

# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 259, NĂM THỨ 21

THÁNG 2-2016



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="#">Mừng Xuân Di Lặc PL. 2559</a>	<i>BBT</i>	3
<a href="#">Tenzin Palmo một nữ du-già.. Hoang Phong chuyển ngữ</a>		4
<a href="#">Pháp cú 302, 303</a>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	11
<a href="#">Pháp môn Tinh đô</a>	<i>HT. Thích Trí Thủ biên tập</i>	12
<a href="#">Thơ: Hoa Tang</a>	<i>Phổ Đồng</i>	23
<a href="#">Tu tập Từ quán</a>	<i>Thích Nhất Hạnh</i>	24
<a href="#">Thơ thiền Bò Đè Đạt Ma</a>	<i>Tâm Nhiên</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

## Mừng Xuân Di Lặc PL. 2559



Kính chúc chư tôn đức:

Pháp thể an Khang,  
Chúng sinh dị độ

Kính chúc quý độc giả:

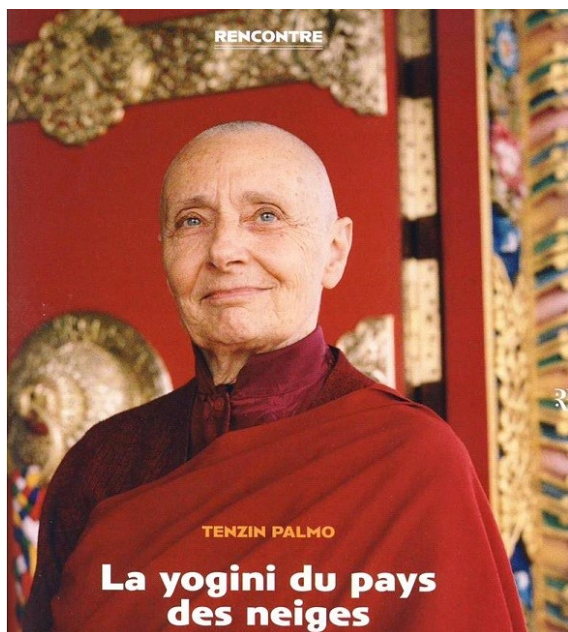
Thân tâm an lạc  
Học Phật tinh tấn

BBT/NS/Phật Học

## Tenzin Palmo

### Một nữ du-già nơi xứ tuyết

Dominique Butet - Hoang Phong chuyển ngữ



#### Lời giới thiệu của người dịch

Một người con gái sinh trưởng trong một gia đình bình dị ở một khu phố nghèo của thành phố Luân Đôn, tình cờ một hôm đọc được một quyển sách về Phật giáo, bỗng chợt cảm thấy mình là một người Phật giáo mà không hề hay biết. Cơ duyên đã đưa người con gái ấy biệt tu suốt mười hai năm liền, trong một hang động cao hơn 4000m trên rừng Hy-mã Lạp-son. Ngày nay cô gái ấy đã trở thành một ni sư Tây Tạng 73 tuổi, pháp danh là Tenzin Palmo, vô cùng năng hoạt, dần thân và nổi tiếng khắp thế giới.

Dưới đây là phần chuyển ngữ một bài phỏng vấn bà tại một ngôi chùa tại miền bắc Ấn, đăng trong tập san *Hướng nhìn Phật giáo* (Regard Bouddhiste, số 11, năm 2015),

và cũng là bài thứ tư trong loạt bài "Phật giáo và người Phụ nữ":

Bài 1: *Phật giáo và người phụ nữ: một sự nghịch lý hay mâu thuẫn* (Philippe Cornu)

Bài 2: *Phụ nữ và nữ tính trong Phật giáo* (Dominique Trotignon)

Bài 3: *Con đường của sự quyết tâm* (Ilan Dubosc)

Bài 4: *Tenzin Palmo: Một nữ du-già nơi xứ tuyết* (Dominique Dutet)

**Tenzin Palmo** là một trong số các phụ nữ Âu Châu đầu tiên được thụ phong ni sư Tây Tạng. Bước vào con đường tu tập với một lòng quyết tâm vô song, bà biệt tu xa lánh trần tục suốt mười hai năm trong một hang động ở độ cao hơn 4000m. Sau đó bà đã vạch ra một con đường thật độc đáo chưa từng có ai thực hiện được, nhằm hỗ trợ những người phụ nữ Phật giáo Tây Tạng và cả những người nữ tu trong toàn vùng Hy-mã Lạp-son.

Hoa giấy và hoa mộc lan nở rộ trên các cánh đồng trồng trà xanh ngát của thị trấn Kangra trong tỉnh Himachal Pradesh trên miền Bắc Ấn. Mùa xuân đã đến. Chiếc taxi đưa chúng tôi dừng lại trước cổng của ngôi chùa Dongyu Gatsal Ling, nơi tu tập của một tăng đoàn gồm chín mươi nữ tu sĩ Phật giáo, do chính bà Tenzin Palmo thành lập cách nay đã gần 15 năm...

Câu hỏi đầu tiên hiện lên trong tâm trí chúng tôi là sức mạnh nào đã thúc đẩy một cô gái trẻ măng người Anh là Diane Perry, lớn lên sau thế chiến trong một khu bình dân của thành phố Luân Đôn, từ bỏ tất cả để sang Ấn Độ, cạo phăng đi những lọn tóc nâu óng ả và chối bỏ cả cuộc đời một người phụ nữ, để trở thành một ni sư Tây Phương thứ hai của toàn thể Phật giáo Tây Tạng, và để mang thêm một tên mới là Tenzin Palmo. Một điều chắc chắn không thể sai lầm được là người con gái đó nay đã hơn 70 tuổi (*gần như không có tư liệu nào cho biết ngày sinh của bà, có thể đây là một sự tế nhị của người Tây Phương không cho biết ngày sinh của một người phụ nữ (?), thế nhưng đối với một người tu hành thì tuổi tác là một điều đáng kính. Người chuyển ngữ cũng đã tra tìm được một nguồn tư liệu hiếm hoi cho biết bà sinh năm 1943, và như thế năm nay - 2016 - bà đã bước vào tuổi 73*) và công trình mà người con gái ấy đã thực hiện được quả là một tấm gương cho chúng ta soi. Khi vừa bước qua khỏi cổng chùa thì thật hết sức rõ ràng là những gì hiện ra trước mặt chúng tôi quả không sai với câu châm ngôn mà bà thường nêu lên: "Khi làm một việc gì thì phải làm thật nghiêm túc".

Từ xa thoáng hiện bóng dáng của bà Tezin Palmo, mảnh mai nhưng phảng phất một phong thái thật can trường. Bà siết tay chúng tôi thật chặt và thật chân tình, một nụ cười hồn nhiên tỏa rộng trên gương mặt bà, phản ánh một thể dạng tâm thức luôn gắn liền với thực tại.

Bà thuật lại với chúng tôi: "Năm mười tám tuổi, một quyển sách Phật giáo đã làm

chuyển hướng cả đời tôi" (*đó là quyển Mind Unshaken: A Modern Approach to Buddhism*"*Tâm thức vững mạnh: Một phương pháp hiện đại giúp tiếp cận với Phật giáo," tác giả John Watters, Paperback, tái bản lần thứ II, năm 1971, và cũng là một trong các sách bán chạy nhất của Amazon trên mạng, 2.141.474 cuốn, tính đến ngày 27/01/16!*). Chưa đọc được nửa quyển thì cô Diane đã nói với mẹ rằng: "Mẹ à, con là một người Phật giáo". Mẹ cô là một người thật mộc mạc (*trong nguyên bản là chữ prosaïque/prosaic, hiểu theo nghĩa bóng là: giản dị, tầm thường...*) đã trả lời như sau: "Thì cứ làm cho xong đi đã rồi tính sau!" (*có nghĩa là bà chẳng hiểu người Phật giáo" có nghĩa là gì cả mà nghĩ rằng con mình muốn làm một việc gì đó*). Thế nhưng thật ra thì cô Diane đã hé thấy con đường tâm linh chi phối cả đời mình, và cô cũng đã bước ngay vào con đường đó với tất cả sinh lực của mình (*quyển sách chỉ là cơ duyên làm bùng lên nghiệp từ kiếp trước của cô Diane Perry. Trong trường hợp của bà Alexandra David-Néel - nói đến trước đây trong bài thứ ba của loạt bài Phật giáo và người phụ nữ"- chúng ta cũng có thể nhận thấy khá dễ dàng các sự kiện, biến cố và sự quyết tâm của bà, cũng là những gì mang lại từ nghiệp trong quá khứ*). Cô tìm gặp Chögyam Trungpa (1939-1987), một vị Thầy Tây Tạng khác thường, và cũng là một trong các vị thầy đã đưa Phật giáo Tây Tạng vào Âu Châu và Mỹ Châu) tại Luân Đôn, vị này khuyên cô nên tu tập theo Phật giáo Tây Tạng và hãy tự đi tìm một vị thầy cho mình. Tháng hai năm 1964, cô lên một chuyến tàu chở hàng (*các tàu chở hàng đôi khi lên lấy thêm một vài hành khách với giá rẻ*) và hai tuần sau thì đến Bombay, sau đó cô lên tận miền bắc Ấn

và tìm được một chân dạy tiếng Anh trong một ngôi trường đào tạo các vị Lạt-ma trẻ tuổi (*lama/lat-ma là cách viết tắt từ các chữ bla na med pa, có nghĩa là không có gì vượt cao hơn, một thuật ngữ dùng để chỉ các vị thầy hay các nhà sư đã thực hiện được một cấp bậc tu tập thật cao, đôi khi cũng được dùng để chỉ một vị tái sinh của một dòng truyền thừa*). Lúc đó thì bà hiệu trưởng cũng vừa nhận được một lá thư của vị Lạt-ma Kamthrul thứ VIII đang tị nạn ở Ấn (*vị Lạt-ma Khamtrul Dongyu thứ VIII (1931-1980), là một nhà sư trẻ khi quân đội Trung Quốc tràn vào Tây Tạng. Ông từng tham gia các đạo quân kháng chiến ở các tỉnh Kham và Amdo, nhưng đến năm 1956 thì các đạo quân này bị đánh tan. Năm 1958, ông vượt biên sang Ấn Độ dẫn theo mười sáu nhà sư khác, trước khi cuộc nổi dậy của toàn dân Tây Tạng bị nghiền nát năm 1959, và trong năm này Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV cũng vượt biên sang Ấn*). Bà Tenzin Palmo tỏ ra rất xúc động khi kể tiếp: "Vừa nghe đến tên của vị này là tôi đã cảm thấy ngay đây quả đúng là thầy tôi rồi, dù trước đó tôi chưa hề được nghe ai nói đến. Một sự tin tưởng thật mạnh chợt bùng lên trong tôi" (*các chi tiết trên đây cho thấy tác động của nghiệp ghi khắc trên dòng tiếp nối liên tục của tri thức lại tái hiện dưới các hình thức xúc cảm mới trên cùng một dòng tri thức đó của một cá thể. Nên lưu ý đây là một thí dụ thật điển hình về sự vận hành của nghiệp ghi khắc trên dòng tri thức và hiện ra trở lại cũng trên dòng tri thức đó, trước khi trở thành nguyên nhân đưa đến các tác ý và hành động khác, tạo ra các nghiệp khác*). Vài tuần sau đó vị Lạt-ma Kamthrul đến viếng trường, khi thoáng thấy vị này thì cô giáo trẻ Dianne Perry vội chạy đến chào hỏi, thế nhưng khi đến gần thì lại

không dám ngược lên mà chỉ quay sang bà hiệu trưởng nhờ hỏi giúp: "Xin bà nói hộ là tôi rất muốn quy y với vị này", bà giám đốc bèn trả lời: "Tất nhiên là tôi sẽ hỏi ngay". Lúc ấy cô Diane mới dám ngược mắt lên để nhìn và cảm thấy một điều thật lạ lùng: "Tôi có cảm tưởng như vừa gặp lại một người đã quen biết từ lâu, thế rồi tôi cứ chực thốt lên: "Còn niềm vui sướng nào hơn được gặp lại Ngài, đồng thời thì dường như có một chút gì đó thật sâu kín trong tôi bỗng trở thành hiện thực, hiện ra thật cụ thể trước mắt tôi trong bối cảnh bên ngoài. Điều này chưa bao giờ xảy ra khi tôi đối diện với bất cứ một người nào khác. Và ngay lúc đó tôi cũng cảm thấy mình là đệ tử của vị này đã từ lâu, và vị này cũng thế, cũng nhận ra tôi từng là một đệ tử của mình từ trước". Vị Lạt-ma Kamthrul thứ VIII bèn thụ phong cho người con gái trẻ tuổi và ban cho pháp danh là Tenzin Palmo (*thật ra thì đến năm 1973, bà mới được chính thức và hoàn toàn thụ phong tỳ kheo ni - tức được xem như tương đương với một tỳ kheo nam giới*).

Lạt-ma Kamthrul cùng Tenzin Palmo đến ngôi chùa Tashi Jong trong tỉnh Himachal Pradesh, và tại nơi này cô đã khám phá ra một điều khá bất ngờ là các người tu hành ở nơi này toàn là các vị *togden (nam giới)*, có nghĩa là "những người đã thực hiện được "bản thể của tâm thức" ít nhất sau 15 năm ẩn cư và sau đó vẫn tiếp tục thường xuyên giữ được thể dạng này". Họ để tóc và thắt lại thành từng lọn (dreadlocks), mặc áo trắng theo lối nhà sư Milarepa/Mật-lặc Nhật-ba, (*1052-1135, một vị đại sư của Phật giáo Tây Tạng, và được xem như là một vị thánh nhân*), các vị *togden* này đều đạt được những khả năng thật khác thường về phương

diện tâm linh. Cô nữ tu trẻ tuổi vừa thụ phong được các vị này cho biết là lúc còn ở Tây Tạng thầy của cô có cả một tăng đoàn togdenma (*tức các nhà sư togden nữ giới*), thế nhưng không còn ai sống sót sau cuộc cách mạng văn hóa Trung Quốc.

Bà Tezin Palmo cho biết thêm là ngay từ lúc đầu: "Tôi cũng đã nói với thầy tôi rằng tôi rất muốn trở thành một togdenma. Thầy tôi rất mừng khi biết ý định này và cho biết là sẽ nguyện cầu chư Phật giúp tôi tái lập lại tăng đoàn nữ giới ấy. Thế nhưng các vị nam tu sĩ trong chùa khi nghe nói đến dự tính này của tôi thì đều hoảng hốt: 'Không có chuyện một phụ nữ lại sống chung với cả đám togden được'. Họ khuyên tôi nên bỏ ý định ấy đi". Thật thế Tenzin Palmo phải chịu đựng một sự thử thách thật gay go trước sự khinh thị nữ giới (machismo, male chauvinism) của họ, thế nhưng bà vẫn khẳng định: "Tôi nguyện sẽ tiếp tục tái sinh làm người phụ nữ cho đến khi nào đạt được Giác Ngộ". Điều này cho thấy sự hy sinh và dấn thân của bà vì người phụ nữ, và đó cũng là lý tưởng của cả cuộc đời bà.

Khi vị Kamthrul khuyên bà nên ẩn tu thì lúc đó bà cũng chỉ mới hai mươi sáu tuổi, bà tìm đến Lahaul, gần Keylong (*Lahaul là một quận lỵ nhỏ cạnh thị trấn Keylong một nơi xa nhất trên miền bắc Ấn, sát với biên giới Kashmir, tức thuộc vùng phía tây của dãy Hy-mã Lạp-son*). Bà kể lại: "Thật ra ẩn tu cũng là ý nguyện của tôi và tôi nghĩ rằng đây cũng là chủ đích của tôi trong cõi đời này". Chiếc hang mà bà Tezin Palmo đã chọn để ẩn tu nằm ở độ cao 4300m, do đó rất hiểm trở, không mấy ai đến được. Thế

nhưng bà đã biệt tu trong chiếc hang này suốt mười hai năm (*trong các trường hợp biệt tu như trên đây thì nhà chùa thỉnh thoảng cho người mang thực phẩm như gạo, bột, muối, phân bò phơi khô để nhóm lửa, v.v... kín đáo đặt trước cửa hang*). Một lần vào giữa mùa đông, bão tuyết kéo dài liên tục một tuần, tuyết ngập bít kín cả cửa hang. Bà bị giam bên trong và chỉ còn biết "chờ chết", bỗng nhiên một tiếng nói khe khẽ vang lên trong tâm trí: "Hãy cứ đào đi". Tezin Palmo bèn "lấy cái vung nồi để đào". Sau những phút giây sống trong lo sợ, bà đã chui được ra ngoài. Thế nhưng khi chui vào hang trở lại thì bà cũng "cảm thấy không khí trong hang không khó thở tí nào mà chỉ mát lạnh thế thôi". Nhờ đó bà khám phá ra một điều là hang động và tuyết phủ cùng thở với nhau, chẳng có gì để mà sợ chết cả". Bà kể tiếp: "Ngoài ra hang động lúc nào cũng tạo được một không gian thích hợp cho việc thiền định". "Riêng đối với tôi, hang động còn mang lại cho tôi cả một niềm an vui, khiến tôi không còn nghĩ đến việc tìm cho mình một khung cảnh nào khác nữa". Khi hỏi bà có phải cố gắng thật nhiều hay không, thì bà trả lời ngay: "Có chứ, có những ngày thật tuyệt vời, nhưng cũng có những ngày thật xao xuyến trong lòng, khiến tôi không ngồi thiền được mà phải tìm một việc khác để làm! Thế nhưng sự trôi sụp đó cũng chỉ là những gì thật tự nhiên. Dù mưa hay nắng, thì thời tiết nào có quan trọng gì, tất cả sẽ qua đi, ngồi xuống hành thiền mới là điều quan trọng!". Chưa kịp hỏi hết là một người phụ nữ ẩn tu trong một vùng núi cao như thế tất sẽ phải gặp nhiều khó khăn, thì bà vội đáp ngay: "Không có một khó khăn nào cả. Trên dòng lịch sử [Phật giáo] Tây Tạng từng có rất nhiều phụ nữ hành thiền gọi là yogini

(các người du-già nữ giới), thế nhưng kinh sách không mấy khi nhắc đến họ, vì thế nên cũng ít người biết mà thôi".

Thật vậy không mấy khi bà Tenzin Palmo nói đến các thành quả mà bà đã thực hiện được. Mỗi khi buộc lòng phải nói ra thì mỗi lời nói của bà cũng chỉ như một hơi thở nhẹ nhàng và kín đáo, và chỉ được thốt lên khi cần đến, đồng thời thì tâm thức trong sáng của bà cũng luôn theo dõi từng lời nói để sẵn sàng chặn đứng chúng, thế nhưng không phải vì thế mà bà đánh mất chúng (câu trên đây cho thấy người ký giả hội kiến với bà Tenzin Palmo thật bèn nhảy và tinh tế. Thật vậy trong Phật giáo sự im lặng rất quan trọng vì lời nói "là một hành động tạo nghiệp" vô cùng mạnh mẽ. Người tu tập chân chính nên ý thức cẩn thận về điều này: những lời khoe khoang, tuyên truyền, dối trá, khích động, tự phụ, lường gạt..., đôi khi nguy hiểm hơn những hành động trên thân xác" rất nhiều). Chỉ khi nào nói đến các chương trình giúp đỡ người phụ nữ thì khi đó mới thấy sự nhiệt tình của bà bùng lên với một nụ cười thật sung sướng trên môi, phản ánh một tình thương vô biên trong lòng bà.

Dự án thành lập ngôi chùa Dongyu Gatsal Ling (tức ngôi chùa nói đến trên đây do bà sáng lập và trụ trì, và là nơi mà các ký giả đã tìm đến để phỏng vấn bà) đã được hình thành sau khi bà chấm dứt ẩn cư. Thành lập ra ngôi chùa này chính là cách mà bà cụ thể hóa sự mong mỏi của thầy mình trước đây: "Hãy thành lập một tăng đoàn cho các thiếu nữ trẻ trong các vùng Hy-mã Lạp-son (Ladakh, Bhutan, Spiti, Nepal...) mong muốn được xuất gia và học hỏi theo giáo

pháp của dòng truyền thừa Drukpa Kagyu". Bà Tenzin Palmo thường nêu lên tấm gương tích cực của những người nữ tu "ngoài việc học hỏi tiếng Tây Tạng, nghiên cứu triết lý Phật giáo và các kinh sách căn bản (tức là các kinh bằng tiếng Pa-li trong Kinh Tạng), còn thực thi các nghi lễ thật nghiêm túc. Nhờ đó sau khóa học họ mới có thể ẩn tu lâu dài được. Hiện nay, đã có năm ni sư vừa hoàn tất một khóa ẩn tu sáu năm, và tôi tin rằng họ sẽ thừa sức tiếp tục thêm một khóa sáu năm nữa" (đối với chúng ta thì đôi khi chưa đọc hết câu sau thì đã quên câu trước, việc ẩn tu "tức là sự 'chú tâm' của mình cũng chỉ được vài phút. Phật giáo gọi đó là sự 'xao lãng', và sự 'xao lãng' đó sẽ không cho phép chúng ta quán thấy được bản chất của thế giới hiện tượng này, nói cách khác là sự 'giác ngộ'). Bà Tenzin Palmo cho biết thêm là chính nhờ họ mà việc tái lập dòng truyền thừa togdenma đang dần dần trở thành sự thật. Bà rất vui khi kể tiếp: "Sau khi hoàn toàn bị xã hội gạt sang một bên, bỏ mặc và khinh thường, thì những người nữ tu Tây Tạng ngày nay đang vươn lên, tôi muốn nói là họ đang có quyền được học hỏi và tu tập, và những người chung quanh đã bắt đầu ý thức được sự hiện diện của họ và giúp đỡ họ, và rồi đây sẽ sớm có các vị geshéma (còn viết là guché-ma tức là những người tu tập phụ nữ đạt được cấp bậc guéshé. Guéshé là bằng cấp tiến sĩ Phật học của Tây Tạng, bằng này thật ra bắt nguồn từ rất lâu đời, dựa vào chương trình đào tạo của đại học Nalanda, gồm nhiều cấp bậc kéo dài từ 12 đến 40 năm. Trước đây tại Tây Tạng chương trình tiến sĩ guéshé kéo dài 31 năm, không được thi rớt năm nào, và Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng đã thi đậu bằng này, nay vì quá nặng nề nên chương trình đã được rút ngắn



*bớt. Chữ Guéshé thêm vào phía trước pháp danh của các nhà sư Tây Tạng tương đương với chữ Dr thêm vào phía trước tên hay chữ PhD thêm vào phía sau tên của những người Tây Phương có bằng tiến sĩ nói chung. Những người phụ nữ Tây Tạng đầu tiên đạt được bằng này là vào năm 2013. Người phụ nữ Tây Phương đầu tiên đạt được bằng này là ni sư người Đức Guéshé-ma Kesang Wangmo năm 2011. Trên nguyên tắc chương trình Guéshé chỉ dành riêng cho người xuất gia). Với gương mặt bừng sáng, bà Tenzin Palmo kết luận như sau: "Bắt đầu từ nay quý vị sẽ nhận thấy là không có bất cứ gì lại không thể trở thành sự thật qua thân xác của một người phụ nữ". Thế nhưng ngay sau đó thì vầng trán của bà dường như cũng thoáng một nét buồn: "Tiếc thay những người nữ tu ngoài vùng Hy-mã Lạp-sơn thì lại chẳng thấy động đậy gì, kể cả các ni sư Đài Loan và Việt Nam tu tập theo Phật giáo Tây Tạng".*

Với tư cách là chủ tịch hiệp hội Sakyadhita, một tổ chức quốc tế của những người phụ nữ Phật giáo, gồm người xuất gia và cả thế tục, được thành lập từ năm 1987, bà Tenzin Palmo đã đưa ra một bảng tổng kết thật đáng buồn. Một mặt, trong thế giới Tây Phương có rất ít tăng đoàn hội đủ khả năng đón rước các nữ tu sĩ giúp họ có nơi tu tập và tìm công ăn việc làm để sinh sống, một vấn đề hết sức gay go! Họ thường phải tham gia toàn thời gian vào sự sinh hoạt của các trung tâm Phật giáo, chẳng những không lương mà thường còn phải trả cả tiền ăn ở.

Mặt khác, người tu hành Tây Phương cũng chưa phát động đúng mức lòng nhiệt tâm và

bổn phận của người xuất gia, chỉ chăm lo cho những nhà sư Tây Tạng tị nạn, mà không nghĩ gì đến các người tu hành nữ giới. Dù chung một gia đình thế nhưng người nữ tu lại không hề nhận được một sự giúp đỡ nào trên phương diện tinh thần cũng như vật chất. Nếu họ an phận giam mình trong các trại tập trung những người nữ tu trong vùng Hy-mã Lạp-sơn, thì họ không sao tránh khỏi cái hố thật sâu của sự kỳ thị, cả về mặt xã hội cũng như văn hóa. Vì thế người ta thường thấy họ gia nhập các tăng đoàn nữ giới rất muộn, thường là ở vào lứa tuổi từng trải đã bị cuộc sống dằn vặt, hoặc gặp phải quá nhiều khó khăn trong xã hội, hay rơi vào hoàn cảnh cô đơn. Hơn nữa hầu hết những người Tây Tạng đều nghĩ rằng các người nữ tu Tây Phương đều là những người giàu có. Bà thuật lại trường hợp sau đây về nhà sư Wangdrak Rinpoché, trụ trì một ngôi chùa ở Tây Tạng: "Trước kia mỗi lần tiếp xúc với các ni sư Tây Phương thì tôi nghĩ ngay họ là những người "tài trợ", bởi vì người Tây Tạng luôn nghĩ rằng người Tây Phương đến với họ là để giúp đỡ họ về tài chính. Thế nhưng nay thì tôi rất xấu hổ, bởi vì chính họ là những người cần đến sự giúp đỡ của chúng tôi. Chẳng hạn như các ni sư trên đây"*(tức là các ni sư Tây Phương đang gặp phải sự bỏ mặc của những người đồng tu nam giới và các trung tâm Phật giáo)*. Bà Jetsunma *(có nghĩa là người phụ nữ lạt-ma vĩ đại "hay đáng tôn kính," tức là bà Jetsunma Tenzin Palmo)* kể tiếp: "Mục đích của tổ chức Sakyadhita - nghĩa từ chương là "những người con gái của Đức Phật" - là nhằm giúp đỡ những người phụ nữ Phật giáo phát huy tiềm năng của họ và giúp họ sánh vai ngang hàng với kẻ khác. Chính vì thế mà tôi đã đứng ra thành lập thêm "Liên minh

các ni sư ngoài Hy-mã Lạp-son" (*tức là trên khắp thế giới*) hầu giúp họ có dịp tiếp xúc với nhau và cảm thấy bớt lẻ loi hơn. Mục tiêu trước nhất cần phải thực hiện là làm thế nào để mọi người trông thấy được sự hiện diện của họ [trong xã hội], đúng với những gì mà tôi đã từng làm cách nay hai mươi năm [trong vùng Hy-mã Lạp-son], và đã khiến cho nhiều người phải kinh ngạc: "Thế à! cũng có những người phụ nữ đi tu hay sao? Họ chẳng bao giờ nghĩ đến chuyện đó cả". Quyết tâm của bà quả đáng kính phục. Bà đích thân tham gia hội nghị thứ 14 của tổ chức Sakyadhita (*tức tổ chức quốc tế của những người nữ tu trên đây*) tại Indônêxia với tiêu đề "Tù Bi và Công Bằng xã hội", nhằm khuyến khích việc giúp đỡ các nữ tu sĩ ngoài vùng Hy-mã Lạp-son.

Năm 2008, chính vị Gyalwang Drugpa (*Gyalwang Drugpa thứ XII, hiện là vị lãnh đạo chi phái Drugpa thuộc học phái Kagyupa/Ca Nhĩ Cư ở Ladakh, trên miền bắc nước Ấn*) đã đề nghị phong cho bà tước hiệu Jetsunma (*có nghĩa là người phụ nữ Lạt-ma đáng kính*"nói đến trên đây) nhằm tán thán công đức của bà đã nâng cao giá trị của người phụ nữ, bởi vì chính họ là đôi cánh của trí tuệ và lòng từ bi của Phật giáo (*sự so sánh này không được chính xác lắm, bởi vì thường thì trí tuệ được biểu trưng bởi người phụ nữ và lòng từ bi bởi nam giới, đó là đôi cánh giúp cho Phật giáo bay cao*). Lúc đầu bà nhất định không nhận tước vị này: "Thế nhưng sau đó tôi nhận được không biết bao nhiêu điện thư từ khắp nơi cho biết sự kiện này thật tuyệt vời, bởi vì đó là một dịp nêu cao vị thế của người phụ nữ, tước vị đó không phải chỉ nhằm vào cá nhân tôi mà là toàn thể người phụ nữ nói chung. Vì thế nên

tôi đành phải tỏ lòng biết ơn họ thế thôi". Với cương vị đó bà đã xin tiếp kiến Đức Đạt-lai Lạt-ma để thảo luận với Ngài về các cách gọi những người nữ tu: chẳng hạn như cách gọi *Ani* ("dì") hay *Chomo* ("người phụ nữ trong gia đình") đều là các cách gọi không nói lên được giá trị của người phụ nữ. Bà đề nghị với Đức Đạt-lai Lạt-ma cách gọi họ là *Tsunma* (*có nghĩa là Người phụ nữ đáng kính*"*Reverend lady*," dùng để đặt trước tên của những người nữ tu, chẳng hạn *Tsunma Pema*, nhưng không gọi là *Ani Pema*. Chữ *Ani* có nghĩa là dì/aunt, tương tự như trường hợp của các nữ tu Ki-tô giáo/Catholic nun, được gọi là *Chị*, *Dì phước*"hay *Bà phước*," thí dụ như *Dì Ma-ria/Sister Mary* chẳng hạn. Cũng xin nhắc thêm là trong Ki-tô giáo người nam tu sĩ được tôn lên một cấp bậc hay thế hệ"cao hơn. Đối với trường hợp của Phật giáo Việt Nam thì những người nữ tu được gọi là ni sư, ni cô, sư cô, sư bà v.v. không gây ra một khó khăn nào về mặt kính trọng," thế nhưng các cách gọi như *Ni-sư Thượng Tọa* hay *Ni-sư Hòa Thượng* thì phải chăng dường như còn hơi xa lạ?), là một từ thường thấy trong kinh sách, nói lên một sự cao cả, tinh tế và tinh khiết. Các người nữ tu khắp nơi đều hoan nghênh ý kiến này và thường gọi nhau bằng tên gọi đó. Bà Tenzin Palmo cho biết thêm: "Khi vị Karma Orgyen Trinley Dorjé (*là vị được Đức Đạt-lai Lạt-ma chính thức thừa nhận là vị tái sinh thứ XVII của dòng truyền thừa Karmapa/Cát Mã Ba, ngang hàng với vị Panchen-lama thuộc dòng truyền thừa Guélugpa/Cách-lỗ phái, tức chỉ đứng sau Đức Đạt-lai Lạt-ma*) đến viếng ngôi chùa Donggyu Gatsal Ling năm 2014, chính tôi cũng đã gợi ý với Ngài nên gọi những người nữ tu là *Tsunma*, và dịp này cũng đã mang

lại thêm một sự thành công tuyệt vời. Âm hưởng của cách gọi đó gợi lên một sự cảm nhận tích cực nơi tâm trí của người Tây Tạng. Bà Tenzin Palmo đã kết luận như sau: "Quý vị có nhận thấy chăng là tầm ảnh hưởng của ngôn từ quan trọng đến dường nào". Sau đó bà rút lui tương tự như khi bà đã hiện ra với chúng tôi trước đây, một nụ cười rộng mở và sâu xa trên gương mặt bà, nói lên một sự buông xả vô biên. Bất chợt chúng tôi cảm thấy là mình đang hòa nhập với thế giới này và bùng lên trong lòng một niềm mong ước làm được một cái gì đó cho thế giới này. Thật vậy, cuộc tiếp xúc với bà đã khiến cho con tim của chúng tôi biết mở rộng với cả thế giới trước mặt chúng tôi.

### Vài lời ghi chú của người dịch

Chỉ có người phụ nữ mới biết thương yêu người phụ nữ. Một người phụ nữ tu hành không nên chỉ biết nhìn vào sự giác ngộ của riêng mình, mà còn phải trông thấy thân phận của những người phụ nữ khác, thường là con mồi của sự ức hiếp, nhịn nhục, cô đơn, lường gạt và sa ngã. Biệt tu không phải là một hình thức chối bỏ, sợ hãi hay hèn nhát nào cả. Sau mười hai năm ẩn tu trong một hang động trên rặng Hy-mã Lạp-son, bà Tenzin Palmo đã trở về với xã hội, chấp nhận thân phận của một người phụ nữ để bệnh vực người phụ nữ. Chỉ có người phụ nữ mới hiểu được người phụ nữ mà thôi.

Ngoài ra việc ẩn cư hay biệt tu là cách tạo ra một sự vắng lặng trong môi trường bên ngoài, sự vắng lặng bên ngoài đó sẽ giúp mang lại một sự vắng lặng bên trong tâm thức, sự vắng lặng bên trong tâm thức sẽ

giúp quán thấy được bản chất sâu xa nhất của chính mình và thế giới. Bản chất sâu xa ấy không phải là một sự khép kín nào cả mà là một sự mở rộng, tích cực và năng động với mục đích giúp kẻ khác cũng quán thấy được bản chất sâu kín của chính mình.

Bures-Sur-Yvette, 29.01.16

**Hoang Phong** chuyển ngữ

## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

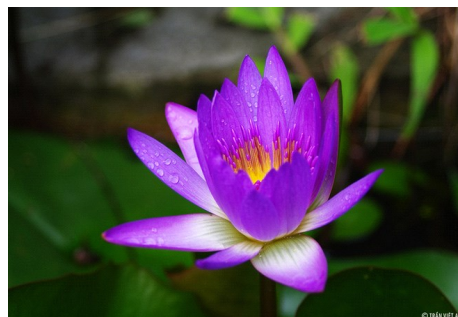
### Phẩm Tạp Lục

302

*Vui hạnh xuất gia khó,  
Tại gia sinh hoạt khó,  
Sống bạn không đồng, khổ,  
Trôi lăn luân hồi, khổ.  
Vậy chớ sống luân hồi,  
Chớ chạy theo đau khổ.*

303

*Tín tâm, sống giới hạnh  
Đủ danh xưng tài sản,  
Chỗ nào người ấy đến,  
Chỗ ấy được cung kính.*



# PHÁP MÔN TỊNH ĐỘ

*Hòa Thượng Thích Trí Thủ biên tập*

(Khởi đăng từ NS Phật Học số 154)

## Chương VI Pháp Quán Tưởng Tiết thứ I

### Trì Danh Và Quán Tưởng

Trong pháp môn Tịnh Độ, quán tưởng cũng là một pháp trọng yếu như pháp trì danh. Những ai vì ngần hơi, không theo được pháp trì danh mà chỉ chuyên tu pháp quán tưởng, kết quả vãng sanh hai đàng vẫn như nhau.

Kinh Quán Vô Lượng Thọ dạy có 16 pháp quán, trình bày rất chí lý rõ ràng. Luận Vãng Sanh của Ngài Vô Trước lại chia thành 29 phép quán. Công năng tán trợ vãng sanh của các pháp quán, như trên đã nói, không khác công năng của pháp trì danh. Có khác chăng là một đàng dễ theo, một đàng khó theo, như sẽ nói rõ sau đây:

Với pháp quán tưởng, cảnh quán thường rất rộng rãi và tế nhị nên khó hành trì. Hơn nữa, vì chưa từng trải qua cảnh đó nên ấn tượng dễ trở nên mờ lung. Cảnh chỉ hoàn toàn căn cứ vào ức tưởng nên khó tránh khỏi sai sự thật. Những sự khó khăn trên lại càng tăng thêm lên nữa, đối với chúng sanh trong thời mạt pháp này. Quả vậy, nghiệp chướng nặng nề, trí huệ cạn kiệt, tâm tư tạp loạn, hoàn cảnh nhiễu nhương; với những điều kiện như thế, tư lự thật khó tập trung vào một cảnh chuyên nhất trong quán pháp. Vì các lý do như trên, nên pháp quán tưởng khó áp dụng hơn pháp trì danh. Nếu chỉ chuyên

tu quán tưởng mà không tu các pháp khác, sợ ít hy vọng thành công, vì vậy mà người tu Tịnh Độ hiện thời ít kẻ thực hành quán tưởng; phần đông chuyên theo pháp trì danh mà thôi.

Tuy nhiên, nếu gác ngoài sự thực hành khó khăn, pháp quán tưởng còn có một tác dụng rất lớn lao ở trong pháp môn Tịnh Độ. Nó có hiệu lực phát huy công năng phục diệt chủng tử ô nhiễm và đồng thời đề khởi chủng tử thanh tịnh ở trong tâm thức chúng ta, khiến cho các chủng tử ấy mau thành thực để hiện hành mạnh mẽ. Khi hiện hành mạnh mẽ tức là kiến tánh thành Phật vậy. Nếu lập chí vững bền, quán tâm mạnh mẽ tinh tấn, thì lại có thể chuyển biến thế giới Sa-bà thành thế giới Cực Lạc được. Pháp quán tưởng có công năng lớn lao như vậy, thế mà chỉ có một số ít người thực hành được, quả thật đáng tiếc!

Nay xin đề nghị một biện pháp để dễ thích nghi với mọi hoàn cảnh, mọi năng lực là lấy pháp trì danh làm nòng cốt tu hành, đồng thời lấy pháp quán tưởng làm trợ duyên giúp thêm sức. Đã có trì danh làm căn bản thì cho dù quán tưởng có thành công hay không, công phụ tu tập cũng không vì thế mà mất. Trái lại, nếu bên quán tưởng cũng đồng thời thành công thì kết quả hai bên hợp lại thật là vô cùng rực rỡ. Trong trường hợp không thành công, ít nhất nó cũng đóng được vai trò tăng thượng duyên cho pháp trì danh. Do đó, ta có thể kết luận một cách quả quyết và

minh bạch rằng:

a. Nếu chỉ chuyên tu quán tưởng mà không kiêm tu các pháp khác, rủi không thành công thì thật là tốn phí thì giờ.

b. Nếu dùng pháp quán tưởng phụ giúp cho pháp trì danh thì nó có thể làm tăng thượng duyên cho tịnh nghiệp, bồi thêm hiệu quả cho pháp trì danh mà không mấy may lưu tệ.

Tóm lại, dùng phương pháp quán tưởng giúp cho phương pháp niệm Phật thì thật là nhiệm màu vậy. Chúng ta cần phải biết châm ché mà thật hành cho chóng có kết quả.

Sau đây xin cung lục 16 pháp quán trong kinh Quán Vô Lượng Thọ và 29 pháp quán trong Luận Vãng Sanh. Mong rằng các bậc hành giả tinh tấn y theo, công đức sẽ vô lượng.

Đối với 16 pháp quán trong kinh Quán Vô Lượng Thọ hay đối với 29 pháp quán trong luận Vãng Sanh, nếu hành giả, trong khi tu, cảm thấy cảnh giới quá rộng rãi phiền phức hoặc giả cảnh quán hiện ra quá mơ màng, mờ lung, không thể quán tưởng hết cùng một lượt, thì bắt đầu chỉ nên quán một pháp hoặc hai pháp mà thôi. Hoặc cũng có thể chỉ quán tưởng một bộ phận nhỏ trong một pháp, hay thay đổi, hôm nay quán bộ phận này, hôm sau quán bộ phận khác.

Trong khi tu quán đừng nên bắt đầu "quán Không" và đừng sợ bị pháp chấp. Đặc sắc của pháp môn tu Tịnh Độ là không cấm kỵ sự muốn thấy Phật, muốn thấy cảnh giới Phật, tức là "quán hữu". Đã có phương pháp trì danh làm căn bản (dù chỉ trì 10 danh hiệu một ngày) pháp quán kiêm thêm là cốt để

giúp cho tịnh nghiệp mà thôi. Vì ở địa vị phụ nên quán tưởng có thành công hay không cũng không hại. Ví như trong công việc thành tựu một cái bàn, công thợ và cây ván có thể ví với phương pháp trì danh, dầu, véc-ni và sự đánh bóng có thể ví với phương pháp quán tưởng. Lại như trong công việc dệt sa lụ, trì danh như canh chỉ, quán tưởng như bông hoa. Miễn rằng đâu được cái bàn chắc chắn hay dệt xong cây lụ tốt bền thì gọi là hoàn thành, có đánh bóng hay không, có bông hoa hay không, chưa phải là điều quan trọng. Nếu hiểu được lẽ đó, ta nên khéo léo vận dụng thể nào cho phần chính được đặc biệt chú trọng hơn phần phụ, nếu có thêm phần phụ là chỉ tăng vẻ mỹ miều cho phần chính được chùng nào hay chùng đó mà thôi vậy.

Nghe nói như trên, không khỏi có người sẽ phản đối lại mà đàn hạch rằng: "Sở dĩ thấy chúng sanh bị giặc phiền não làm hại, nên đức Thích Tôn đặc biệt khai ra pháp quán tưởng này trong Quán Vô Lượng Thọ, nay vì sao ở đây có chủ trương hạ thấp giá trị nó xuống và gán cho nó một vai trò phụ phương pháp trì danh?".

Nếu có sự khiển trách ấy, tôi xin nhận lỗi ngay, nhưng cũng xin bình tĩnh xét kết quả hai bên thì sẽ rõ. Từ khi đức Phật khai ra pháp môn Tịnh Độ, chúng sanh y theo phương pháp trì danh mà tu hành, thử tính xem kết quả được vãng sanh là bao nhiêu! Lại cũng thử tính xem số chúng sanh y theo phương pháp quán tưởng mà tu hành, kết quả vãng sanh là bao nhiêu! Kết quả hai bên so nhau thật quá huyền thù. Sự kiện này chính đức Phật cũng đã nêu rõ. Hơn nữa trong đời mạt pháp này vì nhơn tâm dễ tán loạn, vì hoàn cảnh quá nhiều nhượng nên ở

đây mới dám tùy cơ duyên khuyên hành giả lấy phương pháp trì danh làm chủ và lấy phương pháp quán tưởng làm phụ. Nếu hành giả thành công được cả hai, kết quả sẽ vô cùng tốt đẹp. Nếu chỉ riêng thành tựu được phương pháp trì danh, cũng quyết định được vãng sanh, vì với phương pháp trì danh, mười người tu là mười người đạt kết quả, chứ không khó như phương pháp quán tưởng. Vì các lẽ ấy, ở đây quyền biến chủ trương bên chính bên phụ, tưởng cũng không trái với ý kinh.

Ngày xưa, khi Ngài Thiện Đạo trước tác quyển "Pháp Môn Quán Niệm A Di Đà Phật Tướng Hào Công Đức" để giải rõ phương pháp tu hành quán tưởng Niệm Phật, nhưng cũng không quên khuyên hành giả chuyên trì danh hiệu Phật. Lý do Ngài đưa ra là: "Vì chúng sanh, nghiệp chướng nặng, cảnh quán vi tế mà tâm thô tháo, thức bay nhảy, thần tán mát, nên quán tưởng khó thành tựu". Mặc dù vậy, Ngài vẫn nói pháp quán tưởng, mục đích chính cốt để giáo hóa hàng lợi căn thượng trí mà thôi, chứ đối với quần chúng phổ thông thì Ngài khuyên nên trì danh hiệu Phật là hơn cả, đó chính là phương tiện thiện xảo của các bậc cổ đức sáng chế ra để dắt dẫn kẻ hậu tấn vậy.

## Tiết Thứ 2

### 16 Pháp Quán Theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ

a) Quán tưởng mặt trời.

Ngồi xây mặt về hướng Tây. Quán tưởng mặt trời như cái trống treo lơ lửng giữa hư không, tròn chói lợi; về hướng mặt trời sắp lặn, ánh sáng rực rỡ, bất cứ nhắm mắt hay

mở mắt đều trông thấy rõ ràng.

b) Quán tưởng nước.

Thứ lại, quán tưởng nước. Tập trung tâm ý nhìn vào nước trong lạng. Khi nhắm mắt cũng vẫn thấy được nước thì quán tưởng nước ấy kết thành băng. Đã thấy được băng rồi thì quán tưởng băng ấy thành lưu ly. Tiếp theo đem lưu ly ấy biến thành đất của thế giới Cực Lạc trong suốt sáng ngời; dưới đất lưu ly ấy có một đế vàng thất bảo chống đỡ; đế có tám góc tám cạnh, mỗi góc cạnh đều do trăm ngàn châu báu tạo thành, mỗi một châu báu chiếu ra trăm ngàn hào quang, mỗi hào quang loé ra 84 ngàn sắc, chiếu lên đất lưu ly, lung linh như muôn ngàn mặt trời, không thể nhìn xiết.

Lại quán trên đất lưu ly ấy có vô số dây chằng, toàn bằng vàng ròng, xen lộn chằng chịt có bảy báu làm giới hạn và phân khoản rõ ràng; trong mỗi thứ báu có 500 sắc hào quang tuôn ra, rực rỡ như hoa, lung linh như trăng sao, treo lơ lửng giữa hư không, kết thành đài quang minh gồm có muôn ngàn lầu gác do trăm thứ báu hợp thành; xung quanh đài có trăm ngàn tràng hoa và vô lượng nhạc khí bằng châu báu, lại có tám thứ gió mát từ trong ánh sáng phe phẩy thổi ra nhẹ rung các nhạc khí, khiến trôi lên những khúc nhạc vô thường, khô, không, vô ngã, một cách hòa nhã và tự nhiên.

c) Quán tưởng đất.

Khi phép quán tưởng nước đã thành tựu, nghĩa là khi đã thấy rõ được các cảnh như trên, bất cứ mở mắt hay nhắm mắt, lúc nào các cảnh ấy cũng hiện ra, ngoại trừ lúc ăn, như vậy là đã thấy sơ qua đất nước Cực Lạc rồi. Nếu được tam muội rõ ràng phân minh, không thể nghĩ nghĩ hết được. Một khi quán

tướng đất thành trụ rồi, thì lúc bỏ thân này, tức liền vãng sanh Tịnh Độ.

d) Quán tưởng cây.

Quán tưởng 7 lớp hàng cây, mỗi cây cao 8 ngàn do tuần, hoa lá toàn bằng thất bảo, sum sê, im mát. Trong mỗi hoa lá tỏa ra nhiều sắc khác nhau, lại trong mỗi sắc ánh ra hào quang riêng như sắc lưu ly ánh ra hào quang vàng, sắc pha lê ánh ra hào quang hồng, sắc mã não ánh ra hào quang xa cừ, sắc xa cừ ánh ra hào quang lục v.v... Các loại châu báu như lưu ly, pha lê, xa cừ, trân châu, san hô, hồ phách đều dùng để trang sức cho cây.

Trên mỗi hàng cây đều có lưới che bằng ngọc báu. Trên mỗi cây lại có một lớp lưới, trong lưới có năm trăm ức diệu hoa cung điện giống như cung trời Phạm Vương; trong cung điện có chư thiên đồng tử như nhơ qua lại. Mỗi đồng tử đeo một vòng chuỗi anh lạc gồm 500 hột ngọc ma ni kết thành. Ánh sáng của ngọc ma ni tỏa chiếu hàng trăm do tuần, lóng lánh như trăm ngàn mặt trời mặt trăng, đẹp đẽ tuyệt vời không thể tả xiết.

Các cây báu ấy hàng hàng đối nhau, lá lá chen nhau; giữa các kẽ lá lại nhô lên nhiều cụm hoa đẹp, trở ra vô số trái thất bảo. Chóp cây tỏa thành một tàn lá rộng, che phủ 25 do tuần. Tàn lá có ngàn sắc, trên mỗi lá có hàng trăm đường chỉ quay tròn như vòng lửa xoay, óng ánh sắc vàng ròng, chói sáng rực rỡ. Những vòng quang minh lớn hóa thành vô lượng tràng phan bảo cái; hiện ra tam thiên đại thiên thế giới và hết thảy các Phật sự trong mười phương cõi Phật.

Thấy được cây rồi, sẽ theo thứ lớp mà quán tưởng nhánh, cành, lá hoa, mỗi mỗi riêng biệt cho thật phân minh.

đ) Quán tưởng nước công đức.

Thứ lại, quán tưởng 8 hồ nước của thế giới Cự Lạc. Các hồ ấy đều do thất bảo tạo thành; thất bảo này là những thứ báu mát mẻ, nhu nhuyễn do như ý bảo châu phát sanh. Mỗi hồ phân ra 14 chi lưu, bờ bằng vàng ròng, đáy bằng tạp sắc kim cương lót thể cát. Trong hồ có vô số hoa sen thất bảo. Mỗi hoa sen tròn trặn 12 do tuần. Trong hoa tỏa ra một thứ như ngọc ma ni, theo cây lên xuống; nước chảy phát ra những âm thanh nhiệm màu dạy các đạo lý vô thường, khổ, không, vô ngã và các phép ba la mật. Cũng trong những thanh âm ấy, thỉnh thoảng lại vang lên những lời tán thán tướng hảo của chư Phật. Đồng thời, từ những viên ngọc như ý châu, những hào quang sắc vàng lại được phóng ra một cách vô cùng nhiệm màu. Trong hào quang, bay ra từng đàn chim lông lẩy muôn màu muôn vẻ, cùng nhau hát những tiếng hòa nhã tán thán sự niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng.

e) Tổng quán tưởng.

Tổng quán tưởng tức là quán tưởng toàn thể quốc độ Cự Lạc. Quốc độ chia thành nhiều khu vực với ranh giới phân minh. Trong mỗi khu vực có 500 ức lâu các với vô số chư thiên hòa tấu ca nhạc bằng những nhạc khí treo lơ lửng giữa hư không như những tràng phan bảo cái. Các nhạc khí ấy tự nhiên phát ra những âm thanh luôn luôn nói pháp niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng.

Một khi đã thấy được đất báu, cây báu, hồ báu cùng tổng tướng của thế giới Cự Lạc rồi, pháp quán tưởng như vậy là đã thành tựu. Ai thành tựu được các phép quán tưởng trên, tức trừ được các ác nghiệp rất nặng từ vô lượng kiếp; về sau, khi lâm chung nhất định sẽ được vãng sanh.

f) Quán tưởng tòa sen.

Sau khi việc quán tưởng đất đã thành tựu, tiếp là quán tưởng hoa sen. Nên bắt đầu quán tưởng từng bộ phận, từ cánh hoa cho đến đài hoa.

Cành sen làm bằng trăm thứ báu, màu sắc rực rỡ. Trên mỗi cành có 84.000 đường gân chạy dọc, mỗi đường gân tỏa ra 84.000 hào quang lộng lẫy như những bức vẽ tuyệt trần. Mỗi hoa sen có 84.000 cánh và hoa nào nhỏ nhất cũng rộng đến 250 do tuần. Trên mỗi cánh hoa lại có nạm trăm ức ngọc ma ni dùng làm trang sức. Mỗi viên ngọc ma ni phóng ra ngàn hào quang giống như hình bảo cái che khắp mặt đất.

Đài hoa làm bằng thứ ngọc Thích-ca-tỳ-lăng-già, và lại trang sức thêm bằng 8 vạn thứ ngọc kim cang, chân thúc ca, ngọc phạm ma ni, ngọc diệu chơn châu v.v...

Nếu muốn niệm đức Phật A Di Đà, trước hết phải quán tưởng đài sen ấy. Lúc quán tưởng, không nên để tạp tưởng xen vào. Phải quán tưởng từng bộ phận cho phân minh như nhìn mặt trong gương.

Quán tưởng này mà thành tựu thì liền diệt trừ được 5 vạn ức kiếp sanh tử tội chướng và quyết định sẽ được vãng sanh Cực Lạc.

g) Quán tưởng hình tượng.

Khi đã thấy đài sen rồi, tiếp theo là quán tưởng thân tướng của đức Phật ngồi trên đài sen ấy. Quán cho đến khi nào nhắm mắt mở mắt đều thấy một ngôi tượng Phật, thân sắc vàng ròng ngồi trên đài hoa kia thì tâm nhãn đều khai thông, khiến thấy được thế giới Cực Lạc với đất báu, ao báu, cây báu cùng là tràng phan bảo cái giăng bủa đầy trời, lưới ngọc che khắp hư không. Tất cả cảnh ấy hiện ra trước mặt như khi ta xem một trái cây nằm giữa lòng bàn tay vậy.

Lại quán tưởng thêm hai đài sen khác ở hai bên tả hữu Phật. Bên tả là đức Quán Âm, bên hữu là đức Thế Chí. Khi quán tưởng hai tượng này đã thành tựu thì liền thấy từ tượng Phật và Bồ Tát đều phóng ra hào quang sắc vàng, chiếu khắp hàng cây báu. Ở dưới mỗi gốc cây báu đều hiện ra ba đài sen; trên các đài sen đều có Phật và Bồ Tát ngồi, từ gốc cây này qua gốc cây khác, trùng trùng điệp điệp, cùng khắp cả nước.

Quán tưởng ấy thành, hành giả sẽ nghe các giọng nước, các luồng hào quang, các hàng cây báu, cho đến chim phù, chim nhận v.v... đều nói lên pháp mầu, bất cứ nhập định hay xuất định, vẫn thường nghe văng vẳng lời thuyết pháp bên tai.

Những điều mà hành giả nghe trong lúc nhập định nếu khi xuất định mà còn nhớ lại và thấy hoàn toàn xứng hợp so với kinh giáo tức là hành giả đã thấy sơ qua cảnh giới Cực Lạc rồi vậy. Còn nếu những điều kia so với kinh giáo thấy không xứng hợp, tức là cảnh vọng tưởng.

Quán tưởng được như trên thì sẽ trừ diệt được tội nặng trong vô lượng ức kiếp sanh tử và hiện thân chứng được Niệm Phật Tam Muội.

h) Quán tưởng toàn thể sắc thân Phật.

Tiếp theo là quán tưởng thân tướng quang minh của đức Phật Vô Lượng Thọ (tức đức Phật A Di Đà). Thân Phật sắc vàng, cao sáu mươi ức hằng sa do tuần. Bạch hào ở giữa hai chân mày uyển chuyển xoay về bên hữu, vòi vọi như năm chóp núi Tu Di. Mắt Phật trong xanh, mênh mông như nước bốn bể. Các lỗ chân lông trong mình Ngài phóng ra hào quang lớn như núi Tu Di, trong mỗi vòng hào quang hiện ra trăm ức đại thiên thế giới và trăm ức na do tha hằng sa Hóa Phật,



mỗi vị Hóa Phật lại có vô số Hóa Bồ Tát làm thị giả.

Đức Phật Vô Lượng Thọ có 84.000 tướng, trong mỗi tướng 84.000 quang minh, và mỗi một quang minh chiếu khắp chúng sanh đương niệm Phật trong mười phương thế giới, để tiếp dẫn không sót một chúng sanh nào. Các tướng tốt của Phật, hào quang của Phật và các hoá thân của Phật nhiều không thể kể xiết. Trong khi quán tưởng, chỉ cần nên tưởng nhớ các cảnh giới nói trên thì trong tâm và ngoài mắt cũng đều thấy cả.

Thấy được như thế tức là đã thấy được tất cả các đức Phật trong mười phương. Vì thấy được các đức Phật trong mười phương nên gọi là Niệm Phật Tam Muội. Phép quán tưởng này gọi là quán tưởng toàn thể sắc thân Phật. Đã quán tưởng được thân Phật nên cũng thấy được tâm Phật. Tâm Phật tức là lòng Đại Từ, Đại Bi, lấy Vô Duyên Từ 1 độ tất cả chúng sanh.

Nếu quán tưởng được như thế thì liền sau khi bỏ thân này sẽ được vãng sanh trước mặt các đức Phật và chứng ngay quả vô sanh nhẫn. Vì lý do ấy nên kẻ trí giả nên đem lòng chơn chánh quán tưởng đức Phật Vô Lượng Thọ.

Muốn quán tưởng đức Phật Vô Lượng Thọ cho có hiệu quả, nên tuân tự quán tưởng từng tướng tốt một. Giả sử, trước tiên chỉ nên quán tưởng bạch hào giữa đôi chân mày. Nhưng khi đã thấy rõ tướng bạch hào này rồi, thì 84.000 tướng khác tự nhiên hiển hiện.

i) Quán tưởng toàn thể sắc thân đức Bồ Tát Quán Thế Âm.

Thân tướng đức Bồ Tát Quán Âm cao 80 ức na do tha do tuần, sắc vàng tía. Trên đỉnh có nhục kế, cổ có hào quang tròn. Trong hào

quang có 500 Hóa Phật, mỗi Hóa Phật có 500 Hóa Bồ Tát và vô số vô lượng chư thiên làm thị giả. Toàn thân Ngài đều phóng hào quang, trong hào quang ấy đều hiện ra hết thủy sắc tướng của 5 đạo chúng sanh. Đầu Ngài đội mũ làm bằng thứ ngọc báu Tỳ-lăng-già ma-ni, trong mũ có một vị Hóa Phật đứng, mình cao 25 do tuần. Mặt Ngài sắc vàng, tướng bạch hào ở giữa hai chân mày có đủ sắc thất bảo, phóng ra 84.000 thứ hào quang, mỗi hào quang có vô số Hóa Phật, mỗi Hóa Phật có vô số Hóa Bồ Tát đi theo làm thị giả, tràn đầy cả mười phương thế giới. Bàn tay Ngài ánh ra 500 ức tạp liên hoa sắc, đầu 10 ngón tay đều có 84.000 nét vẽ rõ ràng như nét in, mỗi nét vẽ có 84.000 sắc, mỗi sắc có 84.000 hào quang uyển chuyển khắp mười phương. Chính nơi bàn tay rực hào quang ấy mà Ngài tiếp dẫn đưa chúng sanh về Cực Lạc. Dưới mỗi bước đi của Ngài, như có muôn ngàn bánh xe, hóa thành 500 ức đài quang minh. Khi Ngài đặt bàn chân xuống là có hoa kim cang ma ni tỏa nở để nâng chân.

Hầu hết thân tướng của Bồ Tát Quán Âm đều có đầy đủ vẻ đẹp như Phật, duy chỉ nhục kế trên đầu và vô kiến đánh tướng là không so được với Phật. Quán tưởng thân tướng đức Quán Âm thì tránh được tai họa, trừ sạch nghiệp chướng và hết thủy tội lỗi từ vô số kiếp đến nay.

Muốn quán tưởng đức Quán Âm thì nên theo thứ lớp như sau. Trước hết, quán tưởng nhục kế ở trên đầu, kế đó quán tưởng cái mũ, rồi mới đến các tướng khác, mỗi mỗi cho thật phân minh.

j) Quán tưởng toàn thân sắc thân của đức Bồ Tát Đại Thế Chí.

Thân tướng cũng lớn như đức Quán âm.

Lòng kính vòng hào quang của Ngài đo được 125 do tuần, sáng rực cả thân, ánh quang minh chiếu khắp cả mười phương quốc độ, ngời sắc vàng chói. Tất cả chúng sanh có duyên với Ngài đều được trông thấy sắc vàng chói ấy. Chỉ thấy được một hào quang từ lỗ chân lông Ngài tỏa ra là đủ thấy được hết thấy hào quang tinh diệu của 10 phương chư Phật. Vì hào quang của Ngài sáng chói rực rỡ như vậy nên Ngài lại có hiệu Vô Biên Quang. Ngài có năng lực tối thượng là đem ánh sáng trí tuệ chiếu khắp thế giới chúng sanh khiến chúng sanh thoát ly được ba đường dữ nên tên hiệu chính của Ngài là Đại Thế Chí.

Mũ Ngài đội có 500 hoa báu, trong mỗi hoa báu có 500 đài báu, trong mỗi đài báu hiện ra các cõi Tịnh Độ của 10 phương chư Phật, nhục kế của Ngài như hoa bát đầu ma, trên nhục kế có một bình báu đựng đầy ánh sáng quang minh hiện đủ các Phật sự. Các thân tướng khác của Ngài cũng giống như đức Quán Âm.

Mỗi khi Ngài cất bước, tất cả 10 phương thế giới đều rung động, tại mỗi chỗ đất bị rung động hiện ra 500 ức hoa báu, các hoa báu thấy đều trang nghiêm cao hiển như thế giới Cực Lạc. Khi Ngài ngồi, các quốc độ thất bảo đều đồng loạt điều động, từ quốc độ của Phật Kim Quang dưới Hạ phương đến quốc độ của Phật Kim Quang Minh Vương trên Thượng phương; tại khoảng giữa thì vô lượng vô số phân thân của đức Phật Vô Lượng Thọ và các phân thân của đức Quán Âm, đức Thế Chí đều vân tập về, đầy khắp hư không, hết thấy đều ngự trên tòa sen và cùng diễn thuyết pháp mầu.

Quán tưởng được như thế sẽ trừ được vô số kiếp tội ác sanh tử, không còn bị thai sanh thường được hóa sanh và được tự tại ngao

du các quốc độ tịnh diệu của chư Phật.

k) Phổ quán tưởng.

Phổ quán tưởng tức là tưởng tượng thân mình khi sanh về thế giới Cực Lạc, chân xếp lại ngồi trong hoa sen đang búp. Đến khi hoa nở, có 500 sắc hào quang chiếu vào thân mình. Khi mở mắt liền thấy Phật và chúng Bồ Tát đầy khắp cả hư không, đương nói pháp mầu. Những lời Phật và Bồ Tát dạy cũng như tiếng nước, tiếng chim, tiếng cây, tiếng rừng phát ra đều là diễn xuất chơn lý xứng hợp với 12 bộ kinh. Nếu sau khi xuất định mà vẫn nhớ tưởng mãi các cảnh ấy tức gọi là thấy thế giới Cực Lạc, thấy đức Phật Vô Lượng Thọ, thấy được vô số hóa thân của Ngài, cùng là hai đức Quán Âm, Thế Chí thường đến chỗ ngồi của mình.

l) Tập quán tưởng.

Như trên đã nói, thân lượng của đức Phật Vô Lượng Thọ thật là vô biên, thân lượng của hai đức Bồ Tát Quán Âm, Thế Chí cũng thế. Tâm lực phạm phu không tài nào quán tưởng nổi, vì vậy mới có thiết lập một loại quán tưởng mệnh danh là tập quán tưởng mở đầu cho các quán tưởng trên. Phương pháp tập quán tưởng này dạy ta chỉ nên quán tưởng tượng Phật cao một trượng sáu, ngồi trên hoa sen, trong hồ báu, thân sắc vàng ròng; Hóa Phật ở trong hào quang cùng các đức Quán Âm, Thế Chí đều lớn bằng thân chúng sanh với các tướng trên đầu, như đức Quán Âm thì có đức Phật đứng trong mũ, đức Thế Chí thì có bình báu trên nhục kế. Còn hồ sen, cây báu v.v... thì giống như các loại hồ sen, cây báu có thể tìm thấy ở mọi xứ sở.

m) Quán tưởng 3 bậc thượng phẩm vắng

sanh.

n) Quán tướng 3 bậc trung phẩm vãng sanh.

o) Quán tướng 3 bậc hạ phẩm vãng sanh.  
(xin xem lại 1 chương trên đã nói).

### Tiết Thứ 3

#### 29 Pháp Quán Theo Luận Vãng sanh

Luận Vãng Sanh Tịnh Độ do Ngài Bồ Tát Thế Thân trước tác.

Nó lại còn có tên là "Vô Lượng Thọ kinh Ưu-bà-đề-xá Nguyên Sanh Kệ". Nội dung bộ kinh ấy chia chúng sanh thế gian thanh tịnh và khí thế gian thanh tịnh của thế giới Cực Lạc làm ba loại:

Loại công đức thành tựu của Phật có 8 thứ.

Loại công đức thành tựu của Bồ Tát có 4 thứ.

Loại công đức thành tựu của Quốc độ có 17 thứ.

Sở dĩ chia ra như vậy là cốt để dạy hành giả biết phân biệt quán sát cho tinh tường từng loại một. Vì thế nên đó cũng là những phép quán tưởng. So với 16 phép quán tưởng trong Quán kinh, phương pháp hai bên có sự bất đồng, chẳng qua là ở đây đặt nặng về phần nhận thức mà nhẹ về phần suy gẫm đó thôi. Nếu hành giả biết nương vào đây mà quán tưởng thì cũng sẽ gọi được một ấn tượng tốt về thế giới Cực Lạc và do đó có thể tán trợ cho sự vãng sanh rất nhiều.

Thuộc Chúng Sanh Thế Gian Thanh Tịnh

a) Tám thứ công đức thành tựu của Phật:

1. Chỗ ngồi trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Vô lượng đại Bửu vương,

Vi diệu tịnh hoa đài".

Nghĩa là: Đức Phật là đấng Vô Lượng Đại Bửu Vương, Ngài ngồi trên đài hoa thanh tịnh vi diệu.

2. Thân trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Tướng hảo quang nhất tâm,

Sắc tượng siêu quần sanh".

Nghĩa là: Tướng tốt của Ngài chiếu sáng một tâm, hình dung xinh đẹp hơn tất cả chúng sanh.

Vì không thể quán được thân tướng và ánh sáng của đức A Di Đà, nên chỉ căn cứ vào quan niệm của chúng sanh ở cõi này mà quán tưởng tướng tốt và ánh sáng một tâm từ thân đức Thích Ca chiếu ra làm tiêu chuẩn. Đức Phật có hào quang và tướng tốt như thế nên siêu việt hơn quần sanh.

3. Miệng trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Như Lai vi diệu âm,

Phạm hưởng văn thập phương".

Nghĩa là: Ngôn ngữ và âm thanh của Phật rất nhiệm mầu như tiếng nói của Phạm thiên, âm hưởng nghe khắp cả mười phương.

4. Tâm trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Đồng địa thủy hỏa phong,

Hư không vô phân biệt".

Nghĩa là: Tâm Phật bình đẳng như thể tánh của địa, thủy, hỏa, phong và hư không.

Phật dùng tâm bình đẳng độ khắp chúng sanh, không có lòng phân biệt. So với vật khí thế gian, tánh chất bình đẳng vốn đồng, không luận tinh thô tốt xấu, đất đều chở hết, nước đều cuốn hết, lửa đều đốt hết, gió đều thổi hết, hư không đều dung nạp hết.

## 5. Chúng trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Thiên nhơn bất động chúng,  
Thanh tịnh trí hải sanh".

Nghĩa là: Hết thảy chúng thiên, nhơn bất động; đều nhờ trí tuệ lớn thanh tịnh mà được vãng sanh Cực Lạc.

## 6. Thượng thủ trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Nhu Tu Di sơn vương,  
Thắng diệu vô quá giả".

Nghĩa là: Như Tu Di là ngôi núi Chúa, thù thắng đẹp đẽ không ai hơn.

Các bậc Bồ Tát bất thoái Đại Thừa làm thượng thủ có công đức đồ sộ như núi Tu Di, không ai hơn nổi.

## 7. Chủ trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Thiên nhơn trượng phu chúng,  
Cung kính nhiều chiêm ngưỡng".

Nghĩa là: Trên hàng thượng thủ, Đức Phật là đấng Giáo Chủ được chúng thiên nhơn trượng phu cung kính đảnh lễ chiêm ngưỡng.

## 8. Trú trì trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Quán Phật bốn nguyện lực,  
Ngộ vô không quá giả,  
Năng linh tốc mãn túc,  
Công đức đại bửu hải".

Nghĩa là: Sanh về Cực Lạc được gặp đức Phật A Di Đà thật không uổng công phu, vì nhờ bốn nguyện lực của Ngài, chúng sanh mau được đầy đủ công đức lớn như đại hải.

b. Bốn thứ công đức thành tựu của Bồ Tát:

## 1. Trú thanh tịnh.

Kệ dạy:

"An lạc quốc thanh tịnh,  
Thường chuyển vô cầu luân,  
Hóa Phật Bồ Tát nhứt,  
Nhu Tu Di trú trì".

Nghĩa là: Bồ Tát an trú nơi cõi Cực Lạc thanh tịnh, mà vẫn thường du hành khắp nơi để nói pháp thanh tịnh, giáo hóa chúng sanh xa lìa các ô nhiễm phiền não. Trong khi du hành giáo hóa, tuy hóa hiện thân Phật và thân Bồ Tát rất nhiều, nhưng báo thân vẫn an trú bất động và vẫn vững chắc như núi Tu Di.

## 2. Niệm thanh tịnh.

Kệ dạy:

"Vô cầu trang nghiêm quang,  
Nhứt niệm cập nhứt thời,  
Phổ chiếu chư Phật hội,  
Lợi ích chư quần sanh".

Nghĩa là: Bồ Tát có đại trí huệ thanh tịnh trang nghiêm. Trí ấy có công năng trong một niệm hay trong suốt một thời gian, soi khắp quốc độ của chư Phật và làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh, diệt trừ các khổ não.

## 3. Cúng dường thanh tịnh.

Kệ dạy:

"Vũ thiên nhạc hoa y,  
Diệu hương đảnh cúng dường,  
Tán Phật chư công đức,  
Vô hữu phân biệt tâm".

Nghĩa là: Bồ Tát thường rưới xuống các vật báu trang nghiêm như: thiên nhạc, thiên hoa, thiên y và diệu hương để cúng dường Phật và tán thán công đức của Phật mà không hề có tâm phân biệt năng sở.

## 4) Hóa độ thanh tịnh.

Kệ dạy:

"Hà đẳng thế giới vô

Phật pháp công đức bảo,

Ngã giai nguyện vãng sanh,

Thị Phật pháp như Phật".

Nghĩa là: Bồ Tát thường dùng huệ nhãn quan sát xem thế giới nào không có Phật Bảo và Pháp Bảo thì nguyện vãng sanh về thế giới ấy để giảng dạy Phật pháp, như đức Phật không khác.

Thuộc Khí Thế Gian Thanh Tịnh

Mười bảy loại công đức thành tựu của Quốc độ.

1. Thanh tịnh công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Quán bỉ thế giới tướng,

Thắng quá tam giới đạo"

Nghĩa là: Quốc độ Cực Lạc thiện căn vô lậu thanh tịnh xuất thế gian tạo thành; quốc độ ấy hơn hết các quốc độ khác trong ba cõi sáu đường.

2. Vô lượng công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Cứu cánh như hư không,

Quảng đại vô biên tế."

Nghĩa là: Quốc độ Cực Lạc mênh mông như hư không, không biết đâu là giới hạn; dù cho tất cả chúng sanh trong mười phương đều vãng sanh hết về bên ấy, quốc độ ấy vẫn còn đủ chỗ chứa rộng rãi.

3. Tánh công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Chánh đạo đại từ bi,

Xuất thế thiện căn sanh".

Nghĩa là: Quốc độ Cực Lạc là kết quả vô lậu thanh tịnh do công đức tu hành Bát Chánh Đạo của hàng tam thừa Thanh Văn và hạnh

Đại Từ Bi của hàng Đại Thừa Bồ Tát mà sanh khởi hiển hiện.

Tánh ở đây, tức là chủng tử, cũng tức là nhân tánh. Tánh công đức thành tựu tức là nói chủng tử thiện căn huân tập, cấu tạo thành thế giới Cực Lạc.

4. Hình tướng công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Tịnh quang minh mãn túc,

Như kính, nhật, nguyệt luân".

Nghĩa là: Tất cả hình sắc trong quốc độ Cực Lạc thảy đều sáng chói vắng lặng chiếu khắp mười phương, trong suốt như gương, rực rỡ như ánh sáng mặt trăng mặt trời.

5. Chủng chủng công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Bị chư trần bảo tánh,

Cụ túc diệu trang nghiêm".

Nghĩa là: Mọi sự vật đều có đủ tánh chất trần bảo, đầy đủ vẻ trang nghiêm đẹp đẽ, bất khả tư nghị.

6. Diệu sắc công đức trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Vô cấu quang diệu xí,

Minh tịnh diệu thế gian".

Nghĩa là: Bao nhiêu hình sắc của Quốc độ Cực Lạc đều tinh khiết, quang minh rực rỡ không vương bụi nhơ; chói sáng rạng ngời tất cả thế gian bất khả tư nghị.

7. Xúc công đức trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Bảo tánh công đức thảo,

Nhu nhuyễn tả hữu triền.

Xúc sanh thù thắng lạc,

Quá ca chiên lân đà".

Nghĩa là: Cỏ công đức do chủng tử thanh

tịnh sanh ra, mịn màng như gấm trải; đưng đến cỏ ấy cũng đều có cảm giác êm dịu thích thân lạ lùng, hơn xa thứ cỏ Ca-chiên-lân-đa là một thứ cỏ rất mịn ở Ấn độ.

8. Trang nghiêm công đức thành tựu có ba loại:

a/ Nước trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Bảo hoa thiên vạn chủng,

Di phú trừ lưu tuyền.

Vi phong động hoa diệp,

Giao thác quang loạn chuyển".

Nghĩa là: Hoa báu ngàn muôn thứ, che phủ các suối hồ, gió dịu rung cành hoa, lung linh mặt nước động!

b/ Đất trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Cung điện chư lâu các,

Quán thập phương vô ngại.

Tạp thọ dị quang sắc,

Bảo lan biến vi nhiều".

Nghĩa là: Từ cung điện lâu gác trông ra, thấy suốt được mười phương không chướng ngại; hào quang màu sắc tân kỳ xuyên qua các hàng cây, lan can báu đoanh vây bốn phía cung điện.

c/ Hư không trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Vô lượng bảo giao lạc,

La võng biến hư không.

Chủng chủng linh phát hưởng,

Tuyên dương diệu pháp âm".

Nghĩa là: Vô lượng châu ngọc xen nhau kết thành lưới, bao phủ khắp hư không; các thứ linh rung động tạo thành những âm hưởng tuyên dương các phép mầu.

d/Mưa trang nghiêm.

Kệ dạy:

"Vũ hoa y trang nghiêm,

Vô lượng hương phổ huân".

Nghĩa là: Tại quốc độ Cực Lạc có những trận mưa hoa, mưa y phục, mưa đồ trang sức và vô lượng hương báu xông khắp quốc độ.

9. Quang minh công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Phật huệ minh tịnh nhựt,

Trừ thế si ám minh".

Nghĩa là: Hào quang trí huệ của Phật chiếu tan màn ngu si của chúng sanh như ánh sáng mặt trời soi tan màn tối tăm của thế gian.

10. Âm thanh công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Phạm thanh ngữ thâm viển,

Vi diệu văn thập phương".

Nghĩa là: Ở quốc độ Cực Lạc, âm thanh của Phật, Bồ Tát và chúng Thanh Văn cho đến âm thanh của gió và nước v.v... mỗi mỗi đều thâm diệu như tiếng Phạm thiên và vọng ra xa đến tận mười phương, khiến tất cả thính chúng đều nghe thấy được.

11. Chủ công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Chánh Giác A Di Đà,

Pháp vương thiện trú trì".

Nghĩa là: Đức Phật A Di Đà làm chủ thế giới Cực Lạc, Ngài là vị Pháp vương khéo chủ trì thế giới ấy.

12. Quyền thuộc công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Như lai tịnh hóa chúng,

Chánh Giác hoa hóa sanh".

Nghĩa là: Nhân dân ở thế giới Cực Lạc đều là

quyến thuộc thanh tịnh của Phật và đều do hoa sen chánh giác mà hóa sanh.

13. Thọ dụng công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Thọ lạc pháp trung vị,  
Thiền tam muội vi thực".

Nghĩa là: Chúng sanh ở thế giới Cực Lạc hưởng thọ hương vị của chánh pháp và thiền tam muội làm thức ăn.

14. Vô chur nạn công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Vĩnh ly thân tâm não,  
Thọ lạc thường vô gián".

Nghĩa là: Vĩnh viễn xa lìa các sự khổ não của thân như thiếu thốn cơm áo vật dụng, lại cũng vĩnh viễn xa lìa các sự khổ não của tâm như tham sân si v.v...; cho nên chúng sanh ở quốc độ Cực Lạc thường hưởng thọ sự vui thích, không lúc nào gián đoạn.

15. Đại thừa thâm lý công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Đại thừa thiện căn giới,  
Đẳng vô cố hiềm danh.  
Nữ nhơn cập căn khuyết,  
Nhị thừa chủng bất sanh."

Nghĩa là: Quốc độ Cực Lạc là cảnh giới của những kẻ có thiện căn Đại Thừa, nhứt loạt bình đẳng; không có hàng nhị thừa, phụ nữ và những kẻ lục căn khiếm khuyết, vì vậy ở đây tuyệt đối không có cái gì đáng chê trách, mà cũng không có danh từ chê trách.

16. Hy cầu công đức thành tựu.

Kệ dạy:

"Chúng sanh sở nguyện lạc,  
Nhất thiết năng mãn túc."

Nghĩa là: Những nguyện vọng gì của chúng

sanh, một khi sanh về đó thì đều được thỏa mãn.

Trên đây là 29 thứ công đức trang nghiêm thành tựu của thế giới Cực Lạc mà luận Vãng sanh đã trình bày. Hành giả trong khi tu hành phép trì danh niệm Phật, nên chiếu ý nghĩa từng loại một mà quán tưởng để huân tập thêm tịnh nghiệp và giúp cho phương pháp niệm Phật mau thành tựu, khiến cho kết quả vãng sanh càng thêm chắc chắn.

(Còn tiếp)



**Hoa tạng**

Phổ Đồng

*Sư về suối mật  
hoa nghiêm  
ôm mây gối ngủ  
bên thềm thời gian  
dạo quanh  
cõi nước ba ngàn  
Nhu lai hoa tạng  
trắng vàng nghiêng đũa  
thấy ta mộng vỡ  
tàn xưa  
trùng duyên bụi đỏ  
chiều mưa dưới ngàn.*



# Tu tập từ quán

*Thích Nhất Hạnh*

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya), phẩm nói về Nhất Pháp, Bụt có nói một câu : “Nếu một vị khất sĩ tu Từ Quán, dầu chỉ thực tập trong một chốc lát, thời gian bằng một cái búng tay thôi, thì vị khất sĩ đó đã xứng đáng là một vị khất sĩ rồi.” Câu nói đó chứng tỏ rằng Từ Quán rất quan trọng trong đạo Bụt. Bụt nói tiếp: “Thầy khất sĩ đó sẽ không thất bại trong thiên định, sẽ làm được theo lời bậc đạo sư chỉ dạy, sẽ đáp ứng được những lời khuyến dụ của các vị đạo sư. Và vị đó ăn cơm tíu thí không uổng.” Nếu hàng ngày vị khất sĩ hành trì Từ Quán, thì còn công đức gì nhiều hơn, và lớn hơn nữa? Đúng về phương diện đối trị cái giận, Từ Quán và Bi Quán là những phương pháp rất thực tế mà rất màu nhiệm. Kinh có nói tới bảy cái bất lợi của sự giận hờn, của người không chịu buông thả, không chịu chuyển hóa cơn giận của mình.

Thứ nhất, người đó trông xấu xí. Cái giận làm tôi xấu. Ta chỉ cần nhìn vào gương là ta biết Bụt nói đúng. Ý thức được điều đó, tự nhiên ta nghe một tiếng chuông chánh niệm, và ta muốn làm một cái gì ngay để nét mặt mình bớt xấu. Có một bài thực tập để thở khi giận. Thở vào, chúng ta nói: Cái giận làm tôi xấu. Thở ra, chúng ta nói: Biết vậy, tôi mỉm cười.

*Cái giận làm tôi xấu Biết vậy tôi mỉm cười Quay về thủ hộ ý Từ Quán không buông lời.*

Thở vào thì ta biết quay về, nắm giữ và thủ hộ tâm ý của mình. Thở ra, ta biết phải thực tập Từ Quán: Từ Quán không buông lời. Chúng ta nên mô phỏng theo bài kệ trên đặt thêm những bài khác về các điểm bất lợi tiếp theo để thực tập.

Điểm bất lợi thứ hai là ta nằm kẹt đau đớn trong cơn giận của ta. He lies in pain. Người giận nằm co quắp trong niềm đau của mình. Niềm đau này là do cái giận làm ra. Thứ ba là không có sự phát triển phong phú. Thân thể cũng như tâm hồn không phát triển và bùng nở được như một đóa hoa. Thứ tư là nghèo đi về tiền tài cũng như về hạnh phúc. Thứ năm là không được tiếng tốt. Thứ sáu là không có nhiều bạn. Và thứ bảy là người đó sẽ tái sanh trong cõi A Tu La, không có hạnh phúc. Đó là bảy điều bất lợi của những người ôm cái giận của mình mà không biết buông bỏ để chuyển hóa.

Cũng trong Kinh Tăng Chi Bộ, Bụt nói tới mười một cái lợi của người thực tập Từ Quán và Bi Quán. Ngài nói rằng cái lợi thứ nhất của người thực tập Từ Quán là ngủ ngon. Thứ hai là khi thức dậy thấy khoẻ khoắn, nhẹ nhàng trong lòng. Thứ ba là ngủ không có ác mộng. Thứ tư là được gần gũi và thân cận với nhiều người. Thứ năm là được thân cận với cả những loài không phải loài người. Những loài không phải người tức chim muông, tôm cá, v.v.. cũng không sợ hãi lánh xa. Thứ sáu là được chư thiên ủng hộ, bảo vệ. Thứ bảy là không bị lừa, bị chât



độc, grom sủng ám hại. Thứ tám là dễ đi vào thiền định, ta định tâm rất dễ, (get concentration easily). Thứ chín là nét mặt mình luôn luôn trầm tĩnh. Thứ mười là lúc chết không có lú lẫn. Mười một là sau khi chết, ít nhất là sinh vào cõi trời Phạm Thiên, những người ở trên đó đều ít nhiều đã tu Từ Quán và Bi Quán.

Trong Kinh Như Thị Ngũ (Itivutthaka), Bụt cũng nói: Tất cả những công đức mà ta thực hiện ở trên đời góp lại cũng không bằng công đức của sự thực tập Từ Quán. Làm chùa, đúc chuông, hay làm việc xã hội... tất cả những công đức đó chỉ bằng một phần mười sáu của công đức thực tập lòng Từ. Cũng như nhìn lên trời chúng ta thấy trăng và sao, và nếu ánh sáng của tất cả các ngôi sao họp lại không bằng ánh sáng của mặt trăng, thì tất cả các công đức khác góp lại cũng không bằng ánh sáng của Từ Quán.

### Quán chiếu để tự chuyển hóa

Tu tập Từ Quán, Bi Quán, Hỷ Quán và Xả Quán có thể chuyển hóa hạt giống giận dữ trong ta. Giận luôn luôn có nghĩa là giận ai, giận gì. Giận những người đã làm cho mình khổ, trong đó có những người mình gọi là kẻ thù. Đối tượng của cái giận là đối tượng của tâm, nghĩa là của nhận thức, của tri giác. Trước hết ta có Tưởng, những tri giác của ta về đối tượng. Ví dụ khi ta giận cha, giận mẹ, giận cái thân phận của mình, thì ta phải có tri giác về cha, về mẹ, về cái thân phận của ta. Vì vậy Từ Quán, và Bi Quán có liên hệ tới tri giác. Từ sự sai lầm của tri giác phát sinh sự giận dữ. Quán Từ, Bi, Hỷ, và Xả, ta phải trở về quán chiếu tri giác của ta thì mới thành công được. Đó không phải là những

ức tưởng, những tưởng tượng, những mong ước suông (wishful thinking). “Mong rằng các loài có hạnh phúc. Mong rằng các loài bớt đau khổ” là một mong ước. “May all beings be happy, may all beings suffer less”. Đó đã là bắt đầu Từ Quán rồi, nhưng vẫn còn ở phạm vi ước tưởng. Điều chúng ta phải làm là chiếu ánh sáng quán niệm vào tri giác của chúng ta về các đối tượng của tâm. Quán chiếu những gì ta thấy, ta nghe về cảnh cùng khổ, nổi chán chường, sự sợ hãi của người, của các sinh vật chung quanh ta, chúng ta đánh động được tâm Từ và muốn làm một việc gì để tạo ra niềm vui cho họ. Khi ta thấy được niềm đau, nỗi khổ của một người, hay một loài nào đó, thì năng lượng của Bi trong ta phát khởi. Nếu chúng ta không tiếp xúc, không quán chiếu, thì ước muốn không đủ mạnh để chuyển thành hành động.

Cho nên các bộ Luận phân biệt ra ba loại quán chiếu. Thứ nhất là quán chiếu tổng quát, chung cho tất cả mọi người, mọi loài. Biến mãn thành tựu du là bao trùm tất cả, hành giả theo dõi hơi thở và tập trung tâm ý, tự nói rằng: mong cho tất cả các loài đều có hạnh phúc. Hay thậm chí nói: mong cho các loài bớt khổ đau.

Phép Quán thứ hai là phân chia ra, để quán từng chủng loại. Ví dụ thay vì nói về tất cả các loài, thì chỉ nói về loài người. Mong rằng loài người có thêm hạnh phúc. Mong rằng loài người nhẹ bớt khổ đau. Rồi thu nhỏ phạm vi đối tượng của mình lại, thí dụ: mong các trẻ em ở Sarajevo đừng bị khổ đau nhiều quá, mong rằng hàng ngày các em không còn bị bom đạn nữa. Vì đối tượng thu nhỏ lại nên ta thấy rõ hơn, và ta có thể phát

triển năng lượng của Từ, của Bi cụ thể hơn. Thứ ba là hướng tâm của mình về một phía, như phía Đông, phía Tây, phía Nam, phía Bắc, v.v.. Như khi nghĩ tới các em bé mồ côi, nghèo khổ ở quê hương, thì chúng ta đang ở Pháp sẽ phóng tâm mình về phương Đông. Ở đó có các trẻ em miền Bắc, miền Trung, và miền Nam thiếu ăn, không được đi học, năm bảy tuổi đã phải đi lượm rác mà sống, v.v..

Trong Kinh, Bụt chỉ nói một cách tổng quát. Người tu Từ phát khởi tâm Từ về từng hướng một. Tâm dữ Từ câu biên mãn nhất phương thành tựu du tức là tâm ta cùng đi với năng lực của Từ, trùm cả một phương không bỏ sót. Như thị nhị, tam, tứ phương, tứ duy, thượng, hạ, phổ châu nhất thiết, tâm dữ từ câu. Vô kết, vô oán, vô nhuế, vô tranh, cực quảng, thậm đại, vô lượng thiện tu.

Như thị nhị, tam, tứ phương nghĩa là đối với phương thứ hai, thứ ba, thứ tư cũng như vậy. Tứ duy, thượng hạ là bốn phương chính và phía trên, phía dưới. Đông, Tây, Nam, Bắc, Đông Nam, Tây Nam, Đông Bắc, Tây Bắc; cộng phía trên, và phía dưới nữa là mười phương. Phổ châu nhất thiết là bao trùm tất cả, không gian cũng như thời gian. Trong lòng không có nội kết, không có oán hận, không có căm thù, giận dữ, không cãi cọ, tranh chấp. Cực quảng thậm đại là rất rộng, rất lớn. Vô lượng thiện tu là khéo léo tu tập không biết chừng nào. Khéo léo tu tập như thế nào để tâm Từ của ta có thể bao trùm tất cả, đi tới tất cả các phương, và bên trong lòng ta không còn nội kết, không còn oán hờn, không còn giận dữ, không còn sự tranh chấp; tâm ta trở thành mỗi lúc càng lớn, càng rộng.

Đoạn tiếp theo nói rằng đối với Bi, Hỷ, và Xả ta cũng làm như vậy. Đây là kinh Trung A Hàm, Kinh thứ 86, gọi là Thuyết Xương Kinh. Bản dịch tiếng Anh dựa trên tạng Pali như sau: He dwells suffusing, first, one direction with the heart linked to friendliness, then the second, then the third, then the fourth, then above, then below, around and everywhere. And so he dwells recognizing himself in all, suffusing the entire world with the heart linked to friendliness, far reaching, gone great, unlimited, free from enmity and malice. Câu recognizing himself in all là thấy được mình trong tất cả, dịch từ chữ sambha attaya. With the heart linked to friendliness: đây cũng lặp lại bốn chữ “tâm dữ từ câu.” Hai bên, một bên Nam truyền, một bên Bắc truyền đều lặp lại bốn chữ tâm dữ từ câu lần thứ hai. Mấy ngàn năm rồi so lại ta thấy vẫn còn giống. Far reaching: cực quảng. Gone great: thậm đại. Và sau đó cũng nói rằng đối với Bi, Hỷ, và Xả cũng quán tưởng giống hệt như vậy.

Những tiếng nhuế, và oán có thể có nghĩa gần giống nhau, nhưng vẫn có những chi tiết khác nhau. Vì vậy, bản chữ Hán dịch đủ hết, lời văn đi rất mạnh: Vô kết, vô oán, vô nhuế, vô tranh, cực quảng, thậm đại, vô lượng thiện tu. Thanh Tịnh Đạo Luận cắt nghĩa sabattaya là ta thấy mình ở trong tất cả, (he should identify himself with all). Atta tức là mình, sambbe là ở trong tất cả mọi loài. Đó không phải là chuyện tưởng tượng, không phải là chuyện cầu mong, mà là công phu quán chiếu. Đồng nhất mình với người, đó là cách duy nhất để có thể hiểu được người. Tìm hiểu ai, ta có thể chỉ tiếp xúc hơi hợt bên ngoài thôi, nhưng có cách thứ hai là quán chiếu. Thực tập Từ Quán cũng vậy, ta

phải đi sâu vào trong xương thịt của kẻ đó để thấy rõ được tình trạng của những niềm đau, nỗi khổ của họ.

Trong Kinh Niệm Xứ, Bụt thường hay nói : “Quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm ý trong tâm ý, quán niệm đối tượng của tâm ý trong đối tượng tâm ý.” Chữ Hán: Quán thân ư thân. Quán thọ ư thọ. Quán tâm ư tâm. Quán pháp ư pháp. Có nghĩa là ta không đứng ngoài để nhìn đối tượng kia như là một thực thể riêng biệt, mà phải đi vào, đồng nhất mình với đối tượng đó, thì quán chiếu mới thành tựu. Đó là nguyên tắc quán chiếu trong đạo Bụt. Có một lần ở Hồng Kông, đi cứu trợ cho đồng bào ở các trại tị nạn, tôi gặp một thầy người Đức tu theo Nam Tông. Trong khi ngồi thuyền ra trại Chimawan, tôi hỏi: Thầy nghĩ sao về câu Kinh đó? Quán thân trong thân là sao? Thầy trả lời: Lập như vậy để cho người ta nhớ đây là quán thân chứ không phải là quán tâm hay pháp. Rồi đến khi nói quán tâm trong tâm cũng như vậy, để nhắc cho người ta nhớ đây là quán tâm trong tâm chứ không phải là quán tâm trong cái khác. Tôi nói: Nếu như vậy thì nhấn mạnh không cần thiết. Rồi tôi cắt nghĩa rằng quán tâm trong tâm là mình đừng nhìn đối tượng đó là một đối tượng có ngoài mình. Mình phải đi vào đối tượng đó. Mình phải phá được ranh giới giữa chủ thể quán chiếu và đối tượng được quán chiếu thì mình mới có thể hiểu được đối tượng. Điều đó có nghĩa là trong đạo Bụt, sự thực tập quán chiếu phải căn cứ trên nguyên tắc bất nhị. Đối tượng mình đang quán chiếu, với mình là chủ thể quán chiếu, chừng nào chúng vẫn là hai khối riêng biệt thì kết quả sự quán chiếu không thành tựu. Thầy ấy đã

hiểu và đã đồng ý.

Điều này rất là quan trọng. Khi nào ta làm mất ranh giới giữa chủ thể và đối tượng thì lúc đó trí tuệ thật sự mới phát hiện. Đó là đặc tính rất căn bản trong thiền quán của đạo Bụt. Quán chiếu cách mấy mà đối tượng kia vẫn còn tách biệt ở ngoài ta, thì ta chưa có tuệ giác. Điều này đúng với việc quán chiếu thân thể, với cảm thọ, với tất cả những tâm hành khác và những đối tượng của các tâm hành khác. Quán thân như thân. Quán thọ như thọ. Quán tâm như tâm. Quán pháp như pháp. Nhà thần học đạo Do Thái Martin Buber, trong tác phẩm I and Thou cũng nói những kinh nghiệm tương tự. Ông nói rằng khi mình quán chiếu và tiếp xúc với thượng đế, thì thượng đế không phải là một đối tượng cứng ngắc, gọi là It. Liên hệ giữa tín đồ với thượng đế không thể là liên hệ I - It, (không phải liên hệ Tôi - và Ngài ở ngoài tôi) mà phải là liên hệ I - Thou. Trong khi tiếp xúc, làm sao cái bản ngã của ta phải được tan ra, hòa nhập với đối tượng quán chiếu, thì ta mới tiếp xúc được với Thượng đế đích thực. Đó là phương pháp của nhà thần học Martin Buber. Cũng vậy, phép quán chiếu trong đạo Bụt là phải đi vào, trở thành một, phải xoá bỏ ranh giới, thì tuệ giác bắt đầu mới có được.

### **Từ bi là hành động**

Gởi tâm Từ bao trùm tất cả một phương, hai phương, ba phương, bốn phương... có thể chúng ta chưa hiểu được nỗi khổ, và niềm đau. Tâm Từ và tâm Bi làm phát sinh những nguồn năng lượng. Phải thực tập quán chiếu, phải thấy rất rõ những nỗi khổ, niềm đau, và nhu yếu hạnh phúc của người thì năng lượng

Từ, Bi mới trào dâng. Khi mà năng lượng của Từ, của Bi, của Hỷ, và của Xả đã trào dâng sung mãn, như là đào giếng tới lúc mạch nước phun lên, thì những nội kết, oán thù, giận hờn, và tranh chấp mới tiêu tan, và con người của ta mới đổi mới. Lúc đó thì năng lượng của Từ và Bi mới biến được ra thành hành động, ngay trong đời sống hằng ngày của ta. Dù không ai khuyên nhắc, ta vẫn làm việc độ sanh để giúp đời như thường.

Cụm từ “như trở thành một với tất cả” rất quan trọng. Ví dụ khi ta giận một người, nghĩ rằng người đó là nguồn gốc bao nhiêu khổ đau của ta. Căn cứ trên nhận thức đó, ta nuôi dưỡng niềm oán hận, tự làm cho ta khổ, và cũng làm cho người ấy khổ. Vậy ta phải quán chiếu. Nhưng quán chiếu thế nào? Không thể chỉ nói : người ơi, tôi thương người lắm. Phải quán chiếu sâu vào nội tâm và cuộc đời của con người mà ta đang giận. Phải thấy được chính người đó cũng có những niềm đau, và nỗi khổ sâu xa. Những niềm đau nỗi khổ này có thể đã từ các thế hệ trước truyền lại, có thể từ xã hội, giáo dục, và học đường gây ra. Khi suy nghĩ thật sâu, ta thấy được tất cả những điều đó. Thấy được như vậy là tiếp xúc trực tiếp và sâu sắc. Đó là quán chiếu. Tiếp xúc được sâu sắc thì mạch nước của Từ, của Bi, của Hỷ, và của Xả mới trào lên. Khi mạch nước của Từ, Bi, Hỷ, Xả đã trào lên thì những nội kết, những khổ đau của chính ta mới tan loãng và được chuyển hóa. Không phải chỉ do ước mơ hay chúc tụng mà cơn giận chuyển hóa. Trong truyền thông đạo Bụt, các thầy luôn luôn khuyên ta phát khởi Từ, Bi, Hỷ, và Xả đối với những người ta thân cận trước. Thí dụ ta bắt đầu từ thầy, tổ, nơi những vị mà ta

đã tiếp nhận pháp môn tu học. Khi ta nghĩ tới các vị, đi vào tâm tư các vị, thì tâm lòng thương mến, biết ơn, và nỗi vui mừng phát sinh trong ta một cách dễ dàng. Lễ năm lễ hôm Tết, chúng ta đã thực tập theo truyền thống này. Năm lễ bắt đầu bằng việc quán tưởng về những người máu mủ thân thiết và gia đình tâm linh. Trong khi lạy xuống một lạy ta đồng thời quán chiếu, làm nảy sinh trong lòng những năng lượng của Từ, Bi, Hỷ và Xả. Nếu lạy xuống mà không quán chiếu, ta sẽ không thể đi sâu vào trong gia đình tâm linh của ta, không thể thấy rõ được Thầy, được các vị Tổ Sư, được Bụt. Như thế thì trong thời gian hai phút, hoặc ba phút lễ lạy những nguồn năng lượng của Từ, Bi, Hỷ, Xả không thể phát sinh.

Khi ta lạy cái lạy thứ nhất, năm vóc sát đất, ta tiếp xúc với cha mẹ ta rất cụ thể. Xương, thịt, máu huyết, những nhiễm thể của cha mẹ, và ông bà truyền lại. Ta thấy rất rõ cha mẹ, và ông bà với tất cả hạnh phúc, khổ đau, đang có mặt trong ta. Trong thời gian hai phút, nằm rạp xuống để quán chiếu, ta đi vào gia đình huyết thống và gia đình huyết thống cũng đi vào trong ta. Từ, Bi, Hỷ, và Xả phát sinh ra những nguồn năng lượng. Đó gọi là phổ châu nhất thiết.

Lạy thứ tư là để tiếp xúc với những người ta thương. Người ta thương có thể là những người đã quá cố. Lạy xuống, ta đem những năng lượng Từ, Bi, Hỷ, và Xả hướng đến cha, mẹ, anh, chị, em, ta mong ước cho họ vui tươi, có khả năng sống hạnh phúc mỗi ngày. Người hướng dẫn nói: Con xin truyền năng lượng cho những người con thương. Người thực tập phải thấy cho được cha mẹ hoặc anh chị em mình một cách cụ thể. Đó là

quán tưởng và thực tập.

Lạy thứ nhất, thứ hai và thứ tư đều dễ thực tập. Lạy thứ ba là để tiếp xúc với xứ sở, với quốc gia nơi ta sống, tiếp xúc với tất cả những người đã từng khai phá, thành lập, xây dựng đất nước, giữ gìn bờ cõi, xây cầu cống, làm đường xá, thiết lập các định chế bảo vệ đời sống và hạnh phúc cho cộng đồng. Mỗi khi lái xe qua cầu, ta có chánh niệm, biết rằng cây cầu này xây lên được là do công sức bao nhiêu người. Đất nước này có an ninh, có trật tự, v.v.. là công trình của rất nhiều người. Khi lạy xuống như vậy, ta phải phổ nhập nhất thiết, (recognizing oneself in all), thì mới phát sinh lòng cảm thương, lòng biết ơn, và niềm hoan hỷ.

Trong cái lạy thứ năm, ta dùng năng lượng nuôi dưỡng từ bốn lạy đầu để tiếp xúc với những người đã làm ta khổ. Ta lạy xuống, nhìn cho rõ người ấy, với tất cả những yếu đuối, và sai lầm của người ấy. Người ấy đã không may tiếp nhận những hạt giống khổ đau nhiều quá. Vì thế người ấy đã làm khổ ta, làm khổ gia đình, làng xóm, và đồng bào ta. Nhưng người ấy cũng đang đau khổ, và những nỗi khổ đó vẫn kéo dài. Có một cựu chiến binh Hoa Kỳ trong chiến tranh đã gây cái chết của năm đứa trẻ con ở Việt Nam. Trong suốt 20 năm sau đó, ông ta vẫn khổ đau mãi về hình ảnh kia. Bạn đồng đội của ông ta bị phục kích chết. Ông đã chứng kiến, đã căm thù, đã bày ra một cuộc phục kích để trả thù lại bên địch. Trong số những dân làng chết, có năm đứa trẻ. Hình ảnh đó nằm mãi trong đầu ông. Trong hai mươi năm, hễ nhận ra là mình đang ngồi trong một phòng với trẻ em là ông ta hoảng hốt, thét lên, và chạy ra ngoài. Mãi cho đến khi gặp thầy, gặp bạn,

học quán chiếu, và tu tập thì người cựu chiến binh ấy mới tự giải thoát được. Sau bảy tháng thực tập, ông ta đã được chuyển hóa. Lây oán trả oán thì không bao giờ hết. Thù oán sẽ luân hồi mãi mãi, và khổ đau của ta cũng vậy. Lạy thứ năm là phát nguyện mong cho những người đã làm khổ mình cũng cùng chấm dứt được luân hồi, hết khổ, biết lạy Từ Bi để đáp lại căm thù. Cho nên khi lạy xuống, ta phải tâm niệm : “Con không muốn người đó khổ. Con không muốn gia đình người đó khổ. Con muốn người đó có thể nở được nụ cười. Con muốn người đó có thể có được niềm vui. Thật tình con mong muốn người ấy chấm dứt nỗi khổ. Và vì vậy con sẵn sàng truyền sang người ấy năng lượng Từ Bi Hỷ Xả của con. Xin Bụt, xin các vị Tổ Sư, xin ông bà, cha mẹ giúp con truyền cho người ấy những năng lượng và niềm vui đó.” Lạy xong tâm ta sẽ nhẹ đi, và ta tự giải thoát.

Các Tổ hay khuyên ta bắt đầu quán Từ Bi với những người mình thương trước. Rồi mới tới những người ta thương ít, hay những người gọi là người dung nước lã. Ta đừng dung với họ tại vì lâu nay ta coi họ là người xa lạ. Như những em bé bị giết ở Rwanda, những em bé đã chết và đang chết vì nội chiến ở Sarajevo, hay những em bé đang chết đói ở Somali. Đọc báo ta biết họ khổ nhưng ta không có thì giờ để quán chiếu, vì ta nghĩ họ là “người dung”. Sau khi đã tiếp xúc sâu sắc với người mình thương rồi, ta phải tiếp xúc với những người gọi là người dung và quán chiếu như thế ta làm cho người dung trở thành người thân thiết, trở thành đối tượng đích thực của Từ Bi ta. Sau cùng, ta tiếp xúc những người mà ta thù ghét, những người đã làm khổ ta. Nếu thành

công trong hai bước đầu thì đến bước thứ ba này thế nào cũng thành công. Có người thực tập lạy suốt ngày. Họ lạy một ngàn không trăm tám mươi (1080) lạy buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều. Nhưng lễ lạy thành công hay không, là do ta có quán chiếu hay không. Lễ lạy như một máy, cũng chỉ là tập thể thao, thôi chứ không có ích lợi gì mấy.

### Quán chiếu để tự chuyển hóa

Tóm lại, Tứ Vô Lượng Tâm là một phương pháp tu tập thiền quán. Mới nghe đến Tứ Vô Lượng Tâm, ta cảm nghĩ giáo lý này hướng về tình cảm, nhưng tình cảm của Tứ Vô Lượng Tâm được tạo bằng chất liệu trí tuệ, tức là thiền quán. Tâm Từ chứa Bi, chứa Hỷ, và chứa Xả. Tình thương mà còn kỳ thị, còn phân biệt, tình thương mà không có niềm vui thì chưa phải là tình thương trong đạo Phật. Tâm Bi cũng phải được làm bằng chất liệu của Từ, Hỷ, và Xả. Hỷ mà không có Từ, Bi, và Xả thì cũng không phải là Hỷ trong đạo Phật. Xả trong đạo Phật có nghĩa là không dính mắc, không phân biệt, kỳ thị, nhưng không có nghĩa là trốn tránh trách nhiệm. Phải có một thế nguyện, một sự cam kết. Đây không phải là đứng đưng như người ta hiểu khi dịch Xả là indifference. Xả đây có nghĩa là Bất Xả, tức là buông nhưng không bỏ. Chúng ta khẩn nguyện: “xin chư Phật từ bi bất xả”. “Các vị Phật xin đừng có bỏ con tội nghiệp”. Xả đây không có nghĩa là không thương mà lại là bí quyết của tình thương chân thật trong đạo Phật. Tứ Vô Lượng Tâm là giáo lý của Phật về tình thương (the Buddhist teachings on love). Edward Conze khi viết về Từ, Bi, Hỷ và Xả đã gọi giáo lý này là “The cultivation of social emotions”, như vậy đã là làm nghèo

nội dung của bốn tâm vô lượng.

Tu tập bốn tâm này, ta sẽ đi tới giải thoát hoàn toàn, chứ không phải chỉ để có mục đích sanh lên cõi trời Phạm Thiên. Trong thời đại Phật nhiều người tin tưởng ở Phạm Thiên (Brahma). Ao ước của họ là khi chết được sinh lên và cộng trú với Phạm Thiên, cũng tương tự như những tín hữu Cơ Đốc giáo mong được về nước Chúa. Trong kinh, Phật đã có một thái độ rất từ đi đối với những người tin vào một Đấng Tối Cao và ước ao sau khi chết trở về gần gũi với Đấng Tối Cao ấy. Phật không có thái độ đả phá. Phật nói rằng Phạm Thiên, Brahma, là một đấng có Từ, có Bi, có Hỷ, và có Xả. Nếu quý vị muốn lên sống bên Ngài thì quý vị phải tu Từ, Bi, Hỷ, và Xả. Phật không nói: “Không có Phạm Thiên đâu. Bạn đừng hy vọng hảo huyền. Bạn hãy tu theo tôi và hãy từ bỏ tất cả những tín ngưỡng của bạn.”

Nếu bậc Thầy của chúng ta đã làm như thế thì ta cũng nên theo con đường ấy. Giáo lý Cơ Đốc dạy rằng Thượng Đế là tình thương (Dieu est amour). Người Phật Tử chúng ta cũng phải nói: “Thượng đế là tình thương. Nếu muốn được Chúa yêu mến, nếu muốn về nước Chúa, quý vị phải thực tập tình thương chân thật”. Và theo chúng tôi, tình thương chân thật phải có chất liệu của Từ, Bi, Hỷ và Xả. Rồi chúng ta đề nghị những phương pháp thực tập tình thương cụ thể. Tình thương mà người đời sử dụng có ý nghĩa rất mù mờ. Có khi thương nghĩa là đam mê, vướng mắc, khổ đau; đó không phải là tình thương đích thực ta nên thực tập. Vì vậy quý vị có thể sử dụng những phương pháp nuôi dưỡng, và phát triển tình thương nơi mình. Như thế chuyện trở về với

Thượng đế, sống bên Thượng đế mới trở thành ra sự thật được. Con người đầy hận thù làm sao có thể sống chung với Đấng Tình Thương?

Giáo lý Tứ Vô Lượng Tâm màu nhiệm vô cùng. Chúng ta hay nói về thương yêu nhưng chúng ta ít nhận biết được bản chất của thương yêu. Chúng ta đã học, chúng ta đã biết những yếu tố nào có thể làm nên tình thương yêu đích thực, và biết những phương pháp cụ thể để tạo ra chất liệu thương yêu, để chuyển hóa cả người thương và người được thương. Phương pháp năm cái lạy, chẳng hạn, rất cụ thể. Ngoài phương pháp đó ra chúng ta còn rất nhiều phương pháp khác nữa. Có một loại tình thương gọi là tình thương chiếm hữu (possesive love) không mang lại tự do, không đích thực là thương. Tình thương đích thực phải có Xả, tức là không kỳ thị và vướng mắc. Vậy tại sao chúng ta không thực tập và không chia sẻ? Tại sao không viết một bài về tự do trong tình thương? Đó là những đề tài rất mới, và cũng rất cũ. Niềm vui trong tình thương là một đề tài khác nên viết. Khi viết ta lấy kinh nghiệm của ta, lấy khổ đau của ta, lấy hạnh phúc của ta làm chất liệu. Ta thấy rằng thực tập đạo Phật không khô khan chút nào. Thực tập trong đạo Phật đem lại niềm vui và sự chuyển hóa. Đó là nhờ tình thương đích thực trong bốn tâm vô lượng.

### Thích Nhất Hạnh

## Thơ thiền

### Tâm Nhiên



### BỒ ĐỀ ĐẠT MA

Lướt trên sóng về Đông lên Thiếu Thất  
Ngồi chín năm nhìn vách mặc như lôi  
Viên dung lý sự lia sinh tử  
Pháp An Tâm liền chấm dứt luân hồi

Luân hồi sinh tử trò hư huyền  
Nhằm nhò chi tới cõi Vô Sanh ?  
Tánh thật của mình không hình tướng  
Ồ ! " Hoát nhiên vô thánh " chẳng ngọn ngành

Vì muôn vật đều do duyên giả hợp  
Sắc tức không ngay đó rỗng rang thôi  
Tùy thuận chúng sinh đừng cố chấp  
Thì có đâu mâu thuẫn với mọi người ?

Cái toàn thể đều cùng dung thông hết  
Trăng Lãng Già là tâm ấn chân nguyên  
Thiếu Thất Lục Môn kia sáu cửa  
Mở bưng ra uyên áo Tổ Sư Thiên

### 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: