấy ngày con khôn lớn, nên người v.v... nhưng trong thâm tâm, tôi mừng cho con đã giải thoát vì tôi biết con tôi sống trong đau khổ.

Trường hợp chồng tôi cũng thế. Một buổi sáng đang chơi tennis, ông gục chết trên sân cỏ. Sau khi được tin, tôi vào phòng đọc sách gọi điện thoại báo tin cho gia đình và bỗng dưng một cảm xúc kỳ diệu chưa từng có đã đến với tôi. Căn phòng như sáng hơn và ấm áp hơn. Lòng mẫn trên hai tay tôi dưng đứng hết và tôi cảm thấy được an ủi, khích lệ và sung sướng lạ lùng dường như được ôm ấp bởi tình yêu của nhà tôi, khi ấy tôi nghe tiếng ông thầm thì: "Em ơi, anh sung sướng được ra đi như ý muốn".

Tối hôm ấy tôi vẫn đi dự buổi họp ở trường. Tan họp, tôi mới báo cho mọi người biết tin và ai cũng xúc động thương tiếc làm tôi phải đi an ủi từng người.

Khi người thân qua đời thì đau buồn là chuyện thường tình, nhưng tôi không chịu được cảnh người ta tỏ ra bi thương thái quá, vì như vậy chúng tỏ họ có mặc cảm tội lỗi gì với người chết.

*Vicki Mackenzie:* Theo như bà nói thì mọi chuyện xảy ra đều có lý do? Và cuối cùng thì cũng đưa đến sự tốt đẹp?

*Hazel Denning:* Đúng thế... Tôi cho rằng con người được sinh ra với một trí tuệ sáng

tạo vô bờ mà chúng ta đã ngu muội không thông hiểu, đã phá hoại và lãng quên những khả năng ấy. Thời đại này là thời đại chúng ta có thể trở về với bản năng chân thật của chúng ta.

Cũng giống như những mẫu đối thoại với các vị "gurus" Tây phương khác về luân hồi, buổi nói chuyện với Dr. Denning thật là hứng thú. Những điều tôi học được ở bà cũng như ở nhiều nhà chuyên môn khác về kiếp trước kiếp sau cũng không khác những điều tôi đã được nghe mấy Lạt Ma của phương Đông giảng dạy. Chi tiết về trường hợp tái sinh có thể khác nhau nhưng chân lý thì chỉ có một, là chân lý mà Lama Yeshe và Lama Zopa đã nói cho chúng tôi nghe trong chiếc lều trên sườn núi của Kopan rằng sau khi chết sẽ có một đời sống khác; rằng đời sống kế tiếp như thế nào là do nghiệp báo của bao đời trước quyết định; rằng trạng thái tâm thần khi hấp hối đóng một vai trò quan trọng ảnh hưởng đến đời sau; rằng người ta thường trở lại sống với những người có nghiệp duyên với chúng ta; rằng những đau khổ của đời này là chính chúng ta tạo ra v.v...

Không nên oán ai, đổ lỗi cho ai vì chính mình vẫn luôn luôn làm chủ đời mình./-

## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

**Phẩm Đạo**  
**284**

*Khi nào chưa cắt tiết,  
Ái dục giữa gái trai,  
Tâm ý vẫn buộc ràng,  
Như bò con vú mẹ.*

# Nấm Ngọc Hương Thiên

## Huyền Lam

Miền Tây bắc Hoa Kỳ núi rừng hùng vĩ, nơi đây mưa nhiều do gần Thái Bình Dương. Cũng chính vì yếu tố thiên nhiên này, rừng núi ở đây có vô số loại nấm mọc, trong đó có loài cực kỳ quý hiếm. Là thành viên của Hiệp hội Nấm rừng, người viết thường có những chuyến đi khảo sát. Trong một lần dừng chân tại thị trấn nhỏ dưới rặng núi Cascade, khi tiếp xúc người dân địa phương để tìm hiểu đặc chủng nấm trong vùng, người viết được kể cho nghe về câu chuyện một thiền sư sống đơn độc giữa núi rừng. Người viết xin ghi lại câu chuyện đầy xúc cảm này như một món quà xuân dành tặng quý độc giả. (HL)



*Mô phỏng căn nhà cabin mà ông Ken sinh sống*

Thị trấn Ran nhỏ bé, khoảng vài trăm cư dân, nằm giữa rừng già đại ngàn, không xa lắm là dãy núi Cascade hùng vĩ mùa đông phủ tuyết. Mười năm trước, dân nơi đây bàn tán về người đàn ông tuổi ngoài 70 nhưng dáng dấp khỏe mạnh, nhân cách nhẹ nhàng

vi diệu như một ông tiên. Cứ mỗi độ hoa lê rừng nở trắng xóa trên triền núi, người dân lại thấy ông lái chiếc xe pickup cũ từ đường mòn trên núi cao vào trung tâm thị trấn rồi dừng tại nhà dưỡng lão dành cho người nghèo.

Mỗi tuần ông đến đây hai lần, từ sáng sớm cho đến chiều. Ông nấu cho người già ăn, đánh dương cầm cho người già nghe, chỉ cho họ cách đi, cách ngồi, cách thở. Mà lạ thay, ông làm việc gì cũng chậm rãi nhưng đầy năng lượng tươi vui. Mỗi lần có ông, nhà dưỡng lão bừng lên sức sống, được thay luồng khí mới. Các cụ già ánh mắt rạng ngời, nụ cười rạng rỡ như những đóa hoa vừa được tưới tắm tình thương.

Khi lá rừng chuyển sang màu vàng cũng là lúc người dân thị trấn không còn thấy ông nữa. Các cụ già cố gắng làm theo lời ông chỉ dẫn để cuộc sống an lạc, tâm linh hơn. Nhưng không có ông, nhà dưỡng lão như mất đi lò sưởi ấm mùa đông, trở nên trầm buồn lạnh lẽo. Các cụ già từng ngày nhìn ra khung cửa sổ giữa màu tuyết trắng mênh mông lại mỗi mắt trông chờ những cánh hoa lê rừng nở trắng.

\*\*\*

Ông Ken từng thọ giáo, học thiền, học Phật nhiều năm từ Đức Dalai Lama, Thiền sư Suzuki. Ông vốn là nhà khoa học nghiên cứu về tác động môi trường từ chất thải hóa học do con người tạo ra. Một hôm đọc tập san chuyên ngành Khoa học Môi trường, trong đó có bài nói về triết lý Phật giáo nhân mạnh

đến mối tương quan, tương tức của vạn vật đã làm ông ngạc nhiên về tính khoa học của một tôn giáo mà trước đây ông cho là quá cổ xưa lạc hậu.

Ông không ngờ từ ngàn xưa tôn giáo ấy đã biết quý trọng cây cỏ mọi loài sinh linh và chỉ ra mối liên hệ mật thiết cần bảo vệ. Từ đó ông tìm hiểu về Phật giáo nhiều hơn. Ông đã trải qua từ ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác khi nghiên cứu kho tàng kinh điển bao la của đạo Phật. Ông quyết định trở thành người con Phật sau chuyến du hành sang Dharamshala - Ấn Độ dự khóa tu do ngài Dalai Lama giảng dạy.

Trước khi về hưu, ông tìm mua khu đất rừng rộng mấy mươi ha trên triền núi dãy Cascade miền Tây bắc Hoa Kỳ. Ông cho dựng căn nhà nhỏ làm bằng cây rừng thô ghép lại (cabin). Đây là ước mơ bao năm của ông có được nơi yên tĩnh, hoang dã để tu tập và viết những bài nghiên cứu cho các tạp chí Phật giáo bằng Anh ngữ. Dù đã về hưu nhưng ông rất tinh tấn, năm giờ sáng ông thức dậy pha trà, đốt nén hương ngồi thiền. Sau buổi ăn sáng, ông thiền hành, thả bộ theo con suối bên hông nhà xuống cánh rừng sồi phía dưới.

Trong một buổi thiền hành cuối thu, ngồi nghỉ chân bên bờ suối ngắm nhìn cánh rừng ngợp lá vàng bay trước mặt, ông thấy mấy chú sóc từ trên cây leo xuống, vừa đi chậm rãi vừa đánh hơi thăm lá vàng dưới đất. Chợt chúng dừng chân, moi lên dưới thảm lá mục những viên củ rừng to bằng trứng chim cút, có viên to bằng quả chanh rồi đem về tổ trên cây cao cất giấu.

Tò mò, ông tới nơi chúng đào, dùng nhánh cây rừng khơi xung quanh, vài viên củ rừng trắng trắng hiện ra. Ông đưa lên mũi, thoảng

thoảng mùi hương nhẹ phảng phất. Như không tin vào thính giác mình, ông đem xuống bờ suối dùng hòn đá có góc cạnh bén cắt đôi, hương thơm theo vết cắt lan tỏa đậm đà, một thứ hương không nồng, không nặng, rất nhẹ nhàng tinh tế dễ chịu.



*Truffle - loại nấm vô cùng quý hiếm*

Ông Ken thâm thốt lên: - *Nấm trúp-phô!* (truffle).

Ông không ngờ cánh rừng do mình làm chủ có loại nấm vô cùng quý hiếm này, mỗi ký được bán lên tới cả 5-10 ngàn USD. Đây là loại thực phẩm mắc nhất thế giới. Ông quay lại chỗ sóc đào, lượm thêm một viên nấm rồi tiếp tục thiền hành trở về nhà. Sau khi rửa sạch, ông thành kính bỏ viên nấm vào đĩa dâng lên bàn thờ Phật như dâng lên viên ngọc quý báu ban tặng từ đất trời.

Suốt ngày đó, ông vẫn làm những công việc bình thường, mỗi khi ý niệm truffle phấn khích nổi lên, ông theo dõi hơi thở, điều tâm thanh tịnh trở lại.

Hôm sau, thay vì thấp nhang lễ Phật trước khi ngồi thiền như thường lệ, ông cắt một phần viên nấm thành những lát mỏng thay thế mùi nhang. Trong thiền phòng giữa không gian yên tĩnh núi rừng trùng điệp, mùi

hương nắm nhẹ nhàng lan tỏa. Khi hơi thở đã rất nhẹ rất sâu, tâm đã lắng đọng trong sáng, ông Ken bắt đầu suy nghĩ phải làm gì với kho báu giữa rừng già?

Ông đã bỏ tất cả để tìm đến chốn này, tiền hưu trí hàng tháng ông dùng chỉ một phần rất nhỏ, hầu hết gởi tặng các tu viện, cơ sở thiện nguyện. Không khéo cánh rừng này sẽ đốt tan công phu tu tập của ông, trở thành nơi tranh chấp gây tạo ác nghiệp.

\*\*\*

Mùa thu khi lá phong, lá sồi chuyển sang màu vàng cam rực rỡ cũng là lúc ông Ken bắt đầu thu hoạch truffle. Đối với người chuyên môn tìm loại nấm quý này, họ luôn sử dụng chó hoặc heo để phát hiện những viên nấm được giấu kín dưới lớp thảm mục rừng. Riêng ông Ken cách tìm nấm cũng không khác chi hành thiền.

Mỗi ngày ông thiền hành đến cánh rừng, chọn một chỗ khác hôm qua, ngồi xuống hít thở khí trời, nghe tiếng chim hót líu lo, nhìn những chú sóc nhỏ chạy tung tăng tìm nấm. Ông chờ chúng lấy xong, tới chỗ chúng đào lấy những viên nấm còn sót lại xung quanh. Loài sóc đã quen hình dáng ông bao năm qua nên không hề có chút sợ hãi. Từ ngày thấy ông “mót” nấm mà không tranh giành với chúng, loài sóc hiểu được. Chúng thương ông, đào nhiều nơi nhưng lấy đi rất ít, như làm dấu giúp ông thu hoạch tốt hơn.

Mùa nấm truffle kéo dài 2 tháng, bắt đầu từ cuối tháng 9 đến cuối tháng 11. Mỗi tuần ông Ken thu hoạch được vài ký, ông bán hết cho nhà thu mua, chỉ giữ lại một ít thay nhang cúng Phật mỗi sáng ngồi thiền. Ông gởi trọn số tiền bán nấm thông qua trương mục vô danh cho viện dưỡng lão dưới chân núi nơi ông thường làm việc thiện nguyện.

\*\*\*



*Mô phỏng hình ảnh ông Ken đánh dương cầm cho người già tại viện dưỡng lão*

Mùa xuân năm ấy, khi hoa lê rừng nở trắng trên triền núi, các cụ già trong viện dưỡng lão lại háo hức chờ đón ông Ken. Một tuần qua, hai tuần qua, hoa lê đã rụng tàn, màu xanh lá rừng đã trở dậy nhưng ông Ken vẫn không xuất hiện. Người dân thị trấn Ran xôn xao bàn tán không biết chuyện gì đã xảy ra trên núi cao. Họ vận động chính quyền địa phương cùng cư dân dành một ngày cuối tuần lên núi tìm hiểu sự tình.

Sáng sớm, đoàn xe vài chục chiếc chậm rãi theo con đường mòn gồ ghề đầy sỏi đá tiến vào dãy núi Cascade. Trên con đường độc đạo hoang vu, giữa lưng chừng núi, căn nhà gỗ đơn sơ đậm nét dưới ánh mặt trời. Viên cảnh sát thị trấn (Sheriff) dẫn đầu cho xe dừng lại, đi bộ đến căn nhà có nhiều cỏ dại mọc cao như báo hiệu đã lâu không ai chăm sóc. Viên cảnh sát gõ nhẹ cửa nhiều lần nhưng không tiếng trả lời. Bỗng người dân đi theo hét hoảng la lên bên cánh cửa sổ hông nhà:

- Coi kìa! Có phải ông Ken?

Phía sau khung kiếng bụi mờ, một thân thể



bất động da nhăn khô đang ngồi trước tượng Phật cổ xưa. Viên cảnh sát phá vội ổ khóa cánh cửa ra vào: Mùi hương thơm từ trong nhà thoát ra làm mấy chục cư dân thị trấn Ran ngạc nhiên trầm trồ. Bước vào trong, bên cạnh thân thể khô cứng đang nhập định còn có nhiều khay đựng đầy nấm truffle thái mỏng đã khô nhưng vẫn tỏa mùi hương ngào ngạt.

Người ta tìm thấy tờ di chúc để lại trên bàn Phật, ông hiến tặng toàn bộ đất đai tài sản cho viện dưỡng lão, đồng thời tiết lộ điều bí mật được giữ kín lâu nay về cánh rừng có nấm truffle. Ông cẩn thận ghi chép điều kiện bắt buộc để nhận tài sản là phải có một ủy ban giám sát khai thác nấm truffle theo cách ông làm: Tôn trọng và bảo vệ loài sóc trước khi thu hoạch cho loài người vì chúng là chủ nhân đầu tiên kho báu này.

Mọi người không ngờ chính ông là nhà hảo tâm vô danh đóng góp tài chánh duy trì viện dưỡng lão nhiều năm qua!

Ngày làm lễ hỏa thiêu rải tro bên bờ suối theo lời ông dặn trong di chúc, thị trấn Ran hầu như tham dự không thiếu một người. Từ cậu bé nhà nghèo bỏ báo buổi sớm mai cho đến cụ già trong viện dưỡng lão đều được giúp đỡ phương tiện lên núi. Lần đầu tiên cư dân thị trấn Ran gắn bó chăm sóc lẫn nhau như đại gia đình.

Đoàn xe hơn trăm chiếc chậm chạp trên con đường gồ ghề tiễn ông đi. Cư dân khóc sụt sùi, thương mến cảm phục một nhân cách vĩ diệu sống trọn đời không những cho tha nhân mà ngay cả muôn loài.

**Huyền Lam (Hoa Kỳ)**



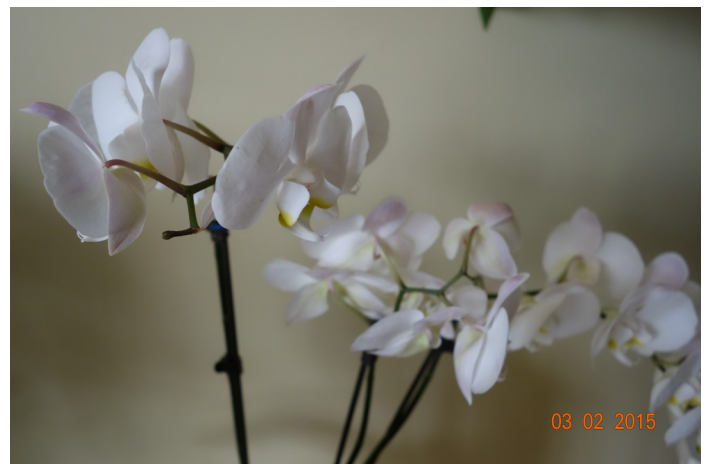
## Mộ hoa

*Chim bay mất dấu cuối đường  
ánh chìm mờ lạnh đầu đường nắng rơi  
hoa nghiêng hạt nắng chơi vơi  
ta về bóng ngã chiều rơi dưới thềm.*

*trăng lên đọng mây giọt buồn  
chảy tràn kỷ ức rơi tròn hư vô  
chén trà hâm nóng hạt mơ  
tàn trăng sương rụng bên bờ tâm rơi.*

*hạ huyền nửa mảnh trăng sơ  
rớt từ cổ độ băng mờ tiếng thu  
lòng không cánh gầy sa mù  
đội trong kí ức ngồi ru phận mình.*

*à ơi một kiếp phù sinh  
mùi trắng cuối bãi tâm kinh đổ tràn  
mốt mai già biệt dưới ngàn  
thây xin để lại bên đàn mộ hoa*



03 02 2015

# HÀNH GIẢ NIỆM PHẬT

Thích Đức Trí

Từ xưa cho tới nay, giáo lý đạo Phật vẫn là kho tàng tri thức giải thoát khổ đau cho nhân loại. Pháp Phật dạy như liều thuốc quý trị bệnh phiền não của chúng sanh. Người tìm đến với giáo lý ấy như đi vào trong rừng với vô số cây cỏ thuốc quý báu. Nếu chỉ ngắm nhìn thôi mà ra về thì không có thuốc để trị bệnh. Nếu chọn đúng thuốc mà uống thì chữa lành bệnh cho mình mới là người có trí tuệ. Phật dạy có nhiều pháp môn tu, một người tha thiết thoát ly sinh tử mà chọn pháp môn tu hành là điều vô cùng cần thiết. Pháp môn tu gắn liền với sinh mệnh giải thoát của chính mình thì cần thực hành siêng năng để đạt đến mục đích sau cùng. Người tu pháp môn niệm Phật cũng như thế, luôn tin tấn học tập và thực hành mới đạt được kết quả. Người niệm Phật như thế gọi là hành giả niệm Phật. Một hành giả niệm Phật trước hết cần xác định mục đích, phương pháp và kết quả của sự tu niệm mới phát huy hết năng lực của chính mình.

Mục đích niệm Phật là xa rời tham sân si thành tựu tuệ giác ngộ và được sanh Tây Phương Cực Lạc. Nếu không như vậy thì tu học cũng như ngoại đạo tu mà thôi. Ngoại đạo gồm ai? Ngoại đạo không chỉ người khác tôn giáo mà còn chỉ chung cho những ai tu niệm ngoài mục đích giải thoát khổ đau sinh tử. Các pháp môn đều cần chuyên tâm. Như học thuật các môn thể gian, cầu hội tụ khí thần, luyện khí công và luyện nhân diện đều cần sự nhất tâm để đạt được mục đích riêng của họ.

Chúng ta tu niệm Phật, tụng kinh hằng ngày cần giữ tâm an định hướng đến nhất tâm.

Cho nên, nhất tâm bắt loạn từ giai đoạn đầu tiên cho đến lúc thành Phật. Niệm Phật là phương pháp thực tiễn trong đời sống hằng ngày. Còn cầu sanh Tịnh độ là mục đích, vì đó là diệu dụng vốn có. Nếu xem niệm Phật là quên hết đời sống hiện thực, đợi chết để sanh về tịnh độ thì thật là đáng tiếc. Nhận thức Tịnh độ như thế là một sự sai lầm lớn. Chẳng khác nào đặt chiếc thuyền trên sa mạc rồi muốn thuyền chạy là điều vô lý.

Cảnh giới nhất tâm trong Tịnh độ là thể nhập với vũ trụ bao la. Tâm ấy bao gồm mọi hiện tượng tồn tại trong không gian và thời gian. Tâm ấy viên mãn, là cái thể của vạn vật, rộng lớn trùm khắp. Đó là cảnh giới của niệm Phật tam muội, tương ứng với pháp thân chư Phật. Kinh dạy: “Như Phật, chúng sanh đồng. Phải biết Phật cùng tâm thể tánh đều vô tận” [1]. Cái mà kinh Hoa Nghiêm nói là Tâm, Phật và chúng sanh cả ba đều không sai biệt. Hay nhà thiền nói, Tức tâm tức Phật[2] là cùng nói về phương diện bản thể của tâm.

Làm sao mà niệm Phật mau được nhất tâm? Trước hết, phải nhận thức được tâm và niệm. Nhà Phật thường nói rằng, một hơi thở vô và một hơi thở ra gọi là một niệm. “Vì một niệm như thế có 90 sát na, mỗi sát na có 900 lần sanh diệt. Trong Thành Thuật Luận giải thích rằng: Sát na là thời gian rất ngắn, có muôn pháp sanh diệt, rồi từ sát na này đến sát na kia, các pháp cứ tiếp tục sanh và diệt mãi, như vậy gọi là sát na sanh diệt.”[3] Cho nên niệm Phật nhất tâm, nhất tâm cho đến vô niệm. Vô niệm là thấy cái pháp đang sanh diệt. Chứng đắc niệm Phật

tam muội là trực nhận cái tâm không sanh không diệt đó. Tâm đó gọi là Phật tâm. Tâm ấy tự tại trong sanh tử, chứ không phải cái tâm tạo nghiệp bị luân hồi. Khi chứng niệm Phật tam muội cầu sanh tịnh độ cũng được tự tại.

Bản tính vốn có của chúng ta là vô nhiễm. Nhưng do vô minh nên nhận cái giả cho là thật, nên gọi là vọng tâm. Vọng niệm và phiền não huân tập và biểu hiện tương tục trong từng sát na. Nó như dòng chảy đềm ngày cho đến kiếp này kiếp khác. Nó thành sức mạnh chi phối tâm chúng ta, như là tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến và vô số phiền não khác từ tâm đó mà biến hóa ra. Cho nên nói một niệm có tám vạn bốn ngàn phiền não là nghĩa đó. Kinh dạy: “Chư Phật ba đời, quán đặc tính của pháp giới là do tâm tạo”[4]. An lạc giải thoát cũng từ tâm này, khổ đau sanh tử cũng từ tâm này. Phật hay chúng sanh đều từ tâm này mà ra. Muốn chấm dứt dòng luân hồi vô tận ấy là phải dừng lại vọng tâm và trở về chơn tâm. Trở về bản thể thanh tịnh sáng suốt ấy gọi là tu.

Muốn thành tựu giải thoát không ngoài tâm. Tu các pháp môn là thấy rõ, thấy sâu tính chất sanh diệt các pháp trong từng sát na. Như vậy, khi niệm Phật còn biết mình niệm được bao nhiêu hạt châu là phương tiện nhắc nhở trở về với tâm mình. Nếu còn biết đếm là chưa đủ định lực nhiếp phục vọng niệm trong từng sát na sanh diệt ấy. Thậm chí niệm Phật còn có cảm giác, suy lường cũng chưa phải nhất niệm. Do vậy, niệm Phật đến nhất tâm bất loạn là dứt vọng niệm.

Tuy nhiên, khi an trú câu niệm Phật trong tâm, dầu bao nhiêu vọng niệm không cần quan tâm đối phó. Cũng như người đi đường nhắm mục đích mà bước đi vững chãi. Bao nhiêu người qua lại không bận tâm làm gì. Nhất hướng là giữ ý niệm mình đang niệm

Phật. Còn người qua lại là dụ khách phiền não hiện khởi không chướng ngại người niệm Phật. Niệm Phật không ngại vọng tưởng sanh khởi, không hoài nghi và phải tự tin mình nhất định vắng sanh. Tâm tánh chúng ta vốn không nhiễm loạn nay chỉ trở về thôi. Chúng ta lấy câu niệm Phật để về với tâm Phật. Hằng ngày mọi thời mọi lúc câu niệm Phật nhuộm ở trong tâm.

Khi tâm không chạy theo pháp sanh diệt trong từng sát na thì gọi là tịch diệt. Tâm không chạy theo niệm sanh diệt gọi là nhất tâm. Tâm không sanh phiền não ô nhiễm gọi là tâm tịch diệt. Cho nên kinh Niết Bàn nói: “Sanh diệt diệt dĩ, tịch diệt vi lạc”[5]. Nghĩa là khi đã dứt cái tâm sanh diệt rồi thì có sự tịch diệt, sự yên lặng và an lạc giải thoát. Lạc ở đây là giải thoát mọi phiền não, sự an lạc ấy có mặt tại đây. Niệm Phật như thế gọi là đặc pháp lạc hiện tiền. Đó là nghĩa thù thắng thứ nhất của pháp niệm Phật.

Niệm Phật tam muội thành tựu công đức không thể nghĩ bàn. Tam muội lực là tâm chánh định. Chánh định này tương ưng tất cả các tam muội của Phật. Kinh dạy: “Ở một đức Phật mà niệm niệm nối nhau không gián đoạn, thì liền trong niệm ấy thấy được chư Phật quá khứ, vị lai, hiện tại.”[6]. Đó là cảnh giới cao tột của Tâm giải thoát. Một hành giả niệm Phật là phải tự tại với mọi hoàn cảnh để bảo trì sự chuyên tâm niệm Phật. Các tổ sư niệm Phật tin tấn theo năm tháng mới có sự chứng đắc niệm Phật tam muội. Huống gì người mới thực tập mà mong muốn mau chứng đắc. Thiên môn quy củ mục đích giúp chúng ta an trú trong pháp môn tu. Cho nên, hành giả tu tập là hạ quyết tâm mới xả li tất cả mọi chướng ngại để duy trì niệm Phật tại tâm. Chứng đắc niệm Phật tam muội là thể nhập vào bản thể của vạn

Pháp, đó cũng là cái thể sáng suốt của Phật A Di Đà.

Chúng ta tu là chuyển hóa, từ nhiễm sang tịnh, từ loạn đến nhất tâm, từ phiền não chấp trước đến giác ngộ giải thoát. Các tập khí vô minh từ vô lượng kiếp chồng chất cần có sự niệm Phật nhất tâm, định lực thành khối bất động. Năng lực ấy như ngọn lửa nóng mới đốt sạch cỏ rác phiền não trong tâm nhanh chóng. Sự tu học giải đãi thì lâu dài mới có kết quả. Ví dụ như chúng ta cần đun một ấm nước. Nước chưa sôi mà rồi dập tắt lửa thì nước không sôi được. Nếu đốt lửa liên tục thì nước sẽ mau sôi. Cũng thế, niệm Phật liên tục trong mọi thời khắc thì mau đạt nhất tâm bất loạn.

Vậy thì tu niệm Phật khó không? Nếu muốn tu rồi thì rất dễ, càng tu thì càng bớt khổ nên nói là dễ tu. Vì tâm tánh chúng ta vốn là Phật, niệm Phật là con đường trở về tâm tánh ấy. Phật A Di Đà cũng là cái thể của tâm tánh sáng suốt. Chúng ta đi đứng nằm ngồi, mọi thời lúc cũng trong ánh sáng của Phật A Di Đà. Ánh sáng ấy không bao giờ gián đoạn với thời gian nên gọi là Vô Lượng Thọ. Nếu chúng ta có Tín, có Hành và có Nguyện hướng về Phật mà niệm thì ánh sáng chiếu soi tâm ta liên tục. Vì ánh sáng của Phật A Di Đà là bản thể của Tâm trùm khắp vũ trụ nên gọi là Vô Lượng Quang. Ánh sáng A Di Đà luôn hiện hữu trong từng hơi thở, trong trời đất vũ trụ và trong chúng ta. Cho nên niệm Phật nhất tâm bất loạn chứng đắc tam muội là thể nhập và năng lượng ánh sáng ấy. Trạng thái niệm Phật mà không còn niệm, không còn Phật để niệm. Bản chất tam muội ấy là không còn sai biệt giữa tâm và Phật. Nó xa rời có và không và không còn luận là Thiên hay là Tịnh.

Tâm Phật đang hiện hữu trong vũ trụ bao la.

Cho nên khi niệm Phật là hòa nhập được năng lực gia trì của Phật. A Di Đà tu vô lượng công đức là chánh báo, Tây Phương Cực lạc là y báo của Phật. Cực Lạc trang nghiêm thù thắng là cõi nước của Phật giáo hóa mọi chúng sanh. Cũng như con người có thể giới này, Phật A Di Đà có thể giới Cực Lạc. Thế giới này là cực khổ nhiều, thế giới của Phật thanh tịnh an lạc nên gọi là Cực Lạc. Chính vì lẽ đó mới nói rằng tu niệm Phật là gồm hai năng lực, đó là tự lực và tha lực. Tự lực là công phu tu hành của chúng ta, tha lực là tất cả chư Phật hộ niệm “Nhất thiết chư Phật sở hộ niệm”[7]. Tu Tịnh độ ví như người chèo thuyền xuôi theo dòng nước thì rất nhanh. Đây là nghĩa thù thắng thứ hai của pháp môn niệm Phật.

Tóm lại, pháp môn niệm Phật là bao gồm mọi căn cơ trình độ con người. Ai tu cũng có phần lợi lạc hết, nhưng nếu nhận thức trọn vẹn phương pháp thì có kết quả rất to lớn. Nhưng dù tu bất cứ pháp môn nào cũng phải dựa trên ba môn Giới, Định và Tuệ làm nền tảng. Như lâu đài dù cao cho mấy cũng dựa trên mặt đất mới đứng vững. Vì niệm Phật là nhiếp thân, khẩu và ý đều thanh tịnh hợp nhất mới thành tựu. Giới, Định và Tuệ là lộ trình của tâm hướng tới mục đích chứng ngộ. Niệm Phật A Di Đà với Tín, Nguyện và Hạnh là hành trang chúng ta đi trên lộ trình đó. Một hành giả tu niệm Phật thành tựu thì được giải thoát tự tại và tự tại tùy nguyện vắng sanh. Đó là hai phương diện đặc thù vốn có trong pháp môn niệm Phật./.

Chú thích:

- 1- Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Dạ Ma Cung, Tập 1, Tr.661.HT Thích Trí Tịnh dịch
- 2- Mã Tổ Ngữ Lục, quyển 1, Nguyễn Nam Trân biên dịch
- 3- Đoàn Trung Còn, Phật học từ điển, Tr.

726,727

4- Kệ trong kinh Hoa Nghiêm, Trích từ Kinh Nhật Tụng

5- Kinh Bát Chu Tam Muội, HT. Thích

Minh Lễ dịch

6- Kinh A Di Đà, HT. Thích Trí Tịnh dịch

7- Sđd, Pháp thoại đầu-Tịch diệt, Tr. 13, Thích Nhất Hạnh.

## Các Phương Pháp Niệm Phật

Trích *Pháp Môn Tịnh Độ*

Soạn Giả: *Tỳ Kheo Thích Trí Thủ*

Vì muốn thích hợp với mọi hoàn cảnh mọi tâm niệm, mọi căn cơ, nên cùng một việc niệm Phật mà có nhiều phương pháp sai khác nhau, mỗi phương pháp lại có một tác dụng đặc biệt riêng của nó. Khi niệm Phật, người tu hành nên y theo các phương pháp nêu ra sau đây, chọn lấy phương pháp nào thích hợp nhất với căn cơ và hoàn cảnh mình mà hành trì. Nếu tu niệm trong một thời gian mà thấy rằng phương pháp mình đã chọn lựa không trấn tĩnh được tâm cảnh vọng động thì nên bỏ phương pháp đó, chọn lại một phương pháp khác, lắm lúc phải chọn đi chọn lại năm bảy lần mới tìm ra một phương pháp thật thích hợp. Phương pháp nào trấn định được tâm cảnh, tiêu trừ được mọi vọng niệm thì là phương pháp hay nhất đối với mình. Cũng như đối với thầy thuốc, phương thang nào chữa đúng căn bệnh là phương thang hay. Đối với chúng sanh, vọng niệm là căn bệnh, thuốc là danh hiệu Phật, hề phương pháp nào trừ được căn bệnh vọng niệm, ấy là phương pháp thiện xảo nhất, đừng nên câu nệ.

Sau đây, xin giải thích rõ từng phương pháp một để hành giả y theo mà hành trì cho phải phép. Lại nên nhớ thêm rằng “Trì danh” là phương pháp tụng niệm của đường lối tu Tịnh độ. Đó là một điểm trọng yếu.

a) **Niệm cao tiếng:** Đem hết cả tinh lực toàn

thân dồn vào trong một câu niệm Phật khác nào những tiếng đại hồng chung, những tiếng sư tử rống ác cả trời đất Vũ trụ. Theo phương pháp này bị hao hơi rất cổ nhiều, không thể trì niệm lâu được. Tuy nhiên, nó có công năng đối trị được bệnh hôn trầm giải đãi, trừ khử được tạp niệm lăng nhăng. Khi niệm Phật nếu thấy mơ màng muốn ngủ gục, hoặc thấy tư tưởng bị chao động, hành giả nên mạnh mẽ đề khởi tinh thần, cất cao vọng niệm to tiếng làm trí não thức tỉnh, chánh niệm khôi phục và sẽ được linh hoạt như cũ. Niệm Phật cao tiếng có tác dụng rất lớn lao. Hơn nữa nó còn làm cho người hai bên nghe rõ tiếng niệm và khiến họ lần lần sanh khởi tâm niệm Phật.

Ngày xưa, lúc Ngài Vĩnh Minh Thọ Thuyền sư niệm Phật tại chóp núi Nam Bình, tỉnh Hàng Châu, những người qua lại dưới chân núi nghe tiếng rang rang như tiếng nhạc trời đánh giữa hư không, khiến cho ai nấy đều rất thâm cảm. Chính Ngài đã áp dụng phương pháp này vậy.

b) **Mặc niệm:** Lúc niệm, môi miệng chỉ hơi mấp máy, không phát ra tiếng; Người ngoài nhìn vào, không biết là đương niệm. Tuy không phát ra tiếng, nhưng 6 chữ “Nam mô A Di Đà Phật” đương sáng ngời và rang rang trong tâm thức hành giả, vô cùng rõ ràng. Nhờ sự sáng ngời và rang rang ấy mà tâm

thần định tĩnh, chánh niệm ngưng tụ thành một khối, khiến cho hiệu lực của nó không khác hiệu lực của niệm Phật có tiếng

Phương pháp niệm này có thể áp dụng trong khi nằm nghỉ, khi tắm rửa, lúc bệnh hoạn, lúc phóng uế, hoặc trong khi đương ở hội trường công cộng hay khi lữ thứ tha phương v.v... tóm lại là trong những trường hợp không tiện niệm ra tiếng.

c) **Niệm Kim Cang**: Niệm thư thả, hòa hoãn tiếng không lớn quá, không nhỏ quá. Bất luận là niệm 4 chữ, hay 6 chữ, hành giả vừa niệm vừa lắng tai nghe lại tiếng niệm của mình từng chữ một, thật rõ ràng. Cứ vừa niệm vừa nghe như thế, trí óc sẽ không bị xao lãng và tâm thần định được.

Phương pháp niệm này hiệu lực rất lớn lao, Cho nên, đem ví dụ với ngọc kim cương. Kim nghĩa là vàng, thí dụ cho sự cô đọng cần mật; cương nghĩa là cứng, thí dụ cho sự cứng rắn. Vừa cần mật vừa cứng rắn thì ngoại cảnh khó xâm nhập và tạp niệm dễ bị đánh tan.

Trong lúc phương pháp niệm Phật, phương pháp này thường được dùng hơn hết. Với phương pháp này lại có tên là phản văn niệm Phật nghĩa là niệm chữ nào trở lại nghe chữ ấy, chữ ra từ miệng lại trở về lại tai.

d) **Niệm giác chiếu**: Một mặt xung danh hiệu Phật, một mặt quay tâm trí của mình trở lui soi xét tự tánh. Với phương pháp này, cảnh đối tượng trước mắt đều bị đẩy lùi hết, chỉ còn một cảm giác linh động trong tâm thôi. Ấy là cảm giác tâm Phật, thân Phật, cả hai cùng ngưng tụ thành một khối sáng chói lợi, tròn vành vạnh. Ngoài ra, các cảnh giới bao la trong mười phương như sơn hà đại địa, nhà cửa khí cụ, nhất nhất thấy đều mất

tung tích cho đến thân tứ đại của hành giả cũng không biết lạc mất chỗ nào. Được như vậy thí báo thân tuy chưa xả mà cảnh Tịch quang đã chứng. Danh hiệu Phật vừa tuyên lên là đồng thời hành giả chứng nhập tam muội, đem thân phàm phu dục vào cảnh giới chư Phật.

Thật không có phương pháp nào so bằng phương pháp này. Nhưng có điều đáng tiếc là, phi bậc thượng trí, ít ai lãnh hội và thực hành nổi. Vì vậy mà sức cảm hóa của phương này có hơi hẹp

đ) **Niệm quán tưởng**: Một mặt xung danh hiệu Phật, mặt khác quán tưởng thân Phật và Bồ tát trang nghiêm đang đứng trước mặt ta. Do tự kỷ ám thị tưởng tượng ra các cảnh như cảnh Phật đương đưa tay thoa đầu ta hoặc lấy áo phủ lên mình ta, hoặc như cảnh đức Quan Âm và đức Thế Chí đương đứng hầu hai bên đức Phật, còn Thánh chúng thì đương đoanh vây hai bên thân ta. Lại có thể quán tưởng cảnh đất vàng, hồ báu của thế giới Cực lạc với lầu đài tráng lệ, lưới báu bủa giăng, hoa nở chim kêu đương phát ra tiếng niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng v.v...

Nếu quán tưởng này đã thành thực, thì tuy nhục thân đương ở cõi Ta bà mà thức thân đã dạo chơi trên Cực lạc. Hoặc nếu quán tưởng chưa chơn thuần thì nó vẫn có thể làm trợ duyên cho sự niệm Phật bằng cách giúp cho tịnh nghiệp dễ dàng thành tựu.

Phép tu quán tưởng này lâu ngày càng thuần thực càng tạo được một ấn tượng rõ ràng và sâu sắc trong tâm mắt của hành giả. Một ngày kia, khi báo thân suy tạ, trần duyên ở cõi đời này dù cảm dỗ đến đâu, cũng khó lôi cuốn khiến phải liên lụy. Như vậy, thắng cảnh Cực lạc nhất thời đã hiển hiện ra trước

mất rồi.

e) **Niệm truy đánh**: Cũng giống như phép niệm Kim cang nói đoạn trước, nhưng giữa chữ trước và chữ sau, giữa câu trước và câu sau, dùng để xen hở. Chữ nọ bồi vào chữ kia, câu sau chồng lên câu trước, trung gian không cho dứt hở, nên gọi truy đánh. Truy nghĩa là đuổi theo, đánh nghĩa là đầu.

Nhơn vì chữ truy đánh, câu câu truy đánh một cách chặt chẽ, nên tập niệm không cách gì xen vào được. Trong lúc niệm, do trong lòng tình tự khẩn trương, tâm và khẩu cùng xúc tiến một lần, phát sanh được chánh niệm. Oai lực của chánh niệm càng lớn càng lần át tất cả, làm cho tâm tưởng vô minh tạm thời phải chìm lặn.

Phương pháp niệm này có hiệu lực rất lớn, xưa nay thường được số đông các bậc tu tịnh nghiệp dùng đến.

g) **Niệm lễ bái**: Đồng thời trong khi miệng niệm thì thân lạy, hoặc niệm xong một câu lạy một lạy, hoặc bất câu miệng niệm nhiều hay ít, hễ cứ miệng niệm thì thân lạy, thân lạy thì miệng niệm.

Có niệm có lạy liên tục nên khiến cho thân khẩu hợp nhưt; đồng thời trong lúc ấy, ý nghĩ đến Phật nên cả tam nghiệp thân, khẩu, ý cũng tập trung, 6 căn đều thâm nhiếp. Như vậy, toàn bộ thân tâm cùng hết thảy các giác quan đều quy về một mối, không còn có chỗ hở nào cho trần sự chen vào, cũng không có một tâm niệm nào khác làm chao động tâm niệm tưởng Phật, nhớ Phật.

Muốn áp dụng phương pháp này, phải đặc biệt tinh tấn. Hiệu lực của nó cũng đặc biệt lớn lao. Duy chỉ có một điều hại là lễ bái quá nhiều thì sinh nhọc sức, phí hơi thở; người

yếu không làm nổi. Vậy chỉ nên kiêm dụng với các phương pháp khác, chứ không nên chuyên trì, sợ e mất sức, sanh bệnh.

h) **Niệm từng loạt 10 niệm (sổ thập)**: Khi niệm dùng chuỗi hạt để ghi số loạt, cứ mỗi loạt mười câu. Sự ghi số có nhiều cách: hoặc niệm 3 câu một hơi, làm như vậy 3 lần, đến câu tiếp thì lần một hạt chấm câu; hoặc 3 câu một hơi, rồi 2 câu một hơi nữa, như vậy 2 lần rồi lần một hạt. Như vậy là cứ mỗi khi lần một hạt chuỗi tức là đã niệm xong 10 niệm.

Phương pháp này bắt buộc tâm hành giả vừa niệm Phật, lại vừa phải nhớ số câu niệm, Cho nên, dù tâm không chuyên, buộc cũng phải chuyên. Nhờ có sự cưỡng bức ấy mà đối trị được các tạp niệm lăng xăng, tâm trở nên chuyên nhưt. Thật là một phương pháp hay và rất thích nghi với những kẻ nào tâm niệm quá chao động.

i) **Niệm đếm theo hơi thở (sổ tức)**: Niệm như pháp truy đánh trước kia, không kể số danh hiệu Phật niệm được nhiều hay ít, chỉ dùng hơi thở làm chừng. Bắt đầu thở ra thì niệm cho đến khi hết hơi thở, nghỉ niệm mà hít thở vào. Khi thở ra lại, tiếp tục niệm như trước. Cứ 10 lần như vậy, thì gọi là 10 hơi niệm.

Phương pháp này sở dĩ thiết lập ra đặc biệt dành riêng cho những người quá bận rộn, tiện cho sự thực hành hằng ngày. Chẳng hạn như, mỗi ngày sáng sớm ngủ dậy, sau khi rửa mặt súc miệng xong, day mặt về hướng Tây hoặc hướng trước Phật đài, bỏ ra 5 phút là niệm xong 10 hơi. Công việc không khó, như người tập thể thao làm những cử động hô hấp. Nếu ngày nào cũng chuyên cần như vậy, thì cũng nhất định được vắng sanh.

Đây là căn cứ theo đại nguyện thứ 18 của

đức Phật A Di Đà (xem trước) mà thiết lập phương này. Các vị Cổ đức nghiên cứu và tu tập phương pháp thập niệm, chính là phương pháp niệm theo 10 hơi thở này.

k) **Niệm theo thời khóa nhất định:** Điều tối kỵ nhất trong phép niệm Phật là lúc bắt đầu thì hăng hái mà về sau lại giải đãi. Sở dĩ có sự thủy cạn chung dải như vậy là vì không có tâm hằng thường. Cho nên, để giữ cho được thủy chung như nhứt, ngay từ khi sơ phát tâm niệm Phật, hành giả cần phải tự vạch cho mình một thời khóa biểu nhứt định. Một khi thời khóa biểu đã vạch sẵn rồi thì ngày ngày cứ y theo đó mà thực hành, tự gây cho mình một thói quen, và có như thế mới giữ được đạo tâm bất thoái. Trong buổi đầu, niệm nhiều hay ít chưa phải là điều quan trọng vì nhiều hay ít còn tùy thuộc năng lực và hoàn cảnh riêng biệt của từng cá nhân; quan trọng là tại chỗ thường thời thực hành, đều đều và chuyên nhất.

Người xưa có vị mỗi ngày niệm đến 10 vạn hiệu. Vị nào ít lắm cũng 5 vạn. Công hạnh tu hành của họ thật là tinh tấn dũng mãnh! Ngày nay, hoàn cảnh thay đổi khác xưa rất xa mà lực lượng của tự thân ta cũng không bằng, vậy ta nên chăm chú hoạch định một công khóa, thật sát với hoàn cảnh và vừa sức của ta, để thực hành cho đúng mức. Sau khi đã hoạch định rồi thì dù gặp phải công việc bận rộn đến đâu, cũng phải cố gắng hoàn thành công khóa. Vạn nhất, vì một lẽ nào đó mà không hoàn tất được ngày ấy thì qua hôm sau phải bổ khuyết kịp thời, chớ nên để rày lần mai lửa, tạo thành cho ta một thói xấu rất có hại về sau.

Trong khi vạch khóa trình, nên tránh hai cực đoan. Cực đoan thứ nhứt là vì sự hăng hái trong buổi đầu, tự định cho mình một khóa trình quá nhiều, về sau đuối sức theo không

kịp, rồi vì vậy bỏ luôn. Cực đoan thứ hai là vì sự e ngại về sau theo không kịp, nên dè dặt tự định cho mình một khóa trình quá ít, không thấm vào đâu, rồi cũng dễ sinh ra giải đãi. Cả hai cực đoan đều đến kết quả như nhau. Cho nên, trong khi quyết định khóa trình, cần phải tế nhị chăm chú dung hòa giữa hoàn cảnh và năng lực thể nào thích trung mới được lâu dài và hữu hiệu

l) **Niệm bất cứ lúc nào:** Với những hành giả đã huân tập được tịnh chủng khá thành thực thì tự nhiên phát ra những tiếng niệm Phật bất cứ lúc nào, cơ hồ như có một sức lực dũng mãnh nào bên trong thúc đẩy, khiến cho hành giả hằng tiến không lùi. Vì vậy mà dù công khóa đã hoàn tất, các vị này vẫn chưa cho là đủ, nên trừ ngoài giấc ngủ, bất luận ngày đêm, trong bốn oai nghi là đi, đứng, nằm, ngồi, không lúc nào, không chốn nào, là không niệm Phật. Như vậy câu “Nam mô A Di Đà Phật” không lúc nào rời khỏi miệng, lâu ngày thành tập quán.

Truyện vãng sanh của người xưa còn ghi chép lại rất nhiều trường hợp vãng sanh do pháp môn niệm Phật này đem lại. Như có ông thợ rèn, tay đập búa miệng niệm Phật; bà làm nghề đập hủ, tay xay đậu miệng niệm Phật; về sau, khi vừa dứt tiếng niệm Phật, cả hai đều được đức Phật phóng hào quang tiếp dẫn và đều được tọa hóa vãng sanh Cực lạc. Chúng ta nên lấy đó làm gương. Nếu niệm được đến trình độ ấy thì dù có định khóa trình, hay không còn định khóa trình, không còn là vấn đề nữa.

m) **Niệm hay không niệm vẫn là niệm:** Phép niệm Phật nói ở đoạn trên là chỉ sự niệm thành tiếng, phát ra nơi cửa miệng, trong 4 oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Chữ NIỆM trong đoạn này là chỉ tâm niệm (tâm niệm nhớ nghĩ đến Phật). Nói “niệm hay



không niệm vẫn là niệm” có nghĩa là bất kể niệm thành lời hay không, luôn luôn trong tâm vẫn tưởng nhớ đến Phật, tức là vẫn có niệm Phật.

Sở dĩ miệng phải niệm Phật là cốt nhắc cho trong tâm tưởng nhớ đến Phật. Giờ đây, dù cho khi miệng không niệm mà tâm vẫn có tưởng nhớ, như thế cứu cánh của phép trì danh niệm Phật đã đạt được rồi vậy.

Nếu hành giả thực hiện được phép “không niệm mà niệm” thì bất luận thời gian nào, bất luận miệng có trì danh hay không trì danh, tâm lý lúc nào cũng vẫn để vào Phật.

Như vậy, tịnh niệm đã kiên cường liên tục không hở, lòng như rào sắt vách đồng, gió thổi cũng không lọt, ai muốn đập phá cũng không xuể, quyết không còn một trần niệm ô nhiễm nào có thể đột nhập, khiến cho tâm chao động được. Lúc ấy, phép niệm Phật tam muội tự nhiên thành tựu, quả vắng sanh không cầu mà tự đến.

Người xưa nói “niệm mà không niệm, không niệm mà niệm” tức là chỉ cho cảnh giới này vậy. Nếu không phải là người niệm Phật đã lâu năm, và do đó, công hạnh đã thuần thực, thì quyết không thực hành được pháp môn này. Hàng sơ cơ quả thật khó mà noi theo./-

## Những Phép Tắc Cần Biết của Người Phật Tử

*Biên dịch Thích Minh Hoàng*

Chúng ta là Phật tử của Đạo Phật ai cũng từng nghe qua câu "Tùy duyên bất biến". Phật Giáo phát tích từ Ấn Độ, nhưng khi truyền nhập vào các nước Đông phương cũng như Tây phương với tinh thần tùy duyên của mình, Đạo Phật đã hòa nhập và thích ứng với phong tục tập quán, văn hóa tín ngưỡng, lễ chế... của từng quốc gia để đem ánh sáng chánh pháp đến cho dân tộc đó, và cũng từ nhân duyên đó đã tạo nên nét đặc trưng riêng biệt Phật Giáo của mỗi quốc gia nhưng vẫn giữ được cốt lõi của Đạo Phật là mang đến sự giác ngộ giải thoát và an lạc đến cho mọi người.

Đức Phật xuất thân từ dòng dõi tôn quý trong xã hội Ấn Độ đó là giai cấp Sát Đê Lợi, thế nên khi Đạo Phật được truyền vào các nước Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản, Hàn Quốc.v.v... đã được vua chúa triều đình quan lại cùng nhân dân tôn trọng và kính ngưỡng, bằng tất cả lòng chí kính họ đã đem

hết thảy những lễ nghi cao cấp nhất của dân tộc mình để cúng dường lên Đức Phật và Tăng Già. Đạo Phật tiếp nhận hết thảy những lễ nghi ấy, và để thích ứng với phong tục tập quán, lễ nghi, văn hóa mang đậm phong thái Nho gia, Tăng Già Phật Giáo lấy tinh thần tùy duyên của Phật Giáo làm chủ đạo hòa quyện với văn hóa bản địa tạo thành một phong cách mới trong Phật Giáo, được thể hiện qua đức hạnh oai nghi của Tăng già.

Phật Giáo buổi đầu du nhập vào Trung Quốc được Triều đình vua quan quý tộc tiếp nhận, vì Đức Phật là bậc chí tôn lại xuất thân từ hoàng tộc cho nên Phật Giáo được sử dụng hầu hết lễ chế của triều đình phong kiến Trung Quốc cũng như những danh xưng của các cơ quan của triều đình như "Tự" hoặc "Điện", kể cả kiến trúc chùa chiền cũng được xây dựng theo phong cách hoàng cung. "Điện" là nơi vua chỉ sử dụng

trong việc thiết triều nghị sự quan trọng, ngoài những việc này ra không được tùy tiện vào Điện. Phật Giáo được phép xây dựng Điện để làm nơi thờ Phật được gọi là Đại Điện, Chánh Điện hay Đại Hùng Bảo Điện nên cũng phải tuân hành theo đúng phép tắc của cung điện triều đình, Phật Điện của Phật Giáo cũng được tôn trọng cung kính đúng phép tắc như cung điện của vua, cho nên trong chùa có câu nói về ý không được tự tiện lên chùa: "vô sự bất đẳng Tam Bảo Điện".

Qua ý nghĩa quan trọng trên cùng với sự thể hiện lòng tôn kính đối với Đức Phật, với Tam Bảo một Phật tử chúng ta cần học tập và tìm hiểu phép tắc cần thiết cơ bản để hoàn thiện nhân cách của một người Phật tử tại gia chí thành cung kính đối với Phật Pháp Tăng Tam Bảo.

### **Vào Chánh Điện phải có lễ nghi:**

Theo 2 bên phải trái mà đi vào, không được đi chính giữa để biểu thị sự cung kính. Nếu theo cửa bên trái đi vào thì phải bước chân trái vào trước, nếu theo cửa bên phải vào thì phải bước chân phải vào trước.

Ngoại trừ Kinh Phật, Tượng Phật tất cả những vật khác không được mang vào Điện. Duy chỉ có tụng Kinh, lễ Phật, châm dầu đốt hương mới được vào, không được xem Phật điện như đền miếu mặc ý tham quan du ngoạn.

Trước khi vào Điện phải giữ thân tâm thanh tịnh, rửa tay sạch, vào Điện không được ngo dong ngo tây, vào đến nơi sau khi lễ Phật chiêm ngưỡng tôn dung, mặc niệm bài kệ: "Khi thấy tượng Phật, nguyện cho chúng sanh, được mắt vô ngại, thấy tất cả Phật".

Vào Điện Phật phải đi nhiều theo bên phải không được đi bên trái, để biểu thị chánh đạo. Khi cùng đại chúng nhiều Phật không được dừng lại nói chuyện, mắt luôn ngó thẳng phía trước.

Trong Điện không được bàn chuyện thế tục, càng không được nói lớn tiếng, ngoài việc nghe Kinh Pháp, tọa Thiền không được ngồi trong Điện, nếu nói chuyện Phật Pháp cũng không được lớn tiếng cười nói.

Trong Điện Phật không được dựa tay chân vào tường, bàn ghế, chông cằm chống nạnh, càng không được mang nón gậy dựa vào vách điện và khắc nhổ làm dơ bẩn, khi ngồi không được ngồi xoạc 2 chân, khi đứng nên thẳng tay hoặc chấp tay đứng thẳng để biểu thị sự cung kính.

Trong đại Điện không được ợ ngáp khạc nhổ, hạ phong...nếu không chịu được thì nên đi ra ngoài. Ợ ngáp nên lấy tay áo che miệng, khạc nhổ thì nên dùng giấy rồi đựng trong giỏ, không nên ra ra vào vào làm ảnh hưởng đại chúng.

### **Vì sao phải tôn kính tượng Phật:**

Không được bình phẩm tượng Phật có trang nghiêm hay không, tượng Phật không được để trong phòng ngủ.

Đi qua chỗ có tượng Phật, phải chỉnh sửa y phục chấp tay lễ xá. Nếu ở chỗ tụng kinh, trước điện Phật phải lễ lạy, nếu thời gian không gian không tiện có thể chấp tay xá.

Thấy tượng Phật có hư hoại nên để ở chỗ thích hợp không tùy tiện vứt bỏ:

Tượng Phật bị hư hỏng hoặc không sạch, nên tận tâm chỉnh sửa, như sơn thếp cho mới

lại và làm cho sạch đẹp.

Nếu không còn sửa chữa được nên có tâm cung kính dùng giấy mà đốt, rồi đem tro chôn ở nơi sạch sẽ. Tượng bằng đá, bằng gỗ sau khi đốt hoặc phân giải phải mang rải ra sông biển, chớ để ở nơi người ta có thể dẫm đạp.

### Cách dâng hương:

Khi dâng hương dùng ngón tay cái và ngón trỏ cầm cho cây hương đứng, còn 3 ngón tay kẹp lấy phía dưới, 2 tay cầm hương đưa ngang trán, quán tưởng chư Phật Bồ tát hiện hiện trước mắt chúng ta, tiếp thọ hương cúng dường, Nếu chỗ đông người nên cầm hương thẳng để khỏi đụng vào người khác sau đó bước đến cách tượng Phật khoảng 3 bước dâng hương quán tưởng lễ bái.

Khi dâng hương 1 cây cũng được, nếu dâng 3 cây thì cầm 1 cây ở giữa (miệng niệm thâm cúng dường Phật), cây thứ 2 cầm bên phải (thâm niệm cúng dường Pháp), cây thứ 3 cầm bên trái (thâm niệm cúng dường Tăng). Sau đó chấp tay (thâm niệm cúng dường nhưt thiết chúng sanh, nguyện hương hoa này biến khắp mùi hương, cúng dường nhưt thiết chư Phật, Tôn Pháp, chư Hiền Thánh).

Khi niệm hương không được dùng miệng thổi tắt lửa. Sau khi cầm hương xong, lui khoảng nửa bước là được, đứng thẳng đầu hơi cúi đánh lễ.

Nếu thấy tượng Phật hoặc Kinh sách để ở chỗ không sạch, nên mang để ở chỗ sạch sẽ. Nếu thấy người không cung kính đối với tượng Phật, nên khéo dùng lời khuyên họ.

### Lễ Phật như thế nào:

Lễ Phật không nhưt thiết phải đứng chính giữa hoặc đứng đối diện với tượng Phật, Bồ tát, chỉ cần thành kính lễ bái là được, chư Phật không điều gì mà không biết, cho nên chỉ cần phát khởi tâm chí thành, cung kính thì dù ở vị trí nào đều cũng là chỗ tốt hết.

Bất luận là trong chùa có bao nhiêu tượng Phật, thông thường vào điện lễ Phật chỉ 3 lạy là được, nếu tu hành lễ bái 1 mình thì làm theo ý mình, còn khi vào điện cùng với đại chúng, thì phải theo đại chúng mà đứng, chấp tay lễ bái là được, không được riêng 1 mình lễ lạy, để khỏi ảnh hưởng trật tự của đại chúng, mà còn không hợp oai nghi nữa.

### Hàm nghĩa của 3 lạy lễ Phật:

Tư thế chấp tay: 2 tay bằng nhau đưa ngang ngực, 5 ngón tay hợp lại hướng lên trên.

Chiết phục tâm kiêu mạn

Thấy các bậc Hiền Thánh mong đạt được như vậy.

Sám trừ nghiệp chướng: cho nên nói "lễ Phật 1 lễ diệt hà sa tội" muốn diệt tội trước tiên oai nghi phải nghiêm túc, trong ngoài oai nghi phải cụ túc mới có thể cảm ứng đến chư Phật, Bồ tát mà hộ trì gia bị.

### Phương pháp sám hối

Lạy thứ nhất: (chân thật phát lộ) đệ tử sám hối, nguyện cho mọi người cùng tu sám hối.

**Phát lộ sám hối**— từ xưa đã tạo các nghiệp ác, đều do vô thi tham sân si, từ thân miệng ý mà sanh ra, tất cả con nay xin sám hối.

**Chân thật sám hối** – tội từ tâm khởi đem tâm sám, tâm được diệt rồi tội cũng tiêu, tội

tiêu tâm diệt thủy đều không, như vậy gọi là thật sám hối.

Lạy thứ hai: Đệ tử phát nguyện tu đạo, nguyện cùng pháp giới chung sanh đều tiêu hết phiền não 3 chướng, cùng được trí huệ hiểu chân thật, nguyện cho tội chướng đều tiêu trừ, đời đời thường hành đạo Bồ tát

Lạy thứ ba: Đệ tử cùng hạnh Phổ Hiền hồi hướng – nguyện khắp pháp giới chúng sanh đồng sanh về cực lạc, cùng chúng chơn thường. Con đem hạnh Phổ Hiền thù thắng này, vô lượng phước báu đều hồi hướng, nguyện khắp chúng sanh đang chìm đắm, vãng sanh về cõi Phật Di Đà.

### Văn lễ Tam Bảo.

Đệ tử chúng con nguyện cùng đệ tử nhiều đời, Cha Mẹ hiện tại, Sư trưởng, Tri thức, Đàn Việt, quyền thuộc đạo đời, oán thân trái chủ, cho đến bốn ân ba cõi, pháp giới chúng sanh trọng thừa sức oai thần **Thân-Trí-Hạnh-Nguyện** của Quán Âm Bồ tát, Phổ Hiền Bồ tát, 3 nghiệp thanh tịnh phân thân vô số tận kiếp vị lai, nhất tâm đánh lễ tận hư không giới vi trần sát độ trung, Thập Phương Tam Thế Nhất Thiết Chư Phật.

### Lễ Phật.

Năng lễ sở lễ tánh không tịch, cảm ứng đạo giao nan tư nghị, ngã thử đạo tràng như đế châu, chư Phật Như Lai ảnh hiện trung, ngã thân ảnh hiện chư Phật tiền, đầu diện tiếp túc qui mạng lễ.

### Lễ Pháp.

Chân không Pháp tánh như hư không, thường trụ Pháp bảo nan tư nghị, ngã thân ảnh hiện Pháp bảo tiền, nhất tâm như Pháp

qui mạng lễ.

### Lễ Tăng.

Năng lễ sở lễ tánh không tịch, cảm ứng đạo giao nan tư nghị, ngã thử đạo tràng như đế châu, thập phương Bồ tát ảnh hiện trung, ngã thân ảnh hiện thánh Tăng tiền, đầu diện tiếp túc qui mạng lễ.

Khi lễ Phật trong tâm phải cung kính Tam Bảo, như lạy thứ nhất niệm tán Phật kệ (thiên thượng thiên hạ vô như Phật...), lạy thứ hai niệm khai kinh kệ (vô thượng thậm thâm vi diệu Pháp...), lạy thứ ba niệm Tăng bảo không nghĩ bàn..., hoặc một lần lạy niệm Nam Mô Tận Hư Không Thập Phương Tam Thế Nhất Thiết Phật, Pháp, Tăng..., cũng có thể 3 lạy đều niệm Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Lễ Phật quan trọng là thành kính, cho nên khi quán tưởng hoặc niệm tụng, thấy cá nhân tu hành có điều khác lạ đều không có nhất định.

Khi lễ Phật 2 chân không được di chuyển tránh dẫm lên áo tràng, khi lạy mông phải sát chân không được quá cao, như vậy mới hợp lễ nghi. Động tác không nhanh không chậm, trong tâm thì kiên thành, ngoài thì thể hiện cung kính mới có thể cảm ứng đạo giao. Khi lễ Phật nên mặc niệm bài kệ: "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" hoặc "Pháp Vương Vô Thượng Tôn, Tam Giới vô luân thất, Thiên Nhân chi Đạo Sư, Tứ Sanh chi Từ Phụ, ngã kim đắc quy y, năng diệt tam kỳ nghiệp, xưng dương nhược tán thán, ức kiếp mạc năng tận"

Khi có người đang lễ Phật, không được đi ngang qua phía trước.

Nếu có các vị xuất gia đang lễ Phật, không được cùng các thầy lễ, phải lễ sau các thầy.

Khi lễ Phật nhìn có vẻ cung kính, thật ra trong lòng ngã mạn hoặc là muốn người khác khen mình tu hành, là giả hiện oai nghi. Chính giữa chánh điện là nơi dành riêng cho vị trụ trì lễ Phật.

### **Kính Pháp.**

*Như thế nào là thỉnh Kinh, trì kinh.*

Khi thỉnh kinh phải cầm giữa hai tay, ngón tay cái và ngón tay trở đặt trên mặt quyển kinh, 3 ngón còn lại đặt ở mặt dưới quyển kinh.

Khi cầm Kinh Tượng phải cầm bằng 2 tay và ngang ngực, không được cầm 1 tay mang đi như cầm các vật khác, cũng không được đặt để tùy tiện hoặc kẹp dưới nách.

Không được cuộn tròn quyển Kinh.

*Tụng Kinh như thế nào:*

Khi tụng đọc Kinh Luật Phật nên đốt hương ngồi ngay thẳng cũng như đối trước Phật, không được ngồi duỗi chân dựa dẫm mất sự cung kính. Muốn đọc kinh trước tiên ngồi tĩnh tọa một lúc rồi mặc niệm bài kệ: "Vô thượng thậm thâm vi diệu Pháp, bá thiên vạn kiếp nan tao ngộ, ngã kim kiên văn đắc thọ trì, nguyện giải Như Lai chơn thật nghĩa". Lúc tụng kinh ngoài việc không duỗi chân cũng không được vừa tụng kinh vừa ăn uống.

Khi tụng kinh mỗi chữ mỗi câu cần hiểu nghĩa lý tương ứng với tâm, không được qua loa cho xong.

Kinh sách phải lấy đồ che trùm để khỏi dính bụi. Trên quyển kinh nếu có bụi bám phải dùng khăn lau, không được dùng miệng thổi bụi, không được để đồ và các sách vở của thể tục trên Kinh điển, phải kính Pháp như kính Phật vậy.

Tụng niệm một mình nếu không trở ngại người khác thì được, nên tùy theo đại chúng mà tụng niệm. Khi tụng niệm cùng chúng phải hòa hợp theo nhịp mõ không nhanh không chậm, hoặc tụng quá lớn tiếng ảnh hưởng đến đại chúng.

Tụng Kinh dùng ở trang nào nên làm dấu để nhớ, không được bỏ qua trang.

Kinh sách là dùng để tụng đọc không được viết chữ lên, vạn bất đắc dĩ thì dùng viết chì (ghi chú) để nhớ, sau khi thuộc nhớ rồi phải tẩy sạch. Nếu giảng Kinh không được làm tiêu mất những chỗ bút ký trong quyển kinh.

Trong lúc tụng Kinh có người tới thăm hoặc hỏi han, có thể chấp tay đáp lễ hoặc làm dấu ghi nhớ, xếp Kinh điển lại, đứng dậy tiếp khách, chưa xếp cất Kinh điển mà còn nói chuyện bàn luận chuyện thế gian, hoặc cười giỡn... đây là hành vi bất kính xem thường Pháp bảo. Nếu họ phải lấy tay áo che miệng. Tụng Kinh chưa xong không được sanh tâm phiền não, nên biết rằng: mục đích của tụng kinh là khai mở trí huệ. Mục đích niệm Phật là vì bồi dưỡng tín tâm nguyện lực. Mục đích ăn chay là vì bồi dưỡng tâm từ bi.

Trong lúc tụng (đọc) kinh nếu có sinh tạp niệm, nên gấp Kinh lại đợi tạp niệm tiêu hết mới tiếp tục tụng (đọc).

Khi thỉnh mua kinh sách phải ngồi nghiêm túc ngay thẳng. Đối với Kinh sách, Ca Sa, Y Bát, Tích Trượng, Chuỗi, Phát Trần, tất cả

những pháp khí đều phải có thái độ cung kính.

Kính sách có hư hoại nên tu bỏ sửa sang, nếu như không biết sửa thì có thể đem đốt, rồi mang tro rải ở nơi sạch sẽ, tránh chỗ có người giẫm đạp.

### Kính Tăng.

Tăng có 5 đức nên cung kính

Phát tâm ly tục: Nghĩa là người xuất gia phát tâm đồng mãnh thoát ly phàm tục, tu tập giác ngộ là phước điền của thế gian.

Hủy bỏ hình tướng tốt đẹp: nghĩa là người xuất gia cạo bỏ râu tóc, hủy bỏ tướng đẹp, cõi bỏ y phục thế tục mặc Pháp phục của Như Lai, đầy đủ oai nghi là Phật điền của thế gian.

Dứt đoạn tình cảm người thân: Người xuất gia cắt đứt tình cảm yêu thương cha mẹ mà như tâm siêng năng tu đạo, để báo đức sanh thành của cha mẹ, là phước điền của thế gian.

Vắt bỏ thân mạng: nghĩa là người xuất gia xả bỏ không tiếc thân mạng chỉ có một tâm nguyện cầu chứng Phật đạo, là phước điền của thế gian.

Chí cầu Đại Thừa: nghĩa là người xuất gia luôn mang tâm nguyện cứu giúp muôn loài, quyết chí chuyên cần cầu pháp Đại Thừa để độ thoát tất cả hữu tình, là phước điền của thế gian.

Với những điều phép tắc cơ bản trên chúng tôi lược dịch ngắn gọn kính gửi đến quý Phật tử, chỉ một tâm nguyện góp phần công đức xiển dương Phật Pháp, mang lại lợi ích

cho hàng Phật tử tại gia có được những kiến thức cơ bản trong tu tập để hoàn thiện phong cách của người Phật tử chánh tín, kính tin Tam Bảo, hộ trì Phật Pháp, và quan trọng hơn hết là khi quý Phật tử đến chùa tụng Kinh, lễ Phật... sẽ được vô lượng an lạc thập phần công đức.

Nguồn: Chùa Minh Thành

## Hạt táo

(Theo Internet)

Tại một xứ Hồi giáo nọ, có một người đàn ông bị vua truyền lệnh treo cổ vì đã ăn cắp thức ăn của một người khác. Như thường lệ, trước khi bị treo cổ, tù nhân được nhà vua ban cho một ân huệ. Kể từ tội bèn xin với nhà vua:

“Tâu bệ hạ, xin cho thần được trồng một cây táo. Chỉ trong một đêm thôi, hạt giống sẽ nảy mầm, thành cây và có trái ăn ngay tức khắc. Đây là một bí quyết mà cha thần đã truyền lại cho thần. Thần tiếc là bí quyết này không được truyền lại cho hậu thế”.

Nhà vua truyền lệnh cho chuẩn bị mọi thứ để sáng hôm sau người tử tội sẽ biểu diễn cách trồng táo. Đúng giờ hẹn, trước mặt nhà vua và bá quan văn võ, tên trộm đào một cái lỗ nhỏ và nói:

“Chỉ có người nào chưa hề ăn cắp hoặc lấy của người khác mới có thể trồng được hạt giống này. Vì từng ăn trộm nên tôi không thể trồng được hạt giống này”.

Nhà vua tin người tử tội, nên mới quay sang nhìn vị tử tướng, có ý nhờ ông ta làm việc

ấy. Nhưng sau một hồi do dự, vị tể tướng mới thưa:

“Tâu bệ hạ, thần nhớ lúc còn niên thiếu, thần cũng đã có lần lấy của người khác. Thần cảm thấy mình không đủ điều kiện để trồng hạt táo này”.

Nhà vua đảo mắt nhìn quanh các quan văn, quan võ và nghĩ bụng: may ra quan thủ kho trong triều đình là người nổi tiếng trong sạch có thể hội đủ điều kiện. Nhưng cũng giống như vị tể tướng, quan thủ kho cũng lắc đầu và tuyên bố trước mặt mọi người rằng ông cũng đã gian lận một lần trong chuyện tiền bạc.

Không còn tìm được người nào có thể thực hiện được bí quyết trồng cây ấy, nhà vua định cầm hạt giống đem cho vào lỗ đã đào sẵn. Nhưng ông chợt nhớ rằng lúc còn niên thiếu, ông cũng có lần đánh cắp một báu vật của vua cha.

Lúc bấy giờ, người tử tội mới chua xót thốt lên:

“Các ngài là những người có quyền, không hề thiếu thốn điều gì. Vậy mà các ngài cũng không thể trồng được hạt giống này, bởi vì các ngài cũng đã hơn một lần lấy của người khác. Còn tôi, một người khốn khổ, chỉ lỡ lấy thức ăn của người khác để ăn cho đỡ đói, lại bị các ngài nghị án treo cổ...”.

Vị vua và cả triều thần đều thấy xôn xang trong lòng. Vị vua đã ra lệnh phóng thích cho người ăn trộm.

Hạt giống bình an đó chỉ có thể nảy mầm thành cây và mang lại hoa trái nếu mỗi người ai cũng dọn sẵn đất đai cho nó. Đất đai thuận tiện để cho hạt giống của bình an

ấy được nảy mầm, chính là lòng sám hối thực sự. Sám hối nghĩa là biết chấp nhận chính bản thân và sẵn sàng cảm thông, tha thứ cho người khác.

Có nhận ra những yếu đuối bất toàn của mình, chúng ta mới dễ dàng cảm thông và tha thứ cho người. Và có cư xử như thế, chúng ta mới thấy được hạt giống bình an nảy mầm trong tâm hồn chúng ta và mang lại hoa trái cho người xung quanh.

(Theo internet)



*Kiếp phù sinh như hình bào ảnh  
 Có chữ rằng: "Vạn cảnh giai không"  
 Ai ai lấy Phật làm lòng  
 Tự nhiên siêu thoát khỏi trong luân hồi.  
 Mỗi năm thêm một tuổi đời  
 Yếu đau già bệnh theo người gia tăng  
 Mắt mờ tóc bạc da nhăn  
 Đứng lên ngồi xuống khó khăn nhọc nhằn  
 Nói cười sức chẳng còn hăng  
 Uống ăn lười biếng, ngủ trần trọc thêm  
 Trí thời lúc nhớ lúc quên  
 Thân thời khô héo hom hem lực tàn  
 Mạng người như chiếc lá vàng  
 Một cơn gió thoảng dễ dàng rụng rơi  
 Thân là gốc khổ ai ơi  
 Phải luôn tỉnh giác thời thời lo tu  
 Một đời niệm Phật công phu  
 Muôn đời thoát khỏi ngục tù huyễn thân.  
 Lửa hỏa ngục bừng thiêu đốt cháy  
 Lửa sân si nóng giận hận thù  
 Lửa dâm lửa dục lửa tình  
 Luân hồi sanh tử do mình gây ra.*

### Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- ◆ Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- ◆ Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- ◆ Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- ◆ Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- ◆ Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập  
Nguyệt San Phật Học



HỘ PHÁP

**Phật Học Inc**  
7913 Rochelle Road  
Louisville, KY 40228-2379

NON-PROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE PAID  
LOUISVILLE, KY  
PERMIT NO. 368

**To:**