

# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 264, NĂM THỨ 21

THÁNG 7-2016



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="#">Phong trào học Phật</a>	<i>BBT</i>	3
<a href="#">Một nữ Du-già nơi xứ tuyết</a>	<i>Hoang Phong chuyển ngữ</i>	4
<a href="#">Pháp cú 309. 310</a>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	11
<a href="#">Thơ: Xé tan</a>	<i>Phổ Đồng</i>	11
<a href="#">Đức Phật dạy Pháp thầy Tánh</a>	<i>Nguyễn Giác</i>	12
<a href="#">Tinh đô-Ph. môn dựa trên nền tảng tư lục</a>	<i>Minh Hạnh Đức</i>	28
<a href="#">Hư Hư Lục: Ni Liễu Nhiên</a>	<i>Thích nữ Như Thủy</i>	31
<a href="#">Thơ: Tinh Không</a>	<i>Minh Đức Triều Tâm Ảnh</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

## Phong trào học Phật

\*

Từ nhiều năm trước, cũng có thể nói vào cuối thiên niên kỷ 20, trong nước cũng như ở ngoại quốc có phong trào học Phật, kẻ tu thiền, người theo Tịnh độ.

Tu theo thiền, trong nước có Hòa thượng Thích Thanh Từ, ngài xuất thân từ Ấn Quang, rồi Phật học viện Huệ Nghiêm, rồi ra núi lớn Vũng Tàu, xây cất am thất thành Tu viện Chân Không. Sau biến cố 1975, Liên Xô sang khai thác dầu khí ở Vũng Tàu, lấy lý do an ninh, Tu Viện Chân Không phải tháo dỡ, dời về Long Thành cất lại ở Thường Chiếu. Hòa Thượng Thanh Từ muốn khôi phục lại dòng thiền Trúc Lâm của vua Trần Nhân Tông, nên xây dựng Tu Viện Trúc Lâm ở Đă Lạt, từ đó nhiều người nương theo tu thiền, theo đường lối chỉ dạy của ngài.

Ở ngoại quốc, phần đông tu Thiền theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, ngài có du học ở Mỹ, đến năm 1964 về nước phục vụ cho GHPGVNTN, để mở mang Viện Đại học Vạn Hạnh trong thời kỳ phôi thai, ngài lập ra Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, lập ra chùa Pháp Vân ở Phú Thọ Hòa, đến tháng 5 năm 1966, Thiền sư Nhất Hạnh được giáo sư George Kahin, giáo sư chính trị học, trường Đại học Cornell ở Ithaca, mời sang thuyết giảng về tình hình Việt Nam. Sau đó Chính phủ VNCH không cho ngài về nước, vì có tinh thần chống chiến tranh và thiên cộng. Do đó ngài sang Pháp tạm cư rồi lập Làng Mai, xiển dương Thiền tông từ đó.

Về Tịnh độ có Hòa Thượng Trí Tịnh ở Tu viện Vạn Đức ở Thủ Đức.

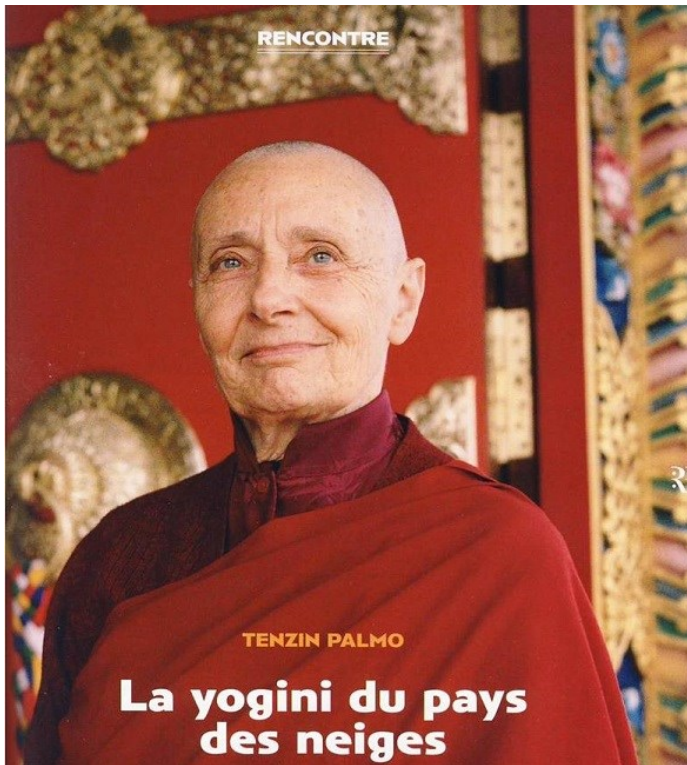
Sau 1975, nhà cầm quyền cộng sản không cho tự do tôn giáo một thời gian, sau đó thời đổi mới, nhiều chùa chiền mở ra các khóa tu, gần đây có chùa Hoàng Pháp ở Hóc Môn, có chùa Quan Âm ở Lâm Đồng do Đại Đức Giác Nhân mở các khóa niệm Phật.

Nhưng phong trào học Phật dường như bị bảo hòa sau khi HT. Thanh Từ và Thiền sư Nhất Hạnh lâm trọng bệnh.

Những buổi giảng, những khóa tu chỉ là phương tiện, mỗi cá nhân cần phải tinh tấn hàng ngày, hãy nhớ lời Phật dạy: “Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi !”

BBT/NS/PHẬT HỌC

Tenzin Palmo  
**MỘT NỮ DU-GIÀ NƠI XỨ TUYẾT**  
 Tenzin Palmo: *La yogini du pays des neiges*  
 Dominique Butet *Hoàng Phong* chuyển ngữ



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"

**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-sơn.

### 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 rặng Hy-mã Lạp-sơn. Ngày nay cô gái ấy đã trở thành một ni sư Tây Tạng 73 tuổi, pháp danh là Tenzin Palmo, vô cùng năng hoạt, dẫn thân và nổi tiếng khắp thế giới.

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 phẳng 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 chuyên 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 công 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 muôn quý 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 xuyên 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 bén nhạy 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, kích động, tự phụ, lòng 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 tầm 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 *gëshéma* (*còn viết là *guéché-ma* tức là những người tu tập phụ nữ đạt được cấp bậc *guëshé*. *Guëshé* 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 *guëshé* 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 *Guëshé* 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 *Guëshé-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-son 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 Tezin 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 bồn 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-son, 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 Jetsun-ma 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], đứng 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 chẳng 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, lườm 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 bênh 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 Địa Ngục

309.

*Bốn nạn chờ đợi người,  
Phóng dật theo vợ người ;  
Mắc họa, ngu không yên,  
Bị chê là thứ ba,  
Đọa địa ngục, thứ bốn.*

310.

*Mắc họa, đọa ác thú,  
Bị hoảng sợ, ít vui.  
Quốc vương phạt trọng hình.  
Vây chớ theo vợ người.*



*xé tan*

Phổ Đồng

*Trúc xanh*

*âm hưởng đá hồn*

*Từ sinh qua tử*

*hỏi, còn vọng vang*

*Nhánh ngò*

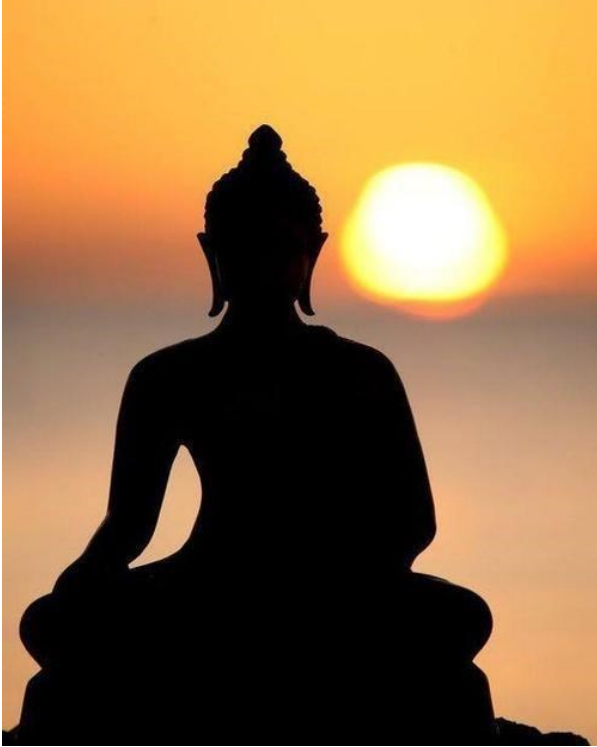
*chạm đúng cơ mang*

*Rằm trong tiếng sấm*

*xé tan sương mờ.*

# ĐỨC PHẬT DẠY PHÁP THẤY TÁNH

Nguyên Giác



Bài viết này sẽ trình bày rằng Thiền Tông là pháp môn nguyên thủy và cốt tủy do Đức Phật dạy. Nói nguyên thủy, vì Thiền Tông chính từ lời Đức Phật dạy. Nói cốt tủy, vì nhiều cách an tâm trong Thiền Tông là từ các kinh, khi chư tăng cao niên xin dạy pháp ngắn gọn để sẽ lui về một góc rừng ngồi trọn đời cho tới khi giải thoát.

Bài viết này sẽ sắp xếp các lý luận sao cho thực dụng, có lợi cho tất cả những người quan tâm và muốn bước vào Thiền Tông. Tính thực dụng trong cách an tâm sẽ trình bày cụ thể, trong mức có thể được. Bản thân người viết tự xét sở học bất toàn, nên sẽ tránh ý riêng tôi đã, để chủ yếu dựa vào các kinh Pali phổ biến, có sẵn với các bản Anh văn trên mạng.

Hy hữu trong đời là gặp được, tin được và tu học được Phật pháp. Trước tiên, xin ghi lời ngợi ca Phật pháp bằng cách ghi lại Kinh Pháp Cú kệ 178:

“Chỉ mới đạt sơ quả Tu Đà Hoàn, đã thấy tốt lành hơn là làm chủ trọn thế gian nay, tốt lành hơn là vào sông cõi chư thiên, tốt lành hơn là lên ngôi vua tối thượng của toàn vũ trụ...”

Vâng, chỉ mới sơ quả thôi, đã có giá trị tuyệt vời như thế. Cuộc đời này quá ngắn, gặp được Phật pháp là cơ duyên tuyệt diệu, hy hữu của trăm kiếp, nghìn đời. Căn bản Phật pháp có thể gom về ba chữ là tu giới định huệ, để lìa tham sân si; tất cả các pháp không ngoài xả ly tham sân si. Thực sự Kinh Phật dạy, chỉ cần lìa riêng một tâm sân thôi, cũng đủ đắc tam quả A Na Hàm.

Trong muôn ngàn lời dạy từ Kinh Phật, tuyệt vời nhất là khi học được và tu được pháp môn ngắn gọn do chính Đức Phật tuyên thuyết. Vì rất nhiều người trong chúng ta không còn nhiều thì giờ nữa trong đời này.

Tại sao nói rằng Đức Phật đã dạy pháp Thấy Tánh?

Đơn giản, đọc lại Kinh Pali, có thể thấy rằng tới 90% kinh là dạy về thấy, nghe, hay, biết... dạy về sắc, thọ, tưởng, hành, thức... dạy thấy tâm nơi không một pháp nào dính vào, nhìn thấy tâm nơi chỗ rỗng

rang, nhìn thấy tâm nơi khởi lên và biến diệt, nhìn thấy tâm vô tác, vô tướng... Ngăn gọn, đây là dạy Thấy Tánh.

Đúng là Đức Phật có dạy ngồi thở, có dạy về một số pháp xử thế trong xã hội. Nhưng phần lớn, hầu hết, Đức Phật nói về bản tánh các pháp là vô thường, là bất như ý, là không tự ngã, là rỗng rang, là chiếu sáng của tâm, là hư ảo của sắc thọ tướng hành thức, và tương tự. Thấy được tánh các pháp như thế, là giải thoát.

Thiền Tông chỉ dạy pháp Thấy Tánh. Dạy ngồi, dạy hít thở chỉ là phụ. Khi đã Thấy Tánh rồi, đã thấy là rỗng rang vô ngã, đã thấy muôn pháp tương tức nhân duyên, tức nhiên là trong tâm sẵn đủ Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Lúc đó, cần ngồi làm chi, không cần tu một pháp nào hết nhưng muôn pháp sẽ trọn đủ. Bởi vì, tất cả các pháp sẽ hoàn tất ngay trong một niệm. Khi nhìn thấy vừa khởi niệm (bất kể là niệm tham sân si hay không, bất kể niệm lành hay dữ), người tu thấy ngay bản tánh của niệm là rỗng rang, là vô tự tánh, tức khắc niệm này sẽ biến vào cõi lặng lẽ của tâm – trong mỗi niệm dưới mắt người thấy tánh, niệm này tức khắc trải qua sanh lão bệnh tử để trở về biên tâm vốn rỗng rang, vô tướng, vô tác ... Cho nên, gọi rằng không cần tu. Và thấy nghe hay biết như trong pháp Như, trước mắt thấy tự tâm là gương sáng rỗng rang bất động, bất kể khi cảnh mưa gió bão tuyết hiện ra trước gương tâm nhưng tính rỗng sáng vẫn bất động, vẫn lặng lẽ. Tuy rằng tu pháp như như bất động, nhưng vẫn viết sách, vẫn làm thơ, vẫn vào đời thuận theo cơ duyên hồng pháp...

\*\*

Thiền Tông phần lớn dựa vào lời dạy ngăn gọn, thường là các pháp đặc biệt do Đức Phật tuyên thuyết, khi có một vị tăng cao niên xin lời ngăn gọn để nghe xong, sẽ lui về góc rừng ngồi tu tới trọn đời.

Lời dạy ngăn gọn thường được nhắc tới là Kinh Bahiya, khi một du sĩ ngoại đạo nghe xong, vài khoảnh khắc sau là thành A La Hán, trong đó Đức Phật dạy rằng hãy tập là **trong cái thấy chỉ là cái được thấy, trong cái nghe chỉ là cái được nghe...** (1)

Lời dạy ngăn gọn tương tự là Kinh Malunkyaputta, khi Tỳ kheo Malunkyaputta đã cao niên, tự biết không còn ở lâu trên cõi đời này, cho nên mới hỏi Đức Phật, xin dạy pháp ngăn gọn, để lui về tu khẩn cấp.(2)

Lời dạy ngăn gọn khác được dạy là Kinh Khemaka, dạy **để tâm vô sở trụ** (không dính tâm vào đâu cả), phương pháp là hãy **chăm chú nhìn vào chỗ tập khởi và biến diệt của tâm**. Nghe xong, 61 tỳ kheo đắc quả A La Hán.(3)

Lời dạy ngăn gọn khác là ở Kinh Kalaka, **dạy chớ dựng lập thấy biết**, được giảng lại chi tiết ở Kinh Lăng Nghiêm, và Đức Phật nói rằng đó là dạy về pháp "Như" tối thượng, không pháp nào cao hơn. (4)

Lời dạy ngăn gọn khác là ở Kinh Cetana, **dạy chớ dựng lập ý niệm**. (5)

Lời dạy ngăn gọn khác là ở Kinh SA 17, **dạy búng gốc và buông bỏ sắc thọ tướng hành thức, nghĩa là búng gốc và buông bỏ mọi hiện tượng của thân tâm**. (6)

Các pháp ghi trên thực ra là rất gần nhau, là nhiều cách tiếp cận khác để tâm rộng rang, bình lặng, mà không cần tập định, vì đây là tự tánh định. Theo các lời dạy này, hễ khởi tâm tập định là dính vào cõi thấy nghe hay biết của sắc thọ tướng hành thức, nghĩa là dính vào tập quán hành nghiệp muôn đời.

Các lời dạy ngắn gọn nêu trên Bồ Đề Đạt Ma truyền sang Trung Hoa, rồi do Ngài Huệ Năng dạy trong Kinh Pháp Bảo Đàn, dùng làm các pháp thiền cốt tủy cho Tổ Sư Thiền. Vào cuối thế kỷ 20 và đầu 21, một trong những người nối pháp Thiền Tông là cố Thiền Sư Duy Lực, một vị sư từng được GHPGVN thỉnh giảng trong một số khóa tu ngắn hạn ở các tỉnh Miền Trung và Miền Nam cuối thập niên 1990s. Nhiều thế kỷ trước, tại Việt Nam, các pháp ngắn gọn này được Phật Hoàng Trần Nhân Tông dùng làm pháp cốt tủy cho Thiền Trúc Lâm, một thiền phái một thời bật dẫu và gần đây được hồi phục nhờ công lớn của Thiền Sư Thích Thanh Từ.

\*\*

Câu hỏi là, pháp chánh niệm (mindfulness) hiện nay dạy phổ biến ở Hoa Kỳ và Châu Âu, có liên hệ gì tới Thiền Tông? Xin trả lời, đây là một công cụ để an tâm. Nếu không Thấy Tánh, có thể người tu sẽ bị dẫn đi làm lạc, hoặc chệch sang các pháp thế tục, hoặc chệch sang ngoại đạo.

Một điểm để suy nghĩ rằng, Phật giáo khi sang Hoa Kỳ và Châu Âu, công cụ chánh niệm (mindfulness) được rút ra để phục vụ cho nhiều mục đích trần gian. Hiệu quả đa dạng của chánh niệm được dùng trong bệnh viện để chữa bệnh, dùng trong giới sinh viên

để tập trung tư tưởng và tăng trí nhớ, dùng trong quân sự để tăng phản ứng nhanh nhẹn và tăng hiệu năng tác chiến, dùng trong nhà thờ để “tĩnh tâm và lắng nghe Thượng Đế” và cũng được một số bác sĩ sử dụng mindfulness để hướng dẫn tăng các khoái lạc thân xác. Thậm chí, một số Phật tử tập thiền có thể đi lạc sang ngoại đạo, khi thấy cơ thể nhẹ nhàng và đạt vài công năng đặc dị, và rồi chạy theo những người tự xưng thế này, thế kia.

Đọc Kinh Phật, chúng ta sẽ thấy rằng, trong rất nhiều kinh, khi Đức Phật nói xong, là có những vị sư (và cả cư sĩ, du sĩ) đắc ngay quả A La Hán. Tại sao như thế? Có phải vì nghiệp có thể tan biến chỉ trong khoảnh khắc? Hay thực sự, không hề có gì gọi là nghiệp cả, mà chỉ vì khi chúng ta mê thì nghiệp níu kéo, khi tỉnh thì nghiệp nhẹ thênh thang? Chỉ vì nghiệp tự thân cũng là vô ngã, cũng là do nhân duyên. Nếu nghiệp có thực thể, chúng ta trả nghiệp hoài cũng không xong.

Hãy nghĩ rằng, chúng ta như trên sân khấu các vở kịch, đóng đủ thứ vai trò, khi làm vua, lúc làm dân, cũng với đủ thứ vui buồn giận dữ, nhưng khi thấy được tánh của các vở kịch chỉ là hư giả, mới tỉnh ra rằng đây là vở kịch; lúc đó sẽ không có cảm xúc nào trong kịch lôi kéo mình nổi, và khi bước ra sân khấu là vô lượng nghiệp của trăm ngàn vai kịch cũng sẽ khoảnh khắc tan biến. Đó là lý do, một khi Thấy Tánh, vô lượng nghiệp dữ tan biến.

\*\*

Pháp Thấy Tánh thực ra mở Kinh Pháp Cú là thấy rồi.

Trong Kinh Pháp Cú, Kệ 170, kể về một lời dạy ngắn gọn của Đức Phật. Kinh này ghi rằng, có 500 nhà sư ban đầu nhận đề mục thiền định từ Đức Phật, nhưng tập hoài vẫn không khởi được tuệ giác. Khi Đức Phật nói lên Kệ 170, và gần như tức khắc, 500 vị sư đắc quả A La Hán. Tại sao nhanh như thế? Có phải nghiệp tan biến dưới đôi mắt tuệ? Có phải nghiệp vô lượng kiếp chỉ là vô lượng vai trò với tham sân si trên sân khấu kịch, và khi tỉnh ra rằng đây là kịch, tất cả tham sân si trong các vai kia sẽ mất tác dụng?

Nơi đây, xin trích đăng Tích Truyện Pháp Cú, bản dịch của Thiền Viện Viên Chiếu, về Kệ 170, trích:

### "3. Năm Trăm Tỳ Kheo Chứng Quả

#### Hãy nhìn như bọt nước ...

**Câu chuyện này xảy ra khi đức Bồn sư ở tại Kỳ Viên với năm trăm Tỳ-kheo chứng quả.**

**Có năm trăm Tỳ-kheo nhận đề mục thiền định từ đức Bồn Sư, trở về rừng và nỗ lực thiền định. Nhưng mặc dù gắng sức chiến đấu hết mình, họ không thể nào phát triển tuệ giác.**

**Các thầy nghĩ thầm: "Chúng ta sẽ đổi đề mục khác thích hợp với chúng ta hơn". Các thầy lại chõ Phật, trên đường đi các thầy thấy một ảo ảnh, tập trung mọi ý niệm về ảo ảnh ấy, các thầy khai mở tuệ giác. Khi bước vào sân tu viện, trời đổ mưa, các thầy đứng đấy nhìn những bọt nước nổi bập bênh và tan nhanh chóng.**

**Một tư tưởng trôi dạt: "Tự ngã của chúng ta như bọt nước nổi tan". Lập tức các thầy tập trung tư tưởng vào ý nghĩ này. Đức Bồn Sư đang ngồi trong hương thất, bèn hóa thân đến trước các thầy, nói kệ:**

**(170) Hãy nhìn như bọt nước,  
Hãy nhìn như cảnh huyễn!  
Quán nhìn đời như vậy,  
Thần chết không bắt gặp.  
Nghe xong, các thầy chứng quả A-la-hán ngay tại chỗ."** (ngưng trích)

Xin xem bản Việt dịch và Anh dịch ở link (7).

\*\*

Nhìn như bọt nước, nhìn như cảnh huyễn? Đó là pháp Thấy Tánh. Đức Phật bảo phải nhìn, không bảo phải ngồi rèn luyện công phu. Ai thấy tất cả các pháp cõi này như thể trọn ngày, tự nhiên, là không còn pháp nào dính vào tâm nữa, và tức khắc giải thoát vì không gì buộc nữa. Xin chú ý rằng, pháp mindfulness dùng cho các thế gian trên báo Mỹ hầu hết không hề nói gì về nhìn các pháp như huyễn, mà đều dùng như công cụ để thành đạt và vun bồi cho cái tự ngã để thành công hơn trong cõi dục này.

Chư Tổ đưa pháp ngắn gọn trong Kệ 170 vào Kinh Kim Cang, được Thiền Sư Thích Thanh Từ dịch như sau, trích:

**"Này Tu-bồ-đề, nếu có người đem bảy báu bằng thế giới trải qua số kiếp vô lượng a-tăng-kỳ để bố thí. Nếu có người thiện nam, người thiện nữ phát tâm bồ-đề đem kinh này cho đến bốn câu kệ v.v. thọ**

trì, độc tụng, vì người diễn nói thì phước của người này còn hơn phước của người kia. Thế nào là vì người diễn nói? Chẳng thủ nơi tướng, như như bất động. Vì có sao?

Tất cả pháp hữu vi,  
Như mộng, huyễn, bọt, bóng,  
Như sương cũng như điện,  
Nên khởi quán như thế...” (ngưng trích)  
(8)

\*\*

Chỉ thấy các pháp là huyễn, có nghĩa là thấy ngay hiện cảnh sắc thọ tướng hành thức trước mắt cần quăng bỏ, tức khắc thoát sinh tử luân hồi... Pháp môn đó, không có thứ lớp, nên còn gọi là Vô Môn, tức Không Cửa Vào, còn gọi là Tâm Tông. Và vì quăng bỏ sắc thọ tướng hành thức, và vì đưa vô lượng chúng sinh (hiện tướng của sắc thọ tướng hành thức) vào Niết Bàn, nên còn gọi Thiên Tông là 84 ngàn pháp môn, khi 84 ngàn phiền não khi được nhìn tới liền tức khắc là 84 ngàn cửa vào đạo. Đó là, phiền não tức bồ đề.

Lời dạy trong Pháp Cú Kệ 170 còn đưa vào Kinh Viên Giác, được chư Tổ giảng rằng “tri huyễn tức ly” là pháp không cần tu, không cần ngồi – thấy huyễn, là không còn dính gì tới cõi sinh tử nữa, là nghiệp vô lượng kiếp sẽ không kéo nổi chúng ta nữa.

Bản dịch của Thiền sư Duy Lực, trích:

**“Thiện nam tử! Tất cả Bồ Tát và chúng sanh đời mạt pháp nên xa lìa tất cả huyễn hoá, những cảnh giới hư vọng do vọng tâm cố chấp mà sanh. Nay xa lìa vọng tâm, cái tâm năng lìa cũng là huyễn, cũng phải xa lìa. Có sự xa lìa cũng là huyễn**

**cũng phải xa lìa. Có sự xa lìa để lìa vẫn là huyễn, cũng phải lìa luôn, lìa rồi lại lìa nữa, đến chỗ chẳng có sở lìa mới dứt hẳn các huyễn. Ví như dùi cây lấy lửa, hai cây chà sát vào nhau, lửa ra thì cây cháy thành tro, khói diệt tro bay, đất chỗ nơi đốt vốn chẳng động; vậy dùng huyễn tu huyễn cũng như thế, các huyễn diệt hết nhưng chẳng phải đoạn diệt.**

**Thiện nam tử! Biết huyễn tức là lìa, chẳng lập phương tiện; lìa huyễn tức là giác, cũng chẳng thứ lớp. Tất cả Bồ Tát và chúng sanh đời mạt pháp theo đó tu hành, như thế mới được lìa hẳn các huyễn.** (hết trích) (9)

Cả Kinh Kim Cang và Kinh Viên Giác đều là căn bản của Thiên Tông. Cảnh giác, tuy nói không cần tu, nhưng thực sự là tu suốt ngày, tu trong từng khoảnh khắc của tâm. Nhưng không quán gì hết, vì quán là rơi vào thứ lớp, rơi vào sinh diệt. Quán chỉ là một phương tiện của các pháp có tu, trong khi Thiên Tông là cái thấy nghe hay biết không qua mài giũa, vì là pháp vô sinh diệt. Ngắn gọn, Thiên Tông là bảo nhậm cái tâm xa lìa mọi sắc thọ tướng hành thức.

Để đối chiếu, thử nêu một thí dụ, trong nhà chùa có pháp gọi tên (labelling) bất kỳ hiện tượng nào của tâm thân, khi đi biết và gọi tên là đi, khi ngồi biết và gọi tên là ngồi, khi thấy tâm vui hay buồn thì nhận ra và gọi tên là tâm vui, buồn... Đó là một pháp an tâm tuyệt diệu. Tuy nhiên, Thiên Tông lại khác, vì không cần gọi tên bất kỳ pháp nào ra, vì là ngôn ngữ đạo đoạn (cắt đứt con đường ngôn ngữ), vì là đọc “kinh không chữ” và là cái thấy nghe hay biết trước khi



ngôn ngữ hình thành. Thiền Tông là pháp môn khi tâm chưa khởi lên, là pháp môn của quang bỏ sắc thọ tướng hành thức.

Rất nhiều người cũng từng có những kinh nghiệm thế này: khi bạn bước ra vườn và đột nhiên mưa rào đổ xuống, bạn thấy lạnh co ro... và nhận ra cái tâm thấy lạnh và co ro đó khi chưa có chữ nào hiện lên, lúc đó là tâm sơ nguyên – tâm này xa lìa thiện ác lành dữ, xa lìa mọi thứ lớp ba cõi sáu đường, và là một cõi gương sáng, rỗng rang, vô ngôn. Tương tự, khi một vị sư bị véo mũi, hay một vị sư bị cánh cửa kẹp vào chân đầu điêng... chính ngay khi thân đau đó, khi chữ chưa hiện ra, đã thấy đó là tâm. Pháp môn này là thấy được tâm vô tâm, không trải qua chữ nào hết.

\*\*

Các pháp mindfulness được dạy ở Hoa Kỳ và Châu Âu là tập trung vào cái bây giờ - không nghĩ tới hôm qua, không nghĩ tới ngày mai, không nghĩ chuyện quá khứ, không vẽ vời chuyện tương lai. Đúng là Đức Phật có dạy như thế trong Trung Bộ kinh 131. Nhưng, khi dạy tới pháp “vô sở trụ” hay pháp “búng gốc và buông bỏ sắc thọ tướng hành thức” thì lấy đâu ra cái bây giờ để thân tâm này chăm sóc cái mindfulness, vì lúc đó cả ba thời – quá, hiện, vị lai – đều vào cõi vắng lặng rồi.

Tới đây, chúng ta nên nhắc về trường hợp Pháp Sư Đức Sơn (782-865) chuyên giảng Kim Kim Cang, không tin các sư dạy pháp thiền đón ngộ, nên đã về phương Nam để tìm tranh luận. Khi tới Lễ Châu, gặp một bà già bán bánh rán, mới hỏi mua cho đỡ đói. Thấy sư gánh bộ Thanh Long Sớ Sao, bà già

nói là sẽ hỏi một câu, nếu sư trả lời được thì sẽ được cúng bánh.

Sư Đức Sơn đồng ý, bà liền hỏi: “Trong kinh Kim cương có nói ‘Tâm quá khứ bất khả đắc, tâm vị lai bất khả đắc, tâm hiện tại bất khả đắc.’ Vậy Thầy muốn điểm tâm nào?”

Sư Đức Sơn lặng thinh, không đáp được. Bà già mới chỉ Sư đến tham vấn Thiền sư Long Đàm.

Sư Đức Sơn về học với Ngài Long Đàm, nhiều năm chưa ngộ. Uyên bác như thế, tinh cần như thế... tại sao chưa ngộ? Một đêm, Đức Sơn hầu Long Đàm, nói khuya rồi, không thấy gì, Long Đàm thấp nền đưa, Đức Sơn tỉnh nhận thì Long Đàm thổi tắt nến. Đức Sơn nói rằng từ đây không còn nghi ngờ lời dạy của Sư Long Đàm nữa.

Đó là trong cái khoảng khắc của thấy bóng tối, rồi thấy đèn, rồi đèn tắt lại thấy bóng tối. Thấy sáng, thấy tối... sao nói là không thấy tâm nào cần điểm? Thấy đó là một tâm, và xa lìa nhân duyên sáng tối, là khi cái được thấy là cái được thấy, xa lìa cả ngôn ngữ “sáng, tối”... Đây là kinh nghiệm, không phải chữ để thuộc lòng. Chính ngay lúc đó, tâm hiện tại nói là biến mất cũng được, nói là một niệm ngàn năm cũng được, nhưng đó là khoảng khắc của quang bỏ sắc thọ tướng hành thức. Nếu cứ nói là “giữ tâm hiện tại” có khi sẽ mắc mưu các bác sĩ Mỹ chỉ muốn dùng mindfulness để chữa bệnh và tìm cái khoái lạc hiện tại ở cõi này.

\*\*

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 348 có lời dạy của

Đức Phật tương tự. Kinh này cho thấy, sau khi Đức Phật dạy ngắn gọn rằng hãy buông bỏ hết ngũ uẩn (tức, buông bỏ: sắc thọ tưởng hành thức) trong quá khứ, hiện tại, vị lai... chàng trai làm xiếc tức khắc chứng quả A La Hán ngay trên cột cao. Đây lại thêm trường hợp một cư sĩ chứng quả tối thượng, ngay khi đang làm xiếc. Chỉ vì một lời dạy của Đức Phật. Lời này cũng dạy phải buông bỏ cái hiện tại. Nghĩa là, không một tâm có thể dính tới.

Tích Truyện Pháp Cú, Kệ 348, do Thiên viện Viên Chiếu dịch, trích như sau:

**“...Phật đọc được tư tưởng của chàng liền bảo Trưởng lão Mục-kiền-liên:**

**- Ông hãy đến bảo con viên chưởng khố ta muốn xem chàng biểu diễn tài nghệ.**

**Tôn giả đến bên cây cột nói với chàng diễn viên:**

**Này, Uggasena**

**Diễn viên xiếc tài ba!**

**Hãy phô trương tài nghệ,**

**Công hiến dân thành ta.**

**Uggasena nghe vậy vô cùng hoan hỉ: "Chắc đức Thế Tôn muốn xem tài năng của ta". Nghĩ vậy, chàng liền đáp, trong lúc vẫn đứng lơ lửng trên đầu cột:**

**Hãy xem tôi, Mục-kiền-liên Tôn giả!**

**Bậc đại trí, bậc đại thần thông!**

**Tôi trở tài công hiến đám đông**

**Và làm họ cười reo thỏa thích**

**Từ trên đầu cột chàng tung mình lên không, quay lộn mười bốn vòng rồi đặt chân trở lại, giữ thăng bằng trên đầu cột.**

**Đức Thế Tôn bảo:**

**- Này Uggasena, người trí phải biết cởi bỏ buộc ràng của thân ngũ uẩn trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Như vậy, người ấy**

**mới thoát được sanh, già, bệnh, chết.**

**Ngài nói kệ:**

**(348) Bỏ quá, hiện, vị lai,**

**Đến bờ kia cuộc đời,**

**Ý giải thoát tất cả,**

**Chớ vướng lại sanh già.**

**Phật nói xong, tám vạn bốn ngàn người được pháp nhãn thanh tịnh, con trai quan chưởng khố đắc quả A-la-hán và được thần thông ngay khi chàng còn đứng lơ lửng đầu cột.**

**Chàng tụt xuống, tiến tới trước đức Thế Tôn, nắm vốc gieo xuống đất đánh lễ Phật và xin được gia nhập Tăng đoàn. Phật đưa tay nói: "Hãy đến, Tỳ-kheo!" Chàng liền biến thành một vị Trưởng lão chừng sáu mươi tuổi, với đầy đủ tám vật dụng tùy thân. Các thầy Tỳ-kheo hỏi Trưởng lão:**

**- Này huynh Uggasena, huynh leo từ cây cột ba chục thước xuống mà không sợ sao?**

**Uggasena đáp:**

**- Chư huynh đệ, tôi chẳng sợ chút nào. Chúng Tỳ-kheo bạch Phật:**

**- Bạch Thế Tôn, Uggasena nói "Tôi chẳng sợ chút nào" là nói điều không thật. Ông ấy phạm việc dối trá.**

**Phật bảo:**

**- Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo như Uggasena đã diệt trừ tham ái, không còn lo âu sợ hãi gì nữa." (hết trích)**

Bản Việt dịch và Anh dịch để ở link (10).

Chú ý câu bên trên: “tám vạn bốn ngàn người được pháp nhãn thanh tịnh” có nghĩa là 84.000 phiền não trong tâm tức khắc trở thành trí tuệ pháp nhãn. Đây là ý nghĩa của tám vạn bốn ngàn pháp môn. Kệ này cũng

cho thấy y hệt như Kinh SA 17 rằng pháp môn này không cần trải qua thời gian tuần tự. Chỉ cần quăng bỏ hết các pháp...

\*\*

Chúng ta nói Thấy Tánh, có thực cần như thế không? Xin trả lời: Cực kỳ cần thiết, để khỏi chệch sang ngoại đạo: Có thể thấy một cảnh giác ghi về những pháp giữ tâm an lạc hiện tại kiểu Hoa Kỳ và Châu Âu (nếu chúng ta thuần túy giữ tâm an lạc trong hiện tại) qua bài “Kinh SA 79: Đức Phật Dạy Về Pháp Ngăn Gọn.”

Kinh này sẽ làm sáng tỏ rằng giữ tâm an lạc nơi các pháp hiện tại có thể sẽ mang nhiều rủi ro chệch hướng. Trích bản Anh dịch, và sẽ chuyển ra Việt ngữ, như sau:

*“Samyuktāgama 79. Discourse on a Brief Teaching*

*... At that time the Blessed One said to the monks: “Past and future bodily form is after all impermanent, what to say of present bodily form! A learned noble disciple who examines it in this way is not concerned with past bodily form and does not rejoice in future bodily form. Being disenchanted with present bodily form, he becomes free from desire for it and proceeds towards its cessation. Feeling ... perception ... formations ... consciousness are also in this way...*

*... As for “impermanent“, so with “dukkha“, “empty” and “not self” three discourses should be recited in the same way.”*

**“Samyuktāgama 79. Kinh về Giáo pháp ngăn gọn**

... Vào lúc đó, Thế Tôn nói với các sư: **“Thân quá khứ và tương lai đều vô thường, nói gì về thân hiện tại! Bậc thánh đệ tử nào khảo sát trong cách này sẽ không quan tâm gì về thân quá khứ, và không tìm sung sướng trong thân xác tương lai. Thấy hư ảo trong sắc thân hiện tại, sẽ không tham ái thân này và cứ giữ mãi cái thấy này cho tới khi thân diệt tận. Thọ... tưởng... hành... thức cũng nhìn như thế.**

**...Tương tự, ba kinh sau sẽ thay chữ “vô thường” bằng chữ “bất như ý”, chữ “rỗng rang”, chữ “vô ngã” để tụng đọc như thế.”** (11)

Nhóm 4 chữ “khô, vô thường, vô ngã, không” có nơi còn gọi là Tứ Pháp Ấn, tức là 4 đặc tướng của các pháp thế gian. Như thế, chúng ta thấy rằng trong Kinh Pháp Cú 348 và SA.79, Đức Phật dạy quăng bỏ cả cái gọi là hiện tại. Và nhóm 4 chữ này hiểu là tương đương như nhau khi tu giải thoát. Nghĩa là, Đức Phật dạy rằng thực tướng của sắc thọ tưởng hành thức là: khô, vô thường, vô ngã, không.

Nhóm 4 pháp ấn này có thể diễn cho dễ hiểu là: tất cả các pháp đều bất như ý, đều biến dịch không ngừng, đều không hề có bất cứ gì gọi là tự ngã, đều rỗng rang không thực tướng.

Có nghĩa là gì? Nghĩa là, không cần làm gì hết, chỉ cần thấy một pháp ấn thôi, là tất cả tự nhiên sụp đổ, là như Kinh SA 17 nói là sắc thọ tưởng hành thức bị bật gốc và buông bỏ.

Một cách đơn giản là, không cần ngồi thiền,

bạn hãy lặng lẽ ngó tâm mình, lặng lẽ và chỉ ngó tâm thôi, sẽ thấy các niệm chảy xiết và từ từ chạy chậm lại, bạn sẽ thấy các niệm đó vô thường (biến diệt), các niệm đó bất như ý (bạn không chủ động được), các niệm đó vô ngã (không thực thể), và tâm bạn thực sự là vô tâm (rỗng rang, vắng lặng). Không cần thấy hết 4 pháp ấn, chỉ cần thấy một thôi, cũng đủ để bạn thấy tham sân si không còn bám dính bạn nữa: nếu có niệm nào khởi lên, bạn chỉ ngó thôi, lập tức niệm biến ngay. Chư Tổ nói rằng niệm tham sân si cũng như bông tuyết bay, bạn chỉ cần ngó thấy là niệm sẽ rơi trên đất tâm và tan thành nước.

\*\*

Câu hỏi tới đây, rằng hiện tượng thân tâm và thế giới (tâm và cảnh) dưới mắt Đức Phật là gì? Nơi đây có thể dẫn Kinh SN 35.23 và Kinh SN 35.82 để trả lời. Hai kinh này rất ngắn, nên ghi toàn văn và dịch luôn ở đây. Sau đây là Kinh SN 35.23:

*“Saṃyutta nikāya 35: Connected discourses on the six sense bases*

*23. The All*

*At Savatthi. “Bhikkhus, I will teach you the all. Listen to that....*

*“And what, bhikkhus, is the all? The eye and forms, the ear and sounds, the nose and odours, the tongue and tastes, the body and tactile objects, the mind and mental phenomena. This is called the all.*

*“If anyone, bhikkhus, should speak thus: ‘Having rejected this all, I shall make known another all’—that would be a mere empty boast on his part. If he were questioned he would not be able to reply and, further, he would meet with vexation. For what reason?*

*Because, bhikkhus, that would not be within his domain.”*

Dịch Kinh SN 35.23, trong ngoặc tròn là tác giả Việt dịch ghi thêm cho rõ:

**“23. Tất cả**

**Tại thành Xá vệ, “Các sư, thầy sẽ dạy các sư về cái tất cả. Hãy lắng nghe...**

**“Các sư, các gì là tất cả? Mắt và sắc (cái được nhìn thấy), tai và thanh (cái được nghe), mũi và mùi, lưỡi và hương vị, thân và cảm giác của thân, tâm và hiện tượng của tâm. Đó gọi là tất cả.**

**“Các sư, nếu có ai nói rằng: ‘Đẹp bỏ hết cái tất cả này, tôi sẽ chỉ ra cái tất cả khác’ – đó sẽ chỉ là lời khoe khoang trống rỗng. Nếu người đó bị chất vấn, y sẽ không thể trả lời và thêm nữa, y sẽ lúng túng. Vì sao? Các sư, bởi vì ngoài cái tất cả đó (ngoài cái thấy và cái được thấy, ngoài cái nghe và cái được nghe, tương tự với mũi, lưỡi, thân, ý...) lại không nằm trong lĩnh vực của y.” (12)**

Sau đây là bản Kinh SN 35.82 và Việt dịch:

*“Saṃyutta nikāya 35 - connected discourses on the six sense bases*

*82. The World*

*Then a certain bhikkhu approached the Blessed One ... and said to him: “Venerable sir, it is said, ‘the world, the world.’ In what way, venerable sir, is it said ‘the world’?”*

*“It is disintegrating, bhikkhu, therefore it is called the world. And what is disintegrating? The eye, bhikkhu, is disintegrating, forms are disintegrating, eye-consciousness is disintegrating, eye-contact is disintegrating, and whatever feeling*

*arises with eye-contact as condition ... that too is disintegrating. The ear is disintegrating ... The mind is disintegrating ... Whatever feeling arises with mind-contact as condition ... that too is disintegrating. It is disintegrating, bhikkhu, therefore it is called the world."*

Kinh SN 35.82 nói căn, trần, thức gộp lại là thế giới, dịch như sau:

### **“82. Thế giới**

**Khi đó, một vị sư tới gần Thế Tôn... và nói với ngài: “Bạch Thế Tôn, khi nói thế giới, thế giới... trong ý nghĩa nào, thế giới được nói như thế?**

**“Các sư, nó đang hư rã, nên được gọi là thế giới. Và cái gì đang hư rã? Mắt đang hư rã, sắc (cái được thấy) đang hư rã, nhãn thức đang hư rã, nhãn xúc đang hư rã, và bất cứ thọ nào khởi lên với nhãn xúc... cũng đang hư rã. Tương tự với tai... nhãn tới ý... cũng đang hư rã. Các sư, đó đang hư rã, cho nên được gọi là thế giới.” (12)**

Hai kinh vừa dịch trên cho thấy tính bất nhị: tâm và cảnh (tất cả các pháp, hay toàn bộ thế giới) có thể hiểu là một, vì không phải là hai, nhưng vẫn không thể gọi là một, vì không một pháp nào có thực thể (vô ngã) nên không thể gọi là một hay nhiều. Hai kinh vừa dẫn cũng là nền tảng cho Thiền Tông, dẫn tới cái nhìn bất nhị, khi tâm cảnh nhất như. Cũng gọi là bình đẳng. Tới đây, độc giả có thể ngưng đọc vài phút, hãy tự nhìn vào tâm, giữ lòng cho lặng lẽ... Nếu bất chợt lúc đó có một tiếng chim kêu, có thể sẽ thấy rằng tiếng chim kêu đó chính là tâm hiển lộ và ngay lúc đó không có chữ nào để diễn tả,

và sẽ tràn ngập cái hạnh phúc của khoảnh khắc nhận ra tâm sơ nguyên đó. Tính bất nhị là khi nhận ra ở đây: tâm không lia tiếng chim kêu mà có, và tiếng chim kêu không lia tâm mà có. Nhưng tâm và tiếng chim không phải hai, không phải một – và đó gọi cho gọn là bất nhị.

\*\*

Như vậy, khi quăng bỏ hết thế giới này, quăng bỏ tất cả cõi này, cái gì còn lại? Trong khoảng gần 10 kinh dẫn trên, cho thấy khi không dính gì tới “tất cả” hay khi không dính gì tới “thế giới” theo định nghĩa ở 2 kinh trên, là sẽ giải thoát, sẽ đắc quả A La Hán. Có nghĩa là, rời pháp thế gian, sẽ tức khắc thấy pháp xuất thế gian.

Nơi một đoạn trên, chúng ta đã nói rằng phiền não tức bồ đề, tham sân si thực tướng là giải thoát (khi nhận ra tính hư ảo của các tâm này), như vậy, pháp xuất thế gian nằm ở đâu trong cõi này?

Tới đây, chúng ta bước vào cõi bất nhị (còn gọi là thế không hai) của pháp Như.

Trong bài viết “Giới Thiệu Thành Duy Thức” của Thầy Tuệ Sỹ, có đoạn, trích:

**“Đại Bát-nhã nói: “Pháp tính của Như Lai ở ngay trong uẩn, xứ, giới của các loại hữu tình, vận chuyển tiếp nối liên tục kể từ thời vô thủy; bản tính thanh tịnh không bị nhiễm ô bởi phiền não. Các tâm-ý-thức không thể vin vào đó làm đối tượng để sinh khởi.”...”(13)**

Có thể so sánh cho dễ hiểu: chúng ta thấy tất cả uẩn, xứ, giới (nghĩa là toàn bộ thế giới)

hiện ra trong tâm gương sáng, rỗng rang, và bất kể sinh khởi, vận chuyển thế nào, tất cả đều mang sẵn pháp tính của Như Lai, tức đã sẵn giải thoát. Vì gương tâm rỗng rang không lia cảnh mà có, và thế giới này không lia tâm mà có. Thấy như thế, tức khắc sẽ không bị dính vào đâu hết.

Trong “Kinh Thủ Lăng Nghiêm Tông Thông” với bản dịch của Thubten Osall Lama – Nhẫn Tế Thiên Sư, nơi đoạn “II. Thấy Rõ Tánh của Mỗi Nút để Tức Thời Giải Thoát,” trích đoạn ý này như sau:

“...Từ lúc Căn hợp với Trần mà trôi xuôi thì gọi là buộc. Từ lúc Căn ngược với Trần mà trở về nguồn, thì gọi là mở. Cái trói chính là sáu Căn, chứ không phải vật gì khác. Cái mở cũng là sáu Căn, chứ không còn vật gì khác. Thể vốn không hai vậy. Trong cái Thể không hai này mà soi xét, thì trói buộc chẳng là đơ, cởi mở chẳng là sạch. Nơi Thể không hai đó, chưa từng có thêm bớt, đó là Căn, Trần vốn đồng nguồn vậy, ai thấy là khác được ? Trói, mở vốn không hai, ai thấy được là hai ?

Sở dĩ phân biệt chia tách, là do cái Thức vậy. Thức này hư vọng mà phân biệt, cũng như dụi mắt mà vọng thấy có không-hoa. Vốn nào có Căn, Trần lại vọng thấy Căn, Trần. Vốn nào có trói, mở mà vọng thấy trói, mở. Biết rõ cái Thức này, có cũng như do dụi mắt, bèn chuyển Thức về nguồn, thì con mắt trong sáng, nên chóng chứng an lạc giải thoát, Tịch Tĩnh Diệu Thường. Chẳng phải ở nơi Căn mà quay lại, nhưng ở nơi Thức mà chuyển. Sao gọi là Thức hư vọng giống như hoa đóm ? Chẳng phải bảo là lia cái Thức tánh hư

vọng mà riêng có cái gọi là Tịch Tĩnh Diệu Thường đâu. Chỉ cần tin cái Thức là hư vọng, thì Diệu Thường ở ngay nơi Thức. Chỉ cần tin hoa đóm không tự tánh, thì con mắt sáng trong ở ngay tại không-hoa.” (14)

Như thế, giải thoát đã là ngay khi cảnh hiện ra ở gương tâm rỗng rang ngời sáng. Nếu ngay lúc đó, bị cảnh lôi kéo đi (thí dụ, trong lễ hội âm nhạc, chợt khởi tâm quyến luyến giọng ca mùi mẫn và nhan sắc của cô ca sĩ). Như vậy, có pháp nào cho người tu không bị chệch hướng?

Bồ Đề Đạt Ma nói là phải thấy tánh, thấy cái rỗng rang ngời sáng đó, thì cảnh tới (như chim bay tới) rồi cảnh sẽ biến đi không dấu tích (chim không lưu dấu trên hư không); có cách tiếp cận y hệt pháp Như do Đức Phật dạy ở trên, ghi lại trong chương Ngộ Tánh Luận ở cuốn Thiếu Thất Lục Môn, bản của Nguyễn Minh Tiến dịch và chú giải, trích:

“Nói pháp Đại thừa hay Tối thượng thừa đều là nói đến chỗ sở hành của Bồ-tát. Không gì không là pháp ấy, lại cũng không có gì là pháp ấy. Suốt ngày tu pháp ấy mà chưa từng tu pháp, đó là Phật thừa. Kinh dạy rằng: “Vô thừa là Phật thừa.”

Như có người nào rõ biết rằng sáu căn là không thật, năm uẩn đều là tên gọi giả tạo, câu tìm khắp trong đó cũng không có chỗ nào chắc thật, nên biết rằng người ấy đã hiểu được lời Phật dạy. Kinh dạy rằng: “Nơi tụ hội của năm uẩn gọi là thiên viện. Soi sáng trong tâm, mở thông rõ biết tức là pháp Đại thừa. Không nhớ tưởng bất cứ pháp nào nên gọi là thiên định.” Nếu

như hiểu rõ được lời dạy này thì dù trong khi đi đứng nằm ngồi cũng đều là thiền định.

**Rõ biết tâm là không, gọi là thấy Phật. Vì sao vậy? Mười phương chư Phật đều dùng chỗ tâm không ấy. Không thấy ở nơi tâm gọi là thấy Phật. Liả bỏ tâm không tham tiếc gọi là sự bố thí lớn lao.”** (15)

\*\*

Tính bất nhị của tâm và pháp, hay tâm và cảnh, còn ghi lại trong tích Niêm Hoa Vi Tiếu. Theo truyền thuyết, khi Đức Phật cảm hoa đưa lên, ngài Ca Diếp mỉm cười. Có phải vì lúc đó, ngài Ca Diếp nhận ra trong cánh hoa (cái được thấy) đó thực sự là hiện tượng trong gương tâm rộng rang chiếu sáng? Hay như trong Kinh Pháp Bảo Đàn, khi ngó thấy phước bay, tức thời thấy ngay tâm động (vì phước không liả tâm)?

Lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong ngôn ngữ cụ thể hơn: rằng hoa chính là tâm, rằng tâm chính là hoa, rằng hoa và tâm là bất nhị, nhưng hoa và tâm cũng không thể gọi là một dù rằng (lúc đó) liả hoa không có tâm. Tâm cảnh nhất như cũng là một cửa vào.

Pháp an tâm này Đức Đạt Lai Lạt Ma đã dạy trong rất nhiều pháp hội khắp thế giới, và sau này ghi lại trong tác phẩm “The Gelug-Kagyü Tradition of Mahamudra”... Mahamudra, hay Đại Thủ Ấn, chính là Thiền Đốn Ngộ truyền dạy theo phiên bản Phật Giáo Tây Tạng. Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích tính bất nhị của tâm và cảnh (hay cái được thấy, được nghe...), và chúng ta sẽ thấy trở lại y hệt như các kinh Đức Phật dạy về pháp Như, trích như sau (nếu độc giả có bản giấy in 1997, đoạn này ở trang 61,

nhưng ghi chú sẽ có link cho bản điện tử):

*“The Nonduality of Subject and Object Buddha taught the nonduality of that which has an object and its object – usually translated as the nonduality of subject and object.” We must understand this point correctly, otherwise we may mistakenly think that Buddha contradicted himself when he also taught that mind always has an object. We may think this implies that since the two are different, they are dual. If we become angry with the table, the nonduality of subject and object, however, does not mean that my anger is the table. Nonduality does not render mind and its objects totally identical – one and the same thing.*

*Experience always has contents. We cannot have an experience without experiencing something. A thought does not exist without a thinking of the thought, and no one can think without thinking a thought. Nondual, then, means that in any moment, these two things – mind and its object, or experience and its contents – always come together as one entity. Putting this in simple, everyday language, we can say they always come together in the same package. There cannot be one without the other. Therefore, in Buddhism mind always refers to experience with contents.”*

Việt dịch:

**“Tính Bất nhị của chủ thể và đối thể Đức Phật dạy về tính bất nhị của hiện tượng, nơi đó có một pháp và một vật của nó – thường được dịch như là “tính bất nhị của chủ thể và đối thể.” Chúng ta phải hiểu điểm này chính xác, nếu hông,**

chúng ta sẽ nghĩ nhầm rằng Đức Phật tự mâu thuẫn khi ngài dạy rằng tâm luôn luôn có một vật (cảnh). Chúng ta có thể nghĩ rằng thế là ám chỉ rằng bởi vì cả hai pháp đó khác nhau, chúng là hai. Nếu chúng ta nổi giận với cái bàn, tính bất nhị của tâm và vật, tuy nhiên, không có nghĩa rằng nổi giận của tôi là cái bàn. Tính bất nhị không có nghĩa rằng tâm và cảnh hoàn toàn y hệt nhau – một và cùng như thế.

Kinh nghiệm luôn luôn có nội dung trong đó. Chúng ta không thể có một kinh nghiệm mà không kinh nghiệm về cái gì. Một niệm không hiện hữu mà không nghĩ về niệm đó, và không ai có thể suy nghĩ mà không nghĩ về một niệm. Do vậy, bất nhị có nghĩa là trong bất kỳ khoảnh khắc nào, hai thứ này – tâm và cảnh [của tâm], hay kinh nghiệm và nội dung của nó – luôn luôn đi chung như một thể. Nói cho đơn giản, trong chữ đời thường, chúng ta có thể nói rằng chúng luôn luôn đi chung nhau trong cùng một gói. Không có thể có một cái này mà không có cái kia. Do vậy, trong Phật Giáo, “tâm” luôn luôn chỉ tới kinh nghiệm với nội dung của nó.” (16)

\*\*

Khi đã thấy bất nhị giữa tâm và cảnh, có nghĩa là trong cái thấy này, tất cả các pháp hiện ra trước mắt (hay nghe bên tai) đều bất động (không lay động), bất kể là mưa bay tuyết thổi trước mắt (hay gió gầm rú bên tai). Xin nhắc rằng tất cả những dòng chữ viết trong bài này đều rất thực dụng, đọc giả thỉnh thoảng có thể ngưng đọc vài phút để thử nhìn tâm là sẽ thấy. Vì cái rỗng rang chiếu sáng bao trùm tất cả các pháp thực ra xa lìa cả động và bất động.

Pháp môn Thiền Tông cực kỳ ảo diệu, vì ngộ đạo xong, nói gì cũng không nhầm.

Do vậy, nói tâm cảnh nhất như cũng đúng.

Nói quăng bỏ cả tâm và cảnh cũng đúng.

Nói mặc kệ muôn cảnh vạn pháp, chỉ thấy trước mắt cái tâm rỗng rang gương sáng này cũng đúng.

Nói mặc kệ tâm, mặc kệ cảnh cũng đúng.

Bốn câu vừa rồi là diễn lại 4 cách ngài Lâm Tế thường dạy học nhân.

Tương tự, trong dòng Thiền Tào Động, các bài kệ Động Sơn ngũ vị, nếu:

- thay chữ "Chính" bằng chữ "Không" hay "thể rỗng rang gương sáng của tâm" và

- thay chữ "Thiên" bằng chữ "cảnh" hay "muôn pháp",

các bài kệ trong dòng Thiền này sẽ hiện ra là hình thức khác của các giáo pháp ngắn gọn do Đức Phật dạy đã nêu trong các kinh trên. Tới đây, chúng ta sẽ dẫn lời của Đức Phật trong Kinh SA.21 cũng là một cách tiếp cận với pháp Như. Kinh này cũng dạy cho các vị sư muốn học pháp cốt tủy ngắn gọn để lui về một góc rừng tu chỉ một pháp này thôi.

\*\*

Kinh SA.21 bản Anh dịch (cũng như Kinh SN 35.23 và Kinh SN 35.82 nêu trên) đều do ngài Bhikkhu Bodhi thực hiện. Trong kinh này không hề nói phải tu hay phải mài giũa gì, cũng không dạy phải quán chiếu gì, Đức



Phật chỉ nói là chớ dao động, bất kể cảnh nào hiện ra. Có một chữ “tâm như tường vách” của Bồ Đề Đạt Ma, hay đơn giản hơn, hãy để tâm tự nhiên, ngay nơi thể rỗng rang của tâm đã là như như bất động. Trích dịch như sau.

*“Sāmyuktāgama: 21. Discourse on Being Agitated*

*Thus have I heard. At one time the Buddha was staying at Sāvattthī in Jeta’s Grove, Anāthapiṇḍika’s Park. At that time a certain monk rose from his seat, paid homage to the Buddha and said to the Buddha:*

*“May the Blessed One teach me the essentials of the Dharma in brief. On having heard the Dharma I shall alone and in a quiet place reflect on it with energy. Having become established in it without negligence, I shall reflect on that for whose sake a clansman’s son out of right faith goes forth to homelessness ... up to ... knowing myself that there will be no receiving of further existence.”*

**“SA.21: Kinh về Bị Dao Động**

**Tôi nghe như vậy. Một thời Đức Phật ở thành Xá vệ, nơi rừng Kỳ đà, trong vườn Cấp Cô Độc. Lúc đó một vị sư từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Đức Phật và bạch:**

**“Kính xin Đức Thế Tôn dạy cho con phần cốt tủy của Giáo pháp ngắn gọn. Khi nghe xong, con sẽ đơn độc về một góc vắng lặng để nhiệt tâm tu pháp này. Vào pháp này không buông lơi, con sẽ thọ trì pháp này vì lợi ích của con trai của một bộ tộc khi xuất gia, trở thành kẻ không nhà... cho tới... tự biết là không còn thọ thân sau nữa.**

*At that time the Blessed One said to that*

*monk: “It is well, it is well, that you speak like this: ‘It would be well if the Blessed One would teach me the essentials of the Dharma in brief. On having heard the Dharma, I shall alone and in a quiet place reflect on it with energy. Being established in it without negligence ... up to ... knowing myself that there will be no receiving of further existence.’ Is it like this?” The monk said to the Buddha: “It is like this, Blessed One.”*

**Lúc đó, Đức Phật nói với vị sư kia, “Tốt lắm, tốt lắm, khi con nói thế này, “Con hoan hỷ nếu Đức Thế Tôn dạy con phần cốt tủy của Giáo pháp ngắn gọn. Khi nghe xong, con sẽ đơn độc về một góc vắng lặng để nhiệt tâm tu pháp này. Vào pháp này không buông lơi, con sẽ thọ trì pháp này vì lợi ích của con trai của một bộ tộc khi xuất gia, trở thành kẻ không nhà... cho tới... tự biết là không còn thọ thân sau nữa.’ Có phải không?” Vị sư nói với Đức Phật: “Bạch Thế Tôn, đúng là như thế.”**

The Buddha said to the monk: “Listen, listen and pay careful attention to what I will tell you. Monk, at the time of being agitated, one is bound by Māra. If one is not agitated, one is free from the Evil One.” The monk said to the Buddha: “I understood, Blessed One, I understood Well Gone One!”

The Buddha said to the monk: “How do you understand in full the meaning of the teaching I herein spoke in brief?” The monk said to the Buddha: “Blessed One, at the time of being agitated by bodily form, one is bound by Māra. If one is not agitated, one is free from the Evil One. In the same way at the time of being agitated by feeling ... perception ... formations ... consciousness,

one is bound by Māra. If one is not agitated, one is free from the Evil One. Blessed One, I thus understand in full the meaning of the teaching herein spoken in brief.”

**Đức Phật nói với vị sư: “Hãy nghe, hãy nghe và chú ý tới lời Thầy sẽ nói với con. Ty khéo, vào lúc bị dao động, sẽ bị Ma vương trói buộc. Nếu có ai không dao động, người đó sẽ xa lìa Ma vương.” Vị sư nói với Đức Phật: “Bạch Thế Tôn, con hiểu rồi, con đã hiểu Như Lai!”**

**Đức Phật nói với vị sư: “Làm sao con hiểu đầy đủ ý nghĩa giáo pháp Thầy vừa mới nói ngắn gọn?” Vị sư nói với Đức Phật: “Bạch thế Tôn, vào lúc bị dao động bởi sắc thân hình hài, sẽ bị trói buộc bởi Ma vương. Nếu có ai không dao động, người đó sẽ xa lìa Ma vương. Tương tự, vào lúc bị dao động bởi thọ... tưởng... hành... thức, người đó sẽ bị trói buộc bởi Ma vương. Nếu có ai không bị dao động, người đó sẽ xa lìa Ma vương. Bạch Thế Tôn, như thế con hiểu đầy đủ ý nghĩa giáo pháp được tuyên thuyết ngắn gọn!” (17)**

\*\*

Thiền Tông nói rất nhiều về pháp như như bất động. Ngay trong Tâm Kinh Bát Nhã cũng là một diễn giải khác của pháp quảng bỏ sắc thọ tưởng hình thức, để hiển lộ ra cái rỗng rang không tướng của tâm.

Bất kỳ ai cũng có thể tu học Thiền Tông. Pháp này không cần ngồi, vì sẽ tu trọn ngày, cả khi khi đi đứng nằm ngồi. Bạn có thể ngồi nhìn ra biển, hay đi bộ bên góc núi, hay ngay cả khi đọc sách, khi đang làm thợ, luôn luôn thấy tâm lặng lẽ ứng phó mọi trường hợp mà không để dính theo bất kỳ pháp nào.

Nếu không tự nhiên lặng lẽ được, có thể theo những phương tiện khác do chư Tổ dạy. Thực sự, khi trọn ngày không lìa Tự Tánh (rỗng rang, gương sáng), tất nhiên không dễ cảnh nào lay động nổi. Dù vậy, có một số ngành nghề trong xã hội bất lợi cho việc tu Thiền. Chỗ này, mỗi hoàn cảnh nên tự nghiệm ra, vì không thể rời giới định huệ.

Nơi đây, có thể dẫn ra một lời dạy về pháp như như bất động từ Kinh Pháp Bảo Đàn, bản dịch của Hoà Thượng Thích Thanh Từ, nơi Phạm Cơ Duyên, trích:

**“...Diệu trạm viên tịch, thể dụng như như, năm âm vốn không, sáu trần chẳng phải có, chẳng ra chẳng vào, chẳng định chẳng loạn, tánh thiền không trụ, lìa trụ thiền tịch, tánh thiền không sanh, lìa sanh thiền tướng, tâm như hư không cũng không có cái lượng của hư không...**

**...Ông chỉ tâm như hư không mà chẳng có kiến chấp không, ứng dụng không ngăn ngại, động và tịnh đều không tâm, tình phạm Thánh đều quên, năng sở đều dứt, tánh tướng như như, không có lúc nào mà chẳng định.” (18)**

\*\*

Hay là lời dạy của ngài Hoàng Bá, nói về thấy nghe hay biết (kiến văn giác tri) giống hệt lời Đức Phật dạy trong các kinh dẫn nơi đầu bài viết.

Trong “Truyền Tâm Pháp Yếu,” ngài Hoàng Bá dạy, bản dịch của Hòa Thượng Thích Duy Lực, trích:

**“Cái tâm bản nguyên thanh tịnh này thường tự tròn đầy sáng tỏ chiếu soi khắp**

nơi, người đời chẳng ngộ chỉ nhận kiến văn giác tri là tâm, bị kiến văn giác tri che khuất cho nên chẳng thấy cái bản thể tinh diệu sáng tỏ. Nếu ngay đó vô tâm thì bản thể tự hiện như mặt trời trên hư không chiếu khắp mười phương chẳng gì chướng ngại. Người học đạo chớ nên chỉ nhận kiến văn giác tri, động tác làm việc, cho đó là tâm, cũng chớ nên bỏ hẳn kiến văn giác tri khiến cho đường tâm bị bít tuyệt chẳng có chỗ nhập. Hãy ngay nơi kiến văn giác tri nhận bản tâm, nhưng bản tâm chẳng thuộc kiến văn giác tri cũng chẳng lìa kiến văn giác tri. Chớ nên ở nơi kiến văn giác tri sanh khởi kiến giải, nghĩa là chớ ở nơi kiến văn giác tri động niệm. Cũng chớ lìa kiến văn giác tri tìm tâm, cũng chớ bỏ kiến văn giác tri lấy pháp. Bất tức bất ly, chẳng trụ chẳng chấp, tung hoành tự tại đều là đạo tràng.” (19)

\*\*

Hay là pháp tham thoại đầu. Bạn hãy khởi lên trong tâm chữ “Ai?” hay “Ai đó?” rồi nhìn vào chỗ khi niệm chưa sanh, xem là cái gì...

Hay là một lời dạy tuyệt vời từ Ngài Hư Vân trong sách “Hư Vân Lão Hòa Thượng” bản dịch và ghi chú của Báo Ân. Cũng là lời vào một pháp tham thoại đầu, trích văn nơi đây kèm 2 ghi chú:

**“Chỉ ĐƠN ĐỘC nơi một niệm “Trạm nhiên tịch chiếu, như như bất động, linh linh bất muội, liễu liễu thường tri” này (21), như “Lãnh hỏa trừu yên”(22), tựa một sợi chỉ dài dằng dặc không đứt đoạn.**

...

**21. MỘT niệm “TRẠM NHIÊN TỊCH**

**CHIẾU, NHƯ NHƯ BẤT ĐỘNG, LINH LINH BẤT MUỘI, LIỄU LIỄU THƯỜNG TRI”:**

- Trạm nhiên tịch chiếu: rõ ràng trong suốt, yên lặng mà chiếu soi muôn vật.

- Linh linh bất muội: linh minh không mê muội.

- Liễu liễu thường tri: rõ ràng thường biết.

Tám gương sáng lúc chiếu soi vạn hữu thì “Trạm nhiên tịch chiếu, như như bất động”, nhưng gương là vật vô tri nên không “linh linh bất muội, liễu liễu thường tri”. Còn chúng hữu tình do có “tánh giác” nên khi chiếu soi vạn hữu thì vừa “Trạm nhiên tịch chiếu, như như bất động” lại vừa “linh linh bất muội, liễu liễu thường tri”.

**22. LÃNH HOẢ TRỪU YÊN:** Lửa sau khi tắt gọi là lãnh hỏa. Trừu yên là rút khói. Tức làn khói nhẹ bốc lên từ vật được đốt cháy (ví dụ như thuốc lá) khi lửa vừa tắt.” (20)

\*\*

Tới đây, tự thấy đã dài, xin ngừng bài viết.

Lời cuối, xin trân trọng đánh lễ tạ ơn tới Tam Bảo, và ba mẹ nhiều đời. Và cũng trân trọng tạ ơn tới tất cả quý thầy mà người viết đã có cơ duyên đọc trong kiếp này, trong đó có Đức Đạt Lai Lạt Ma, HT Duy Lực, HT Thanh Từ, HT Minh Châu, HT Nhất Hạnh, HT Đức Thắng, Thầy Tuệ Sỹ, ngài J. Krishnamurti, rất nhiều vị thầy khác, và tất cả các thiện hữu tri thức.

Và đặc biệt, trân trọng tạ ơn bổn sư Thích Tịch Chiếu và sư thúc Thích Thường Chiếu ở Chùa Tây Tạng Bình Dương, nơi người viết nhiều thập niên trước đã học Tổ Sư Thiên.

*Nguyễn Giác*

# Tịnh độ

## Pháp môn dựa trên nền tảng tự lực

*Minh Hạnh Đức*



Tịnh độ là pháp môn với căn bản là tu tập Tín, Nguyện, Hạnh để rồi nương nhờ Phật lực tiếp dẫn vãng sinh về thế giới Cực lạc. Vì có sự nương nhờ Phật lực tiếp độ vãng sinh, cho nên khi nói đến pháp môn Tịnh độ, không ít người nghĩ rằng đó là pháp môn dùng tha lực.

Trên thực tế, Tịnh độ cũng là pháp môn dựa trên nền tảng tự lực. Hành giả tu Tịnh độ phải dùng tự lực để cầu tha lực, nếu không có tự lực thì không thể có tha lực, vì thế sự nỗ lực tinh tấn của bản thân hành giả trong việc hành trì Tín, Nguyện, Hạnh là điều chính yếu. Niềm tin phải kiên cố, không mảy may nghi ngờ, không gì lay chuyển được; phát nguyện vãng sinh phải chân thành, tha thiết, ý chí không lung lạc; sự trì niệm danh hiệu Phật phải siêng năng tinh tấn không gián đoạn. Nếu niềm tin yếu ớt, sự hành trì không tinh chuyên, chí nguyện vãng sinh không kiên cố vì còn tham đắm

trần duyên thì khó có thể vãng sinh.

Ngoài mục đích vãng sinh, pháp môn Niệm Phật còn nhiều lợi ích khác. Niệm Phật là gieo chủng tử Phật vào tâm thức, niệm Phật là tu tập chánh niệm, niệm Phật là thực hành thập thiện, niệm Phật có thể tiêu trừ phiền não, nghiệp chướng, tăng trưởng công đức phước báo, niệm Phật giúp thành tựu chánh định (tam muội)... Tuy nhiên không thể vãng sinh Cực lạc nếu như chỉ niệm Phật (Hạnh) mà không có niềm tin về thế giới Cực lạc và Đức Phật A Di Đà, không có niềm tin mình có thể vãng sinh (Tín), hoặc không có mong muốn, không có chí nguyện sinh về Cực lạc (Nguyện), có nghĩa là niệm Phật không đầy đủ ba yếu tố Tín, Nguyện, Hạnh. Còn một điều quan trọng nữa là, nếu như sự hành trì Tín, Nguyện, Hạnh mà không chuyên cần và bị gián đoạn thì cũng khó thành tựu vãng sinh.

Cần lưu ý đến những điều kiện vãng sinh, kinh A Di Đà, Đức Phật dạy: “Này Xá Lợi Phất, chẳng thể dùng chút ít thiện căn, nhân duyên phước đức mà được sinh về nước đó (Cực lạc). Xá Lợi Phất, nếu có thiện nam tử, thiện nữ nhân nghe thuyết về Đức Phật A Di Đà, bèn chấp trì danh hiệu (hành trì pháp môn niệm Phật, nhớ nghĩ và xưng niệm danh hiệu A Di Đà Phật), hoặc một ngày... cho đến bảy ngày, nhất tâm bất loạn, thì khi người đó mạng chung, Đức Phật A Di Đà và Thánh chúng hiện ra trước mắt, người đó lúc

lâm chung tâm không còn điên đảo, liền được vãng sinh cõi nước Cực lạc”.

Theo lời kinh nói trên, chỉ có chút ít thiện căn, nhân duyên phước đức thì không thể về thế giới Cực lạc, mà cần phải có sự hành trì tu tập. Điều đó có nghĩa là không phải làm phước thật nhiều thì sau khi chết có thể vãng sinh về thế giới Cực lạc, mà cần phải tu tập, hành trì pháp môn Niệm Phật, phải phát nguyện vãng sinh đồng thời cần phải tu tạo thật nhiều công đức phước báo để trợ duyên cho chánh nhân niệm Phật, như quy y Tam bảo, hộ trì Chánh pháp, biết nhẫn nhục, trì giới (tối thiểu là năm giới của người Phật tử), bố thí, phóng sinh, làm lợi lạc tha nhân v.v... Đây là những điều mà các hành giả Tịnh độ cần lưu ý.

Pháp tu niệm Phật là cách hành trì chính yếu của người tu Tịnh độ. Nhưng niệm Phật như thế nào để có thể vãng sinh? Phải niệm đến nhất tâm bất loạn. Điều kiện hết sức quan trọng mà Đức Phật nói trong kinh A Di Đà là phải niệm Phật đến nhất tâm bất loạn (tâm niệm Phật chuyên nhất, không tạp niệm, loạn tưởng). Đây là điều kiện tối cần. Hành giả niệm Phật đến khi nào nhất tâm bất loạn thì lúc lâm chung Đức Phật A Di Đà và các Thánh chúng hiện ra trước mặt. Nếu niệm Phật đến nhất tâm bất loạn thì tâm kiên cố không dao động, ác nghiệp không thể tác động, chi phối, tâm hành giả không điên đảo vọng tưởng thì khi mạng chung tức khắc vãng sinh.

Để đạt được trạng thái nhất tâm, hành giả cần buông bỏ các duyên, chuyên tâm niệm Phật. Tùy nhân duyên phước báo và sự hành trì mà mỗi hành giả thành tựu mau hay

chậm, ít hay nhiều. Có thể hành giả là người đã tu niệm Phật nhiều đời rồi, nay lại tiếp tục hành trì nên mau chóng thành tựu. Có thể hành giả là người có nhiều công đức phước báo nên việc hành trì thường gặp thuận duyên, dễ nhiếp tâm và mau chóng thành tựu. Có thể hành giả là người ít tâm cầu nhiễm, ít phiền não nhiễm ô, ít điên đảo vọng tưởng, nên dễ thành tựu.

Từ đó cho thấy Tịnh độ là con đường tự lực chứ không phải là tha lực, dù muốn vãng sinh về Cực lạc cần sự tiếp dẫn của Đức Phật A Di Đà chứ không thể dùng thần thông hoặc nhờ vào phước báo. Nhưng chính sự nỗ lực tinh tấn hành trì Tín, Nguyện, Hạnh và tu tạo nhiều công đức phước báo mà hành giả có được sự cảm ứng đạo giao bất khả tư nghì, được tiếp dẫn vãng sinh về Cực lạc. Người tu Tịnh độ phải thấy rõ điều này để không có tâm niệm ý lại vào tha lực mà khinh suất việc hành trì, cho rằng hễ có niệm Phật thì sẽ được Phật rước. Phải biết niệm Phật như thế nào và cần có những trợ duyên gì. Dĩ nhiên người tu Tịnh độ phải có niềm tin về thế giới Cực lạc và Đức Phật A Di Đà, tin rằng hễ niệm Phật nhất tâm thì chắc chắn được vãng sinh, nhưng không phải chỉ tin (Tín) là đủ mà cần phải hành trì (Hạnh), thành tâm phát nguyện sinh về thế giới Cực lạc (Nguyện).

Người tu pháp môn Tịnh độ phát nguyện vãng sinh tối thiểu phải thọ trì năm giới, tu mười điều thiện, cao hơn nữa là Tam tụ tịnh giới; vừa thọ trì giới pháp, luật nghi, sống đạo đức, phạm hạnh, đi theo con đường của bậc Thánh vừa làm lợi ích chúng sinh, thực hành tâm hạnh của chư Phật, Bồ-tát. Giữ tịnh giới trong quá trình hành trì Tín,

Nguyện, Hạnh chính là thực hành đời sống đạo đức, phạm hạnh của bậc Thánh làm chánh nhân vãng sinh Tịnh độ.

Kinh Quán Vô Lượng Thọ dạy: “Hiếu dưỡng cha mẹ, phụng sự sư trưởng, từ tâm chẳng sát hại, tu thập thiện nghiệp là chánh nhân tịnh nghiệp của chư Phật ba đời”. Nếu hành giả tu Tịnh độ trong lúc niệm Phật mà trong tâm vẫn còn giận hờn, ghét ghen, đố kỵ, tham lam bòn sẻn, nhiều ham muốn... thì khó có thể nhiếp tâm tịnh niệm; nếu còn sử dụng những chất gây say làm lu mờ tâm trí, những chất kích thích gây tán tâm loạn tưởng, nếu không dứt trừ nghiệp nghiệp ngập thì không giữ được chánh niệm tinh giác... Tóm lại, nếu miệng niệm Phật mà tâm còn phiền não bời bời, ba nghiệp thân, khẩu, ý không được chuyển hóa thì không thể nào đạt được trạng thái nhất tâm. Nên việc thọ trì tịnh giới và tu tập các thiện pháp, tạo nhiều công đức phước báo sẽ giúp cho hành giả tu Tịnh độ mau đạt được thành tựu trong hành trì.

Hành trì pháp môn Tịnh độ (niệm Phật, phát nguyện vãng sinh, trì giới và tu tạo công đức phước báo, làm lợi ích chúng sinh) cần giữ mức đều đều, chuyên tâm bền bỉ, không nên lúc thì quá siêng năng tinh tấn, lúc thì lười biếng giải đãi. Cần liên tục không gián đoạn, không nên niệm Phật năm bảy ngày lại nghỉ hai ba ngày, khi vui thì niệm, khi buồn thì không. Không nên hôm nay phát tâm, ngày mai nản lòng thối chí. Cần buông bỏ các duyên bên ngoài: vui chơi đàn đúm, rượu chè cờ bạc, tụ tập hý luận, đùa giỡn bỡn cợt, nói lời vô ích, bàn tán chuyện tốt xấu, dờ hay của thiên hạ; suốt ngày bận rộn chuyện ăn ngon mặc đẹp, trau chuốt tâm thân, bận

rộn việc làm giàu, khuếch trương sự nghiệp, danh vọng vì tư dục, vì lòng tham muốn của bản thân. Không nên để mình bị ràng buộc, chi phối bởi việc nhà cửa, việc làm ăn, bận bịu làm ảnh hưởng đến sự tu tập.

Quan trọng hơn nữa là buông bỏ các duyên bên trong: ý niệm thị phi hơn thua phải trái, ân oán tình thù; những lo nghĩ chuyện nhà cửa, tài sản sự nghiệp, chồng vợ, con cháu, bạn bè, thân bằng quyến thuộc. Nếu buông bỏ mọi việc bên ngoài mà trong tâm vẫn còn ý niệm bám víu, nắm giữ, luôn bận tâm lo nghĩ đến thì việc buông bỏ bên ngoài chẳng ích gì; vì thế cần buông bỏ tâm vẫn vương chuyện nọ chuyện kia. Phải buông bỏ (xả ly) các duyên bên ngoài và bên trong, tinh chuyên hành trì niệm Phật thì mới mau thành tựu được. Nếu vì tâm nguyện làm lợi ích cho chúng sinh, vì hoằng dương Chánh pháp mà phải tham dự nhiều Phật sự, làm các công tác từ thiện xã hội, nếu vì tu tạo các công đức phước lành để làm trợ duyên cho việc tu hành thì cần phải luôn giữ gìn chánh niệm, không quên pháp môn hành trì, không quên chí nguyện vãng sinh, tuyệt đối không để cho tâm sinh khởi các niệm lợi danh, quyền thế, tham đắm hưởng thụ; không để cho ngoại duyên tác động làm sinh khởi các niệm tham, sân, si.

Tóm lại, cần phải thấy rằng pháp môn Tịnh độ là pháp môn mà sự thành tựu được xây dựng trên nền tảng tự lực. Chính nhờ tâm hạnh của hành giả tương ứng với tâm hạnh, nguyện lực của Đức Phật A Di Đà mà cảm ứng chư Phật hiện tiền tiếp dẫn vãng sinh.

**Minh Hạnh Đức**

# Hư Hư Lục

*Thích Nữ Như Thủy*

## Ni Liễu Nhiên

Liễu Nhiên là một thiền sư ni, nói pháp ngài Đại Ngu, đồng thời với ngài Lâm Tế Nghĩa Huyền. Sư ni trụ ở Mạt Sơn, thời nhân kính trọng, không dám gọi tên, chỉ gọi là Mạt Sơn Hòa thượng.

Hòa thượng Quán Khê nhân đi du phương đến Mạt Sơn tự bảo: “Nếu tương đương thì ở, chẳng tương đương thì xô ngã giường thiền.”

Sư vừa đến tăng đường, sư ni đã sai thị giả đến hỏi:

- Thượng tọa đi du phương đến hay vì Phật pháp mà đến?

Nhàn đáp:

- Vì Phật pháp đến.

Sư ni liền lên tòa. Nhàn đến thăm bà hỏi:

- Hôm nay thượng tọa vừa rời đầu đến đây?

- Rời cửa đường.

- Sao chẳng dậy lại?

Sư Nhàn không đáp được, lễ bái hỏi:

- Thế nào là Mạt Sơn?

- Chẳng bày danh.

- Thế nào là chủ Mạt Sơn?

- Chẳng phải tướng nam nữ.

Nhàn quát to:

- Sao chẳng biến đi?

- Chẳng phải thần, chẳng phải quỷ, biến cái gì?

Nhàn kính phục xin ở lại làm tri viên ba năm.



**Tình không**

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Trần gian*

*Trăm việc tạm quên*

*Thơ đề góc núi*

*Đầy hiên nắng vàng*

*Gió trắng*

*Thế sự không bàn*

*Giác thiền lặng lẽ*

*Nhẹ nhàng tình không!*



### 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: