



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 277, NĂM THỨ 22

THÁNG 8-2017



Điện Tử Thư (E-Mail): 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>Lời mòn chúng ta đi</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Thiền Tứ Niệm Xứ (tiếp theo)</u>	<i>TT. Thích Trí Siêu</i>	4
<u>Pháp Cú 330</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	10
<u>Chết vào thân Trung Âm và tái sinh theo Phật Giáo Tây Tạng</u>	<i>Diệu Hạnh & Chân Giác dịch</i>	11
<u>Thơ : Thương nhớ</u>	<i>Tuệ Sỹ</i>	14
<u>Ăn chay</u>	<i>Bs. Trần Xuân Ninh</i>	15
<u>Sự khởi đầu Tinh đô Tông ở Nhật Bản</u>	<i>Nguyễn Hiệp dịch</i>	20
<u>Pháp Cú 58</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</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

Lối mòn chúng ta đi

Là người Phật tử, chúng ta nhận thức rằng mỗi người sinh ra ở đời đều do nhân duyên mà có. Được làm người là phước duyên lớn, nhưng lớn hơn hết chúng ta là người Phật tử, được tu học theo giáo lý của Đức Thế Tôn truyền dạy.

Khi đã nhận chân được chân lý Sinh, lão, bệnh, tử trong kiếp sống làm người, người Phật tử cần phải tinh tấn chuyên cần tu học, để được giác ngộ sớm giải thoát khỏi luân hồi.

Trong luân hồi con người chịu bao nỗi khổ đau. Chính vì nhận chân được sự khổ đau của kiếp nhân sinh, nên Thái tử Tất Đạt Đa, lìa bỏ cung vàng, điện ngọc, con ngoan, vợ đẹp, để dấn thân vào con đường tìm chân lý.

Khi Thái tử Tất Đạt Đa đã chứng ngộ dưới cội Bồ Đề, ngài đã vạch đường chỉ lối cho chúng ta tu tập để được chứng ngộ, ngộ hầu giải thoát khỏi luân hồi, ra khỏi mọi khổ đau, đạt tới cảnh giới an nhiên tự tại, được gọi là Niết Bàn.

Nơi cảnh giới Niết Bàn tức là nơi không còn tạo nghiệp từ thân, khẩu, ý. Tâm thức chúng ta đã được tu tập hiển lộ Phật tính.

Quá trình tu tập đó không thể một ngày, một buổi, không thể có hoát nhiên đại ngộ nếu không tu tập đi từ sơ cơ cho đến bậc thượng thừa, từ kiếp này cho đến kiếp khác.

Cho nên trong chốn trần gian này, giữa chốn bụi trần mỗi người Phật tử phải tự mình tu tập, giữ giới thanh tịnh, chuyên cần, tinh tấn hàng giờ, hàng ngày mới mong đạt được phần nào kết quả.

Điều cần thiết là người Phật tử phải tin vào giáo lý của Đức Phật đã vạch đường chỉ lối cho chúng ta đi, phải tu tâm sửa tánh và nhất là phải chí quyết đi theo con đường của Đức Phật đã chỉ bày.

Chư Tổ đã tu tập, chứng quả cho chúng ta thấy con đường Phật dạy là một lối mòn, theo đó người Phật tử sẽ được viên mãn.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thích Trí Siêu

(Khởi đăng từ Phật Học số 272)

Phương pháp thực hành

A. Điều kiện ban đầu

Như chúng ta đã thấy qua ở các phần trước, phương pháp hành thiền này trông rất tầm thường, không có gì cao siêu, nên nhiều người cho nó là thấp kém, vô ích và không đưa đến đâu. Vì vậy không phải ai cũng thực tập dễ dàng được, mà phải tùy nhân duyên và điều kiện:

1/. Điều kiện ban đầu là phải ý thức được chân lý không thể có ngoài thực tại, ngoài những gì rất tầm thường. Dù có tụng 3, 000 bộ Pháp Hoa mà không biết trở về nhìn quán chiếu nội tâm thì vẫn chưa nếm được mùi vị của Phật Pháp.

2/. Tin tưởng chắc chắn pháp hành thiền này sẽ đưa đến giác ngộ giải thoát (lẽ dĩ nhiên trước đó hành giả phải suy nghĩ thật chính chắn).

3/. Cần phát nguyện mạnh mẽ. Không cần phát nhưng lời nguyện văn hoa, dài giòng như trong các thời Kinh, chỉ cần nguyện hai câu sau: "Nguyện đời đời kiếp kiếp không xa lìa Tam Bảo. Nguyện mau giải thoát cứu độ chúng sanh".

4/. Phải cố gắng tạo cho mình một bối cảnh thuận duyên. Nếu là tại gia cư sĩ thì nên theo học những khóa Thiền Minh Sát Tuệ trong

dịp nghỉ hè. Nếu là xuất gia thì phải thực sự xa lìa thế tục, tìm những nơi thanh vắng để tham thiền nhập định, nếu có ai bảo mình căn cơ Nhị Thừa, không có tâm độ đời cũng mặc, vì họ đâu có tu giùm mình đâu mà phải sợ. Nếu không thế, suốt ngày lãng xãng việc này, việc nọ, đến tối có ngồi thiền đi nữa cũng chỉ làm mỗi cho hôn trầm, loạn tưởng.

5/. Tinh tấn và kiên nhẫn. Hành Thiền này rất cần sự trợ duyên ban đầu như nhắc nhở, giảng giải của thiện tri thức, là những người đã thực hành và đã trải qua rồi. Nếu chỉ đọc sơ qua sách vở rồi thực hành theo thì sẽ mau chán nản vì không thấy được sự tiến bộ.

B. Thực hành

Về phần thực tập, hành giả có thể y theo như nguyên văn của Kinh Tứ Niệm Xứ đã chỉ dạy. Nhưng sợ có nhiều người thấy văn tự trong Kinh quá giản dị mà xem thường hoặc không biết cách áp dụng vào đời sống thực tại, nên ở đây tôi tạm đưa ra vài cách thức giúp cho hành giả trong bước đầu.

Cần nhớ là trong tất cả bốn lãnh vực quán niệm (thân, thọ, tâm, pháp) hành giả phải lấy chánh niệm (Sammā Sati) làm đầu, và chỉ giữ chánh niệm mà thôi, có nghĩa là giác tỉnh quan sát và ghi nhận một cách khách quan. Khi bắt đầu thực hành, hành giả sẽ thấy sự xâm chiếm mạnh mẽ của thất niệm, hôn trầm (trạng thái mơ mơ màng màng) và loạn tưởng (những ý nghĩ khởi lên ào ào, liên tục lôi kéo ta theo).

Bắt đầu sự thực tập, hành giả nên tìm đến một nơi vắng vẻ ngoài trời, trong rừng, dưới một cội cây, hay tất cả những nơi nào yên tĩnh xa tiếng náo động ồn ào. Ngồi xuống theo tư thế bán già hoặc phải kiết già rồi bắt đầu quán niệm.

1/ Niệm Thân - Hành giả có thể bắt đầu bằng phương pháp chú niệm vào hơi thở vô-ra (à-nà-pà-nasati). Trong Kinh An Ban Thủ Ý (Anàpànasati Sutta) có dạy 16 cách quán niệm hơi thở. Người nào muốn biết rõ chi tiết có thể tìm đọc Kinh Quán Niệm Hơi Thở do Thầy Nhất Hạnh đã dịch và chú giải. Riêng ở đây chỉ đưa ra những cách thức rất giản dị không nhất thiết phải y theo Kinh.

Hành giả bắt đầu hít vào ba hơi thật dài và thở ra thật mạnh như để tống khứ ra ngoài mọi uế trược. Sau đó hành giả hô hấp một cách tự nhiên, nhẹ nhàng, không nên ráng kèm hơi thở và làm cho nó phải như thế nào. Chỉ để cho luồng hơi thở thông thả trôi ra rồi thông thả trôi vào dưới ánh sáng của tâm hoàn toàn giác tỉnh.

- Khi hít vào một hơi dài, hành giả niệm thầm trong đầu: " Híííít ". Chữ Hít phải được kéo dài theo hơi thở vào, có nghĩa là trong suốt thời gian hít vào.

- Khi thở ra, hành giả niệm thầm: " Thởởởởở ". Chữ Thở phải được kéo dài trong suốt thời gian thở ra.

Cứ thế hành giả hít thở trong chánh niệm. Trong suốt thời gian ngồi thiền, không có một hơi thở "vô-ra" nào mà hành giả quên niệm. Nếu trong lúc hít thở như vậy, chợt có một ý nghĩ nào xuất hiện thì hành giả phải nhận biết liền rồi tức khắc trở về sự chú niệm hơi thở "vô-ra".

Ban đầu hành giả có thể ngồi khoảng mười lăm phút, đến lúc thuần thục phải tăng dần lên cho tới ít nhất là một tiếng đồng hồ. Trong bước đầu khởi sự hành thiền, chắc chắn hành giả sẽ cảm thấy chán nản, bực bội, thân tâm bị gò bó. Vì thường ngày thân của ta hết làm việc này đến việc nọ, lăng xăng đủ thứ, tâm của ta thì chưa nghĩ xong chuyện này đã nghĩ đến chuyện kia tựa hồ con khỉ chuyền cành, con ngựa đứt cương (tâm viên, ý mã). Không phải chỉ có ở kiếp này thôi, mà nó đã như vậy từ vô thủy kiếp trước rồi, bây giờ ta bắt thân ngồi im một chỗ, bắt tâm chăm chú vào hơi thở, làm sao tránh khỏi sự khó chịu dày vò. Vì vậy hành thiền phải tinh tấn và kiên nhẫn mới đi tới đích, phải chịu cực nhọc khó khăn lắm mới thành công, không phải một sớm một chiều mới tu mà đã thành Tổ Sư liền được.

Sau khi hành giả thuần thục với pháp quán niệm hơi thở vô-ra ở trên, thời gian ngồi từ một hay hai tiếng trở lên, thì hành giả bắt đầu thực hành sang pháp "phồng xẹp" * (của bụng), sẽ thấy sự phồng lên xẹp xuống của nó. Ban đầu, nếu hành giả không thấy được sự "phồng-xẹp" này, thì có thể để một hay cả hai bàn tay lên bụng để nhận thấy rõ ràng hơn. Khi cảm thấy rõ ràng (chứ không phải tưởng tượng) được sự phồng xẹp rồi, hành giả bắt đầu quan sát và ghi nhận nó.

(* Pháp quán niệm sự phồng xẹp của bụng đúng ra không có trong Kinh Niệm Xứ, nó được Đại lão thiền sư Miến Điện Mahasi Sayadaw phát minh và ngày nay trở thành một pháp tu phổ biến cho Thiền Minh Sát.)

- Khi bụng phồng lên, hành giả niệm thầm: "bụng phồng" hay "phồồồồ", chữ phồng phải được kéo dài trong suốt lúc bụng phồng

lên.

- Khi bụng xẹp xuống, hành giả niệm: "bụng xẹp" hay "xeeeep". Chữ xẹp phải được kéo dài trong suốt thời gian bụng xẹp xuống.

Vì sao ở đây lại có những chữ kéo dài như: "Hiiiiít", "Thoooo", "Phôôôông", "Xeeeep"? Vì với người sơ sơ mới tu tập, "ý thức suông" chưa phải hoàn toàn chánh niệm. Khi hít vào mà hành giả chỉ ý thức "tôi đang hít vào" hay chỉ niệm một chữ "Hít" thì ngay lúc đó hành giả có chánh niệm, nhưng trong sát na sau hay giây phút kế tiếp hành giả có thể mất chánh niệm dễ dàng, nên thay vì phải niệm liên tục "Hít, Hít, Hít..." thì chỉ niệm một chữ nhưng kéo dài ra: "Hiiiiít".

Cứ thế hành giả chú tâm quan sát, theo dõi và ghi nhận sự phồng lên xẹp xuống của bụng trong suốt thời gian ngồi thiền. Không có một cái "phồng-xẹp" nào mà hành giả quên ghi nhận.

Hành giả cố gắng thực hành và tăng lên thời gian ngồi thiền. Ít nhất phải ngồi liên tục hai giờ đồng hồ trở lên, hành giả mới thấy được những gì thay đổi và tiến triển. Và khi thấy được những gì thay đổi, tiến triển đó thì hành giả mới cảm thấy hứng thú trong việc thiền tập. Vì phải tinh tấn và kiên nhẫn nên ít có người thực hành pháp này. Ngược lại có rất nhiều người tu theo Thiên ngoại đạo, vì được quảng cáo mới tu đã xuất hồn, hoặc có thần thông liền! Người tu chân chính cần phải biết rằng từ đời vô thủy kiếp đến giờ, ta đã bị vô minh, tà kiến, chấp trước bao phủ dày đặc, làm sao mà trong phút chốc có thể gột rửa cho hoàn toàn được. Còn những việc như xuất hồn, thần thông đều là những ma chướng, ngoại đạo, ta đã tích lũy chúng từ

nhieu kiếp, nên nay mới khởi vọng cầu liền có một cách dễ dàng. Đó là lý do tại sao người tu theo chánh pháp thì ít, mà tu theo tà đạo lại nhiều.

2/ Niệm Thọ - Khi hành giả ngồi lâu sẽ có những cảm giác phát sanh như mỏi mệt, đau nhức, ngứa ngáy, v.v... Lúc đó hành giả hãy làm như sau:

Đang theo dõi sự "phồng xẹp", bỗng nhiên hành giả cảm thấy đau nhức nơi chân. Hành giả liền niệm: "có một cảm giác đau nhức đang phát sanh (nơi chân)", hoặc hành giả có thể niệm một cách vắn tắt: "có sự đau". Niệm như vậy cũng đủ để cho hành giả ghi nhận một cách khách quan cảm giác đau đang có nơi chân. Hành giả tuyệt đối không được niệm: "Tôi đang đau hay chân tôi đau". Sau khi niệm như vậy xong, hành giả lập tức trở về sự "phồng-xẹp" của bụng. Tất cả những cảm giác đều trải qua tiến trình: phát sanh, tăng trưởng, suy yếu, tan biến, chỉ có lâu hay mau mà thôi. Sau một thời gian, cảm giác đó bỗng biến mất, thì hành giả niệm: "cảm giác đau đã biến mất" hoặc "cái đau đã hết". Nếu cảm giác đau không hết mà lại tăng thêm thì hành giả niệm: "cảm giác đau đang tăng", rồi sau đó liền trở lại công việc chính là quán niệm sự "phồng xẹp". Nếu cái đau tăng lên quá mức chịu đựng thì hành giả có thể lấy tay gỡ chân ra, hay sửa đổi tư thế, nhưng phải làm thật chậm, giữ chánh niệm như sau:

- Trước hết khi muốn lấy tay gỡ chân ra niệm: muốn, muốn, muốn.

- Khi nhắc tay lên niệm: nhắc, nhắc, nhắc.

- Khi tay đụng chân niệm: đụng, đụng, đụng.

- Khi tay nắm chân gỡ ra niệm: gỡ, gỡ, gỡ.
- Khi gỡ ra xong, rút tay về niệm: rút, rút, rút.
- Khi rút tay về xong, để lại chỗ cũ niệm: để, để, để.

Trên đây chỉ là một sơ đồ giản dị, giúp cho người mới tập giữ chánh niệm, chứ thật ra từ lúc muốn nhắc tay, rồi gỡ chân, cho đến lúc kéo tay trở về chỗ cũ, có rất nhiều cử động khác phải niệm. Trong lúc lấy tay gỡ chân ra hành giả phải làm "thật chậm", vì thế nên mỗi cử động phải được niệm ít nhất ba lần, giúp cho hành giả giữ được chánh niệm. Khi thuần thục rồi thì hành giả không cần niệm như vậy nữa mà chỉ cần giác tỉnh quán sát từng cử động trong từng sát na, muốn được vậy đương nhiên các động tác phải được làm thật là chậm.

3/ Niệm Tâm - Niệm Tâm là một việc rất quan trọng trong Tứ Niệm Xứ. Trong Thiền Đốn Ngộ có nói "Kiến tánh khởi tu" hay "Đốn ngộ tiệt tu", tu ở đây là diệt trừ vọng tưởng. Niệm Tâm chính là một phương pháp duy nhất để diệt trừ vọng tưởng. Niệm Tâm là quan sát ghi nhận một cách khách quan những hoạt động của Tâm. Hoạt động của Tâm là những tư tưởng hay ý nghĩ chợt khởi chợt biến.

Khi đang theo dõi sự "phồng xẹp" của bụng bỗng nhiên có một ý nghĩ dù thiện hay ác khởi lên trong tâm, hành giả liền ghi nhận (niệm) nó: "có một ý nghĩ (đang phát sanh)". Niệm như vậy đủ để ý nghĩ đó tan biến, và hành giả phải lập tức trở về với sự "phồng xẹp", không cần suy tư xem đó là tốt hay xấu. Nếu sau đó ý nghĩ đó trở lại, hoặc có một ý nghĩ khác thì hành giả cũng lại niệm:

"có một ý nghĩ". Niệm một câu ngắn gọn như vậy đủ làm cho hành giả giác tỉnh và không chạy theo vọng tưởng. Trường hợp này giống như Thiền Sư Nhan mỗi ngày thường ngồi trên tảng đá, lâu lâu tự gọi: "ông chủ". Tự đáp: "Dạ". Tự nhắc: "Tỉnh tỉnh chớ để người lừa".

Ban đầu hành giả có thể bị ý nghĩ đưa đi xa, rồi sau đó mới sực tỉnh, thì lúc đó niệm: "Đó là một ý nghĩ". Khởi cần phải niệm "ý nghĩ đã diệt", vì khi ta niệm "đó là một ý nghĩ" thì ngay khi đó nó đã diệt mất rồi.

Thực tập như vậy, lâu ngày hành giả sẽ không còn bị ý tưởng đem đi quá xa nữa mà sẽ nhận ra chúng khi chúng vừa phát sanh.

Ngoài giờ ngồi thiền, trong đời sống hằng ngày, nêu có những ý nghĩ tốt khởi lên trong đầu hành giả đừng mừng cho là ta tốt, mà phải nhanh trí nhận ra đó là Tâm khởi một ý nghĩ tốt. Khi có một ý nghĩ xấu phát sanh trong đầu, đừng nghĩ là ta xấu rồi ăn năn, bực bội, mà phải nhanh trí nhận ra đó là Tâm khởi một ý nghĩ xấu, xong rồi thân nhiên tiếp tục giữ chánh niệm.

4/ Niệm Pháp - Trong Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta), trong phần Niệm Pháp có đưa ra năm đề mục quán niệm, nhưng ở đây tôi chỉ đưa ra vài thí dụ cụ thể áp dụng vào sự thực tập.

- Đang ngồi thiền, bỗng bên ngoài có tiếng động như tiếng xe hơi, thì lúc đó hành giả niệm: "nghe, nghe, nghe" (đó là nương theo nhĩ căn), hoặc niệm "có tiếng động" (đó là nương theo thanh trần). Sau khi niệm như vậy xong, hành giả phải liền trở về sự "phồng xẹp" của bụng.

- Khi cảm thấy buồn ngủ, hành giả niệm: "có sự buồn ngủ đang phát sanh" hoặc niệm vắn tắt "có sự buồn ngủ". Tuyệt đối không được niệm "Tôi đang buồn ngủ".

Trên đây chỉ là gợi ý cho hành giả tu tập ban đầu. Về phần niệm pháp này khá phức tạp, vì chữ Pháp (Dhamma) có thể chỉ tất cả nhưng sự vật trên cõi đời này, muốn nói dễ hiểu hơn là những đối tượng của tâm thức đều gọi là pháp. Ngay cả ba phần niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm cũng có thể được xem thuộc niệm Pháp.

-oOo-

Người hành giả khôn ngoan, khéo léo, sẽ từ những thí dụ trên tự sáng chế ra những phương thức áp dụng chánh niệm vào tất cả sự việc trong ngày.

Sau đây là một thí dụ khác giúp cho hành giả giữ chánh niệm trong lúc ăn. Hành giả phải cử động một cách chậm chạp và để ý ghi nhận và niệm trong đầu tất cả những chi tiết về hành động đang diễn tiến:

- Khi đưa mắt nhìn đồ ăn, niệm: "nhìn, đang nhìn".
- Khi đưa tay gấp đồ ăn, niệm: "đưa, đang đưa tay".
- Khi tay gấp trúng đồ ăn, niệm: "gấp".
- Khi đem đồ ăn lên miệng, niệm "đem, đang đem".
- Khi cúi đầu xuống gần đồ ăn, niệm: "cúi, đang cúi".
- Khi há miệng ra, niệm: "há, đang há miệng".

- Khi để đồ ăn vào miệng, niệm: "để, đang để".

- Rút đũa ra, ngậm miệng lại, niệm: "ngậm, đang ngậm".

- Rút tay về để lại trên bàn, niệm: "rút, đang rút tay".

- Khi tay đụng xuống bàn, niệm: "đụng".

- Bắt đầu ngẩng cổ lên lại ngay thẳng, niệm: "ngẩng, đang ngẩng".

- Khi nhai đồ ăn, niệm: "nhai, nhai, nhai..." (niệm tối đa trong lúc nhai).

- Khi nuốt đồ ăn, niệm: "nuốt".

Sau khi đọc những hàng trên, đọc giả có thể buồn cười, cho rằng đó là một việc làm "kỳ cục", ăn thì cứ việc ăn tội gì phải để ý làm chậm chạp mắt thì giờ và phải niệm tới niệm lui. Trong số chúng ta đây, có rất nhiều người ăn mà không biết mình đang ăn. Vì trong bữa ăn, miệng nói chuyện, mắt nhìn "ti vi", đầu óc nghĩ chuyện này, chuyện nọ, tay gấp đồ ăn mà mắt chẳng nhìn, rồi bỏ vào miệng nhai như một cái máy. Tất cả những hành động đều "vô ý thức", được làm như một cái máy, và ta cho đó là một cái gì rất tự nhiên. Chính cái rất tự nhiên này là nghiệp dẫn dắt ta đó. Những người nào có thiện chí và ý thức được là từ xưa đến nay mình đã làm không biết bao nhiêu hành động "vô ý thức", thì hãy bắt đầu từ bây giờ trở về làm chủ lại tất cả những hành động cũng như ý nghĩ của mình, hãy tập sống giác tỉnh như đức Phật.

Ban đầu thực tập chánh niệm, hành giả sẽ nhận thấy có rất nhiều động tác bị quên niệm, nhưng với sự kiên nhẫn và tinh tấn,

dần dần những động tác bị quên niệm đó sẽ bớt lần.

Trong cuộc sống thường ngày, khi lục căn tiếp xúc với lục trần, hành giả phải tập niệm:

- Khi mắt thấy một vật hay hình dáng gì, hành giả không cần biết nó đẹp hay xấu, chỉ cần niệm: "thấy, thấy, thấy".

- Khi có một âm thanh gì lọt vào tai, không cần biết nó hay hay dở, dễ chịu hay khó chịu, chỉ cần niệm: "nghe, nghe, nghe".

Lâu lâu hành giả có thể nhắc nhở mình bằng cách tự hỏi:

- Thân bây giờ đang làm gì, ở trong tư thế nào?

- Có cảm giác gì không?

- Tâm đang nghĩ gì?

- Có nghe thấy gì không?

Cứ như vậy, trong lúc ngồi cũng như khi đi, đứng, tiếp xúc, hành giả phải luôn luôn nhớ niệm. Đó gọi là chánh niệm.

Vì thế, hành thiền này không cố định ở ngồi mà trong tất cả các thời khác, đi, đứng, nằm, hành giả đều có thể tu tập được.

Những khó khăn ban đầu:

- Chân sẽ bị đau nhức như có ai lấy dao chặt chân mình, như xương sắp gãy lia v.v...

- Cảm giác khó chịu: như bọ hay kiến làm ngứa ngứa...

- Ngồi lâu mệt mỏi, buồn ngủ, ngủ gục...

- Vọng tưởng, ý nghĩ khởi lên tới tấp, không ngừng.

Còn nhiều những hiện tượng khác nữa, đó là tùy theo dòng nghiệp của mỗi người, không thể tả hết được. Tuy nhiên hành giả chỉ cần nhớ giữ chánh niệm, theo dõi và ghi nhận thôi. Tất cả những gì đến thì sẽ phải đi, không sợ hãi, cũng không vui mừng. Sau một thời gian cố gắng, hành giả sẽ vượt qua mọi trở ngại trên.

Những điều nên tránh:

- Bỏ qua không suy nghĩ đến Bản lai diện mục, tánh giác, hay những lý Thiên..., đó chỉ là những danh từ gượng gượng diễn tả những gì không thể diễn tả được. Những gì bất khả tư nghì mà cứ được đem ra bàn luận, giảng giải thì nó không thực là bất khả tư nghì, và chỉ gây thêm những thành kiến sai lầm về nó.

- Sự mong cầu. Hành Thiền này không có gì để mong cầu cả, mà chỉ ghi nhận một cách khách quan tất cả những gì xảy đến, không bám víu mà cũng không xua đuổi. "Gặp Phật biết Phật, gặp Ma biết Ma", chỉ cần biết và ghi nhận, rồi sau đó liền trở về với thực tại. Không cần phải quá hung bạo như Thiên Tông "gặp Phật giết Phật, gặp Ma giết Ma".

Vì không có sự mong cầu, bám víu hay xua đuổi nên người hành thiền này không thể điên được, vì lúc nào cũng làm chủ được mình, không chạy theo vọng tưởng điên đảo. Người tu thiền mà bị điên là vì trong tâm có sự mong cầu bất chánh (vọng cầu), mong được thần thông hay quyền năng nào đó, không hiểu giáo lý Vô Ngã và Như Huyền nên khi có vọng tưởng hay gặp cảnh giới kỳ lạ thì phóng tâm theo nên dễ bị điên.

- Tránh những cuộc đàm luận không ích lợi. Xưa kia đức Phật có dạy: "Này các Tỳ Khưu, khi gặp nhau, các thầy có hai việc nên làm: một là nói về Phật Pháp, hai là giữ 'sự im lặng'...". Ngay cả về sự hành Thiền này cũng vậy, có ai hỏi mới nói, không hỏi thì thôi. Hành giả luôn giữ tâm vắng lặng để ghi nhận sự vật.

Những điều cần biết:

Trong khi tọa thiền, nếu có những trở ngại về phần thể xác (sắc), hành giả có thể nhận biết dễ dàng, nhưng về phần tâm thức (danh) thì hành giả cần thận để ý những điều sau:

- Khi có những ý nghĩ khởi lên tới tấp, hành giả phải giác tỉnh nhận diện ra liền, nếu không thế thì hành giả có thể trở nên khổ sở, khó chịu về chúng.

- Có nhiều hành giả cố gắng bắt tâm ngưng suy nghĩ, để đầu trống rỗng, sau một thời gian sẽ rơi vào hai trạng thái hôn trầm.

1) ngủ gục hay ngủ ngồi, thân tuy còn ngồi đó mà chẳng khác gì người ngủ trên giường.

2) mơ mơ màng màng, không tỉnh hẳn, cũng không ngủ hẳn, thân thì không còn cảm giác, tâm thì không khởi ý nghĩ, như ngưng hoạt động, cùng lúc hành giả cũng không còn niệm, không còn ý thức được mình đang làm gì, quên niệm thân, niệm hơi thở, niệm "phòng xẹp", niệm tâm..... Nếu hành giả nào mà trụ ở trạng thái này lâu thì chỉ mất thì giờ ngồi thiền, không lợi ích gì cả, vì trí huệ không phát sanh, cùng lúc tâm ngưng làm việc, có thể làm nhân đời sau sanh ra làm súc sanh...)

- Có hành giả sau một thời gian tu tập quán niệm hơi thở, dần dà thân tâm trở nên yên

tin, rồi cảm thấy an lạc và trụ ở đó, quên đi việc niệm và ghi nhận. Đó là hành giả đang đi vào Thiền Định hay Chỉ (Samatha). Hơn 90% người tu thiền, sau khi điều phục được hôn trầm và loạn tưởng đều rơi vào một trạng thái an lạc, rồi cố gắng kéo dài sự nhập định (từ hai ba tiếng đồng hồ cho tới một ngày hoặc hơn nữa) để hưởng an lạc. Khi đến trạng thái an lạc này, cần phải đi tìm Thầy hoặc thiện tri thức, trình chỗ sơ đắc của mình để được chỉ dẫn thêm.

Tứ Niệm Xứ thuộc về Thiền Tuệ hay Thiền Minh Sát (Vipassanà-Bhàvanà). Chỉ có Thiền Tuệ mới làm phát sinh trí tuệ, giúp cho hành giả thấy rõ được thực tướng của vạn hữu, diệt trừ tận gốc của vô minh, đưa đến giải thoát. Còn Thiền Định (Samatha) chỉ đưa hành giả đến những cơn định (Samādhi) trong đó hành giả hưởng sự an lạc nhất thời, không tạo thêm nghiệp mới, nhưng trí huệ không phát triển, và những phiền não gốc vẫn còn nguyên chưa diệt trừ, do đó không thể đưa đến giải thoát.

(Còn tiếp)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Voi

330

*Tốt hơn sống một mình,
Không người ngu kết bạn.
Độc thân, không ác hạnh
Sống vô tư vô lự,
Như voi sống rừng voi.*

Chết vào thân trung ấm và tái sinh theo Phật Giáo Tây Tạng

Đại sư Lati Rinbochay & Jeffrey Hopkins | Lời tựa của Đức Đạt-lai Lạt-ma
Bản dịch Việt ngữ: Giao Trinh Diệu Hạnh & Chân Giác Bùi Xuân Lý

Vì bị kiềm chế bởi tam độc tham, sân, si nên con người luôn tạo nghiệp ác và do đó tạo ra trong tâm thức những nghiệp lực dưới dạng tiền định lực, trói buộc tâm thức. Khi mạng sống chấm dứt, người bị kiềm chế bởi những tiền định lực ấy sẽ phải đi theo nghiệp lực của mình để tái sinh trong cõi luân hồi với một tâm thức và thân thể của kiếp sống mới, phù hợp với các nghiệp nhân đã tạo tác ra trong quá khứ.

Có người chết đi sau khi đã kéo dài mạng sống đúng với thọ mạng của mình để trả các nghiệp lực gây ra từ các đời trước, các lực đó là nhân làm thành nền tảng của kiếp sống này. Cũng có người chết đi trước kỳ hạn thọ mạng của mình vì không hội đủ các nhân duyên để giữ mạng sống lại, ví dụ như thiếu những điều kiện tối thiểu để thọ mạng tiếp tục. Chết như thế gọi là chết ngoài kỳ hạn, hoặc chết do thọ báo công đức đã kiệt tận; nghiệp lực để (1) tạo ra đời này vẫn còn đó, nhưng các ngoại duyên do công đức tích tập từ các đời trước thì không còn nữa.

Con người luôn luôn chết đi với một trong các trạng thái tâm thức: thiện, ác hoặc vô ký (tức là không thiện không ác). Trong trường hợp đầu, người sắp chết mang trong tâm thức của mình một đối tượng thiện, ví dụ như Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng) hay là vị thầy Bổn sư của mình và làm phát khởi tín tâm vào Phật pháp. Hoặc có khi người sắp chết phát khởi tâm xả vô lượng, và thoát ra khỏi tất cả tham ái và sân hận đối với mọi

chung sinn nuu un. Hoac gia người sắp chết thiền quán nhập vào tánh Không hay phát khởi tâm từ bi. Quán tưởng được như thế là bởi vì người sắp chết nhớ lại công phử hành trì của mình lúc còn sống hoặc là nhờ có người ở bên cạnh nhắc nhở thúc đẩy. Nếu người sắp chết phát khởi được các tâm thiện kể trên vào lúc lâm chung thì người đó tạo được căn tử nghiệp thiện và sẽ đi tái sinh trong các cảnh giới cao tốt hơn. Lúc lâm chung được như thế thì rất tốt.

Nhưng đôi khi, tuy không cố tình chọc giận, nhưng vì tâm thần hoảng hốt kích động nên những người chung quanh đã làm cho người sắp chết nổi cơn giận dữ. Cũng có khi bạn bè quyến thuộc tụ họp bên giường của người sắp chết khóc than đến nỗi người sắp chết phát khởi lên một tâm tham ái rõ rệt. Dầu là tham ái hay giận dữ, nếu người đang lâm chung chết đi trong một trạng thái tâm thức bất thiện vốn thường phát khởi trong quá khứ, thì điều này rất nguy hiểm cho người ấy.

Có người chết đi trong trạng thái tâm vô ký, không phát khởi đối tượng thiện hoặc ác nào trong tâm và cũng không sinh tâm giận dữ hoặc tham ái.

Ba trạng thái này, tức là lâm chung trong trạng thái tâm thiện, bất thiện hay vô ký, sẽ diễn ra cho đến khi người lâm chung đi vào cõi tâm vi tế của tiền trình chết. Theo hệ thống của Kinh điển, tâm vi tế sau cùng này nhất thiết phải là tâm vô ký vì trong hệ Kinh

điển không giảng dạy cách sử dụng pháp môn chuyên hóa tâm vi tế thành tâm thiện như trong hệ thống Mật điển, mà chỉ đưa ra các pháp môn đối trị những trạng thái tâm thức thô. Ngược lại, một vị cao tăng Mật tông [hành giả Mật tông] có thể chuyên hóa các tâm vi tế xuất hiện trong giờ phút lâm chung thành tâm thức thiện. Khi tu tập đến mức này, hành giả đã đạt được trình độ rất cao sâu.

Dù sao, trạng thái của tâm thức lúc lâm chung (gọi là cận tử nghiệp) rất quan trọng bởi vì ngay cả một người có tu tập, dẫu đã đạt đến mức độ trung bình, vẫn có thể phát khởi tâm tham ái hay sân hận rõ rệt khi bị kích động phiền não lúc gần chết. Đó là vì tất cả chúng ta đều còn có các tiền định lực do ác nghiệp quá khứ tạo tác, chỉ chực chờ phát tác khi gặp các hoàn cảnh bất lợi. Chính các tiền định lực này là nghiệp lực lôi kéo ta đọa sinh xuống các cõi như súc sinh v.v... Cũng tương tự như thế, ta cũng có các phước đức do các thiện nghiệp tạo tác trong quá khứ, khi gặp các hoàn cảnh thuận lợi, là nghiệp lực sẽ mang ta tái sinh vào các kiếp luân hồi cao như cõi người v.v...

Các tiềm năng có sẵn trong thần thức này được nuôi từ tham dục và chấp trước, dẫn đến các cảnh giới tái sinh xấu hoặc tốt. Như thế, nếu các tiền định lực đúc kết bởi các ác nghiệp được phát động thì người chết sẽ đi tái sinh trong cảnh giới súc sinh, ngạ quỷ hay địa ngục.

Tương tự, nếu một người luôn tạo ác nghiệp trong đời sống, nhưng lại chết trong một trạng thái tâm thức thiện thì người này sẽ rất có thể được đi tái sinh trong cảnh giới tốt. Vì thế, người lâm chung cũng như thân nhân

bên giường bệnh phải tránh kích thích tâm chấp trước hay giận dữ, mà trái lại, bằng mọi cách, nên nuôi dưỡng một trạng thái tâm thức thiện. Điều này rất quan trọng, cần được hiểu rõ.

Những người chết đi trong trạng thái tâm thức thiện sẽ có cảm giác đi từ chỗ tối vào vùng ánh sáng, giải thoát khỏi mọi lo lắng bất an và thấy hiện ra các hình tượng lành. Đã có nhiều trường hợp người bệnh rất nặng, nhưng lúc liìa đời lại nói rằng cảm thấy vô cùng sảng khoái mặc dù đang mang bệnh khổ. Có người khác tuy mang bệnh nhẹ nhưng lại lâm vào tình trạng sợ hãi ghê gớm, hơi thở nặng nề khó khăn đau đớn. Những người này đang bị chìm đắm trong những tư tưởng bất thiện, có cảm giác đi từ nơi sáng sửa vào vùng tăm tối và thấy xuất hiện các hình ảnh dữ.

Còn có người bị bệnh hoạn làm cho nhiệt độ trong thân hạ xuống thấp, khởi tâm ham muốn hơi ấm, vì thế phát động lực khởi nghiệp đi tái sinh trong cảnh giới địa ngục nóng, và thác sinh vào một cõi cực kỳ nóng bức. Người khác, lại vì dính mắc trong sự ham muốn một cảm giác mát mẻ, ví dụ như ham muốn uống một ly nước lạnh, làm phát động lực khởi nghiệp đi tái sinh trong cảnh giới địa ngục lạnh, và do đó tạo sự liên kết để đi thác sinh như thế. Do đó, khi lâm chung, quan trọng nhất là phải tránh đừng khởi tâm tham ái và hãy cố hướng tâm về các đối tượng lành.

Trong đời sống thường ngày, các tâm rất quen thuộc như tham lam, sân hận, đố kỵ... chỉ cần chút ít kích thích là đã nổi lên tự nhiên trong ý thức. Nhưng có những tâm thức khác mà chúng ta ít quen thuộc, cần

nhiều cố gắng hơn mới kích thích lên được như là khi ta muốn suy tưởng, lý luận về một đề tài gì. Tương tự, khi lâm chung các tâm thức đã quen thuộc thường hiện hành trước tiên và chi phối nẻo tái sinh. Vì lý do này, tâm chấp ngã khởi lên mạnh mẽ vì ta sợ hãi cái ngã của ta không còn hiện hữu. Chính tâm chấp ngã này làm sợi dây liên kết dẫn ta đi vào cõi trung âm, cõi này là trạng thái giữa lúc chết và lúc đi tái sinh. Tâm ham muốn có được thân mới tiếp theo đó lại chính là cái nhân để tạo tác thành thân trung âm.

Với những người chuyên tạo ác nghiệp thì hơi ấm của thân thường thất thoát ở phần trên của thân trước tiên và sau đó mới thất thoát ở các phần khác của thân. Ngược lại, người chuyên tạo nghiệp thiện, thì hơi ấm thường thất thoát từ dưới chân trước tiên. Trong cả hai trường hợp trên, hơi ấm sau cùng tụ lại ở nơi tim, và từ đấy lia khỏi thân. Các phần tử vật chất này, gồm tinh cha và huyết mẹ kết hợp lại, là nơi thần thức nhập vào lúc đầu tiên để vào tử cung mẹ khi bắt đầu sự sống. Các phần tử vật chất này biến thành trung tâm luân xa tim, và chính từ điểm này mà thần thức cuối cùng lia khỏi thân lúc lâm chung.

Ngay khi thần thức lia luân xa tim, thân trung âm bắt đầu – trừ trường hợp của các vị tu hành cao, thác sinh trong cảnh trời vô sắc của các cõi không vô biên giới, thức vô biên giới, các “cõi Không” hoặc là các cảnh giới cao nhất của cõi luân hồi, thì đi tái sinh ngay sau khi chết. Những người thác sinh vào các cõi dục giới và sắc giới thì vẫn phải trải qua thân trung âm, ở trong đó những người này sẽ mang hình dạng của thân tái sinh tương lai. Thân trung âm có đầy đủ 5 giác quan và

có cả nhãn thông, có khả năng đi xuyên qua vật chất, và bay ngay lập tức đến nơi mình muốn. Thân trung âm cũng có thể thấy được các thân trung âm khác cùng thể loại (tức là cùng cõi đi tái sinh). Các thể loại khác nhau là địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a tu la và trời. Các đồng cốt cũng có khả năng thấy được thân trung âm.

Khi thân trung âm chưa tìm được nơi đi tái sinh thích hợp với nghiệp lực của mình sau 7 ngày thì nó sẽ phải trải qua sự chết của trung âm và tái sinh trong một thân trung âm mới. Tái sinh trung âm chỉ có thể diễn ra nhiều nhất là 6 lần, có nghĩa là thần thức chỉ có thể trải qua tối đa là 49 ngày trong cõi trung âm. Điều đó cũng có nghĩa là khi một thần thức sau khi chết đi một năm trời, hiện ra và cho biết vẫn chưa được tái sinh, không còn ở trong cõi trung âm nữa, thì thần thức đó đã tái sinh thành ma.

Khi tái sinh thành người, thần thức sẽ thấy cảnh cha mẹ ăn nằm với nhau. Nếu tái sinh thành thân nam, cảnh này sẽ làm thần thức khởi tâm ham muốn người mẹ và ghét bỏ người cha – còn nếu phải tái sinh thành thân nữ thì thần thức sẽ khởi tâm ngược lại.

Vì tham ái, thần thức nhào xuống để hưởng dục lạc, nhưng xuống đến chỉ thấy bộ phận sinh dục của người mà mình tham ái. Thần thức sẽ nổi cơn sân hận, làm chầm dứt kiếp trung âm và bắt đầu liên kết với kiếp sống mới. Thần thức lúc đó chui vào trong bụng mẹ và bắt đầu một kiếp người. Khi tinh cha và huyết mẹ kết hợp với sự sống này – hay là với thần thức, thì tất cả sự hòa hợp tự nhiên và dần dần phát triển để trở nên các thành phần của một thân người. Vì tham ái, thần thức bị lôi kéo đến nơi tái sinh tương

lai, dấu cho đó là địa ngục. Lấy thí dụ như thần thức người đồ tể sẽ thấy cảnh đàn cừ ở xa như trong một giấc mộng, bèn vội vàng chạy đến để giết chúng, nhưng khi đến nơi tất cả liền biến mất. Thần thức nổi cơn giận dữ, khiến kiếp thân trung ấm chấm dứt liền ngay đó và kiếp mới trong địa ngục bắt đầu. Phần trước cũng đã nói về sự tái sinh vào các địa ngục nóng vì khởi tâm ham muốn hơi nóng và địa ngục lạnh vì khởi tâm ham muốn hơi mát mẻ. Cảnh giới trung ấm của kẻ sẽ phải đi tái sinh vào nẻo dữ tự nó rất khủng khiếp đáng sợ; cuối cùng thần thức xông đến chốn tái sinh và khi thấy ý nguyện không toại, bèn nổi cơn giận dữ; ngay lúc đó, thân trung ấm chấm dứt và kiếp sống mới bắt đầu.

Do đó, sự liên kết với một kiếp sống mới được tạo ra từ ảnh hưởng của tham lam, sân hận và si mê. Trừ khi các phiền não này được tiêu trừ, ta như bị trói buộc bằng một sợi dây xích sắt, không được tự do. Tuy có những nơi tái sinh cao, tốt và có nơi tái sinh xấu, thấp, nhưng khi còn bị trói buộc trong luân hồi sinh tử, ta vẫn phải chịu gánh nặng của các uẩn thuộc sắc và tâm dưới sự kiểm chế của nghiệp ác và phiền não. Quá trình tái sinh này không phải chỉ diễn ra một lần mà là mãi mãi, luân hồi không ngừng nghỉ.

Để vượt qua, siêu thoát khỏi đau khổ của luân hồi, sinh, lão, bệnh, tử, các tà kiến tham lam, sân hận và si mê cần phải được tiêu trừ. Căn gốc của nó chính là si mê – tà kiến cho rằng có một tự ngã riêng biệt của ta và của mọi hiện tượng (tức là các pháp) thật sự hiện hữu. Thuốc uống ngoài chỉ chữa được bệnh khổ bề ngoài nhưng không chữa được căn bệnh chính yếu của nội tâm. Các pháp tu nội tâm – như là cầu viện đến

các pháp môn đối trị tham ái và sân hận – hữu ích hơn nhiều, nhưng tác dụng của các giải pháp này cũng chỉ là tạm thời. Tuy nhiên, nếu ta có thể diệt trừ được tâm si mê – là căn gốc của ba độc – thì tất cả ba độc sẽ tự động tiêu tan.

Khi si mê bị tiêu trừ, các nghiệp ác tạo tác đặt căn bản trên si mê cũng chấm dứt. Hơn thế nữa, nếu không còn si mê, các tham ái dính mắc và chấp trước vốn tăng cường sức mạnh cho các tiền định lực cấu tạo bởi các nghiệp quá khứ cũng ngừng hoạt động. Từ đó, vòng tái sinh luân hồi sinh tử bất kham cũng chấm dứt theo.



Thương nhớ

*Mười lăm năm một bước đường
Đau lòng lữ thứ đoạn trường Cha ơi
Đêm dài tưởng tượng Cha ngồi
Gối cao tóc trắng rã rời thân con
Phù sinh một kiếp chưa tròn
Chiêm bao hạc trắng hải hùng thiên cơ
Tuần trăng cũ nước tình cờ
Lạc loài du tử mắt mờ viễn phương
Tàn canh mộng đỏ vô thường
Bơ vơ quán trọ khói sương đọa đày*

N.Tr. 76

Nguồn: Tuệ Sỹ, *Giấc mơ Trường Sơn*, An Tiêm California, 2002

Ăn Chay

BS. Trần Xuân Ninh

Tại các nước kỹ nghệ phát triển, thịt cá là một phần quan trọng trong đồ ăn. Riêng tại Hoa Kỳ giàu có, thịt là món ăn chính trong bữa đối với nhiều người. Nhưng trong những thời gian gần đây, ăn chay đã trở thành một phong trào. Đồ chay chế biến đủ loại bày bán trong các tiệm thực phẩm sức khỏe (health food stores). Trong khung cảnh này, người ta ăn chay vì những lý do khác nhau: Bảo vệ môi sinh, chăm lo sức khỏe, thương yêu súc vật, lý do thời thượng, và cả vì lý do thương mại.

Khi có người ăn chay thì có người chế tạo đồ chay theo phương pháp kỹ nghệ đem bán. Và dĩ nhiên để gia tăng doanh số cũng như lợi tức thì người ta đề cao ích lợi của ăn chay nhằm gia tăng số người tiêu thụ đồ chay. Ở đây đề cập đến ăn chay như là một hiện tượng xã hội Âu Mỹ này, mà chỉ suy nghĩ về ăn chay trong Phật giáo, và dưới khía cạnh dinh dưỡng tổng quát.

Ăn Chay Trong Đạo Phật:

Người Việt Nam thường cho rằng ăn chay là một yêu cầu tu tập của các tăng sĩ và các Phật tử. Các tăng sĩ phải ăn trường chay, tức là hoàn toàn không trong trường hợp nào được ăn thịt cá. Các tín đồ thì tùy tâm nguyện mà ăn chay một hay nhiều ngày trong tháng hoặc theo trường chay. Nói cho đúng thì yêu cầu ăn chay chỉ áp dụng với các tăng sĩ theo Phật giáo Đại thừa, truyền từ Trung Hoa sang, gọi là Phật giáo Bắc

Tông, các tăng sĩ Phật giáo Nguyên Thủy, hay Nam Tông, có truyền thống khất thực, thì không bắt buộc ăn chay, mà ăn các thực phẩm do quần chúng tùy duyên trao tặng.

Sự khác biệt này đã khiến một số nhà nghiên cứu tìm tòi sách vở để xem lời Phật dạy đối với vấn đề ăn chay ăn mặn ra sao, nhằm phân định phải trái. Những dẫn chứng dĩ nhiên là khác nhau tùy theo nguồn kinh sách và tùy theo định kiến cá nhân đối với ăn chay.

Phật giáo Nguyên Thủy cho rằng Đức Phật không phải là người ăn chay, không đặt vấn đề chay mặn, và hàng tỳ kheo đi khất thực đón nhận, không phân biệt, thực phẩm dân chúng đóng góp cúng dường. Ngược lại ăn chay là một nhu cầu tu tập bắt buộc trong các kinh điển Phật giáo Đại thừa Trung Hoa. Vì thế, nhiều người cho rằng ăn chay là một nét đặc thù của Phật giáo Đại thừa. Thực sự thì ta nên biết rằng một số tu sĩ Nhật Bản thuộc Phật giáo Đại thừa cũng ăn thịt. Ngoài ra, một giáo phái Đại thừa Tây Tạng (áo đỏ) cũng ăn thịt. Ngay một số đệ tử Đức Đạt Lai Lạt Ma lúc sang Mỹ thuyết giảng khi được hỏi về thực phẩm cũng không đặt vấn đề chay mặn. Trong sách "Quan Điểm Về Ăn Chay của Đạo Phật" tác giả Tâm Diệu đã viết rằng "ăn chay không phải là nét đặc thù của Phật giáo Đại thừa nói chung và của Phật giáo Đại thừa Trung Hoa nói riêng". Tâm Diệu đã dẫn chứng một số tài liệu để khẳng định "ăn chay đã có trong thời kỳ Phật còn tại thế và được

phát triển mạnh mẽ vào thời đại Asoka, vị hoàng đế Ấn Độ trị vì từ năm 274 đến năm 232 trước Thiên Chúa giáng sinh".

Tác giả Tâm Diệu vừa viện dẫn kinh sách, vừa lý luận dựa trên một số tài liệu khoa học và bài viết hiện đại về môi sinh để cổ võ việc ăn chay. Bài này không nhằm mục đích đó mà chỉ muốn đưa lên một số suy nghĩ về ăn chay, trên cơ sở hiểu biết cá nhân về đạo Phật cũng như về dinh dưỡng.

Các tu sĩ Phật giáo Nguyên Thủy cho rằng sự giải thoát không do nơi ăn uống, mà do nơi thanh tịnh ba nghiệp thân khẩu ý. Ăn chay mà thân khẩu không lành, ý chứa gươm đao, giới luật không giữ thì không lợi ích gì. Luận cứ này không khác gì mấy lỗi nghĩ của người bình dân "ăn mặn nói ngay còn hơn ăn chay nói dối". Cái lý luận bình dân này xét ra cũng hơi có tính bài bác ăn chay.

Ngược lại, theo Phật giáo Trung Hoa, ăn chay là một phần của việc thi hành giáo pháp. Triều đại nhà Lương (thế kỷ thứ 6 sau Thiên Chúa), nhà vua cấm thịt cá trong các yến tiệc hoàng cung, kêu gọi dân chúng ăn chay và cấm giết thú vật trong các nghi lễ Đạo giáo. Thời Minh (thế kỷ 16-17), hòa thượng Vân Thế Châu Hoằng là người cổ võ ăn chay mạnh mẽ, vì thế có người đã cho rằng ăn chay bắt đầu từ thời này. Bênh vực cho yêu cầu ăn chay trong việc hành trì đạo pháp, có nhiều luận cứ trong kinh sách Đại thừa, như Lăng Già, Lăng Nghiêm, Đại Bát Niết Bàn? Chủ yếu coi ăn chay là thi hành giới cấm sát sinh, và cũng là thực hành hạnh từ bi.

Ngoài ra, ăn chay cũng là để tránh ăn thịt lẫn nhau, trong đó có thể có người thân thích cật ruột của mình bị trầm luân theo luật luân hồi. Nếu nhận rằng giới cấm sát sinh và hạnh từ bi không chỉ áp dụng với người mà còn phải áp dụng với mọi loài từ con sâu cái kiến trở đi, thì ăn thịt sinh vật không thể nào biện giải được. Nếu tin tuyệt đối vào luân hồi, làm kiếp người hay kiếp thú vật hoàn toàn tùy duyên nghiệp nhân quả quyết định, thì rõ ràng ăn thịt động vật cũng là ăn thịt con người. Tuy nhiên cái lòng tin tuyệt đối này cũng như sự diễn dịch giáo lý của Phật có khác nhau, tùy theo văn hóa và trình độ phát triển của từng dân tộc cũng như tùy sự hiểu biết cá nhân.

Truyện kể lại rằng vào đời nhà Trần trong một bữa tiệc do hoàng thái hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm thiết đãi có cả món chay lẫn món mặn, thì Tuệ Trung Thượng Sĩ, người sáng lập ra Thiên Phái Trúc Lâm Yên Tử Việt Nam, đã điềm nhiên ăn thịt cá. Thái hậu ngạc nhiên hỏi: "Anh tu thiền mà ăn thịt cá thì thành Phật sao được?" Ngài cười đáp: "Phật là Phật, anh là anh. Anh không cần làm Phật. Phật không cần làm anh". Tuệ Trung Sĩ là một bậc tu hành giác ngộ. Lời nói của Ngài không phải là lời kẻ tục tử đáp xằng. Việc ăn thịt cá của Ngài Tuệ Trung dĩ nhiên là trái hẳn kinh sách Đại thừa. Vậy thì sự thật ở đâu? Ăn chay là phải, hay ăn mặn là phải trong việc tu hành theo Phật pháp?

Câu trả lời của Tuệ Trung Thượng Sĩ hàm ý cho thấy cái quan trọng của tâm tu và cái phá chấp trong phương tiện tu hành.

Thời nay, ta thấy có những trường hợp các bữa cơm chay trong chùa đầy rẫy các món như giò, chả, thịt kho, cá hấp, tôm xào, làm

bằng đồ chay. Về vật chất, đúng rằng các món này thuần làm bằng rau đậu, không có cá thịt. Nhưng về tinh thần, cái ý thức ăn giò, chả, thịt kho, cá hấp, rõ ràng biểu lộ sự trói buộc vào trong những ý niệm quy ước nặng nề thân khẩu ý, không giúp ích chút nào cho sự tu trì. So với một tu sĩ Phật giáo Nguyên Thủy, đón nhận tự nhiên mọi thực phẩm dân chúng cúng dường, không chú ý tìm cái ngon trong đó, coi ăn như một nhu cầu bình thường và tự nhiên để sống và tu hành, thì người ăn chay với các món cầu kỳ sửa soạn để phục vụ khẩu vị, sắc hương, chưa chắc đã là người tiến gần hơn đến chỗ giác ngộ. Nói như vậy cũng không phải để bênh vực những kẻ cố tình khai thác cái ý "phá chấp", "cốt ở tâm tu" để mà sa đà ăn mặn, dối mình, gạt người.

Ăn Chay Và Dinh Dưỡng:

Ăn, khởi thủy vốn là một yêu cầu tự nhiên để sống còn, nhưng dần dần đã trở thành một cái dục thú lớn ở đời, và là một trong những động lực thúc đẩy con người vật lộn đấu tranh. Từ chỗ sống nhờ ăn, người ta trở thành khổ vì ăn. Khổ trong sự tìm kiếm đồ ăn đã đành, khổ còn vì ăn không đúng mà trở thành đau bệnh. Trong cái mạch suy nghĩ này, nếu giữ cho cái ăn không trở thành một ám ảnh, với những yêu cầu phức tạp thêm thắt quanh đó thì đã là một bước diệt dục. Người Mỹ có câu "you are what you eat", ý nói rằng thực phẩm ảnh hưởng nhiều vào con người. Một cách đơn giản, ăn đường mỡ béo bổ nhiều thì dễ mập phì, sinh bệnh tim mạch hay ung thư v.v. Câu này thường nêu lên bởi những nhà dinh dưỡng, mục đích là nhằm khuyên con người để ý về việc chọn đồ ăn tốt cho sức khỏe mà tránh những thức độc hại dầu ngon miệng, hợp khẩu vị.

Các cụ ta ngày xưa không nói như người Mỹ nhưng cũng có quan niệm rằng những giống vật ăn thịt thường là bạo tạo tợn, như hổ báo, còn các giống ăn cỏ thường là hiền lành như hươu nai trâu bò. Nền văn hóa của những giống dân du mục, sống bằng săn thú và thịt động vật cũng có những nét hung dữ năng nổ hơn là văn hóa của những giống người sống bằng nông phẩm trồng trọt. Đối với con người thì rượu nồng dê béo? thường được coi là những món ăn kích động thú tính con người. Và không lấy gì làm lạ là những người tham dục thường tìm đến nào là huyết chim sẻ, máu rắn hổ mang, thịt dê đực vân vân, chứ ít ai tìm ăn rau cỏ trái cây. Tóm lại thức ăn ảnh hưởng quan trọng đến cơ thể và tinh thần con người. Sự quan trọng này của thực phẩm đã được trường phái dưỡng sinh Osawa gao lúc muối mè khai triển triệt để trong cách phòng bệnh cũng như chữa bệnh nan y, và được chú ý tại Việt Nam thập niên 60-70. Tuy nhiên, những luận lý chứng minh đưa ra của trường phái này đã trộn lẫn những dữ kiện khoa học Tây phương với những dữ kiện y lý và huyền bí Đông phương như ngũ hành sinh khắc, hàn nhiệt gán cho các loại thực phẩm một cách tùy tiện. Vì thế người theo Osawa không chỉ dựa trên lý luận và tri thức mà còn phải có cả yếu tố lòng tin ở những phán truyền này.

Nhiều người, trong sự hăng say cổ võ ăn chay, đã đi tới chỗ khẳng định ăn chay tốt hơn và làm con người khỏe hơn ăn mặn (tức là ăn thịt cá?). Ngược lại, những người tin tưởng mù quáng vì không hiểu nhiều y học Tây phương lại cho rằng cá thịt là những thực phẩm không thể thiếu để làm cho cơ thể khỏe mạnh. Thực sự vấn đề không đơn giản như thế. Có nhiều người Ấn Độ ăn chay từ

nhỏ đến lớn mà vẫn khỏe mạnh không tật bệnh. Có nhiều người chỉ ăn thịt cá mà bệnh tật ốm đau đủ thứ. Nói chung, ăn mà không đúng cách thì bất kể chay mặn đều là không tốt. Riêng nói về ăn chay, thì có thể khẳng định rằng các thực phẩm chay đủ cung cấp cho người ta các yếu tố dinh dưỡng cơ bản cần thiết cho cơ thể, gồm chất bột, chất béo, chất đạm, chất xơ và các chất sinh tố cũng như muối khoáng. Ngày nay người ta đã phân biệt ra ba loại ăn chay. Loại thứ nhất gồm các loại nông phẩm như rau, đậu, hạt, trái cây, trứng sữa và phó sản (như bơ, kem, phó mát?). Loại ăn chay thứ hai cũng gồm các thực phẩm như trên, trừ trứng. Loại thứ ba chỉ gồm có rau đậu trái cây mà không có trứng và sữa cùng các phó sản. Người Việt Nam trước đây, vì không phát triển chăn nuôi, ít có sữa và ít dùng sữa, và coi trứng là có đời sống, nên ăn chay thuộc loại thứ ba. Về phương diện khoa học, trứng chỉ là một tế bào trong một môi trường dinh dưỡng. Nếu có thụ tinh thì trứng mới trở thành một bào thai và phát triển thành sinh vật khi có nhiệt độ thuận lợi do ấp trứng thiên nhiên hay trong máy ấp. Một cách thực tế là gà nuôi kỹ nghệ để cho đẻ lấy trứng thì không có thụ tinh và trứng chỉ là một tế bào, như nhiều người tế bào khác loại ra hằng ngày. Nói chung, lối ăn chay có trứng sữa không ngại thiếu dinh dưỡng nếu không biết đặc tính của từng loại thực phẩm để mà chọn lựa sử dụng theo những tỷ lệ thích hợp. Thực vậy, trong các loại đậu, đặc biệt là đậu nành thì có chất đạm, các hạt như hạt vừng (mè), hạt điều thì có nhiều chất béo. Nếu ăn chay nhà nghèo theo kiểu Việt Nam ngày xưa chủ yếu toàn rau mà thiếu đậu cùng các loại hạt và những phó sản (đậu phụ, dầu, sữa, đậu nành) thì suy dinh dưỡng là chắc chắn.

Ngược lại, người Việt tại Mỹ hiện nay, trong cách sửa soạn đồ chay thường rộng rãi sử dụng dầu, mè (vừng), đậu phụng, nước cốt dừa, đường v.v để cho các món ăn ngon lành, bùi béo. Do đó đã tạo nên một loại dinh dưỡng không thăng bằng, không tốt cho cơ thể. Lý do chỉ vì dùng chất béo và chất đường quá nhiều, là những thứ dễ sinh bệnh tim mạch và tiểu đường. Tóm tắt lại thì nếu biết rõ đặc chất dinh dưỡng của từng loại đồ chay để mà chọn lựa ăn chay một cách quân bình theo những hiểu biết khoa học, thì ăn chay có khả năng dinh dưỡng không khác gì ăn mặn, mà còn có những lợi điểm giúp con người trầm tĩnh xuống, thích hợp cho sự tu hành yên lặng của tâm hồn.

Ăn Chay Và Tu Hành Phật Pháp:

Nếu cứ viện dẫn và diễn dịch kinh điển để nói rằng tu hành theo Phật giáo là phải hay không phải ăn chay thì cuộc luận bàn tìm đúng sai này sẽ không bao giờ chấm dứt. Bởi vì như trên đã nói, kinh điển khác nhau tùy theo nguồn gốc Đại thừa hay Nguyên thủy. Những luận cứ Đại thừa cũng như Nguyên thủy đều có những cái lý của chúng. Đạo Phật lại đã trải qua một thời kỳ trầm lắng gần ba thế kỷ sau khi Đức Phật viên tịch khiến cho sách vở cũng như những diễn truyền không tránh khỏi khác nhau. Và lại những kỳ tập kết của các đệ tử trong khoảng vài trăm năm sau khi Phật viên tịch để thảo luận về giới luật đã không có sự hoàn toàn thống nhất ý kiến.

Ở đây chỉ xin trình bày một cách nhìn thực tiễn về ăn chay, không mang tính cách trường phái, giáo điều. Như đã tóm lược ở trên, thực phẩm chay có đầy đủ các chất chính cần thiết cho nhu cầu dinh dưỡng của

con người (chất đạm, chất béo, chất bột, chất xơ, sinh tố và các khoáng chất). Cho nên ăn chay đúng cách không khác gì ăn mặn về khía cạnh dinh dưỡng. Ngoài ra nhìn chung thực phẩm chay còn có những ảnh hưởng tích cực lên phản ứng con người, ngược với những đồ ăn gốc động vật.

Đúng về phương diện khẩu vị, tất cả chỉ là thói quen. Nếu quen ăn nhiều mỡ và thịt cá thì không thể thích các đồ ăn chay nhiều chất bột chất xơ. Ngược lại, nếu không ăn thịt cá quen thì chỉ thấy ngon miệng với rau đậu. Con người vốn thuộc loại ăn tạp (omnivore), nghĩa là ăn đủ thứ, nếu bỗng nhiên chỉ ăn có một loại thực phẩm chay thì sẽ có khó khăn. Vượt qua khó khăn này chính là một nỗ lực tu hành, gạt bỏ những trói buộc của thân khẩu ý. Tuy nhiên, khi đã ăn chay mà còn bày vẽ vọng tưởng, nào là giò, chả, cá, thịt, thì tinh thần này lại làm cho con người bị trói buộc mà giảm mất ý nghĩa của sự chọn lựa ăn chay.

Nhìn ra như vậy người cư sĩ Phật giáo sẽ chọn được cho mình một thái độ thích hợp đối với vấn đề ăn chay trên con đường tìm đến thân tâm an lạc. Một cách dung dị và thực tế, có thể nói ăn chay là một phương tiện tu hành hữu ích./.

Lời người chuyên :

Cách đây mấy tháng, tôi đi đám ma của một người bạn cũ (thời ĐH Vạn Hạnh ở Sài Gòn), Cô là đệ tử của thầy Hàng Trường. Tôi không biết cô ăn chay trường từ hồi nào, nhưng cách đây gần 4 năm, cô qua Dallas, TX thăm 1 người bạn, thấy Cô ốm yếu, xanh xao, bạn đưa Cô đến một BS về dinh dưỡng (nutritionist), BS khám, thử máu, hện vài

ngày sau đến gặp. BS hỏi về ăn uống, thì Cô cho biết Cô ăn chay. BS khuyên Cô nên thay đổi cách ăn uống, nếu không, Cô sẽ chết trong vòng hai năm. BS giải thích : Cô ăn quá nhiều đậu nành (soy bean), máu của Cô bị nhiễm độc (quá nhiều độc tố từ đậu nành), không tốt cho sức khỏe của Cô. Trở lại Nam Cali, tôi không hiểu Cô có thay đổi cách ăn uống hay không, nhưng khi đi đám ma của Cô, gặp bạn cho biết, vài tuần cuối đời, Cô rất đau đớn, nằm ở nhà thương trên Long Beach, họ không thể rút máu của Cô từ mạch máu (tôi nghe kể lại) mà xẻ đùi của Cô để lấy máu, lọc đi, rồi truyền vào cơ thể trở lại, nên rất đau đớn. Tôi không chứng kiến việc này, mà chỉ đến thăm Cô lần cuối ở nhà quàn.

Tôi cũng có đọc một bài trên internet (khá lâu rồi) về đậu nành, nếu dùng vừa phải thì tốt, protein thay cho thịt cá, nhưng lạm dụng thì không tốt. Tôi thấy tất cả món ăn chay, đều làm từ đậu nành, khi đã nguyện ăn chay, thì tại sao phải ăn thức ăn giống ăn mặn (chà giò, bún bò Huế, giò, chả, thịt kho, cá kho.....tất cả những thứ này làm từ đậu nành. Khi đã nguyện "ăn chay" mà tại sao vẫn muốn ăn giống món mặn, tức là lòng chưa thanh tịnh, tại sao không ăn uống bình thường (tốt cho sức khỏe) mà lòng thanh tịnh. Đạo Phật không bắt buộc ăn chay.

Tóm lại, tôi thấy "ăn chay" như là một phong trào (thời thượng), nhưng ít ai nghĩ tới lợi ích thiết thực của việc ăn chay. Tôi xin có mấy lời.

Bác sĩ Trần Xuân Ninh

Sự khởi đầu của Tịnh độ tông ở Nhật Bản: Từ du nhập đến thời kỳ Nara

Robert F. Rhodes - Nguyên Hiệp dịch

Thế kỷ VII và VIII là một thời kỳ thay đổi chưa từng thấy trong lịch sử Nhật Bản. Suốt thời kỳ này, triều đình Nhật Bản tích cực đi theo nền văn minh Trung Quốc trong một nỗ lực tái tạo quốc gia của họ theo những khuôn nét của đạilục. Việc chấp nhận diện lớn văn hóa Trung Quốc đạt tới đỉnh điểm của nó vào thời kỳ Nara (奈良 Nại Lương, 710-794), khi mà kinh đô mới của nó được xây dựng phỏng theo trung tâm chính quyền của Trung Quốc. Một trong những khía cạnh quan trọng nhất, và lâu dài nhất của văn hóa lục địa mà nó được mang đến Nhật Bản vào thời điểm này là Phật giáo. Phật giáo, mặc dù khai sinh ở Ấn Độ, đã trở thành một yếu tố quan trọng trong khung cảnh Tôn giáo Trung Quốc thời kỳ này. Và người Nhật nhanh chóng chấp nhận nó như là một hệ thống tâm linh tiên bộ có mặt lúc bấy giờ. Trong khi điều được gọi là “Sáu tông phái Nara”[1] thường được viện dẫn như là những tông phái đại diện của Phật giáo trong suốt thời kỳ Nara, điều quan trọng cần lưu ý rằng là giáo pháp Tịnh độ cũng được truyền đến Nhật Bản vào thời điểm này. Mặc dù những tông phái Tịnh độ [đặc biệt là Tịnh độ (浄土, Jodo) và Tịnh độ chân tông (浄土真宗, Jodo Shinsh)] thiết lập nên một trong số

những học viện Phật giáo lớn nhất ở Nhật Bản đương thời, đến bây giờ không có sự nghiên cứu nào bằng tiếng Anh mô tả cách nó được truyền đến Nhật Bản như thế nào và sự phát triển của nó ở thời kỳ Nara và tiền Nara như thế nào. Hy vọng rằng nghiên cứu này sẽ giúp khắc phục tình trạng khiếm khuyết này.

Sự du nhập Phật giáo vào Nhật

Năm thứ mười ba của triều đại Kimmei (欽明/ Khâm Minh, 539-571), tương đương với năm 552 Tây lịch, được xem đánh dấu sự du nhập “chính thức” của Phật giáo vào Nhật [2]. Theo *Nhật Bản thư ký* (日本書紀, Nihon shoki), vào năm này một tượng Phật Thích Ca Mâu Ni cùng với cờ phướn và nhiều bản kinh Phật, được vua Syōngmyōng của Paekche (Triều Tiên) tặng cho triều đình Nhật[3]. Tuy nhiên, tính chân thực của tài liệu này đã đặt ra nghi vấn, bởi nhiều đoạn trong tài liệu này là những trích dẫn trực tiếp từ kinh *Kim quang minh tối thắng vương* (金光明最勝王經), mà bản dịch kinh *Suvarṇaprabhāsa* của Nghĩa Tịnh sang Hán ngữ chỉ vào năm 703[4]. Kết quả, tường thuật của *Nhật Bản thư ký* nói chung hiện được tin là một hư cấu về sau, được tạo ra

trong tiến trình sưu tập tác phẩm lịch sử này bởi một người nào đó tinh thông kinh Phật, có thể là Tăng sĩ Đạo Từ (道慈, Doji, ?-744) của Tam luận tông (三論)[5]. Về lý do tại sao năm 552 được chọn bởi những người biên soạn như là năm du nhập của Phật giáo, Tamura Encho (1959: 305) đã biện luận rằng, trong việc tính toán của những Tăng sĩ Tam luận tông của thời đại này, năm này đánh dấu năm đầu tiên thời kỳ Mạt pháp (末法). Bằng việc xác định sự du nhập của Phật giáo vào năm này, Đạo Từ cố gắng chứng minh sự ưu thế của Nhật Bản hơn Trung Quốc bằng việc miêu tả xứ sở của họ là nơi Phật giáo có thể thịnh vượng cho dù trong thời kỳ Mạt pháp (Tamura 1963: 6).

Với tường thuật ở trong *Nhật Bản thư ký* mà nó được chứng minh không đứng vững được, hiện nói chung được chấp nhận rằng Phật giáo du nhập vào Nhật vào năm 538, hay năm thứ bảy của triều Khâm Minh. Niên đại này được đặt cơ sở trên nhiều bản văn được viết trước *Nhật Bản thư ký*. Ví dụ, *Thượng cung Thánh Đức pháp vương đế thuyết* (上宮聖徳法王帝説, Jōgū Shōtoku Hō Teisetsu), một tiểu sử của Thánh Đức thái tử (聖徳太子, Shōtoku Taishi, 574-622), đưa ra ngày thứ 12 thuộc tháng thứ 10 của năm này như là ngày tháng mà vua Syōng-myōng đã gửi tượng Phật, kinh điển và Tăng sĩ đến Nhật Bản (Ienaga et. al. 1975: 373). *Nguyên Hưng tự già-lam duyên khởi*

(元興寺伽藍縁起, Gangōji Garan Engi) cũng định niên đại du nhập của Phật giáo là vào tháng thứ mười năm 538 (Sakurai et al. 1975: 8). Tuy nhiên, như Fukuyama Toshio đã lưu ý, hai bản chữ viết sớm hơn hiện được sáp nhập vào trong *Nguyên Hưng tự già-lam duyên khởi*, tức là những bản chữ viết từ tháp chuông của chùa Pháp Hưng (Hoko-ji 法興寺) và từ hào quang của tượng Phật Thích Ca của chùa Nguyên Hưng[6], chỉ nói rằng Phật giáo được đưa đến Nhật vào triều Khâm Minh, và không chỉ rõ năm của sự du nhập này[7]. Do đó, khó để nói với sự chắc chắn rằng Phật giáo du nhập vào Nhật vào năm 538. Thêm nữa, như Tamura Encho và những người khác đã biện luận, hoàn toàn có thể rằng Phật giáo được truyền đến Nhật Bản bởi những người nhập cư từ lục địa và rằng những người này đã tin theo Phật giáo ngay trước khi nó chính thức được giới thiệu đến triều đình Nhật[8].

Thánh Đức thái tử và Phật giáo Tịnh độ

Trong nhiều năm, những học giả Nhật đã tranh luận là có phải Thánh Đức thái tử, nhiếp chính cho Thiên hoàng Thôi Cổ (推古天皇, Suiko, 592-628) và là một trong những cư sĩ Phật tử sáng chói nhất của Nhật Bản sơ kỳ, là một tín đồ Tịnh độ hay không[9]. Trước hết có bản chữ viết trên hào quang của bức tượng Phật ở chùa Pháp Long (法隆

寺 Hōryū-ji), một ngôi chùa được xây dựng trên vị trí của cung điện của Thánh Đức thái tử. Bức tượng này được tạo tác để cầu lành bệnh cho Thành Đức thái tử và Thiên Đại Lang Nữ (膳大郎女, Kashiwade no Oiratsume), một trong ba người vợ của thái tử, khi cả hai bị bệnh vào năm 622. Thật đáng tiếc, việc tạo tác bức tượng không đem lại kết quả, vì cả hai đã qua đời trong một vài tháng, thái tử vào ngày 24 của tháng thứ 2. Có thể vì điều đó, bản chữ viết, mà nó được trích trong *Thượng cung Thánh Đức Pháp vương đế thuyết* (上宮聖徳法王帝説, Jōgū Shōtoku Hō Teisetsu), là:

Thành kính cầu nguyện Tam bảo, chúng con sẽ tạo tác một bức tượng Phật Thích Ca có chiều cao cùng với chiều cao của nhà vua (tức là Thánh Đức thái tử). Nhờ năng lực của lời nguyện này, cầu mong họ được lành bệnh, kéo dài thọ mệnh và an trụ ở thế gian. Nếu nghiệp của họ phải rời bỏ thế giới này, cầu mong họ được thác sinh về cõi Tịnh độ và nhanh chóng đạt được diệu quả (妙果, tức Phật quả) (Ienaga et. al. 1975: 363).

Nhưng như Ienaga Saburo đã chỉ ra một cách chí lý, mặc dù đoạn văn này có thể đề cập đến niềm tin của người bảo trợ tạo tác tượng, nó không chứng minh rằng bản thân Thánh Đức thái tử tìm sự tái sinh ở đó (Ienaga 1966: 15).

Tranh luận tương tự có thể áp dụng cho đoạn

khác được trích từ *Thượng cung Thánh Đức Pháp vương đế thuyết* để chỉ ra rằng Thánh Đức thái tử là một tín đồ Tịnh độ. Ở đây được nói rằng Huệ Từ (慧慈, Hyeja), một Tăng sĩ từ Koguryo (Triều Tiên), người đã đến Nhật vào năm 595 và hành hoạt như một cố vấn của Thánh Đức thái tử về những vấn đề tôn giáo mãi cho đến khi trở về vào năm 615, tuyên bố như sau khi ông nhận được tin Thánh Đức thái tử băng hà:

“Nếu tôi chết vào ngày 24 tháng thứ hai của năm tới (tức vào ngày giỗ đầu tiên của thái tử), tôi chắc chắn sẽ gặp Thánh vương (Thánh Đức thái tử) và diện kiến ngài ở Tịnh độ” (Ienaga et. al. 1975: 361-2).

Lời mô tả tiếp tục rằng Huệ Từ thực sự bị bệnh và qua đời vào ngày tháng cụ thể ấy của năm sau. Sự thật rằng Huệ Từ tin ông có thể gặp lại Thánh Đức thái tử ở Tịnh độ, điều đã được biện luận, cho thấy rằng thái tử hẳn đã là một tín đồ của Phật giáo Tịnh độ. Tuy nhiên, câu chuyện này về bản chất rõ ràng là mang tính tiểu sử và khó chấp nhận như là sự thật lịch sử. Thêm nữa, mặc dù cho thấy rằng người tạo ra câu chuyện này là quen thuộc với khái niệm Tịnh độ, nó không chứng minh rằng chính Thánh Đức thái tử là một tín đồ Tịnh độ.

Phần thứ ba của chứng cứ thường được trích dẫn là Thiên Thọ quốc tú trưởng (天寿国續帳, Tenjukoku Shūchō). Thiên Thọ quốc tú

trường, cũng được biết như là Thiên Thọ quốc Mạn-đồ-la (天寿国曼荼羅, Tenjukoku Mandala), là một tấm tranh thêu mà Quát Đại Nữ Lang (橘大女郎, Tachinana no Oiratsume), một người vợ khác của Thánh Đức thái tử, cho thêu trong việc tưởng nhớ chồng của mình sau khi ông qua đời[10]. Chỉ những mảnh nhỏ của tấm tranh còn tồn tại, như chữ viết ở trên tấm tranh được trích dẫn ở trong *Thượng cung Thánh Đức Pháp vương đế thuyết*. Ở nơi bản chữ viết này, Quát Đại Nữ Lang nói: “*Ta tin rằng đại vương của ta sẽ được sanh về Thiên Thọ quốc (天寿国, Tenjukoku).*” (Ienaga et. al. 1975: 371). Mặc dầu ở đây không đề cập đến Tịnh độ bằng tên gọi này ở trong những bản kinh Phật, người ta thường biện luận rằng nó đề cập đến quốc độ của Phật A Di Đà. Người biện hộ quan điểm này là Tokiwa Daijo. Ông đã đặt quan điểm của mình trên một lời nguyện có niên đại năm 583 được viết thêm vào một bản sao của kinh *Hoa nghiêm* (theo phần chú cuối sách, chính cuốn kinh được sao chép vào năm 513) được cho là từ Đôn Hoàng thuộc sở hữu của Tam tinh văn khố (三井文庫, Mitsui Bunko). Lời nguyện này là: “*(Tôi cầu nguyện rằng) cha mẹ quá cố của tôi sẽ sinh về cõi Thiên Thọ ở phương Tây và luôn nghe Chánh pháp*”. Bởi vì Tịnh độ của Phật A Di Đà hiện hữu ở phương Tây, sự việc đoạn văn trên xác định cõi Thiên Thọ ở hướng đó cho thấy rằng nó là một cái tên khác của cõi Phật A Di Đà

[11]. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây đã cho thấy rằng bản kinh này là một nguyện tác về sau (Akao 2003: 31; see also Tonami 2005: 8-11). Kết quả, lời nguyện này không thể còn được xem như chứng cứ rằng cõi Thiên Thọ đề cập đến cõi Tịnh độ của Phật A Di Đà.

Như vậy, không hoàn toàn chắc chắn là cõi Thiên Thọ có đề cập đến Tịnh độ của Phật A Di Đà hay không. Tài liệu sớm nhất mà nó đồng nhất cõi Thiên Thọ với Tịnh độ của Phật A Di Đà là *Thái tử mạn trà la giảng thức* (太子曼荼羅講式, Taishi mandara koshiki), được vị Tăng sĩ Thiên thai tên là Định Viên (定円/圓, Joen) biên soạn vào năm 1275[12]. Với việc gia tăng rộng khắp sự sùng bái Thánh Đức thái tử ở triều Kamakura (1185-1333), thái tử được đồng nhất với Quan Âm, một vị Bồ-tát hầu cận Phật A Di Đà. Có thể trong việc đáp ứng những tình huống lịch sử như vậy mà đưa Joen đến đánh đồng cõi Thiên Thọ với Tịnh độ của Phật A Di Đà (Ono 1972:64).

Ngoài Tịnh độ của Phật A Di Đà, một số khả năng khác cho cõi Thiên Thọ được đề xuất [13], bao gồm cõi trời Đâu Suất (Tusita) của Di Lặc, cõi Tịnh độ Điều Hỷ (Abhirati) của A Súc Bệ Phật (Aksobhya)[14], và cõi Tịnh độ Linh Thứu (Grdhrakuta), nơi, theo kinh *Pháp hoa*, Phật Thích Ca trú vĩnh viễn ở đó [15]. Trong số những cõi này, vị trí mà cõi Thiên Thọ đề cập đến là cõi trời Đâu Suất

của Di Lặc, được Matsumoto Bunzaburo đề xuất lần đầu ở trong nghiên cứu tiên phong của mình, *Miroku Jodo-ron* (Chuyên luận về Tịnh Độ của Di Lặc), đã nhận được sự ủng hộ trong những năm gần đây. Di Lặc đề cập đến vị Phật tương lai sẽ xuất hiện trong cõi đời này[16]. Khi thời gian đến 5.670 triệu năm trong tương lai, Ngài sẽ đản sinh ở thế gian này, đạt được Phật quả và thuyết ba thời pháp, mỗi thời sẽ giác ngộ vô lượng chúng sanh[17]. Vào lúc này, Ngài đang trú trên cõi trời Đâu Suất, một trong nhiều cõi trời theo vũ trụ luận Phật giáo, như một vị Bồ-tát, chờ đợi giáng sinh xuống trái đất. Dựa trên miêu tả này, cõi trời Đâu Suất được xem như một dạng của Tịnh độ; những người tin theo Di Lặc cầu nguyện sanh về cõi trời Đâu Suất lúc qua đời, ở đó (họ hy vọng) có thể nhanh chóng đạt lấy Phật quả bằng việc thọ nhận những giáo huấn trực tiếp từ vị Bồ-tát này.

Về lý thuyết này, Tsuji Zennosuke chỉ ra rằng một ghi chú được tìm thấy trong *Thượng cung Thánh Đức Pháp vương đế thuyết nói*, “(Cõi Thiên Thọ) thật sự là một cõi trời”[18]. Bởi vì vũ trụ luận Phật giáo phân biệt rõ ràng giữa một cõi trời (mà nó được xem như một trong sáu cõi luân hồi [lục đạo六道]), và những cõi tịnh độ (những cảnh giới của chư Phật giác ngộ viên mãn), Tsuji cho rằng cõi Thiên Thọ hẳn đề cập đến một trong sáu cõi trời, trời Đâu Suất là chính xác[19]. Gần đây hơn, quan điểm của Tsuji

đã được Shigematsu Akihisa ủng hộ (1964: 72- 90). Sau khi so sánh chi tiết với những bích họa từ những hang động Đôn Hoàng và những mộ tháp Hàn Quốc, Shigematsu kết luận rằng Thiên Thọ quốc tú trưởng (Tenjukoku Shūchō) vốn gồm hai bức tranh thêu, một mô tả những cảnh từ *Miroku joshokyo* (kinh về việc lên trời Đâu Suất của Di Lặc) và một bức từ *Miroku geshokyo* (kinh về việc giáng sanh thế gian này trong tương lai của Di Lặc)[20].

Như được thảo luận ở trên, có nhiều mâu thuẫn liên quan đến việc nhận diện cõi Thiên Thọ. Nhưng cho dù nó là gì, cần phải nói rằng, một cách nghiêm túc, chữ viết trên bức tranh chỉ truyền đạt nguyện vọng chân thành của Quát Đại Nữ Lang. Mặc dù Thánh Đức thái tử có thể truyền đạt mong muốn sanh về cõi này cho người vợ của mình trước khi qua đời, đoạn văn này không thể được xem như bằng chứng không thể bàn cãi mà nó thật sự thể hiện mong muốn của thái tử về kiếp sau (Ienaga 1966: 11).

Phần chứng cứ thứ tư và sau cùng mà nó cho biết rằng Thánh Đức thái tử là một tín đồ Tịnh độ đến từ *Duy Ma kinh nghĩa sớ* (維摩經義疏, Yuimagyo gisho). Cùng với *Pháp hoa nghĩa sớ* (法華義疏, Hokke gisho) và *Thắng Man kinh nghĩa sớ* (勝鬘經義疏, Shomangyo gisho), *Duy Ma kinh nghĩa sớ* (維摩經義, Yuimakyō Gisho) là một trong ba luận giải về kinh Phật được quy cho thái

tử, nói chung được biết như là *Tam kinh nghĩa sớ* (三經義疏, Sangyō Gisho). *Duy Ma kinh nghĩa sớ* gồm một đoạn văn được viết là: “*Kinh Vô lượng thọ nói, ‘Chỉ những người phạm năm trọng tội và phỉ báng Chánh pháp là bị loại trừ (cho việc được vãng sanh về Tịnh độ của Phật A Di Đà)’*”. Đoạn văn này là một ám chỉ cho thế nguyện thứ 18 nổi tiếng được tìm thấy trong kinh *Vô lượng thọ*, bản dịch Hán ngữ từ kinh *Sukhāvati-vyūha* của Samghavarman (Khang Tăng Khải) mà nó có thể được cho là bản kinh trọng tâm của Phật giáo Tịnh độ Đông Á. Lời nguyện là:

Nếu khi tôi thành Phật, chúng sanh ở mười phương chỉ thành và hoan hỷ tin tôi, và nhớ nghĩ đến tôi dù trong mười niệm, nếu không được sanh về đó, thì tôi nguyện không thành ngôi chánh giác. Tuy nhiên, trừ những người phạm ngũ nghịch tội và phỉ báng Chánh pháp (Inagaki 1994: 243).

Sự có mặt của trích dẫn này đã được sử dụng để biện luận rằng Thánh Đức thái tử là một tín đồ Tịnh độ. Tuy nhiên, một số học giả, bắt đầu với Tsuda Sokichi, đã đặt câu hỏi là có phải ba luận giải gộp thành *Tam kinh nghĩa sớ* thực sự do chính Thánh Đức thái tử viết hay không. Tsuda biện luận rằng bởi vì chỉ một vị Tăng đắm mình sâu trong học thuật Phật giáo mới có thể sáng tác nên những luận giải uyên bác này, thái tử, với chỉ hiểu biết của một người tại gia về tôn

giáo này, không thể viết được chúng. Tsuda cũng chỉ ra rằng, mặc dù *Nhật Bản thư ký* nói rằng thái tử đã thuyết giảng kinh *Thắng Man* và *Pháp hoa* (Aston 1972: part 2, 155), không có sự đề cập nào về ông ấy viết những luận giải về chúng (Tsuda 1963: vol. 2: 134-137). Rồi sau đó, Ogura Toyofumi biện luận rằng tài liệu sớm nhất quy ba bộ luận giải cho Thánh Đức thái tử là *Hōryū-ji garan engi* (Nguồn gốc chùa Pháp Long) được sáng tác vào năm 747. Ogura kết luận rằng, với việc gia tăng sự sùng kính đối với Thánh Đức thái tử vào giữa những năm 700, những luận giải này, mà chúng vẫn còn ẩn danh mãi cho đến thời điểm đó, được những Tăng sĩ của chùa Pháp Long chẳng hạn như Hành Tín (行信, Gyoshin) quy cho ông [21], với mong muốn sử dụng sự nổi tiếng của thái tử để làm tăng sự ảnh hưởng của ngôi chùa [22].

Năm 1956, Fukui Kojun đã tạo nên cảm xúc khi ông biện luận rằng *Duy Ma kinh nghĩa sớ* không thể do Thánh Đức thái tử viết. *Duy Ma kinh nghĩa sớ* trích một bản văn Trung Quốc có tên là *Bách hành* (百行), mà, theo Fukui, đề cập đến *Bách hành chương* (百行章) của Đỗ Chánh Luận (杜正倫) đời Đường. Bởi vì Đỗ Chánh Luận qua đời vào năm 658, 36 năm sau khi Thánh Đức Thái tử băng hà, Fukui kết luận rằng *Duy Ma kinh nghĩa sớ* không thể do thái tử viết. Mặc dù bản *Bách hành chương* mà Fukui tham khảo

không đầy đủ, ông tin rằng đoạn văn được trích ở trong *Duy Ma kinh nghĩa sớ* là được tìm thấy ở trong những phần bị mất (Fukui, 1956: 312-313). Sau đó, Naito Tatsuo đã phát hiện một bản *Bách hành chương* đầy đủ trong số những bản chữ viết Đôn Hoàng, và phát hiện ra rằng đoạn văn được nói đến hoàn toàn không tồn tại trong bản văn. Kết quả Naito kết luận rằng *Bách hành* được trích ở trong *Duy Ma kinh nghĩa sớ* là không phải *Bách hành chương*, mà là *Bách hành châm* (百行箴) của Đạo Hằng (道恒, 345-417; Naito 1957: 16-18). Thêm nữa, Fujieda Akira phát hiện trong số những chữ viết Đôn Hoàng một bản văn mà trên đó *Thắng Man kinh nghĩa sớ* đặt cơ sở, khiến hoàn toàn không có khả năng rằng *Thắng Man kinh nghĩa sớ* là một sáng tác nguyên ủy của Thánh Đức thái tử (Fujieda 1975: 487-9).

Ngang qua những tranh luận như vậy, các học giả thêm tin rằng không có cuốn nào trong ba bộ luận giải có thể quy trực tiếp cho Thánh Đức thái tử. Inoue Mitsusada là người đề xướng đầu tiên quan điểm này trong những năm gần đây. Mở rộng nghiên cứu của Ogura, Inoue biện luận rằng những luận giải không do chính Thánh Đức thái tử viết mà được gán cho thái tử vào khoảng giữa năm 720 (khi *Nhật Bản thư ký* được sáng tác vào năm 747). Sau khi lưu ý rằng những bài thuyết giảng hàng năm về kinh *Pháp hoa*, *Duy Ma Cật* và *Thắng Man* hình thành một phần đầy đủ lịch sự kiện tại chùa Pháp Long

vào cuối kỷ nguyên Tempyo (729-749), Inoue cũng đề xuất rằng những luận giải vốn được phát triển từ các buổi giảng này (Inoue 1971: 15- 18). Trong một bài báo về sau, Inoue tập trung vào danh sách những bản kinh từ Tả kinh sớ (写經所, Shakyosho) tọa lạc tại chùa Đông Đại (東大寺, Tōdai-ji). Qua những phân tích của mình, Inoue thấy rằng cả *Pháp hoa kinh nghĩa sớ* và *Thắng Man kinh nghĩa sớ* được tìm thấy trong bản danh sách này, những mục sớm nhất mà nó đặc biệt kể tên Thánh Đức thái tử như là tác giả của chúng có niên đại chỉ từ 747, cùng năm *Pháp Long tự già-lam duyên khởi tịnh lưu ký tư tài trưởng* (法隆寺伽藍縁起并流記資財帳, Horyuji garan engi ruki shizaicho) được sáng tác. Tuy nhiên, Inoue biện luận rằng mục có niên đại năm 747 này đến từ một bản liệt kê kinh sách vay mượn từ những ngôi chùa khác, và kết luận rằng những luận giải phải được lưu hành dưới danh xưng Thánh Đức thái tử ngay cả trước năm 747 (Inoue 1982a: 182). Thêm nữa, Inoue đề xuất rằng mặc dù những bản văn này không thật sự do chính thái tử viết, chúng được biên soạn bởi những Tăng sĩ Hàn Quốc thân cận thái tử dưới sự chỉ đạo của Thánh Đức thái tử (Inoue 1982a: 191-192).

Sự du nhập và phát triển tín ngưỡng Phật A Di Đà

Như nghiên cứu vẫn tất ở trên chỉ ra, thật khó để chấp nhận rằng Thánh Đức thái tử là

một Phật tử tin vào Tịnh độ của Phật A Di Đà. Do đó, cần phải nói rằng đề cập đầu tiên đáng tin cậy nhất về phương diện lịch sử của Phật giáo Tịnh độ ở Nhật Bản là có niên đại 640. Theo *Nhật Bản thư ký*, vào tháng thứ năm của năm này, Tăng sĩ tên là Huệ Ẩn (惠隱, Eon), người đã quay trở về trước đó một năm sau khi ở Trung Quốc hơn 30 năm, đã thuyết giảng kinh *Vô lượng thọ* tại hoàng cung[23]. Vào khoảng hai thập kỷ sau, năm 659, một bức tượng Phật A Di Đà được hiến cho chùa Quán Tâm (觀心寺, Kanjin-ji) ở tỉnh Hà Nội (河内, Kawachi. Hiện là quận Osaka). Vào năm sau, những bức tượng Phật A Di Đà và hai vị Bồ-tát thị giả được hiến cúng cho chùa Tây Lâm (西琳寺, Sairin-ji), cũng tọa lạc tại Kawachi (°no 1972: 88-9). Đáng nói là, những ngôi chùa này gắn liền với dòng họ Tây Văn (西文氏, Kawachi no fumi) mà họ từ Hàn Quốc di cư đến Nhật Bản, cho thấy vai trò quan trọng mà những gia đình di cư từ lục địa đóng trong việc truyền bá Phật giáo Tịnh độ đến Nhật Bản (Inoue 1982b). Bích họa Phật A Di Đà và cõi Tịnh độ của Ngài được tìm thấy ở bức tường chính của chùa Pháp Long được tin có niên đại từ cuối thế kỷ VII[24].

Tuy nhiên, chỉ vào nửa cuối của thời kỳ Nara mà Phật A Di Đà trở thành một đối tượng thờ phụng chính ở Nhật. Sự phát triển nhanh chóng tín ngưỡng A Di Đà trong suốt thời kỳ này đã được chứng minh bởi Inoue

Mitsusada trong một nghiên cứu về những tượng Phật được hiến cúng tại chùa Hưng Phúc (興福寺, Kōfuku-ji), một ngôi chùa lớn ở Nara, giữa năm 707 và 806. Theo nghiên cứu, hai tượng Phật Di Lặc, cũng như một bức tượng Thích Ca Mâu Ni, Dược Sư và Quan Âm, được hiến cúng tại ngôi chùa này vào nửa đầu thời kỳ Nara. Trong cùng thời kỳ, không có tượng Phật A Di Đà nào được tạo tác. Ngược lại, vào nửa sau của thời kỳ Nara, mười tượng Phật A Di Đà được an trí tại chùa Hưng Phúc, cùng với năm tượng Quan Âm, và hai tượng Di Lặc và Dược Sư (Inoue 1956: 8-9). Inoue phát hiện cùng xu hướng như vậy trong những bản khắc chữ và những phần phụ chú sau những bản kinh thời kỳ Nara mà chúng đề cập việc tái sinh vào cảnh giới khác. Trước năm 743, bốn đoạn văn như vậy đề cập đến việc sanh về cõi trời Đâu Suất của Di Lặc trong khi chỉ hai đề cập đến việc sanh về cõi Phật A Di Đà (một cách thú vị, cũng có hai đoạn nói đến việc cầu sanh vào cả hai cõi). Ngược lại, sau năm 743, có năm đề cập đến việc sanh về cõi Phật A Di Đà và chỉ một đề cập đến sanh về cõi Di Lặc (Inoue 1956: 10-11).

Nghiên cứu của Inoue cho thấy rằng trong khi sanh vào quốc độ của Di Lặc phổ biến vào giữa thời kỳ Nara, vị Bồ-tát này đã bị Phật A Di Đà vượt qua vào nửa sau của thời kỳ này. Inoue chỉ ra rằng một khuynh hướng tương tự cũng được tìm thấy ở Trung Quốc. Trích dẫn một nghiên cứu của Tsukamoto

Zenryu, Inoue cho biết rằng 35 tượng Di Lặc và tám tượng A Di Đà được tạo tác ở những hang động Long Môn Trung Quốc vào thời Bắc Ngụy (386-534). Ngược lại, vào triều Đường Cao Tông (唐高宗 649-683) và Võ Tắc Thiên (武則天 684-705) vào thời nhà Đường, chỉ có 11 tượng Di Lặc được tạo tác so với 110 tượng Phật A Di Đà (Inoue 1956: 7-8).

Một khuynh hướng tương tự cũng được tìm thấy ở nghiên cứu những bản chữ viết của Tokiwa Daijo mà chúng mô tả mong muốn được sanh về một cảnh giới sau khi chết biểu thị một khuynh hướng tương tự. Theo nghiên cứu này, mà Inoue cũng trích dẫn, trong suốt thời kỳ Bắc Ngụy (386-534), có chín bản chữ viết mà chúng thể hiện mong muốn sanh vào cõi trời Đâu Suất trong khi tám thể hiện mong muốn sanh vào cõi Tịnh độ của Phật A Di Đà. Vào thời kỳ tiếp theo trong khi Hoa Bắc bị phân chia thành Đông Ngụy (534-550) và Tây Ngụy (535-556), có năm bản chữ viết mà mỗi bản thể hiện mong muốn sanh về những cõi của Di Lặc và của Phật A Di Đà, trong khi vào thời Bắc Tề (北齊 550-577) và Nam Chu (北周 556-581), chỉ có một trường hợp như vậy liên quan đến quốc độ Di Lặc so với 9 liên quan đến cõi Phật Di Đà. Mặc dù hai bản chữ viết này ghi chép mong muốn sanh vào cõi trời của Di Lặc và không có cái nào về cõi Phật A Di Đà được tìm thấy từ bản tóm tắt đời nhà Tùy

(581-618), mười ba bản chữ viết đề cập đến việc sanh vào thế giới Phật A Di Đà, nhưng chỉ một đề cập đến việc sanh vào cõi Di Lặc, được tìm thấy trong suốt triều Đường (618-907). (Inoue 1956: 12). Những nghiên cứu này cho thấy rằng Phật A Di Đà dần thay thế Di Lặc như là một đối tượng phụng thờ chính yếu trong những Phật tử Trung Quốc.

Phật giáo Tịnh độ và việc cầu phước đời sau

Đáng nói là, vào thời kỳ ban đầu của mình ở Nhật, Phật giáo Tịnh độ không được xem như một tôn giáo giải thoát con người mà được nói kết mật thiết với tính ngưỡng thờ cúng tổ tiên bản xứ. Những tài liệu và chữ viết từ thời kỳ này cho thấy rằng Tịnh độ được hiểu như một thế giới cao đẹp mà cha mẹ tổ tiên họ có thể thác về sau khi chết. Như vậy thực hành Tịnh độ vào thời kỳ này chính yếu bao gồm những nghi lễ dành cho việc đảm bảo rằng ông bà tổ tiên sẽ chắc chắn sanh về Tịnh độ sau khi chết (Inoue 1956: 25). Từ thời xa xưa, những thần hồn của người chết vô cùng sợ hãi, vì thế họ được tin là có thể mang tai họa và xui rủi đến người sống. Những nghi lễ Tịnh độ được xem như là cách thức làm an ổn những vong hồn này và ngăn họ gây tai họa nơi thế gian này. Đặc tính nổi bật của Phật giáo Tịnh độ sơ kỳ hòa nhập tốt với đặc tính Phật giáo nói chung vào thời bấy giờ, vì vào thời này tôn giáo mới đến từ lục địa nói chung được xem như một tập hợp những kỹ

thuật tâm linh có hiệu nghiệm cho việc đạt lấy những hình thức lợi ích thể tục khác nhau, chẳng hạn như chữa bệnh, ngăn chặn những tai họa thiên nhiên như hạn hán và đảm bảo sự phồn thịnh của quốc gia.

Hình như có một sự đa dạng quan điểm về đời sống sau khi chết ở Nhật Bản tiền Phật giáo. Nhờ vào những nghiên cứu về những tập tục mai tang ở Okinawan, những nhà nghiên cứu văn hóa dân gian như Yanagida Kunio[25] và Tanikawa Kenichi (1988: 242-246) đề xuất rằng những người Nhật đầu tiên tin linh hồn vượt qua biển và đi đến một cõi vĩnh hằng trên đại dương sau khi chết. Sự thật rằng một niềm tin như vậy ít nhất được một số người Nhật tin theo được xác nhận qua việc phát hiện những quan tài có hình dạng chiếc thuyền, thường được mai táng trong những hang động nhìn ra biển, tại những khu vực khác nhau ở Nhật, bao gồm các quận Chiba và Wakayama (Tatsumi 1966: 8-30). Ngược lại, câu chuyện nổi tiếng về việc viếng thăm của Izanagi đến thế giới khác được tìm thấy trong cuốn sử cổ nhất của Nhật Bản là *Cổ thư ký* (古事記, Kojiki) được viết vào năm 712, mô tả thế giới của người chết như là một cõi tối tăm dưới đất. Ở câu chuyện này, Izanami viếng cõi dưới mặt đất này, được gọi là Hoàng Tuyền Quốc (黄泉国), trong việc tìm kiếm người vợ quá cố Izanagi của mình, và rồi hốt hoảng trốn thoát về lại mặt đất sau khi nhìn thấy thân thể thối

rữa của vợ (Philippi 1969: 61-67). Ueda Masaaki (1970:115) đề xuất rằng quan điểm này, mà nó xác định cõi của người chết ở dưới mặt đất, xuất hiện cùng với sự phổ biến của những tập tục an táng người chết trong những gò đất lớn được gọi là cổ phân (古墳, kofun) mà nó trở nên phổ biến từ thế kỷ III trở về sau. Cuối cùng, Hori Ichiro (1953: 38-41) nhận thấy rằng phần lớn những bài thơ liên quan đến cái chết ở trong *Vạn diệp tập* (万葉集, 759TL), bộ sưu tầm thơ thời kỳ Nara, miêu tả linh hồn của người chết như là đi lên, hoặc lên đỉnh một ngọn núi hoặc lên một cõi trời. Điều này lại đưa ra một địa điểm thứ ba về cõi của người chết ở những người Nhật sơ kỳ.

Với việc du nhập Phật giáo, khái niệm rằng người chết về cõi Tịnh độ trở nên phổ biến ở Nhật. Mặc dù giảng giải Phật giáo cho thấy rằng Tịnh độ là một cõi tồn tại bên ngoài thế giới luân hồi, vào thời sơ kỳ này, Tịnh độ chỉ được hiểu như một nơi cư trú yên vui của người chết. Điều này cho thấy rằng khái niệm Tịnh độ được người Nhật chấp nhận, không phải bởi vì nó thuyết về một con đường tâm linh cho việc thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử và đạt quả vị Phật, mà chủ yếu bởi vì nó cung cấp cho họ một tập hợp những thực hành nghi lễ mà, trong khi mang theo với nó sức mạnh thẩm quyền của một tôn giáo mới đến từ lục địa, cho phép họ giữ lại khái niệm cổ xưa của mình rằng tổ tiên đi

đến thế giới khác vào lúc chết. Sự thật rằng thế giới khác này được mô tả như một thế giới hạnh phúc và tráng lệ, do đó khả năng là người chết không muốn quay trở lại thế giới này để gây hại, chỉ bổ sung thêm vào sự hấp dẫn của Tịnh độ Phật giáo.

Sự nối kết mật thiết giữa thờ cúng tổ tiên và phụng thờ Phật A Di Đà này được phản ánh trong nhiều tài liệu và văn bản chữ viết từ thời tiền Nara đến thời Nara. Ví dụ, một phần bản chữ viết được tìm thấy trên tượng Phật A Di Đà được hiến cúng cho chùa Khuyến Tấn (勧進, Kanjin-ji) vào năm 659 nói:

Năm Tsuchinoe-uma (658), tháng thứ 12. Vị ông, có tên Y Chi Sa Cổ (伊之沙古, Ishisako), người đã qua đời, vợ ông, tên Hãn Ma Vĩ Cổ (汗麻尾古, Umaoko), thành kính đúc một bức tượng Phật A Di Đà. Nhờ phước đức này, tôi (Hứa Ma Vĩ Cổ) cầu nguyện rằng chồng quá cố của tôi, cũng như cha mẹ bảy đời, sẽ được sanh về Tịnh độ, đời này qua đời khác, thế hệ này qua thế hệ khác. (°no1972: 89)

Bản chữ viết này nói rằng một nữ cư sĩ Phật tử tên Hãn Ma Vĩ Cổ đã cho đúc một bức tượng Phật A Di Đà để cầu nguyện cho người chồng quá vãng của mình là Y Chi Sa Cổ, cũng như cha mẹ bảy đời của mình[26], sanh vào cõi Tịnh độ của Phật A Di Đà. Tương tự, bản khắc chữ từ hào quang của

tượng Phật A Di Đà được tôn trí tại chùa Tây Lâm (西琳寺, Sairin-ji) vào năm 659 cho biết rằng bức tượng này được đúc để cầu cho cả cha mẹ quá vãng và tổ tiên của người thí chủ sanh về cõi Tịnh độ và để cầu nguyện sự thịnh vượng cho gia đình người thí chủ (°no1972: 89). Sự thật, theo Inoue Mitsusada (1956: 19-21), trong số 19 bản chữ viết được tìm thấy trên tượng A Di Đà và tranh vẽ về cõi Tịnh độ (浄土変相, jodo henso) được thực hiện giữa năm 658 và những năm đầu của thời kỳ Konin (810-824), ngoại trừ một bản, tất cả nói rằng chúng được tạo tác để cầu nguyện cho lợi ích tâm linh của người quá vãng, hoặc nó là một thành viên của hoàng gia, hoặc chồng vợ, cha mẹ hay tổ tiên của họ. Một cách thú vị, Inoue (1956: 23-24) thấy rằng những bức tượng Di Lạc hầu như cũng luôn được tạo tác với cùng lý do: cầu nguyện cho lợi ích của người chết. Thêm nữa, ông cũng ghi chú rằng, ở Trung Quốc, tượng A Di Đà cũng được tạo tác để bảo đảm lợi ích cho người chết (Inoue 1956: 25).

Một sự kiện quan trọng trong việc truyền bá Phật giáo Tịnh độ ở Nhật là cái chết vào năm 760 của Hoàng hậu Quang Minh (光明皇后, Komyo), vợ của hoàng đế Thánh Vũ (聖武, Shomu 724-749). Theo *Tục nhật bản kỷ* (續日本紀, Shoku Nihongi), 49 ngày sau khi bà chết, triều đình ra lệnh các chùa ở mỗi tỉnh họa một bức tranh về Tịnh độ Phật

A Di Đà, sao chép *Xưng tán Tịnh độ Phật nhiếp thọ kinh* (稱讚淨土佛攝受經), và sử dụng chúng để tổ chức một buổi lễ tưởng nhớ hoàng hậu (Aoki et. al. 1992: vol. 3: 359-361). Thêm nữa, vào ngày giỗ đầu của bà, triều đình cho xây dựng một điện thờ được gọi là Viện Tịnh độ A Di Đà (阿彌陀淨土院, Amida Jodo-in) bên trong khu vực của chùa Pháp Hoa (法華寺, Hokke-ji), ngôi chùa Ni đứng đầu trong hệ thống toàn quốc của các Ni viện được nhà nước bảo hộ (国分尼寺, Kokubunni-ji), và tổ chức một lễ tưởng niệm ở đó để cầu nguyện cho hương linh bà. Đồng thời, triều đình ra lệnh kiến tạo Di Đà Tam Tôn để tôn trí trong tất cả những chùa Ni được nhà nước bảo hộ ở tất cả các tỉnh (Aoki et. al. 1992: vol. 3: 381). Tất cả những trường hợp này cho thấy rằng sự phát triển của tín ngưỡng A Di Đà vào thời kỳ tiền Nara và thời Nara đạt được sự thành công của nó nhờ sự nổi kết mật thiết với tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên bản xứ.

Thậm chí vào thời sơ kỳ này, rõ ràng có một số người, đặc biệt trong giới Tăng lữ tinh thông Phật pháp, đã cầu nguyện sanh về Tịnh độ với hy vọng đạt được giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử. Tuy nhiên, hiện có duy nhất một trường hợp của việc cầu nguyện như vậy - đó là trường hợp của Nguyên Tuấn (願俊, Ganshun) của chùa Dược Sư (藥師寺, Yakushi-ji). Vào năm

748, ông chép kinh *Lăng-già* (*Lankāvatāra Sūtra*), và vào cuối tập thứ hai của nó, ông thêm một lời nguyện ngắn, nói rõ mong muốn của ông là đạt được sự giải thoát khỏi vòng luân hồi và đạt được quả vị Phật qua việc được sanh về cõi Tịnh độ (°no 1972: 110). Điều này cho thấy rằng một sự thảo luận nhiều hơn phù hợp với giải thích chính thống về Phật giáo Tịnh độ đã được ít nhất một bộ phận giới Tăng lữ tinh hoa chấp nhận. Vào thời kỳ Heian tiếp theo, giải thích như vậy về sanh vào Tịnh độ dần có được sự chấp nhận rộng rãi và nhiều người đi đến cầu nguyện, không chỉ cho việc tái sanh của thân quyến và tổ tiên của họ, mà cho việc vãng sanh của chính họ vào cảnh giới Phật A Di Đà với mục đích thoát khỏi vòng luân hồi và đạt Phật quả. Một trường hợp đầu tiên là hoàng đế Thanh Hòa (清和, Seiwa, 858-876) của thời kỳ Heian, người đã xuống tóc ở trên giường bệnh với hy vọng rằng việc làm này sẽ đưa đến vãng



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: