



# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 274, NĂM THỨ 22

THÁNG 5-2017



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

<u>Kính mừng Phật Đản 2017 Phật Lịch 2561</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Thông điệp Phật Đản 2641</u>	<i>Đức Độ Ngũ Tăng Thống</i>	4
<u>Thông Bạch Phật Đản 2017 của VHD</u>	<i>GHPGVNTN</i>	6
<u>Tứ Niệm Xứ và Thiên Tông</u>	<i>Thích Trí Siêu</i>	9
<u>Pháp môn niệm Phật trong kinh ..</u>	<i>Thích Nguyên Hùng</i>	15
<u>Pháp Cú 325, 326</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	17
<u>Thơ Trầm mặc</u>	<i>Tuệ Sỹ</i>	17
<u>Làm từ thiện ở Việt Nam không dễ</u>	<i>PV RFA Hoàng Dung</i>	18
<u>Kinh Bahiya</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	20
<u>Những điều cần biết hộ niệm VSTP</u>	<i>Án Quang Đại Sư</i>	21
<u>Một lần hộ niệm Vãng sanh</u>	<i>Phật tử Chứng Hải</i>	23
<u>Lợi ích của sự hành thiền</u>	<i>HT. Dhammananda</i>	27

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**

# Kính mừng Phật Đản 2017 Phật Lịch 2561



BBT/NS/PHẬT HỌC



# GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT VIỆN TĂNG THỐNG

Thanh Minh Thiền Viện, 90 Trần Huy Liệu, Phường 15, Quận Phú Nhuận, TP Saigon

---

Phật lịch 2561

Số 19/TT/VTT

## **PHỤC HỒI ĐỜI SỐNG TÂM LINH VÀ ĐẠO HẠNH** THÔNG ĐIỆP PHẬT ĐẢN 2641 (2017) của Đức Đệ Ngũ Tăng Thống Thích Quảng Độ



**Đức Tăng Thống Thích Quảng Độ**

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Từ vô lượng kiếp, chư Phật vì tâm Đại Bi muốn cứu độ chúng sinh nên các Ngài từ bỏ cảnh giới vô thượng hỉ lạc mà giáng thế, để khai thị chân lý giác ngộ cho muôn loài trong lục đạo.

Nhìn từ quê hương chúng ta, ra đến thế giới ngày nay, các hệ tư tưởng hiếu chiến xung đột xâu xé, đe dọa diệt vong nhân loại. Các nạn chiến tranh, khủng bố, và độc tài trở thành căn bệnh kinh niên hãm hại người dân thấp cổ bé miệng. Nhớ lời Phật dạy, mà người Phật tử hiểu hơn ai hết, tham, sân, si là nguyên nhân và động lực thúc đẩy bản năng chiếm hữu gây thống khổ nhân thế.

Vì tham, sân, si, các nước lớn xâm lăng và thôn tính các nước nhỏ. Vì tham, sân, si, các chính quyền không biết “dân vi quý” nên bóc lột dân và đàn áp nhân quyền. Vì tham, sân, si, con người quên mất lời Phật dạy hoằng hoá độ sinh, nên biến mình thành kẻ cướp của cướp công người đồng đạo làm món lợi dưỡng cho riêng mình.

Tham, sân, si chính là tam độc gây thống khổ cho con người, thay vì cứu khổ cho mọi người.

Trước hoàn cảnh tham, sân, si hoành hành, thì bao lâu đạo Phật không được tự do truyền giáo; chư tôn đức không được đem đạo cao đức trọng điều hành, tự quản Giáo hội; Phật giáo đồ không được khuyến thỉnh tu học và hành trì Bồ tát đạo; thì bấy lâu đức lý suy đồi, tệ nạn xã hội làm tiêu vong văn hiến, và tiêu diệt tinh thần cường tráng siêu linh của một dân tộc có Bốn nghìn năm tự cường tự chủ như nước Việt Nam ta.

Mỗi năm vào ngày Rằm tháng Tư âm lịch, hàng trăm triệu Phật giáo đồ trên toàn thế giới cung kính cử hành đại lễ Khánh đản Đức Thế Tôn, cốt tỏ lòng nhớ ơn Phật giáng trần, dẫn dắt chúng sinh lên đường Giác ngộ, thể nhập Phật tri kiến.

Những nghi thức đại lễ, dù hùng tráng đến đâu, vẫn chưa biểu tỏ hết lòng tri ân Ngày Phật thị hiện. Trái lại, lòng tri ân sâu xa của người con Phật vào giờ phút thiêng liêng này, phải là tấm lòng thiết tha nỗ lực phục hồi đời sống tâm linh và đạo hạnh, như con đê ngăn chặn sự cuồng bạo chiếm hữu, khiến xã hội và loài người ngày càng xuống hố điêu linh.

Phật giáo là tôn giáo của công phu hành trì. Giải thoát giác ngộ không là sự tích lũy công đức hay tích tập năng lượng, mà là tiến trình phát bồ đề tâm quét sạch mọi phiền-não-chướng che mờ thực tại chân như.

Ở vào nghịch cảnh mà sức mạnh tâm linh bị âm mưu huỷ diệt, đời sống đạo hạnh khắp nơi bị lu mờ, thì Đại lễ Phật Đản phải là giờ phút quyết tâm tái tạo đời sống tâm linh và đạo hạnh, để cho Hai Nghìn Năm Đạo Phật Việt luôn là bức Cẩm nang cứu khổ trừ nguy cho nhân quần và đất nước.

Nhân danh Hội đồng Lương Viện Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất, tôi gửi lời trân trọng chúc quý liệt vị Trưởng lão, Hòa thượng, Thượng tọa, Đại đức Tăng Ni, cùng đồng bào Phật tử các giới, trong và ngoài nước, hãy đồng tâm nhất chí phát nguyện trước Phật Đản: **Thực hiện công trình phục hồi đời sống tâm linh và đạo hạnh, làm nền tảng trường tồn cho Phật giáo và quê hương muôn thuở.**

Cầu xin Đức Thế Tôn hộ trì cho tất cả chúng ta.

Nam Mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Thanh Minh Thiền viện, Rằm tháng Tư  
năm Đinh Dậu, 2017 - Phật Đản P.l. 2561  
Đệ Ngũ Tăng Thống  
Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất  
(ấn ký)  
Sa môn Thích Quảng Độ



## GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT VIỆN HOÁ ĐẠO

Tu Viện Long Quang, Phường Tứ Hạ, Thị Xã Hương Trà, Tỉnh Thừa Thiên – Huế

Phật lịch 2561

Số 05.17/VHĐ/VT/TB

### THÔNG BẠCH ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN PHẬT LỊCH 2561-2017

#### VIỆN TRƯỞNG VIỆN HÓA ĐẠO GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM THỐNG NHẤT

Kính gửi: - Chư Tôn Giáo Phạm, Chư Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức Tăng, Ni - Hòa Thượng Chủ tịch Hội Đồng Điều Hành Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất Hải Ngoại tại Hoa Kỳ - Đồng Bào Phật Tử các giới trong và ngoài nước.

#### NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Phụng hành Thông Điệp Phật Đản Phật Lịch 2561-2017 của Đức Đệ Ngũ Tăng Thống Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, thay mặt Ban Chỉ Đạo Viện Hóa Đạo, tôi xin gửi đến Chư Liệt Vị niềm hân hoan vô tận: ngày Đại Lễ Kỷ Niệm 2641 năm Đức Thế Tôn thị hiện, đem Ánh Đạo Vàng gieo rắc toàn cõi Diêm Phù Đề, đưa Nhân Loại và Chúng Sinh vượt thoát tù Tham Sân Si là căn nguyên của mọi tranh chấp, hận thù và đau khổ.

Yếu chỉ Thông Điệp Phật Đản Phật Lịch 2561 của Đức Đương Kim Tăng Thống bao hàm trong 9 chữ:

#### PHỤC HỒI ĐỜI SỐNG TÂM LINH VÀ ĐẠO HẠNH

Ngài dạy rằng:

*« Mỗi năm vào ngày Rằm tháng Tư âm lịch, hàng trăm triệu Phật giáo đồ trên toàn thế giới cung kính cử hành đại lễ Khánh đản Đức Thế Tôn, cốt tỏ lòng nhớ ơn Phật giáng trần, dẫn dắt chúng sinh lên đường Giác ngộ, thể nhập Phật tri kiến.*

*« Những nghi thức đại lễ, dù hùng tráng đến đâu, vẫn chưa biểu tỏ hết lòng tri ân Ngày Phật thị hiện. Trái lại, lòng tri ân sâu xa của người con Phật vào giờ phút thiêng liêng này, phải*

*là tấm lòng thiết tha nỗ lực phục hồi đời sống tâm linh và đạo hạnh, như con đê ngăn chặn sự cuồng bạo chiếm hữu, khiến xã hội và loài người ngày càng xuống hố điêu linh.*

*« Phật giáo là tôn giáo của công phu hành trì. Giải thoát giác ngộ không là sự tích lũy công đức hay tích tập năng lượng, mà là tiến trình phát-bồ-đề-tâm quét sạch mọi phiền-não-chướng che mờ thực tại chân như.*

*« Ở vào nghịch cảnh mà sức mạnh tâm linh bị âm mưu huỷ diệt, đời sống đạo hạnh khắp nơi bị lu mờ, thì Đại lễ Phật Đản phải là sự quyết tâm tái tạo đời sống tâm linh và đạo hạnh, để cho Hai Nghìn Năm Đạo Phật Việt luôn là bức Cẩm nang cứu khổ trừ nguy cho nhân quần và đất nước ».*

Để báo đền ân đức cao dày của Đức Từ Phụ qua tinh thần Bức Thông điệp của Đức Đệ Ngũ Tăng Thống, Viện Hóa Đạo yêu cầu mọi cá nhân, đoàn thể trực thuộc Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất thực hiện bảy điểm sau đây:

1/. Với bản thân: Hãy Thanh Tịnh thân tâm, nâng cao năng lượng tâm linh, hóa giải những bất an trong tam giới. Đồng thời Vô Úy trong hành động để góp phần đưa nhân loại, quốc gia, dân tộc ra khỏi chảo lửa âm ỷ của tranh chấp, cướp đoạt, và nô lệ.

2/. Với gia đình: Hãy Phật Hóa thân bằng quyến thuộc, thực hành chay tịnh, nhằm đền đáp ân đức cha mẹ, ân đức chúng sinh, ân đức Tam Bảo, tham gia các hoạt động xã hội để đền đáp ân đức Hòn Thiêng Sông Núi.

3/. Đối với các Đoàn thể Phật Tử: Hãy khơi dậy tinh thần Lục Độ trong cộng nghiệp qua các hình thức từ thiện xã hội, tu bát quan trai, tham dự các khóa lễ và tu học, đồng thời nâng cao ý thức thời đại: Phật Giáo là sự đối diện với xã hội chứ không quay lưng với xã hội, nhất là trước một xã hội độc tài toàn trị hiện nay.

4/. Đối với các Ban Đại Diện GHPGVNTN tại các Tỉnh, Thành, Quận, Huyện:

Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất vẫn đang đối mặt với sự khủng bố, áp bức của Nhà cầm quyền Cộng Sản, phải ý thức rằng những chùa chiền, tháp miếu, những lễ hội Phật Giáo hoành tráng do nhà nước dựng lên chỉ mang tính cách mê tín, chỉ là lớp sơn phấn loè loẹt hòng che lấp chủ trương bất dung tôn giáo. Do đó chúng ta quyết bảo vệ truyền thống cổ hữu dù phải hy sinh.

Viện Hóa Đạo yêu cầu các Ban Đại Diện tùy hoàn cảnh địa phương mà kiến tạo một mùa Phật Đản đầy đủ ý nghĩa, trang nghiêm, thanh tịnh để đồng bào nói chung và Phật Giáo Đồ nói riêng được chiêm bái và hành lễ dù trong điều kiện khắc nghiệt mà GHPGVNTN đã và đang đối mặt.

5/. Đối với Hội Đồng Điều Hành Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất Hải ngoại tại

Hoa Kỳ, qua tinh thần Thông Cáo Báo Chí của Phòng Thông Tin Phật Giáo Quốc Tế: **HƯỚNG VỀ NGÀY PHẬT ĐẢN** phổ biến hôm 17.3.2017, Viện Hóa Đạo kính xin tán dương tinh thần Chư Tôn Túc và Toàn Thể Phật Tử Hải Ngoại và cầu nguyện một mùa Đản Sanh viên mãn nơi đất khách quê người.

**6/. Lễ Tưởng Niệm Chư Anh Linh Thánh Tử Đạo sẽ được cử hành lúc 15 giờ ngày mùng 8 tháng tư Đinh Dậu (03.5.2017) tại Đài Kỷ Niệm Thánh Tử Đạo, thành phố Huế.** Viện Hóa Đạo kính cung thỉnh Chư Tôn Đức và kính mời Phật Tử các giới tham dự để tưởng niệm Chư Thánh Tử Đạo đã hy hiến thân mình cho Dân Tộc quang phục và Đạo Pháp xương minh.

**7/. Lễ Đài Chính sẽ được thiết trí tại Tu Viện Long Quang (trụ sở của Viện Hóa Đạo GHPGVNTN) thuộc Phường Tứ Hạ, thị xã Hương Trà, Tỉnh Thừa Thiên Huế. Đại lễ chính thức sẽ cử hành lúc 07 giờ 30 sáng ngày Rằm Tháng Tư (10.5.2017).** Trân trọng cung thỉnh Chư Tôn Đức cùng Phật tử các giới tùy duyên tham dự.

Hằng năm Mùa Phật Đản trở về trùng thời điểm Nhà cầm quyền Cộng Sản cưỡng chiếm Miền Nam 30 tháng 4 năm 1975, ngày đen tối của lịch sử Dân Tộc khiến hằng triệu người phơi thây nơi rừng sâu núi thẳm cùng hàng triệu người chôn vùi dưới đáy đại dương khi Vượt Biển tìm tự do.

Vì vậy, qua Thông Bạch Phật Đản này, Viện Hóa Đạo Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất xin kính cảm trước lời gọi bi thiết của Đức Cố Đệ Tứ Tăng Thống Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Thích Huyền Quang gọi cho Đảng Cộng Sản Việt Nam năm 2000. Dù đã 17 năm qua, nhưng giá trị của lời gọi ấy vẫn là chân lý Sám Hối mà Đảng Cộng Sản cần thực hiện ngay trong ngày 30 tháng Tư để nâng lượng Từ Bi giúp hóa giải mọi gian nguy cho Đất Nước, đem lại hạnh phúc cho Dân Tộc:

Đức Cố Đệ Tứ Tăng Thống Thích Huyền Quang đã kêu gọi qua Thư gửi lãnh đạo Đảng và Nhà nước yêu cầu lấy Ngày 30 Tháng Tư làm « Ngày Sám hối và Chúc Sinh toàn quốc » bằng cách: *« **Hãy trả lại Linh Quyền cho người chết và Nhân Quyền cho người sống, đây là ý nghĩa của Lễ Chúc Sinh và Sám Hối. Xưa các vua chúa Tế Trời mỗi năm tại Đàn Nam Giao cầu cho Quốc Thái Dân An. Nay ở thời đại mới, Nhà Nước nên áp dụng Luật Pháp, bảo đảm các Quyền Tự Do căn bản về Dân Sự và Chính Trị cho mọi Công Dân như một cách tế thờ Người** ».*

Viện Hóa Đạo Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất kêu gọi Nhà Nước Cộng Sản hãy thực hiện « Lời Kêu Gọi Đảng Sám Hối » của Đức Cố Tăng Thống Thích Huyền Quang, như một nghĩa vụ đối với Tổ Quốc và Nhân Dân trong quá trình 42 năm thống nhất đất nước nhưng không thống nhất được lòng người. Thống nhất lòng người là điều tất yếu đưa Đất Nước và Dân Tộc vượt thoát mọi cuộc xâm lăng và nô lệ.



## NAM MÔ LÂM TỶ NI VIÊN VÔ ƯU THỌ HẠ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Tu viện Long Quang, Mùa Phật Đản  
Phật lịch 2561, Đinh Dậu – 2017

Viện Trưởng Viện Hoá Đạo  
Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất

(ấn ký)

Tỳ Kheo **THÍCH THANH QUANG**

## Thiền Tứ Niệm Xứ

*Thích Trí Siêu*

(Khởi đăng ns PHẬT HỌC số 272)

### 02. Tứ Niệm Xứ và Thiền tông

Như bạn đọc đã xem qua, Tứ Niệm Xứ là một pháp hành thiền rất quan trọng mà xưa kia tất cả các vị Thánh Tăng đã hành theo đó mà đắc quả vô sanh (A La Hán). Dù quan trọng như vậy, nhưng sau khi Đức Phật nhập diệt, Tứ Niệm Xứ dần dần bị lãng quên. Riêng ở Việt Nam thì chư Tổ xưa kia đều là Thiền Sư, và Thiền ở Việt Nam bắt nguồn từ Thiền tông Trung Hoa.

Ở đây tôi sẽ so sánh pháp Thiền Tứ Niệm Xứ và Thiền Tông để bạn đọc thấy rằng hai pháp môn này không khác nhau là mấy.

#### A. Thiền Tông

Theo Bắc tông thì vị Thiền Tổ thứ nhất là ngài Ma Ha Ca Diếp (Maha Kayapa). Sau ở giòng Thiền được truyền đến vị Tổ thứ 28

là Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma), đến đây giòng Thiền ở Ấn Độ được truyền sang Trung Hoa. Ở Trung Hoa Bồ Đề Đạt Ma được xem là Sơ Tổ, và giòng Thiền tiếp tục truyền đến Lục Tổ Huệ Năng, sau đó y bát không còn được truyền xuống nữa. Nhưng bắt đầu từ Lục Tổ trở đi thì Thiền Tông rất hưng thịnh, và đã truyền sang các nước lân bang như Cao Ly, Nhật Bản, Việt Nam.

Thiền Tông có cả thảy 33 vị Tổ, nhưng được đề cao nhất là Tổ Bồ Đề Đạt Ma, chính vị Tổ này đã tạo cho Thiền Tông một sắc thái đặc biệt khi sang Trung quốc tuyên bố rằng đây chính là:

*Giáo ngoại biệt truyền  
Bất lập văn tự  
Trực chỉ nhân tâm  
Kiến tánh thành Phật.*

Do từ khẩu hiệu này mà Thiền Tông (ở Trung Hoa) còn được gọi là Tổ Sư Thiền, tức

là Thiền xuất phát từ các Tổ Sư. Đến đời Lục Tổ Huệ Năng thì Thiền lại chia làm hai phe. Nam đốn, Bắc tiệm (Tổ Huệ Năng xiển dương đốn ngộ ở phương Nam, Ngài Thần Tú chủ trương tiệm tu ở phương Bắc). Sau một thời gian thì chỉ còn lại Thiền phương Nam là thịnh hành hơn cả, nên Thiền Tông lại được gọi với một danh từ khác là Thiền Đốn Ngộ. Chính phái Thiền này được truyền thừa từ Trung Hoa sang Việt Nam do Tổ Tỳ Ni Đa Lưu Chi, và chư Tổ sau này đều thuộc giòng Thiền này.

Chủ trương của Thiền Tông là gì? Vẫn là bốn câu kệ của Tổ Đạt Ma: "Chẳng lập văn tự, Truyền ngoài giáo lý, Chỉ thẳng tâm người, Thấy tánh thành Phật". Chính bài kệ này đã làm cho Thiền Tông nổi bật với tánh cách kỳ dị của nó. Người ngoài mới nhìn vào có thể lầm lẫn, tưởng Thiền là một pháp môn đặc biệt, tu theo đó mau thành Phật. Nhưng thật ra bài kệ trên nếu đem áp dụng vào thực tế thì nó không còn đúng hẳn với ý nghĩa của nó nữa. Xưa kia các Thiền Sư mỗi ngày đều thượng đường nói pháp, lời lẽ câu văn của các Ngài có thể thô tục, tầm thường, không văn hoa như nhưng danh từ dùng trong Kinh điển, nhưng tất cả đều ngụ ý giảng giải giáo lý của Phật, làm sao có thể nói "chẳng lập văn tự, truyền ngoài giáo lý" được.

Các Thiền Sư thường đánh đập, la hét, dùng đủ mọi phương tiện để cho đệ tử nhận ra ông chủ, hay tánh giác của mình, "chỉ thẳng tâm người" chỉ là một cách nói mà thôi. Nếu thấy tánh thành Phật liền thì 33 vị Tổ Thiền Tông đều đã là Phật cả rồi, nên nói đúng hơn là thấy tánh thành Tổ.

Tuy vậy nếu so sánh với các Tông phái khác

thì Thiền Tông vẫn đặc biệt hơn, với tánh cách phóng khoáng tự tại trong việc dùng phương tiện để chỉ cho người tu nhận lại tánh giác hay "bản lai diện mục". Khi nhận được tánh giác rồi, người tu phải tiếp tục tinh tấn thực hành chánh niệm (Samma-Sati), xả trừ vọng tưởng đến ngày hoàn toàn sống với tánh giác (hằng giác) thì lúc đó gọi là chứng ngộ. Có chứng ngộ mới thoát khỏi sanh tử luân hồi, còn giác ngộ chỉ mới là chánh kiến (Samma Ditthi), phần đầu trong Bát Chánh Đạo (Ariya Magga).

Người mà nhân nghe nửa câu hoặc một câu ngộ đạo, hay bị một đập, một gậy giác ngộ, thì được gọi là "truyền tâm ấn". Những người này thường là những người lanh trí lẽ mẫm, vì thế nên Thiền Tông được xem như chỉ dành cho hàng thượng căn. Nhưng hàng thượng căn thì bao giờ cũng ít, mà hạ căn thì bao giờ cũng nhiều, nên lần lần theo thời gian Tâm ấn bị thất truyền. Phần khác, sau này Tông Tịnh Độ được xiển dương rất hưng thịnh, nên những ai muốn tu Thiền không biết nương vào đâu.

Nếu muốn nương vào nhà Sư thì tâm ấn thất truyền, lấy ai cho ta thoại đầu, công án hay đánh đập đúng lúc cho ta giác ngộ. Thật ra các công án, thoại đầu, đánh đập, la hét chỉ là những phương tiện thiện xảo của các Thiền Sư tùy bệnh cho thuốc, rút đinh nhổ chột, quả dưa chín một phen xúc chạm liền rớt mà thôi. Các Ngài không để lại phương thức tu tập nào cả, nếu để sẽ trái với câu "Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền". Vì các Ngài cố ý không theo một thứ lớp tu tập nào cả, nên có một số người tu theo Tiểu Thừa cho Thiền Tông là một quái thai của Phật giáo.

Ngày nay giòng Tổ Sư Thiên gần như đã mất, trừ ra có Hoà thượng Thanh Từ đang cố gắng hoằng dương lại. Kinh băng và sách của Thầy đã được phổ biến rộng rãi ngoài hải ngoại. Tuy nhiên nếu chỉ nghe Kinh băng hoặc đọc sách để mong chờ ngày giác ngộ thì đó là một ảo tưởng. Vì Thiên là một pháp hành, không phải pháp học, tự mình phải chiêm nghiệm thấy rõ được sự lưu chuyển của tâm thức mới mong thấy được tự tánh.

Kinh sách Thiên Tông ít có ghi lại những phương thức tu tập, đa số chỉ ghi lại những biến cố giác ngộ của các Thiên Sư, mang nhiều tính cách ly kỳ, hấp dẫn như các trường hợp giác ngộ khi bị đánh, hét, hoặc khi thấy hoa nở, nghe tiếng mưa rơi v.v... Khi đọc những trang sách này, người tu Thiên thường có khuynh hướng mong cầu được giác ngộ giống như vậy.

Nếu đọc Kinh sách Nguyên Thủy như trong Trường Lão tăng kệ (Thérageatha), ta sẽ thấy trong đó cũng có ghi lại những trường hợp mà chư Thánh Tăng trong thời đức Phật đã giác ngộ. Thí dụ trường hợp của Ngài A Nan chứng quả A la Hán trong khi đang quay mình đặt lưng xuống nghỉ, Ngài Châu lợi Bàn Đà Già ngộ đạo trong khi đang quét nhà, v.v... Nhưng sự việc này ít được nói đến, vì đó chỉ là kết quả hiển nhiên của một sự tu tập chánh niệm hoặc Minh Sát Tuệ đến mức thành tựu.

Chân lý là cái gì tuyệt đối, Pháp thân thì bất khả thuyết, bất khả tư nghì, vì thế Thiên Tông chủ trương chỉ thẳng (cho người nhận ra) bản tánh, không dài giòng văn tự. Càng nói lý bao nhiêu, càng đi xa Thiên bấy nhiêu. Việc đó chỉ dành cho những học giả

muốn thỏa mãn tài phân tách lý giải của mình mà thôi.

Chúng ta thường hay học thuộc lòng những câu kệ, chú của các Thiên Sư đắc đạo, rồi mỗi khi nói đến Thiên thì đem ra lập lại, giảng nghĩa bàn luận, có biết đâu là mình đang nhai đi nhai lại cặn bã của kẻ khác. Người nào tu người đó biết, người nào chứng người đó hay, những câu thơ câu kệ xưa kia là của riêng các Thiên Sư, không dính líu gì đến ta cả, không nên si mê dại dột mà nhận của người làm của mình. Vì nhận lầm như thế nên đa số người học Thiên đều tưởng lầm là mình phá chấp và sắp sửa thành Tổ cả rồi!

Xưa kia Tổ Đạt Ma đem Thiên vào Trung Quốc với một hình thái kỳ dị chỉ nhằm mục đích giải tỏa sự chấp chặt vào văn tự Kinh điển của một số người thờ đó ưa học Phật mà không chịu tu Phật. Ngày nay trình độ học Phật rất kém, nên ta không thể chấp vào Kinh điển được, nhưng ngược lại chúng ta lại đi chấp chặt vào những kinh kệ của chư Tổ, nhất là Thiên đốn ngộ. Vì lý do này, nên tôi nghĩ rằng những ai muốn truyền bá Thiên, thì tốt hơn là nên truyền bá Thiên của Ngài Thần Tú hơn là Thiên của Ngài Huệ Năng. Làm như vậy có thể có lỗi với Lục Tổ, nhưng chắc không phụ ơn đức Phật. Vì đức Phật chỉ muốn làm sao cho chúng ta thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ Ngài đâu có muốn chúng ta thành Tổ!

Thiên Tông đặt nặng và đề cao sự đốn ngộ quá, để rồi những người theo Thiên sau này quên đi con đường dẫn đến giác ngộ, nó chỉ là một trợ duyên cuối cùng giúp cho hành giả ngộ đạo mà thôi.

Cũng cần nhắc lại là ngộ đạo chưa phải hoàn toàn giải thoát (sinh tử). Ngộ đạo (satori) chỉ là bước đầu, đồng nghĩa với kiến tánh, hay giải ngộ. Trong Kinh Pháp Hoa có nói Khai Thị Ngộ Nhập Tri Kiến Phật. Ngộ rồi phải tu tiếp đến khi nhập mới thôi, lúc đó gọi là chứng ngộ, hay hoàn toàn giải thoát. Từ lúc ngộ đạo cho đến lúc hoàn toàn giải thoát, con đường còn lại vẫn còn cam go và khó khăn, hành giả phải khéo léo, kiên nhẫn đối phó với mọi sự cám dỗ, thu hút của sắc trần bên ngoài, và sự lừa bịp, lôi kéo của vọng tưởng bên trong. Không phải một sớm, một chiều mới cất bước lên đường mà đã tới đích rồi đâu.

Thiết nghĩ, chúng ta không nên dùng chữ Thiền Đốn Ngộ mà đúng hơn nên dùng chữ Tổ Sư Thiền. Vì chữ Thiền Đốn Ngộ hay làm cho người ta hiểu lầm là nếu tu theo Thiền này sẽ mau giác ngộ. Nhưng "tu nhất kiếp, ngộ nhất thời", hay "tu vạn kiếp ngộ nhất thời" cũng có. Đạo Phật dạy về nhân quả, có gieo nhân giác ngộ mới mong gặt được quả giác ngộ. Khi có đầy đủ "nhân và duyên" thì quả giác ngộ tự thành. Nếu có người nào bảo rằng không học mà biết, không tu mà thành thì người đó không nói đạo Phật. Thí dụ trường hợp của Ngài Huyền Giác (tác giả Chứng đạo Ca) đương thời gọi Ngài là "Nhứt túc giác" (một đêm giác ngộ). Trước khi đến tham vấn Lục Tổ, Ngài đã tu hành giới hạnh trang nghiêm, chuyên tu Chỉ-Quán (Samatha-Vipassanà). Nhân duyên đã đầy đủ, đến khi gặp Lục Tổ liền được ấn chứng.

## B. So sánh Tứ Niệm Xứ và Thiền Tông

Thiền Tông được truyền xuống từ Chư Tổ nên gọi là Tổ Sư Thiền. Còn Tứ Niệm Xứ

được gọi là Thiền gì? Tứ Niệm Xứ là phương pháp hành thiền mà chính đức Phật đã áp dụng cách đây trên 2531 năm và đã dạy lại cho các đệ tử, nên được gọi là Như Lai Thiền. Một Thiền của Tổ Sư, một Thiền của Như Lai, vậy Thiền nào đúng, Thiền nào sai, Thiền nào cao hơn Thiền nào?

Cả hai đều nhằm mục đích đưa hành giả đến chỗ giác ngộ giải thoát, nên đều được coi là chánh pháp cả. Còn Thiền nào cao hơn Thiền nào? Ai mà đặt ra câu hỏi này thì thiệt là... không biết nói sao! Vì vấn đề không ở cao hay thấp mà ở chỗ người bệnh nào thì cho thuốc đó mà thôi. Vậy cao hay thấp thì không, nhưng khác nhau thì có. Tuy thấy khác nhưng thật ra cũng không thể gọi là khác được. Vì một bên đặt nặng về lý, còn một bên chỉ dạy về sự. Về lý thì Thiền Tông quả là độc nhất vô nhị, với sự đánh đập, la hét khiến người cầu đạo ngỡ ngàng, cố gắng tìm những lý thuyết sâu xa ở đó. Nhưng về sự, tức phần thực hành tu tập thì Thiền Tông vẫn nằm gọn trong Tứ Niệm Xứ. Cổ Đức xưa có câu:

*Đốn ngộ tuy đồng Phật  
Đa sanh tập khí thâm  
Phong đình ba thượng dững  
Lý hiện niệm du xâm.*

Dịch nghĩa là:

*Đốn ngộ tuy đồng Phật  
Nhiều đời tập khí sâu  
Gió ngừng sóng vẫn đập  
Lý hiện niệm còn xâm.*

(Trích Yếu chỉ Thiền tông, H.T Thanh Từ)

Khi đốn ngộ thì chỗ thấy không khác chư Phật, song tập khí chướng ngại từ nhiều đời,

nhiều kiếp không thể một lúc mà sạch hết. Cần phải nỗ lực buông xả vọng tưởng, lâu ngày mới hết, như gió đã dừng mà sóng chưa lặng, phải đợi thời gian từ từ nó mới yên. Chân lý đã thấy rõ rồi mà vọng niệm vẫn còn xâm lấn mãi. Vì thế sau khi giải ngộ cần phải cố gắng tu hành mới được chứng ngộ.

Về lý thì Thiền nói trắng, nói cuội, chỉ đây nói đó, nhưng về sự thì không ngoài việc "diệt trừ vọng tưởng". Muốn diệt trừ vọng tưởng không có pháp nào khác hơn ngoài Chánh niệm (Samma-Sati) là chi thứ 7 trong Bát Chánh đạo (Ariya-Magga).

Trên phương diện hành Thiền, Chánh niệm cần được hiểu là quán niệm một cách chân chánh, chân chánh ở đây còn có nghĩa là khách quan. Vậy chánh niệm là quán niệm, hay rõ hơn là quán sát và ghi nhận một cách khách quan. Phải quán niệm khi nào, lúc nào? Việc thực hành quán niệm không thể nằm ngoài bốn lãnh vực (bốn niệm xứ), đó là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

Trở về Thiền Tông, ta thường nghe nói: gánh nước, bừa củi là Thiền, lật rau, hái cỏ cũng là Thiền. Có người hỏi Thiền Sư Huệ Hải: "Tu Thiền dụng công thế nào?". Thiền Sư trả lời: "Khi đói thì ăn, khi mệt thì ngủ!". Người kia lại hỏi: "Ai mà chả đói thì ăn, mệt thì ngủ. Tất cả mọi người đều như vậy, có gì là khác?". Thiền Sư bảo: "Khi ăn ta biết đang ăn, khi ngủ ta biết đang ngủ. Còn người đời thì khi ăn chẳng chịu ăn, đòi trăm thứ cần dùng; khi ngủ chẳng chịu ngủ, tính toán ngàn chuyện!". Xem ra ở đây có khác gì Niệm thân của Tứ Niệm Xứ: "Khi thở vào một hơi dài, hành giả biết mình đang thở vào

một hơi dài...". Trong mỗi cử động của thân thể: đi, đứng, nằm, ngồi Thiền Sư đều giữ chánh niệm, không cho tâm phóng đi một cách bừa bãi theo vọng tưởng, đó chính là niệm thân vậy.

Các Thiền Sư có lúc đánh đầu điếng hoặc xô đệ tử què chân, đó không phải đánh thức người đệ tử trở về niệm thọ là gì? Thay vì rong ruổi theo vọng tưởng.

Nhà Thiền có câu: "Không sợ niệm khởi mà chỉ sợ giác chậm" có nghĩa là không sợ vọng niệm khởi lên, mà chỉ sợ không tỉnh thức nhận liền ra nó. Đó có khác gì niệm Tâm của Tứ Niệm Xứ? Xưa kia Tổ Huệ Khả không chịu niệm Tâm, phải chờ đến lúc gặp Tổ Đạt Ma bảo: "đem tâm ra ta an cho", mới chịu trở về tìm tâm.

Nhân nghe tiếng mưa rơi, nhìn thấy hoa nở.v.v... mà nhận ra bản tánh, đó phải chăng thuộc về niệm pháp?

Tu Thiền cần phải diệt vọng tưởng. Muốn diệt vọng tưởng phải có chánh niệm, mà chánh niệm không ngoài Tứ Niệm Xứ. Vậy Tứ Niệm Xứ là phép thực hành căn bản của Thiền.

Thế còn đặc tánh Giác ngộ của Thiền Tông thì sao? Đặc tánh giác ngộ của Thiền không phải vô duyên cớ. Vào khoảng thế kỷ thứ 5, sau khi Kinh điển vừa được đem từ Ấn độ sang Trung Hoa, các học giả Phật dôn hết tâm lực vào công cuộc phiên dịch Kinh từ Phạn ra Hán văn. Sau đó mọi người đều hăng say đi tìm chân lý nơi văn tự của Kinh điển. Dần dần họ bị như thu hút vào mê hồn trận của giáo lý cao siêu Đại Thừa, để rồi quên đi những Kinh điển căn bản nhưng giản dị và thiết thực của Tiểu Thừa.

Càng đi sâu vào triết lý văn tự của Kinh điển, họ càng hoang mang không biết đâu là đạo, đâu là chân lý. Đến lúc cùng đường, bí lối thì may thay, Bồ đề Đạt Ma đã xuất hiện như một vị cứu tinh với câu: "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật". Và từ đó Thiền Tông nổi tiếng là một pháp môn đốn ngộ. Ai nấy đều đi tìm Thiền Sư chỉ cho giác ngộ. Giác ngộ cần được thực hiện chứ không phải để được mong cầu. Chỉ có những người quên và không biết sống với thực tại, lo đi tìm chân lý ở những gì cao xa mới đi tìm giác ngộ.

Xưa kia Tổ Đức Sơn đi đâu cũng giảng Kim Cang, ngài Pháp Đạt tụng lâu ba ngàn bộ Pháp Hoa, mà vẫn không ngộ đạo, phải chờ đến khi có người chỉ cho chỗ tầm thường nhất mới chịu nhận ra.

Người tu theo Đại thừa cũng vậy, chỉ lo tụng Kinh Pháp Hoa, Kim Cang, Niết Bàn, Hoa Nghiêm, v.v.... mà không chịu đọc Kinh Pháp cú, Chuyên pháp luân, Tứ thập nhị chương, Kinh Niệm Xứ, v.v... Thiền Tông đã khéo tô điểm "giác ngộ", để người ta tưởng rằng nó chỉ nằm trong tay của các Thiền Sư, rồi đua nhau đi tìm Thiền Sư chỉ cho giác ngộ.

Hỡi những người đang đi tìm giác ngộ chân chánh, hãy dừng chân lại! Tại sao phải đi tìm giác ngộ? Tại vì bất giác. Bất giác chánh niệm, hay là thất niệm: ăn không biết mình đang ăn, mặc không biết mình đang mặc, thở không biết mình đang thở... Giác ngộ phải được thực hiện trong mọi giờ phút! Thiền Tông thường nói giác ngộ là nhận ra ông chủ, hay bản lai diện mục. Nhưng theo tinh thần Tứ Niệm Xứ thì giác

ngộ là nhận biết được bản chất của thực tại, vô thường, vô ngã và muốn vậy thực hành chánh niệm.

Người đời thường ưa chữ giác ngộ hơn chánh niệm, vì họ cho rằng giác ngộ là một điều rất khó, còn chánh niệm thì quá dễ. "Ăn mà biết mình đang ăn" thì ai chả biết? Đó là chánh niệm đã bị tầm thường hóa rồi. Chỉ có những người không biết hoặc chưa thực hành đúng đắn mới coi thường chánh niệm mà thôi. Chánh niệm không phải là ý thức suông việc đang ăn của mình đâu, mà phải thấy rõ, trực nghiệm tất cả tiến trình của sự ăn, tức là từ lúc bắt đầu ăn, đang ăn, cho đến hết ăn, và tất cả những gì xảy ra trong lúc ăn, và còn nữa, còn nữa... Vì vậy chánh niệm phải được thực hiện trong từng giây phút, từng sát na, và việc đó không phải dễ đâu, mà là một việc vô cùng khó khăn, đòi hỏi nhiều thời giờ và kiên nhẫn, nếu không thì ta đã thành A La Hán rồi!

Tóm lại Thiền Tông và Tứ Niệm Xứ không xung khắc nhau mà ngược lại còn bổ khuyết cho nhau. Thiền Tông chuyên về lý (mặc dù nói "bất lập văn tự"). Người tu Thiền tìm phương pháp chắc chắn phải đi qua con đường Tứ Niệm Xứ. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ không nói lý cao siêu, nhưng xin người tu Thiền đừng xem thường nó, vì không phải ai cũng có thể tu theo Tứ Niệm Xứ đâu, chỉ có nhưng người hiểu được "Bình thường tâm thị đạo" mới chịu khó kiên nhẫn hành theo mà thôi.

(Còn tiếp)

## PHÁP MÔN NIỆM PHẬT TRONG KINH TẠNG NGUYÊN THỦY

*Thích Nguyên Hùng*

Thời Đức Phật tại thế, các Phật tử thường hướng về nơi Ngài và chúng Tăng đang cư ngụ đánh lễ và xưng niệm danh hiệu của Như Lai, đầy đủ thập hiệu, để tỏ lòng cung kính, tri ân và cầu nguyện. Khi thực tập như thế, họ cảm thấy được an ủi nhiều lắm. Tăng đoàn dưới sự lãnh đạo của Đức Thế Tôn là một cộng đồng thanh tịnh và hòa hợp, là biểu tượng của hòa bình, tình thương, sự an lạc, và là nền tảng đạo đức vững chãi, cho nên nó đã trở thành điểm tựa của niềm tin và hy vọng cho con người sống giữa cảnh đời náo nhiệt, bon chen, đầy dẫy những tệ nạn. Người Phật tử sau khi quy y Tam bảo, trong cuộc sống hàng ngày họ thường niệm Phật, niệm pháp, niệm Tăng để nhắc nhở, răn đe mình đừng làm các việc ác, siêng làm các việc lành, đồng thời cũng là cách để duy trì đời sống tâm linh, khiến cho tâm luôn hướng thượng, cân bằng, không bị loạn động.

Trong các kinh A Hàm, và nhiều kinh khác, đều cho thấy niệm Phật là biểu thị cho sự quy kính, lễ bái, tán thán, nhớ nghĩ Đức Thích Tôn. Do nhớ nghĩ công đức của Phật nên các tâm lý bất thiện như tham, sân, si không có cơ hội phát sinh, vì vậy mà có thể được sanh Thiên, hoặc cao hơn chứng và trú Niết bàn.

Niệm Phật là một trong những pháp môn tu hành rất căn bản được Đức Thế Tôn chỉ dạy rất rõ ràng, hiện còn lưu lại trong các bản kinh cổ nhất, cả tạng Pàli và tạng Hán, gồm có ba cách: một là nhớ nghĩ Pháp thân Phật,

hai là quán tưởng tướng hảo và công đức của Phật, ba là xưng niệm danh hiệu Phật. Trong đó, theo lý mà niệm Phật thì gọi là pháp thân niệm Phật (còn gọi là thật tướng niệm Phật); trong tâm luôn nhớ nghĩ đến hình tướng và công đức của Phật gọi là quán tưởng niệm Phật; miệng luôn xưng danh hiệu Phật gọi là trì danh niệm Phật, xưng danh niệm Phật.

Đoạn kinh sau đây, được trích trong Tăng Nhất A Hàm, sẽ cho chúng ta thấy pháp môn niệm Phật đã được Đức Thế Tôn chỉ dạy lúc Ngài còn tại thế, là một trong các pháp Tam niệm, Lục niệm, Thập niệm ( 1). Bấy giờ, Đức Phật đang ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ Đà, nước Xá Vệ, nói với các thầy Tỳ kheo:

“Hãy tu hành một pháp. Hãy quảng bá một pháp. Đã tu hành một pháp rồi, liền có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều thiện đủ cả, được vị cam lồ, đến chỗ vô vi, liền được thân thông, trừ các loạn tưởng, được quả Sa môn, tự đến Niết bàn. Một pháp ấy là gì? Đó là niệm Phật” (Đại chính 2, tr. 532).

Rồi Đức Phật giải thích thế nào là niệm Phật:

“Nếu có Tỳ kheo nào chánh thân, chánh ý, ngồi bất t্রেo chân, chuyên tinh niệm Phật, không có niệm tưởng nào khác. Quán hình của Như Lai, mắt không hề rời. Trong khi mắt không rời, niệm tưởng công đức Như Lai” (sđd, tr.554).

Đoạn kinh trên nêu rõ hai phương pháp niệm Phật cơ bản là: trì danh niệm Phật và quán tưởng niệm Phật. Trong phương pháp thứ hai, tức nhớ nghĩ đến hình tướng và công đức của Như Lai, Đức Phật giải thích:

“Thê của Như Lai được thành tựu từ kim cương, đầy đủ mười lực, bốn vô sở úy, đồng mãnh giữa đại chúng. Gương mặt của Như Lai đoan chánh vô song, nhìn không chán mắt. Giới đức thành tựu giống như kim cương không thể phá hoại, trong sạch không tỳ vết cũng như lưu ly. Tam muội của Như Lai chưa từng sút giảm, đã tĩnh chỉ, vĩnh viễn tịch tĩnh, không có niệm khác. Các thứ tình kiêu mạn, ngang bướng đã vắng im. Ý tham dục, tưởng sân hận, tâm ngu hoặc, mạn kết do dự, tất đều tận trừ. Huệ thân của Như Lai, trí không bờ đáy, không bị chướng ngại. Thân Như Lai, được thành tựu từ giải thoát, các cõi đã hết, không còn sinh phần để nói ‘Ta sẽ đọa nơi sinh tử’. Thân Như Lai được vượt qua thành trì của tri kiến, biết căn cơ người khác đáng được độ hay không đáng được độ, chết đây sinh kia, xoay vần qua lại trong ngần mé sinh tử, có người giải thoát, người không giải thoát, Như Lai thấy đều biết tất cả” (sdd, tr.554).

Thật quá rõ ràng và tường tận về phương pháp hành trì pháp môn niệm Phật, chúng ta không còn lời nào để giải thích hơn thế nữa - ngoại trừ chư vị Tổ sư tu tập theo pháp môn này đã xây dựng nên Tịnh độ tông và làm cho những lời dạy trên của Đức Phật càng thêm phong phú và đẹp đẽ hơn. Đó là cách nhìn nhận Đức Như Lai. Hình tướng và công đức của Như Lai phải được nhận thức, chiêm ngưỡng và quán tưởng như thế,

để rồi mình cũng đạt được như vậy, bằng nỗ lực tu tập của tự thân.

Tương đương với bản kinh trên, trong tạng Pàli, kinh Tăng Chi Bộ, phẩm Một pháp, cũng ghi lại pháp môn niệm Phật này, như sau:

“Có một pháp, này các Tỳ kheo, được tu tập, được làm sung mãn, đưa đến nhưt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật. Chính một pháp này, này các Tỳ kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhưt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn” (Tăng Chi Bộ I.16, HT.Minh Châu dịch).

Một bản kinh khác, kinh Trì Trai (số 202, Trung A Hàm, tương đương kinh Visàkhàsutta, Tăng Chi Bộ), cũng đề cập đến pháp môn niệm Phật, là một trong năm pháp tu tập hỗ trợ với Thánh trai tám chi (Bát quan trai giới). Kinh này cho thấy nhờ niệm Phật mà tâm được tĩnh và tất cả mọi tâm lý bất thiện đều được tiêu diệt, được nói cho cư sĩ Tỳ Xá Khư, khi Phật đang trú tại nước Xá Vệ, trong Đông viên, Lộc Tử Mẫu giảng đường.

“Này cư sĩ! Đa văn Thánh đệ tử khi trì trai niệm tưởng Như Lai rằng, Thế Tôn là Như Lai, Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Người ấy sau khi niệm tưởng Như Lai như vậy, ác tham nếu có liền bị tiêu diệt. Những pháp tạp uế, ác bất thiện, nếu có cũng bị diệt. Này cư sĩ, đa



văn Thánh đệ tử duyên nơi Như Lai cho nên tâm tĩnh, được hỷ, ác tham lam nếu có liền bị diệt, pháp tạp uế, ác bất thiện nếu có cũng bị tiêu diệt”.

Như vậy, cả hai truyền thống, Nam truyền và Bắc truyền, trong tạng kinh Nguyên thủy của mình đều ghi nhận pháp môn niệm Phật rất rõ ràng. Điều này chứng tỏ pháp môn này rất phổ biến thời Đức Phật còn tại thế, được đích thân Đức Thế Tôn chỉ dẫn, và xem nó như là một trong những con đường đi đến giác ngộ giải thoát, chứng nhập Niết bàn.

Tóm lại, pháp môn niệm Phật hình thành rất sớm, và được lưu giữ trong Kinh tạng của cả hai truyền thống. Tuy nhiên, đối tượng niệm Phật mà kinh Nguyên thủy nói đến chỉ có Đức Thế Tôn. Nên hồi đó nói đến niệm Phật, là niệm Đức Bổn sư Thích Ca Mâu Ni. Sau này, khi Phật giáo phát triển, nhận thức rằng trong ba đời mười phương có vô số chư Phật. Cho nên, pháp môn niệm Phật cũng có vô số danh hiệu Phật để niệm, nhưng phổ biến nhất thường thấy niệm Phật A Súc, Phật Dược Sư, Phật Di Lặc, Đại Nhật Như Lai, Phật A Di Đà... Trong đó, Phật A Di Đà được lấy làm đại biểu cho đối tượng niệm Phật, vì vậy, mỗi khi nói đến pháp môn niệm Phật, người ta đều nghĩ đến niệm Phật A Di Đà.

(1) Tam niệm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng.

Lục niệm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên.

Thập niệm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, niệm Hưu tức, niệm An ban, niệm Thân vô thường, niệm Chết.

## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

### Phẩm Voi

325

*Người ưa ngủ, ăn lớn  
Nằm lăn lóc qua lại,  
Chẳng khác heo no bụng,  
Kẻ ngu nhập thai mãi.*

326

*Trước tâm này buông lung,  
Chạy theo ái, dục, lạc.  
Nay Ta chánh chế ngự,  
Như cầm móc điều voi.*



### Trầm mặc

Tuệ Sỹ

*Anh ôm chồng sách cũ  
Trầm mặc những đêm dài  
Xót xa đời lữ khách  
Mệnh yếu thể mà hay*

Nh.Tr. 77

Tuệ Sỹ, Giác mơ Trường Sơn,  
An Tiêm California, 2002

# Làm từ thiện ở Việt Nam không dễ

*Hoàng Dung, thông tin viên RFA*

Ngày càng có nhiều người tại Việt Nam tham gia công tác từ thiện để giúp cho những đối tượng kém may mắn và gặp khó khăn trong cuộc sống. Tuy nhiên làm từ thiện ở Việt Nam cũng có những trở ngại.

## Đối tượng phục vụ

Đối với người Việt, những câu ca dao, tục ngữ như ‘lá lành đùm lá rách’, ‘một miếng khi đói bằng một gói khi no’.... thường được sử dụng để kêu gọi mọi người cùng tham gia giúp đỡ người khác trong tình huống không may như thiên tai, bão lụt, hỏa hoạn....

Và để giúp cho những người kém may mắn trong cuộc sống thì nhiều người đã tập hợp lại với nhau để cùng nhau giúp đỡ những đối tượng không may mắn như thế.

Anh Đào Xuân Tùng một người ở Hà Nội tham gia nhóm chuyên hỗ trợ cho các em học sinh nghèo ở các tỉnh miền núi phía Bắc Việt Nam cho biết việc làm của nhóm:

*“Bọn anh là tập trung về trẻ em vùng cao. Đó là những lớp học sinh mà ít tuổi nhất cũng như là sức khoẻ yếu nhất. Trường trên phía bắc này là nó rất là xập xệ, tồi tệ, các lớp học hầu như là như 1 cái chuồng lợn, vách dưới toàn là tranh tre, nứa lá, không có bàn ghế, thậm chí là có những nơi nó chỉ có ba bức gọi là vách tre, ngô, bàn ghế không có, cô giáo, học sinh đều ngồi đất. Lý do thì rất là nhiều nhưng điều quan trọng nhất là cuộc sống của các cháu trên vùng cao rất*

*là khổ, thiếu thốn so với những học sinh dưới thành phố, và các cháu hầu như là đói kém từ quần áo đôi dép, đôi tất cho đến cái ăn cái mặc.”*

Chị Trần Thị Hồng một bạn trẻ ở Nghệ An hay đi giúp đỡ cho các em khuyết tật ở mái ấm Thiên Ân, trung tâm khuyết tật 19/03, trại phong Quỳnh Lưu hay là những gia đình làng Chài trên Sông Lam ở Nghệ An cho biết:

*“Chúng em thường đến với các em khuyết tật ở mái ấm Thiên Ân, trung tâm khuyết tật 19/03, trại phong Quỳnh Lưu và có 1 đôi lần đi thăm những gia đình làng Chài trên Sông Lam.”*

Những người tham gia công tác từ thiện thường là những người có tấm lòng nhân hậu, thương cảm người khác.

Anh Đào Xuân Tùng chia sẻ:

*“Vì cái tình thương yêu trẻ em bọn anh tập trung thành 1 nhóm để có thể hỗ trợ một chút nào đó cũng với tấm lòng của mình đến với các cháu ở những nơi vùng cao trong những mùa đông lạnh giá này, giúp các cháu có thêm được hơi ấm, động lực để các cháu có thể yên tâm học tập, cũng là tác động lên tâm lý đến các cô giáo. Các cô giáo cũng yên tâm cầm bản đeo con chữ, dạy học cho các cháu.”*

Còn chị Trần Thị Hồng cũng có trình bày:

*“Các em khuyết tật có thể nói là những người yếu đuối nhất trong xã hội, nên chúng em hay đến để có thể chia sẻ niềm vui với các em.”*

### Ước mong

Theo những người đang làm công tác từ thiện như anh Tùng, chị Hồng thì qua việc giúp đỡ về vật chất cho những đối tượng gặp hoạn nạn, nghèo khó vượt qua nghịch cảnh, những người không may còn có được niềm tin vào cuộc sống. Anh Đào Xuân Tùng chia sẻ:

*“Mong muốn giúp các cháu có thêm tin tưởng vào những người xung quanh và xã hội, để các cháu học tập tốt để sau này các cháu có thể làm được những cán bộ tốt để bảo vệ tổ quốc phía biên giới.”*

Với các em khuyết tật thì chị Hồng cho biết họ được coi là những người yếu đuối nhất trong xã hội, nhiều em khuyết tật lại còn tự ti mặc cảm với số phận của mình, và để giúp các em vượt qua được điều đó thì cần mọi người quan tâm và giúp đỡ các em hơn.

*“Chúng em làm vậy cũng mong sao tất cả mọi người cùng nhau quan tâm đến các em bị khuyết tật hơn, để có thể bù đắp lại phần nào những mất mát của các em.”*

### Khó khăn

Để có thể thực hiện được chương trình từ thiện, các nhóm phải biết cách vận động kêu gọi đóng góp của những người khác. Tuy nhiên việc làm này cũng không phải dễ dàng khi mà trong cuộc sống ngày càng có nhiều người cần đến sự giúp đỡ như thế.

Những người tham gia đôi khi còn phải bỏ thêm tiền túi ra nữa. Anh Tùng cho biết:

*“Hầu hết trong anh em mỗi người mỗi nghề, tất cả đều làm kinh doanh, một mảng người kinh doanh về bao bì, người kinh doanh về điện nước, người kinh doanh về các sản phẩm vật dụng khác nhau. Bọn anh chơi với nhau lâu rồi, cùng chung một chí hướng muốn chia sẻ, chung tay mỗi người một chút bằng mối quan hệ của mình, đồng tiền của mình để có thể giúp các cháu một chút gì đó để các cháu yên tâm học tập.”*

Chị Hồng tiếp lời:

*“Chúng em là những người trẻ nên mỗi lần đi thăm các em, chúng em phải tự bỏ tiền mình ra, còn nếu kêu gọi giúp đỡ được phần nào thì hay phần đó.”*

Có nơi những người làm từ thiện còn gặp phải trở ngại từ phía chính quyền. Cơ quan chức năng địa phương yêu cầu phải thông qua họ như câu nói của một trưởng công an huyện Con Công: ‘Cụ muốn phát quà thì phải thông qua Mặt trận xã và giao cho Mặt trận xã phát cho người dân’. Đó là câu nói mà ông Hùng trưởng công an huyện Con Công ở Nghệ An phát biểu khi làm khó dễ cho linh mục giáo xứ Song Ngọc và giáo dân đi phát quà cho dân nghèo ở huyện Con Công tỉnh Nghệ An.

Truyền thông trong nước từng loan tin về vụ như bình trà đá miễn phí đặt trên đường phố Hà Nội bị tịch thu, hay là trường hợp mới nhất của một nhóm người phát com cho bệnh nhân ở bệnh viện Ung Bướu thành phố Hồ Chí Minh bị cướp...

Chị Hồng chia sẻ:

“Chúng em đi thăm các em khuyết tật thì không sao, nhưng hồi tháng 12 năm ngoái chúng em có đi tặng quà Noel cho các gia đình trên làng Chài ở sông Lam thì rất đông các công an, cảnh sát đến làm khó dễ và không cho chúng em phát”

May mắn hơn nhóm của chị Hồng, nhóm làm từ thiện của anh Tùng trong chục năm qua khi đi giúp cho các em học sinh ở vùng biên giới phía Bắc không gặp khó khăn nào mà trái lại còn là nhận được sự giúp đỡ của bộ đội biên phòng ở địa phương.

“Chủ yếu từ thiện trên vùng sâu vùng xa trên biên giới mà ở biên giới thì có biên phòng, mà biên phòng là bộ đội đa phần là những người tử tế, họ là người gần dân nhất không phải như công an ở những Nội Thành. Bọn anh cũng trao đổi và nhờ vả họ về vấn đề đường đi, lối lại, khảo sát địa bàn, an ninh, trật tự. Tóm lại, trong 10 năm qua anh làm chưa bị trục trặc gì cả, bởi vì chúng ta chỉ làm từ thiện thôi chúng ta không liên quan gì đến chính trị, tôn giáo, chúng ta chỉ mang tấm lòng tình yêu thương của mọi người”

Nhiều người cho rằng ở Việt Nam khi đi làm việc từ thiện, ngoài tấm lòng còn phải hiểu biết luật pháp và khôn ngoan để đối phó với cơ quan chức năng địa phương cũng như những thành phần bất hảo lợi dụng lòng tốt

## KINH BAHIIYA

HT Thích Minh Châu dịch

Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn trú Sàvatthi, tại Jetavana, ngôi vườn ông Anàthapindika. Lúc bấy

giờ, Bàhiya Dàruciriya trú ở Suppàraka, trên bờ biển, được cung kính, tôn trọng đánh lễ, cúng dường và nhận được y, đồ ăn khát thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh. Rồi Bàhiya Dàruciriya khởi lên tư tưởng như sau: "Vớ ai là bậc A-la-hán hay đang đi trên con đường A-la-hán, ta là một trong những vị ấy ". Rồi một Thiên nhân, trước là bà con huyết thống với Bàhiya Dàruciriya, vì lòng từ mẫn, vì muốn lợi ích, với tâm của mình biết tâm tư của Bàhiya Dàruciriya, đi đến Bàhiya Dàruciriya và nói như sau:

- Nay Bàhiya. Ông không phải là A-la-hán hay đang đi trên con đường A-la-hán. Ông không có đạo lộ ấy, với đạo lộ này Ông có thể trở thành A-la-hán hay đang đi trên con đường đưa đến A-la-hán.

- Nhưng ai là những vị, trong thế giới này, với thế giới chư Thiên là những vị A-la-hán hay đang đi trên con đường A-la-hán?

- Nay Bàhiya, có thành phố tên là Sàvatthi trên những quốc lộ phương Bắc. Tại đây có Thế Tôn hiện đang trú, bậc A-la-hán. Chánh Đẳng Giác. Vị ấy là bậc A-la-hán và thuyết pháp đưa đến quả A-la-hán.

Rồi Bàhiya Dàruciriya, được Thiên nhân ấy thúc dục, đi ra khỏi Suppàraka, trong suốt đường trường, chỉ nghỉ một đêm, đi đến chỗ Thế Tôn đang trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, trong khu vườn Anàthapindika. Lúc bấy giờ nhiều Tỷ-kheo đang đi kinh hành giữa trời. Bàhiya Dàruciriya đi đến các Tỷ-kheo ấy, sau khi đến nói như sau:

(Xem tiếp trang 22)

## NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT HỘ NIỆM VÃNG SANH TÂY PHƯƠNG

*Ấn Quang Đại Sư*

### I. Bài kệ phát nguyện của Phổ Hiền Bồ Tát

*Nguyện tôi đến lúc sắp mạng chung  
Trừ hết tất cả các chương ngại  
Chính mắt gặp Phật A Di Đà  
Liên được vãng sanh cõi Cực Lạc*

### II. Đại sư Ấn Quang nói:

Thành tựu cho một chúng sanh vãng sanh tây phương, tức là thành tựu cho một chúng sanh làm Phật, cái công đức này không thể nghĩ bàn.

### III. Ba yếu tố thành công của sự hộ niệm:

1. Bản thân của người vãng sanh phải hội đủ Tam Tư Lương (ba điều kiện) Tín Hạnh Nguyện, lúc bình thường phải dặn dò gia quyết chú ý những điều cần biết khi vãng sanh, Đại Sư Ngẫu Ích dạy: Có được vãng sanh toàn do tín nguyện có hay không, phẩm vị cao hay thấp đều do trì danh sâu hay cạn.
2. Con cái quyến thuộc phải phát đại hiếu tâm và từ bi ân huệ tâm, tuân theo lời Phật dạy như pháp hộ trì cha mẹ thân nhân vãng sanh tây phương, thì gọi là: Tự thoát khỏi trần lao, mới có thể thành tựu.
3. Các liên hữu thân thành hết lòng hộ niệm, thành tựu cho người khác vãng sanh, sẽ được quả báo người khác thành tựu cho mình vãng sanh. Tổ Ấn Quang nói: Khuyến bảo mọi người nên tu tịnh nghiệp, nguyện cho chúng sanh đó là bản nguyện của Phật.

4. Nếu có mẹ y theo ba yếu tố như pháp hộ trì trợ niệm, thì nhất định vạn người tu vạn người đi, thành tựu cho chúng sanh vãng sanh tây phương, viên thành Phật đạo, công đức không thể nghĩ bàn. Nếu vãng sanh có chương ngại, thì phải chân thành cầu Phật gia trì, bài trừ chương ngại, thành tựu vãng sanh đại sự.

### IV. Đại Sư Ấn Quang khai thị ba điều lúc lâm chung:

**Điều thứ nhất:** Phải khéo khai thị an ủi, khiến cho bệnh nhân sắp mất sanh lòng chánh tín. Tha thiết khuyên bệnh nhân, buông bỏ tất cả, nhất tâm niệm Phật, nếu có dặn dò việc gì, bảo họ mau dặn dò, dặn dò xong, bảo họ không nên lo nghĩ chuyện khác, chỉ nghĩ đến ta sắp theo Phật sanh về cõi Cực Lạc, nhất tâm chí thành niệm Phật, nhất định cảm được lòng từ bi của Phật, Ngài đích thân đến tiếp dẫn, liền được vãng sanh.

**Điều thứ hai:** Mọi người luân phiên niệm Phật, để hộ trì tịnh niệm cho bệnh nhân. Tâm lực của bệnh nhân yếu ớt, không thể liên tục niệm lâu dài, ngay trong lúc này phải nhờ người khác hộ niệm, mới được đắc lực. Nên biết rằng: Những người chịu giúp bệnh nhân tịnh niệm vãng sanh, cũng được quả báo người khác hộ niệm cho mình, đừng nói là chỉ vì cha mẹ mới hộ niệm như vậy, cho dù là người không quen biết cũng phải giúp hộ niệm, cũng là bồi dưỡng phước điền của

mình, giúp cho một người thành tựu vắng sanh tịnh độ, tức là giúp cho một người thành tựu làm Phật, hộ niệm nên chia thành từng nhóm luân phiên niệm Phật, pháp khí chỉ dùng một cái khánh, niệm Phật không mau không chậm, từng chữ rõ ràng.

**Điều thứ ba:** Tuyệt đối không nên dòi động hay khóc lóc, e sợ làm hỏng việc. Bệnh nhân lúc sắp phân chia Phàm, Thánh, Người, Quỷ, lúc đó chỉ niệm Phật cho thần thức của họ, không nên lau mình, thay quần áo, dòi động, khóc lóc, để cho họ tự nhiên ngồi nằm, vì vậy có thuyết rằng: Đỉnh nóng sanh cõi Phật, nơi mắt sanh cõi trời, ngực nóng sanh cõi người, bụng nóng sanh ngã quỷ, đầu gối đọa súc sanh, bàn chân xuống địa ngục. Lúc này mọi người nên khẩn thiết mà niệm Phật, không nên thăm dò hơi nóng của người lúc lâm chung, họ quyết định đời nghiệp vắng sanh. Trong khổ thơ có nói:

*Ta thấy người khác chết, tâm ta nóng như lửa,  
Không phải nóng người khác, sẽ đến lượt ta đây.*

## Kinh Bahiya

**(Tiếp theo trang 20)**

- Thừa các Tôn giả, nay Thế Tôn, bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác ở đâu? Chúng tôi muốn được yết kiến Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác.

- Nay Bàhiya, Thế Tôn đã đi vào giữa các nhà để khát thực.

Rồi *Bàhiya Dàraciriva* mau chóng ra khỏi *Jetavana*, đi vào *Sàvatthi*, và thấy Thế Tôn đang đi khát thực, khả ái, khởi lên tịnh tin, các căn an tịnh, tâm ý an tịnh, đạt được an chỉ, chế ngự tối thượng, giống như một con voi được điều phục, phòng hộ với các căn an tịnh. Thấy vậy, *Bàhiya Dàruciriyā* liền đi đến Thế Tôn, sau khi đến, cúi đầu xuống chân Thế Tôn và bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy thuyết pháp cho con, Thiện Thệ hãy thuyết pháp cho con, nhờ vậy con có thể được hạnh phúc an lạc lâu dài.

Khi được nói vậy, Thế Tôn nói với *Bàhiya Dàruciriyā*:

- Không phải thời, này Bàhiya, Ta đang khát thực.

Lần thứ hai *Bàhiya Dàruciriyā* Bạch Thế Tôn:

- Thật khó biết, bạch Thế Tôn, là chướng ngại cho mạng sống của Thế Tôn, hay chướng ngại cho mạng sống của con. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy thuyết pháp cho con. Thiện Thệ hãy thuyết pháp cho con, nhờ vậy con có thể được hạnh phúc an lạc lâu dài.

Lần thứ hai, Thế Tôn nói với *Màhiya Dàruciriyā*:

- Không phải thời, này Bàhiya, Ta đang khát thực.

**(Xem tiếp trang 31)**

# Một Lần Hộ Niệm Vãng Sanh

*Phật tử Chung Hải*

Tôi là một Phật tử cư ngụ tại miền Đông Bắc nước Mỹ, tiểu bang Pennsylvania. Tiếng là Phật tử nhưng thật ra tôi chỉ mới chập chững bước vào cửa đạo. Tôi biết rất ít về Phật pháp. Nhưng có lẽ nhờ nhân duyên đặc biệt nào đó từ đời trước nên tôi tin tưởng hết lòng vào pháp môn Tịnh độ. Còn nhớ lần đầu tiên khi mới bắt đầu tìm tòi học hỏi về Phật pháp đã gặp ngay pháp môn này, tôi mừng còn hơn bất được vàng, không gì có thể so sánh được với nỗi vui mừng của tôi lúc đó, không gì có thể đánh đổi được giá trị của pháp môn Niệm Phật đối với tôi.

Tôi thầm nhủ: “Thì ra mình có thể thoát ly sanh tử ngay trong kiếp này, chứ không phải tu hành cả mấy tỉ kiếp mới có thể thành Phật như mình đã từng nghe từ trước và e ngại sẽ không làm được”. Kể từ đó, tôi miệt mài tìm hiểu về pháp môn Niệm Phật, say mê nghe những bài giảng về pháp môn này và cố gắng thu thập tất cả những điểm trọng yếu trong phương pháp tu tập để biết phải làm thế nào mới được vãng sanh Cực Lạc. Tôi ao ước mình sẽ được vãng sanh và thiết tha mong ước tất cả mọi người đều biết tu theo pháp môn này để tất cả đều được vãng sanh Cực Lạc. Tôi được nghe về phương pháp hộ niệm qua sách vở và băng đĩa, nhưng chưa bao giờ chứng kiến tận mắt. Vì thế, tôi thầm mong mỗi có một dịp nào đó mình sẽ được hộ niệm cho một người nào đó để họ được vãng sanh. Nhưng ở vùng này hình như không ai muốn chúng tôi hộ niệm

trong lúc sắp lâm chung mà chỉ mời Ni sư đến sau khi người thân đã qua đời và chúng tôi chỉ được cơ hội đó theo quý Sư cô đi tụng niệm mà thôi. Cho đến một hôm...

Ni Sư cho biết là có một bà cụ đang nằm bệnh viện, bệnh trạng cũng khá trầm trọng và gia đình cho phép chúng tôi đến niệm Phật cho cụ. Chúng tôi mừng khắp khởi, vội vào bệnh viện thăm cụ và cùng với quý Sư cô niệm Phật cho cụ. Bà cụ lúc mê lúc tỉnh. Lúc mê thì nằm liệt ra không biết gì cả, khuôn mặt nặng nề trĩ xuống một cách méo mó và một con mắt thì bị xệ hẳn xuống; lúc tỉnh thì không nói được nhưng đầu đón rên rĩ, vung tay thật mạnh lên khỏi đầu như không còn chịu đựng nổi cơn đau. Nhìn cụ tôi thấy lòng xót xa, thương vô cùng nhưng không biết phải làm sao để giúp cụ, chỉ còn cách niệm Phật để cụ bớt đau. Vì mong ước được niệm Phật cho cụ vãng sanh nên tôi lo lắng đủ điều: tôi lo rằng nếu cụ mất trong bệnh viện thì chúng tôi sẽ không được phép niệm Phật cho cụ như ở nhà, và như vậy thì khó mà giúp cụ về Tây phương Cực Lạc được. Tôi cứ thầm nói với cụ: “Cụ ơi! Cụ khoan chết nghe, cụ rán đợi cho đến lúc bác sĩ “chê” cho cụ về nhà rồi cụ hẳn chết, để chúng con có thể niệm Phật cho cụ suốt ngày đêm để cầu cho cụ được vãng sanh Cực Lạc”. Vào bệnh viện thăm cụ được vài ngày thì có một ngày cụ tỉnh lại, và cụ đã cố gắng nhép miệng niệm Phật theo chúng tôi. Cụ muốn chúng tôi niệm Phật cho cụ, chúng tôi rất mừng và khuyên cụ cố gắng niệm theo hay

nghe chúng tôi niệm cũng được. Vài ngày sau, tức là ngày 10 tháng 11 năm 2008, cụ được xuất viện và về đến nhà vào buổi chiều, chúng tôi định bắt đầu từ ngày hôm sau đến nhà niệm Phật cho cụ mỗi ngày 1-2 tiếng đồng hồ. Nhưng vào khoảng 8 giờ tối hôm ấy, Ni sư gọi chúng tôi bảo rằng cụ đang hấp hối. Chúng tôi vội vã lên đường...

Lúc chúng tôi bước vào nhà thì cụ đã ra đi được một tiếng đồng hồ. Quý Sư cô đang ngồi bên cạnh giường niệm Phật cho cụ. Đôi mắt cụ nhắm nghiền, khuôn mặt cụ từ mắt trở xuống trông vàng nhợt nhạt, màu vàng của một cái thể xác không còn sinh khí. Vàng trán thì màu sậm hơn một tí, nhưng cũng khô khan một màu của người chết. Hai vành môi của cụ thâm đen và hở cách khoảng nhau gần bằng 1 inch. Cổ bên trái của cụ có một vết bầm đen và bầm đỏ lớn khoảng bằng bàn tay. Chúng tôi ngồi xuống sau lưng quý Sư cô niệm Phật cho cụ. Chúng tôi hẹn nhau quyết định sẽ thức trắng đêm nay niệm Phật cho cụ suốt tám tiếng đồng hồ cho đến khi nhà quàng đến mới thôi. Chúng tôi thành tâm và tha thiết niệm Phật: cái tâm thành của một tấm lòng vì người khác mà hết lòng hết sức niệm để mong cho người được vãng sanh, mong cho tiếng niệm và tấm chân tình của mình thấu đến tâm từ bi của đức Phật A-di-đà để được sự cảm ứng; cái tha thiết của một tấm lòng mong cho người người được vãng sanh để cho người người được giải thoát, để cho cõi Ta-bà này bớt đau khổ, để cho mọi người sớm thành Bồ-tát, thành Phật rồi trở lại độ tất cả chúng sanh. Tôi thầm nguyện cầu đức Phật A-di-đà đại từ đại bi hiểu thấu lòng thành của chúng tôi mà phóng hào quang đến tiếp dẫn cụ về Cực Lạc.

Đêm đã về khuya, chúng tôi vẫn tiếp tục niệm, con cháu của cụ cũng đã tham gia niệm Phật với chúng tôi tự này giờ nên sự trợ niệm của chúng tôi mạnh hơn. Chốc chốc anh trưởng ban lại ghé vào tai cụ nhắc nhở cụ niệm Phật và nhất là khẩn cầu đức Phật A-di-đà đến tiếp dẫn. Chúng tôi cứ kiên trì và thành tâm niệm, niệm hoài niệm mãi không ngừng dù chỉ một giây, khi thật lớn tiếng, khi thì vừa vừa, khi nhanh khi chậm. Sau khoảng hơn hai tiếng đồng hồ thì thấy màu môi của cụ đã bớt thâm đen. Rồi một lúc sau màu vàng nhợt nhạt của phần dưới khuôn mặt từ từ thay đổi giống như màu da của một người sống, còn màu sậm của vàng trán thì từ từ nhạt dần để phù hợp với màu da của phần dưới khuôn mặt cho đến khi cả khuôn mặt cùng có một màu giống như người bình thường. Đôi mắt của cụ nhắm lại thẳng hàng với nhau và khép một cách nhẹ nhàng, thoải mái như đang ngủ chứ không phải bị sưng và bị xệ hẳn xuống một bên như lúc nằm trong bệnh viện. Hai vành môi của cụ nhạt dần màu thâm đen và từ từ khép gần lại, mỗi lúc một chút, thật ít đến độ mình không thấy rõ khép gần lại bao nhiêu, nhưng lại thấy rõ sự thay đổi khép lại mới thật là lạ. Vết bầm đen và đỏ ở cổ cũng đã phai nhạt đi phần nào. Trong vòng hai đến bốn tiếng đồng hồ thì sự thay đổi rất là chậm. Từ bốn đến sáu tiếng đồng hồ thì sự thay đổi nhanh hơn một chút. Khoảng sau bảy tiếng đồng hồ thì làn da trên má của cụ bắt đầu mơn mơn ra và hơi săn lại. Vết bầm ở cổ đã nhạt đi rất nhiều. Còn đôi môi? Đôi môi cụ đã khép kín lại, không những khép kín lại thôi mà còn như đang mỉm cười... Nụ cười thật nhẹ nhàng, thoải mái, hoan hỉ. Nét mặt của cụ thật an lạc. Tôi ngồi mà nhìn ngang cũng thấy cụ đang mỉm cười, đứng dậy để nhìn



thẳng vào mặt cụ cũng thấy cụ đang cười mỉm, rõ ràng là một nụ cười mỉm thật nhẹ nhàng, kín đáo, thanh thoát, đẹp không thể tưởng tượng, nụ cười mỉm chỉ đủ cho thấy cụ đang mỉm cười nhưng hai vành môi vẫn khép kín, đủ để thấy hai má lún đồng tiền của cụ. Các con của cụ bảo nhau: “Lạ quá! Sao bây giờ mẹ đẹp hơn cả lúc còn sống!”.

Chúng tôi vẫn niệm đều đều không ngừng nghỉ từ lúc bắt đầu cho đến bây giờ là đã gần 5 giờ sáng. Tự nhiên, anh trưởng ban của chúng tôi đang niệm đều đều bất ngờ thay đổi tốc độ và cường độ, niệm ào ào như vũ bão và thật lớn tiếng. Chúng tôi cũng niệm theo như vậy nhưng tôi không hiểu tại sao và thậm chí thắc mắc: “Không biết ông này ông thấy cái gì mà tự nhiên ông làm ào ào như vậy”. Ngay lúc đó anh ấy thúc vào tay tôi bảo: “Giờ linh thiêng, niệm mạnh lên!”. Tôi sợ nhớ lại, đúng rồi, từ 3 đến 5 giờ sáng là giờ linh thiêng. Tôi liền dùng hết sức, niệm nhanh và thật lớn tiếng với tất cả tâm thành, cả nhóm cũng làm theo. Tiếng niệm của chúng tôi sang sảng vang vang làm chấn động cả bầu không khí tĩnh mịch, ào ào như thác đổ, và hùng dũng như bất chấp mọi trở ngại... Chúng tôi niệm như vậy có lẽ khoảng hơn một tiếng đồng hồ thì nhà quàng đến. Thăm dò điếm nóng thì thấy hơi nóng xuất ra từ đỉnh đầu của cụ nên chúng tôi càng phấn chấn hơn, niệm liên tục không ngừng nghỉ cho đến giờ phút cuối. Lúc ấy tôi nhìn lại thì thấy vết bầm ở trên cổ của cụ đã nhạt mất đến khoảng 95% so với lúc đầu. Sau khi mọi việc đã xong xuôi, anh trưởng ban mới kể rằng lúc này anh đang niệm đều đều và cảm thấy như sắp ngủ gục thì tự nhiên hai tay anh run bần bật và có một sức mạnh nào đó từ trong tâm của anh thúc đẩy anh phải

niệm thật hùng dũng và thật lớn tiếng như vậy.

Nhân viên nhà quàng người Mỹ chỉ cử một người đến nên anh trưởng ban của chúng tôi phải phụ một tay khiêng cụ chuyển sang giường khác. Lúc ấy cơ thể của cụ vẫn còn mềm mại đến độ ông nhân viên ấy hỏi anh trưởng ban rằng đã chết bao lâu mà sao cơ thể còn mềm như vậy. Anh này bảo đã 9 tiếng rưỡi đồng hồ, ông ấy ngạc nhiên bảo là chuyện lạ mà ông chưa từng thấy bao giờ.

Vào ngày hỏa táng, tôi cầm một cánh hoa hồng màu tím nhạt đến trước mặt cụ, khấn rằng: “Thưa cụ, con biết chắc rằng cụ đã được vãng sanh, con xin phép được dâng cụ đóa hoa hồng này, xin cụ ban cho một kỳ tích nào đó để cho mọi người thấy mà tăng thêm lòng tin, phát tâm tinh tấn tu theo pháp môn niệm Phật và cầu vãng sanh để mọi người đều được Vãng Sanh Cực Lạc”. Khấn xong tôi nhẹ nhàng để đóa hoa hồng trên ngực của cụ chỗ gần cánh tay phải và sau đó nắp quan tài được đóng lại.

Sau khi hỏa thiêu, con cháu của cụ tìm được một số xương còn lưu lại, ngoài ra còn có đóa hoa hồng của tôi. Hoa vẫn còn giữ được màu sắc xanh của đài hoa, còn màu tím nhạt của cánh hoa thì bây giờ trở thành một màu tím tươi thắm hơn vì đóa hoa được ép nhỏ lại một cách cẩn thận, chỉ bằng một lông của ngón tay út, dày khoảng 2 ly dưới hình dạng của một búp hồng mới hé mở để chỉ đủ cho thấy màu sắc tươi đẹp của cánh hoa bên trong. Hoa rất xinh, đẹp và cũng cứng như xá lợi. Nhiệt độ của lò thiêu nóng khoảng 3000 độ F, thế mà đóa hoa tươi mềm mại và mong manh của tôi, mặc dù rất dễ dàng bị tan vỡ trước một cơn gió thổi, nhưng lại

không bị thiêu rụi thành tro mà còn giữ được hình dáng và màu sắc.

Ôi! PHÁP PHẬT NHIỆM MÀU KHÔNG THỂ NGHĨ BÀN! Chỉ có những ai tự mình uống nước thì mới biết được nước nóng hay lạnh. Hào quang của Phật tỏa chiếu khắp mười phương, tâm từ bi của Phật bao trùm cả vũ trụ, chỉ cần chúng ta biết Thức Tỉnh, Tu Tập và Quay Về...

*Cực Lạc Tây Phương quê hương còn đó,  
Sao đại khờ nở hờ hững quay lưng?  
Di Đà đọi – Từ Bi Tâm rộng mở,  
Hào quang nương – ta mau trở về  
Nguồn.*

*Giờ phút cuối xin được Ngài tiếp dẫn,  
Dưới chân Ngài nguyện hết dạ tu hành.  
Một ngày kia khi ước nguyện đã thành,  
Ta Bà khổ – ta xin hết lòng Độ.*

Bằng tất cả tâm thành, tôi đã kể lại những điều tôi được chứng kiến tận mắt từ đầu đến cuối trong cuộc vãng sanh của cụ bà Nguyễn thị Nhật, pháp danh Diệu Minh, 86 tuổi, tại Telford, Pennsylvania – USA.

A-di-đà Phật! Con xin thành tâm cúng dường công đức này đến tất cả tam thế thập phương chư Phật, chư Bồ-tát, chư Hiền, Thánh, Tăng, nguyện cầu hồng ân Tam bảo gia hộ cho tất cả chúng sanh đều biết tu theo pháp môn Tịnh Độ và được vãng sanh Tây Phương Cực Lạc.

**Vài dòng về tiểu sử của cụ bà Nguyễn Thị Nhật, pháp danh Diệu Minh:**

Cụ sinh năm 1923 tại Hà Đông Việt Nam, mất ngày 10 tháng 11 năm 2008 tại Telford, tiểu bang Pennsylvania, Hoa Kỳ, hưởng thọ 86 tuổi

Sinh thời cụ là một người rất hiền lương, làm nghề buôn bán hàng vải. Cụ góa bụa từ năm 52 tuổi, một mình tần tảo nuôi chín đứa con cho đến ngày khôn lớn.

Cụ rất thành tâm và có lòng tin sâu đối với Phật pháp. Lúc còn ở quê nhà, cụ đi chùa lễ bái và dự những chuyến hành hương, nếu chùa chiền nào cần sự giúp đỡ, cụ lúc nào cũng sẵn sàng. Tâm từ thiện và lòng bố thí rất cao: bằng tiền tài, thực phẩm, quần áo... cụ thường xuyên giúp đỡ cô nhi viện của chùa và những người nghèo khổ. Ngay cả sau năm 1975, mặc dù gia đình đã suy sụp nhưng cụ vẫn tìm cách giúp đỡ những người khó khăn, hoạn nạn hơn mình. Ở Mỹ, những ngày lễ chùa của cụ không bao giờ vắng mặt cụ. Và lúc nào đến chùa, dù bận cách mấy, cụ cũng rán tìm cho được Sư cô để ân cần dặn Sư cô là lúc nào cụ ra đi thì xin niệm Phật và tụng kinh cho cụ thật nhiều. Ở nhà, cụ niệm Phật theo thời khóa và hết lòng cầu vãng sanh Cực Lạc.

Cụ mất đi làm cho con cháu vô cùng thương tiếc, nhưng cụ đã được vãng sanh Tây phương Cực Lạc, để lại một tấm gương sáng cho mọi người và con cháu, khiến họ phát khởi lòng tin sâu đậm vào pháp môn Tịnh Độ mà tinh tấn tu tập để tất cả đều được vãng sanh Cực Lạc.

Quý vị nào cần biết thêm chi tiết, xin gọi anh Nguyễn Phú Nhuận, con trai của cụ, số điện thoại là (627)772-9564.

11/27/08

*Phật tử Chung Hải*

*(Trích từ Những Chuyện Vãng Sanh)*

# Lợi ích của sự hành Thiện

*Hòa thượng Dhammananda*

## Những Điều Lợi Ích

Ngày nay nhiều người trên thế giới (bất luận tôn giáo nào) , họ đã cảm nhận được những điều lợi ích do thiên định mang lại. Mục đích trước mắt của thiên định là huấn luyện tâm thức và làm cho nó thích nghi và hữu dụng trong đời sống thường nhật. Mục đích tối cao của thiên định là giải thoát sanh tử luân hồi( samsara). Mặc dù thiên định là một công việc thực hành nhiều khó khăn, nhưng những kết quả thiết thực của nó có thể đạt được trong hiện tại, nếu chúng ta chịu nghiêm túc trong việc hành thiện. Tuy nhiên, chúng tôi xin nhấn mạnh một điều qua trọng ở đây: ***Quý vị không nên để bị lệ thuộc vào những hình thái của các điều lợi ích này mà làm mất đi mục đích thực sự của Thiên định trong Phật giáo.*** Những lợi ích của việc hành thiện được tóm tắt như sau:

- Nếu quý vị là người bận rộn, thiên có thể giúp quý vị tránh khỏi sự căng thẳng, và cảm nhận được sự thoải mái.
- Nếu quý vị là người lo âu, thiên có thể giúp quý vị an lạc, và làm cho nội tâm thanh tịnh.
- Nếu quý vị có những vấn đề nan giải, thiên có thể giúp quý vị phát huy sự can đảm và sức mạnh để đối phó cũng như khắc phục chúng.
- Nếu quý vị thiếu tự tin, thiên có thể giúp quý vị thành đạt được sự tự tin, mà tự tin là bí quyết thành công trong đời sống.
- Nếu quý vị sợ hãi trong lòng, thiên có thể

giúp quý vị hiểu được nguyên nhân gì làm cho quý vị sợ hãi; rồi sau đó có thể khắc phục được sự sợ hãi trong tâm.

- Nếu quý vị luôn luôn bất mãn mọi điều và trong cuộc sống dường như không được thuận duyên, thiên có thể giúp quý vị cơ duyên để phát huy và duy trì sự toại nguyện trong lòng.

- Nếu quý vị thất vọng và khổ đau là vì thiếu sự hiểu biết về cuộc đời và thế gian, thiên thực sự có thể hướng dẫn và giúp ích cho quý vị hiểu biết về bản chất tạm bợ của các pháp thế gian.

- Nếu quý vị là người giàu có, thiên có thể giúp ích cho quý vị ý thức được bản chất giàu có và phương pháp sử dụng nó, chẳng những tạo hạnh phúc cho mình mà còn cho cả người khác nữa.

- Nếu quý vị là người nghèo khổ, thiên có thể giúp ích cho quý vị phát huy sự toại nguyện trong lòng, và không còn có tâm đố kỵ đối với người hơn mình.

- Nếu quý vị là người trẻ tuổi đang ở giữa ngã tư của cuộc đời, và không biết con đường nào để đi, thiên có thể giúp cho quý vị định hướng đúng để đạt được mục đích mà mình chọn lựa.

- Nếu quý vị là người lớn tuổi sống cuộc đời buồn tẻ, thiên có thể mang lại cho quý vị một sự nhận thức thâm sâu về cuộc đời; dần dần, sự nhận thức này sẽ làm vui đi niềm

đau nỗi khổ và tăng trưởng niềm vui trong cuộc sống.

- Nếu quý vị là người hay giận hờn, thìên có thể giúp quý vị phát huy sức mạnh để khắc phục lại tính yếu hèn của sân hận, bực bội và oán thù, để trở thành một con người điềm tĩnh và thanh tịnh.

- Nếu quý vị là người hay ganh tị, thìên có thể giúp quý vị hiểu biết thái độ tâm tiêu cực đó, vì loại tâm này sẽ không bao giờ đóng góp bất cứ điều lợi ích gì cho quý vị.

- Nếu quý vị là người có nhiều ham muốn dục tính, thìên có thể giúp quý vị phương pháp tu tập để làm chủ tâm tham và không cho nó sai sử.

- Nếu quý vị là người nghiện ngập rượu chè hay ma túy, thìên có thể giúp quý vị khắc phục thói quen nguy hại đó mà quý vị từng bị nó sai sử làm nô lệ.

- Nếu quý vị là người có tâm hồn không bao dung, thìên có thể giúp quý vị tăng trưởng sự hiểu biết, mà hiểu biết sẽ giúp ích cho quý vị và những người thân để tạo nên tình thân thương.

- Nếu quý vị bị ảnh hưởng mạnh mẽ những cảm xúc, dễ bị làm đường lạc lối, thìên giúp cho quý vị có một nhận định sáng suốt hơn.

- Nếu quý vị đau khổ vì những điều mất thăng bằng nào đó như là hụt hẫng tinh thần và tâm thức nhiều lo âu, thìên có thể xây dựng và trang bị lại lực lượng thân tâm vững chắc đặc biệt là để phục hồi sức khỏe và những vấn đề căng thẳng của tinh thần.

- Nếu quý vị là người có tâm linh yếu ớt, thìên có thể củng cố tâm linh để làm gia tăng

sự can đảm và khắc phục những sự yếu hèn trong tâm của quý vị.

- Nếu quý vị là người thông minh, thìên sẽ mang lại cho quý vị trí tuệ cao cả. Khi ấy quý vị sẽ nhận chân các pháp một cách dễ dàng, và không còn cảm nhận chúng giống như trước đây nữa.

Trên đây là một số những điều lợi ích của sự thực hành mà chúng ta có được từ việc tu tập thiền định. Những điều lợi ích này không giống như việc buôn bán trong cửa hiệu. Quý vị có thể phát huy chúng bằng sự tu tập thiền định của mình. Tâm là chìa khóa để mở cánh cửa hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa để mở cánh cửa đau khổ. Nếu hiểu được tâm và sử dụng nó trong một công việc có ý nghĩa, thì đời sống của chúng ta có hạnh phúc và an vui.

### Hãy Tinh Tấn Trong Việc Hành Thiền

người nói rằng đối với họ thật là khó thực hành thiền định bởi vì họ có nhiều điều phải lo lắng. Không có một người nào mà không có sự lo lắng. Trên thực tế, không có nơi nào trên trần gian này mà không bị phiền toái hay lo lắng. Nhưng nếu chúng ta là người có trí tuệ và nhận biết mọi sự vật rõ ràng, chúng ta sẽ biết phương pháp để gìn giữ tâm của mình không cho bất cứ hình thức phiền toái hay lo âu nào xâm nhập vào.

Lời dạy của Đức Phật là: "Khi chúng ta thấy bất cứ điều gì, đừng có dính mắc vào điều đó, mà hãy chú tâm để phát huy sự hiểu biết sâu sắc vào bản chất thật của sự vật."

Hãy nhìn vào sự vật bằng sự tỉnh thức. Nếu nhìn cảnh vật rỗng không thì càng tốt hơn, chúng ta không cần phải dính mắc vào cảnh

vật đó nếu quý vị thực sự muốn giữ tâm thanh tịnh. Hãy theo dõi tâm để thoát khỏi sự dính mắc của trần cảnh. Khi quý vị nghe âm thanh hay hoặc đỡ, chỉ nghe bằng sự tỉnh thức. Bạn phải có chánh niệm để ngăn chặn âm thanh vang dội từ sự tác động trong tâm. Đừng để tâm của bạn dính mắc vào nó. Bằng cách đó quý vị phải luyện tập tâm của quý vị để duy trì sự an lạc. Đây là pháp hành chúng ta có thể học được trong đạo Phật. Không có giới luật hoặc một lý thuyết suông nào có thể hướng dẫn chúng ta luyện tập được tâm.

Khi người ta yêu cầu ông **Pythagoras** định nghĩa thế nào là nhà triết học, ông ta trả lời điều này bằng một cách như sau: "Khi mọi người được mời đến dự tiệc, có người đến đó để hưởng thức sự ăn uống, có người đến đó để đón nhận tên tuổi và vinh danh, tuy nhiên, cũng có những người khác đi đến đó để chỉ quan sát. Những người quan sát đó là những nhà triết học". Điều này có nghĩa là gì? Có nghĩa là những nhà triết học không bị chi phối bởi cuộc sống. Ông chỉ nhìn cuộc đời bằng đôi mắt khách quan.

Tâm có thể bị ngoại cảnh chi phối. Khi nào những ngoại cảnh này không chi phối tâm, thì lúc đó tâm mới tạo nên những đối tượng tâm thức riêng của nó. Sau đó nó hướng đến tham, ganh tị, sân hận và si mê mà tâm bị ô nhiễm, theo đối tượng mà nó tạo tác. Thiền có nghĩa là chúng ta phải theo dõi tâm. Người có trí tuệ tập trung tâm vào bất kỳ đề mục nào dù là lạc hay bất lạc, mà không có sự dính mắc hoặc bực bội đối với đề mục đó.

Chúng ta mất nhiều thời gian cho tấm thân của chúng ta: tắm rửa, giặt quần áo, ăn uống, làm đẹp và thư giãn, nhưng chúng ta có bao nhiêu thời gian để theo dõi tâm của mình?

Nhiều căn bệnh và sự phiền toái trong tâm có thể được tránh khỏi nếu chúng ta dành trọn vẹn thời gian của mình trong một ngày để làm thanh tịnh các căn bằng sự tu tập thiền định. Có nhiều người không tin điều này hoặc họ quá lười biếng để tu tập thiền vì thiếu sự hiểu biết. Có người nói rằng thiền chỉ làm phung phí thời gian mà thôi.

Thiền có thể giúp chúng ta khắc phục sức khỏe xấu và duy trì sức khỏe tốt bằng cách tu tập tâm thức. Khi tâm buông bỏ, thì sẽ có sự thoải mái để thành đạt được tri kiến và sự hiểu biết. Khi chúng ta nuôi dưỡng ý nghĩ xấu trong tâm, những sự ô nhiễm này có thể là nguyên nhân nguy hiểm cho thân thể của chúng ta và chúng ta phải bị chịu quả xấu đó. Ngành y khoa đồng ý rằng tâm có thể là nguồn gốc của tất cả những căn bệnh, và tương tự, tâm cũng có thể điều trị những căn bệnh đó.

Ông Krishnamurti quan niệm rằng: - "Thiền là sự mở rộng chân trời mới mẻ. Điều mới mẻ này vượt hẳn và trên tất cả những sở thích tâm thường trong quá khứ- và thiền là sự chấm dứt những điều tâm thường ấy. Sau khi chết, nhờ thiền sẽ mang lại cho chúng ta kết quả bất tử về những điều mới lạ đó. Điều mới mẻ này không có ở trong lãnh vực tâm thức, vì thiền là sự tĩnh lặng của tâm thức."

### Con Đường Giải Thoát

Những nhà giáo dục thường nói rằng: nếu con người không có tu tâm hoặc không có những lời dạy của tôn giáo, có thể họ sẽ gây ra nhiều thảm họa. Thật vậy, chúng ta thấy điều này đang diễn ra trên khắp thế giới. Người có học thức mà không có trí tuệ và lòng từ bi, họ dễ lạm dụng tài khôn ngoan

của họ để đạt được danh vọng và lòng ham muốn bằng con đường tội lỗi. Bởi vì ngày nay việc ứng dụng trí tuệ và nền khoa học kỹ thuật khá cao, cho nên chúng ta phải đối đầu với những vấn đề và thảm trạng to lớn hơn là những vấn đề mà tổ tiên chúng ta đã phải đương đầu trong quá khứ. Tất cả mọi người trên thế giới đang đấu tranh nhau. Đạo Phật dạy chúng ta rằng trong bất cứ trường hợp nào chúng ta sát sanh là có tội. Bất hạnh thay khi người ta đấu tranh và giết hại lẫn nhau trong danh nghĩa của tôn giáo.

Hành thiền có thể đóng góp thật nhiều cho việc chế ngự tâm bất thiện. Nhờ hiểu biết được tâm thiện và tâm bất thiện, chúng ta quan sát mỗi ý nghĩ của mình thật cẩn trọng và hành động với chánh niệm. Chúng ta cố gắng ghi nhận những điều suy nghĩ khi chúng xuất hiện trong tâm. Kiểm chứng lại những điều suy nghĩ đó chính là thực hành thiền định vậy.

Sự buồn phiền và lo lắng thái quá, hoặc đau khổ quá lâu và quá căng thẳng, nếu không được giải trừ thì những điều phiền nhiễu đó sẽ tiêm nhiễm vào thân. Loét dạ dày, những chứng bệnh ngoài da, những chứng bệnh phẫu thuật và đa số những điều rối loạn chính của cơ thể là do tâm bị mất quân bình. Đối với các trẻ em, khi thị giác còn non nớt, các em thường bị ảnh hưởng nặng nề bởi những điều phiền lụy do cảm xúc mang lại. Thiền định sẽ giúp đối phó các nguy cơ đó.

Nếu thực hành thiền định, quý vị sẽ học được cách cư xử của một người trượng phu quân tử, mặc dù quý vị bị những người khác làm phiền lụy. Nhờ hành thiền quý vị có thể học được phương pháp thư giãn thân và làm cho tâm thanh tịnh; quý vị có thể học cách

thức để gìn giữ tâm hồn cho an vui và tự tại.

Hành thiền là để làm tăng cường tâm thức và có thể kiểm soát niềm cảm xúc của con người khi bị những cảm giác và những điều suy nghĩ tiêu cực làm ô nhiễm tâm thức, như là ganh tị, sân hận, ngã mạn, và ích kỷ.

Chúng ta nên nhớ rằng những bậc thầy tinh thần trên thế giới này đã đạt được đỉnh cao nhất trong cuộc sống là nhờ họ thực tập thiền định. Ngày nay, họ được hàng triệu người tôn sùng bởi vì họ đã góp phần phục vụ đắc lực cho nhân loại bằng sự hiểu biết cao thượng của họ, □ua nhân nại và trí tuệ.

Phật giáo có dạy nhiều về vấn đề luyện tâm và những qui trình phức tạp của thiền định được trình bày rất tỉ mỉ. Con đường giác ngộ là con đường tu tập tâm tính. Người Phật tử phải nỗ lực thực hành thiền càng nhiều càng tốt và phải biết gìn giữ những cơ hội đã có. Phát huy tri kiến và tư cách đạo hạnh của chúng ta là để phát triển đời sống tinh thần, và chúng ta cần phải tu tập tối thiểu bốn đề mục thiền định căn bản: niệm Phật, rải lòng Từ, quán sự bất tịnh và niệm sự chết. Nếu không có nhiều thì giờ thì ít ra, chúng ta cũng phải cố gắng tu tập bốn đề mục căn bản đó, vì chúng sẽ hộ trì và gia hộ cho người Phật tử trên bước đường giải thoát.



## Kinh Bahiya

(Tiếp theo trang 22)

Lần thứ ba, *Bàhiya Dàruciriya* bạch Thế Tôn:

- Thật khó biết... hạnh phúc lâu dài.
- Vậy này *Bàhiya*, Ông cần phải học tập như sau: "Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tướng, sẽ chỉ là cái thọ tướng. Trong cái thức tri, sẽ chỉ là các thức tri ". Như vậy, này *Bàhiya*, Ông cần phải học tập. Vì rằng, này *Bàhiya*, nếu với Ông, trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe; trong cái thọ tướng, sẽ chỉ là cái thọ tướng; trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri. Do vậy, này *Bàhiya*, ông không là chỗ ấy. Vì rằng, này *Bàhiya*, Ông không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau.

Nhờ lời thuyết pháp tóm tắt này của Thế Tôn, tâm của *Bàhiya Dàruciriya* được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ. Thế Tôn sau khi thuyết cho *Bàhiya Dàruciriya* lời giáo giới tóm tắt này, liền ra đi. Thế Tôn ra đi không bao lâu, một con bò con húc chết *Bàhiya Dàruciriya*. Thế Tôn sau khi khát thực ở Sàvatthi xong, sau buổi ăn, trên con đường đi khát thực trở về, đi ra khỏi thành với nhiều Tỷ-kheo, thấy *Bàhiya Dàruciriya* bị chết, thấy vậy liền nói với các Tỷ-kheo:

- Này các Tỷ-kheo, hãy lấy thân xác *Bàhiya Dàruciriya*, đặt lên trên cái chõng, đem đi

hỏa thiêu, rồi xây tháp lên trên. Này các Tỷ-kheo, một vị đồng Phạm hạnh với các Thầy đã qua đời!

- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, sau khi đặt xác thân của *Bàhiya Dàruciriya* lên trên cái chõng, đem đi hỏa thiêu, xây dựng cái tháp cho vị ấy, rồi đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, thân xác của *Bàhiya Dàruciriya* đã được hỏa thiêu, tháp đã được xây dựng xong cho vị ấy. Sanh thứ cho vị ấy là gì? Đời sau vị ấy là gì?
- Này các Tỷ-kheo, Hiền trí là *Bàhiya Dàruciriya* đã hành trì tùy pháp, đúng pháp và không có phiền nhiễu Ta với những tranh luận về pháp. Này các Tỷ-kheo, *Bàhiya Dàruciriya* đã nhập Niết Bàn.

Rồi Thế Tôn sau khi hiểu biết ý nghĩa này, ngay trong lúc ấy, nói lên lời cảm hứng này:

10. *Chỗ nào nước và đất,  
Lửa, gió không chấp trước,  
Tại đây sao không chói,  
Mặt trời không chiếu sáng,  
Tại đây trăng không chiếu,  
Tại đây u ám không,  
Khi ẩn sĩ Phạm chí,  
Tự mình với trí tuệ,  
Thế nhập vào Chánh pháp,  
Vị ấy được giải thoát  
Khỏi sắc và vô sắc,  
Khỏi an lạc, đau khổ.*

### 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: