

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 285, NĂM THỨ 21

THÁNG 4-2018



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>Thiền và Tinh</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Tâm điểm của Thiền định</u>	<i>DDLMM - Hoang Phong dịch</i>	4
<u>Pháp Cú 337</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	9
<u>Bước sen trong cõi Tinh đô</u>	<i>Tsao Fashih</i>	10
<u>Thiền, Tinh, Mật - Ba pháp tu truyền thống ..</u>	<i>Th. Đức Trí</i>	14
<u>Thơ: Những điệp khúc cho dương cầm</u>	<i>Tuệ Sỹ</i>	23
<u>Năng lực của tha thứ</u>	<i>Đức ĐLLM - Chuyển ngữ: Tuệ Uyển</i>	24
<u>Chỉ một giới thôi</u>	<i>Thích nữ Như Thủy</i>	27
<u>Một Chút Lan Man</u>	<i>Bs Đỗ Hồng Ngọc</i>	28
<u>Thơ : Cây khô</u>	<i>Tuệ Sỹ</i>	30

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

Thiền và Tịnh

Từ những năm gần đây, tôi có vấn nạn giữa tu Thiền và Tịnh độ. Những bậc trí giả cho rằng Thiền là pháp tu tự lực còn Tịnh độ là pháp tu tha lực.

Tự lực tức là tự mình tu tập để được chứng đắc những quả vị gọi là Tứ thánh quả, là quả vị của những bậc thánh, bậc siêu phàm. Đó là Tu-đà-hoàn hay nhập lưu, Tu-đà-hàm hay nhất lai, A-na-hàm là bất lai và A-la-hán là quả vị giải thoát, giác ngộ viên mãn.

Còn tha lực tức là nhờ vào lực bên ngoài, tức chư Thánh chúng hay đức Phật A Di Đà đem thần lực của ngài giúp cho người tu, được nhập vào cõi Tịnh độ hay Cực lạc. Những người tu Tịnh độ chúng quả có thể biết trước được ngày giờ của mình xả bỏ nhục thân, để được Thánh chúng hay đức Phật phóng hào quang tiếp dẫn đưa vào cõi Tịnh độ. Người tu theo Tịnh độ phải có ba món tư lương. Đó là Tín, Hạnh, Nguyện.

Tín là tin rằng có đức Phật A Di Đà là giáo chủ cõi Tịnh độ, người tu theo pháp môn này khi chúng đắc sẽ được sinh về cõi Tịnh độ, tức là cõi không còn tạo nghiệp để bị luân hồi trong sáu cõi trần gian, cõi này luôn được an vui nên gọi là Cực lạc. Người tu phải Nguyện sanh vào cõi Tịnh độ do đức Phật A Di Đà làm giáo chủ. Muốn được vậy phải lập hạnh quyết chí trì danh, tưởng nhớ Phật A Di Đà khi đi, đứng, nằm, ngồi lúc nào cũng tưởng nhớ hình tướng đức Phật A Di Đà.

Nhiều người tu tập theo pháp môn Tịnh độ, bởi vì nó dễ cho người ta thật hành. Dù rằng ngày nay có bậc trí giả cho rằng không có đức Phật A Di Đà.

Tu thiền người ta phải tu tập khổ công hơn, phải có thì giờ, có nơi thanh tịnh, phải ngồi bán già hay kiết già, phải ngồi thiền vào những giờ giấc công phu nhất định như Tý, Ngọ, Mẹo, Dậu là 12 giờ đêm, 12 giờ trưa, 6 giờ sáng và 6 giờ chiều. Phải luyện tập hơi thở điều hòa, phải giữ tâm chánh định...để rồi người ta đạt đến cảnh giới sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền thiền.

Trong đời sống hiện tại, chúng ta có những vị thiền sư danh tiếng như ngài Thích Thanh Từ ở trong nước, ngài Thích Nhất Hạnh ở hải ngoại, hai vị này cũng như những vị khác là Thích Huyền Vi, Thích Minh Châu, Thích Thiện Châu đều bị tai biến mạch máu não. Trong khi đó ngài Thích Trí Tịnh ai cũng biết là tu theo pháp môn Tịnh độ, ngài đã viên tịch vào năm 2014, thọ 98 tuổi.

Có lẽ chư thiền sư nêu trên đã tu chứng đạt đến cảnh giới thiền thiên, đương nhiên là não bộ trở nên tinh vi, chẳng may bị sự căng thẳng nào đó làm cho bị tai biến. Nói một cách khác theo thuyết nhà Phật, đó là nghiệp chướng của người tu.

BBT/NS/PHẬT HỌC

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA - Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 3

THIỀN ĐỊNH

Khai thông sức mạnh của tâm thức

Thiền định là một phép luyện tập thật cần thiết giúp phát huy tối đa các phẩm tính tinh thần như tình thương yêu, lòng từ bi và lòng vị tha. Từ bao lâu nay, tâm thức chúng ta bị phân tán quá mức, khiến nó không phát lộ toàn vẹn được sức mạnh của nó. Tương tự như một dòng nước được khai thông, nếu tâm thức được khai mở thì nó sẽ trở nên cực kỳ mạnh mẽ. Thể loại thiền định thứ nhất mà tôi sẽ trình bày với quý vị nhằm mang lại cho mình một sự an bình bao la bên trong nội tâm, thể loại thứ hai là phát huy một sự quán thấy chuyên biệt giúp mình tìm hiểu bản chất của hiện thực. Vậy trước hết chúng ta hãy bắt đầu với thể loại thứ nhất.

Nếu không thể tạo được một sự tập trung đúng mức giúp tâm thức trở nên vững vàng, trong sáng và không xao động, thì khả năng trí tuệ cũng sẽ không thể nào nhận biết được các đối tượng của nó một cách trung thực, đúng là như thế, với tất cả sự tinh tế của nó. Vì thế [trước hết] cần phải tạo cho mình một khả năng tập trung thật mạnh. Hai yếu tố bất thuận lợi chính yếu nhất ngăn chặn việc luyện tập sự tập trung là sự dờ dẫm và bồn chồn (dờ dẫm và bồn chồn là hai trong số năm chướng ngại trong việc luyện

tập thiền định, kinh sách Hán ngữ gọi là năm "triền cái". Dờ dẫm - torpeur/torpor - hay "triền cái" thứ ba, có nghĩa là xao lãng, mơ màng, không suy nghĩ được, tiếng Pa-li là thina-middha, kinh sách Hán ngữ gọi là "thùy miên" hay "hôn trầm". Bồn chồn - agitation - hay "triền cái" thứ tư, có nghĩa lo lắng, bất an, xao động, bối rối, tiếng Pa-li là uddhaca-kukkucca, kinh sách Hán ngữ gọi "trạo cức". Sở dĩ nêu lên điều này là nhằm lưu ý những người tu tập theo Phật giáo Trung quốc là kinh sách Hán ngữ nói chung vừa khó hiểu - ít nhất thì cũng không phải là tiếng Việt - vừa lỗi thời, quá xưa và thường lại dịch sai hay không sát nghĩa. Nên hiểu rằng khi còn vướng mắc trong kinh sách Hán ngữ thì người tu tập sẽ còn bị bế tắc, điều này gần như là chắc chắn. Thiết nghĩ đã đến lúc cần hoàn chỉnh một nền tảng Phật giáo bằng tiếng Việt. Người chuyển ngữ sẽ không trở lại tệ trạng Hán ngữ này cho đến cuối bản dịch, để khỏi làm phiền và gián đoạn tư tưởng của người đọc). Liều thuốc hóa giải [sự dờ dẫm và bồn chồn] là sự chú tâm đúng đắn và thể dạng nội quán (nhìn vào tâm thức mình).

Vậy chúng ta hãy nêu lên thật ngắn gọn cách phát động sự tập trung đó. Muốn thiền định thì trước hết chúng ta cần chọn một đối tượng để quán xét (căn bản thiền định của Phật giáo Tây Tạng thường là một sự tìm hiểu, phân tích, quán thấy hay quán tưởng), đối tượng đó có thể thuộc vào môi

trường bên ngoài, hoặc cũng có thể là tâm thức của chính mình (tức là môi trường bên trong). Trong trường hợp đối tượng quan sát là tâm thức thì việc luyện tập sẽ sâu sắc hơn.

Đối với tư thế thì phải téo cả hai chân (tư thế hoa sen hay kiết già) hoặc một nửa (bán già, một chân gập lại gác lên chân kia). Dùng một chiếc gối để ngồi nhằm nâng cao bàn tọa, giúp tránh mỗi một khi phải ngồi lâu (chiếc gối vừa với tầm vóc của mình sẽ tránh không khiến mình bị bật ngửa ra sau, hai đầu gối và phần cuối xương sống được nâng cao sẽ tạo ra thế chân vạc vững chắc). Giữ cột xương sống thật thẳng như một mũi tên. Gáy hơi nghiêng về phía trước, tầm mắt hướng từ đầu mũi ra phía trước. Lưỡi dán vào nóc vòm. Môi và răng ở vị trí bình thường. Hai cánh tay hơi tách ra khỏi thân mình, không nên dán vào thân mình (mục đích là để mở rộng lồng ngực và bụng, giúp cho việc hô hấp được dễ dàng. Hai vai có thể hướng ra phía sau một chút để mở rộng thêm lồng ngực). Vị thế hai bàn tay biểu lộ sự bình đẳng trong phép thiền định: bàn tay phải đặt lên bàn tay trái, hai đầu ngón cái chạm nhẹ vào nhau. Đó là cách mà các bạn tạo ra một hình tam giác, cạnh bên dưới của hình tam giác nằm dưới rốn khoảng bốn chiều ngang của đốt ngón tay (khoảng bốn ngón tay chập lại. Theo thiền học Zen thì hai ngón cái chạm vào nhau và bên dưới là hai ngón trở gác lên nhau, tất cả tạo ra một vòng tròn).

Nếu các sự thèm muốn hay hận thù đang khuấy động tâm thức mình thì các bạn nên sử dụng phương pháp sau đây để làm cho các sự bồn loạn ấy phải lắng xuống. Đó là phương pháp thiền định dựa vào hơi thở,

hãy hít vào và thở ra hai mươi một lần thì sẽ hóa giải được sự bồn loạn trên đây, phương pháp này rất hiệu nghiệm. Vì tâm thức không thể thực thi hai sự nhận thức khác nhau trong cùng một lúc, do đó phép thiền định trên đây (theo dõi hơi thở) sẽ khiến cho sự bồn loạn trước đây phải tan biến (vừa chú tâm vừa đếm từng hơi thở vào ra sẽ khiến mình "quên" đi các chuyện khác). Dầu sao thì cũng cần phải tạo cho mình một động cơ thúc đẩy lành mạnh, tốt nhất là lòng từ bi, lòng vị tha và ước vọng giúp đỡ kẻ khác (đây cũng là điểm khác biệt chủ yếu giữa Đại Thừa, Phật giáo Theravada và Thiền học Zen. Một cách thật tổng quát, đối với Phật giáo Theravada thì sự chú tâm sẽ hướng vào thân xác, cảm giác, các cảm nhận, các hiện tượng tâm thần và sự vận hành của tri thức; đối với thiền Zen thì không chú tâm vào bất cứ gì cả mà chỉ duy nhất "canh chừng" tư thế ngồi thật đúng, tương tự như một quả núi im lìm, bất động và uy nghi, không suy tư hay nghĩ ngợi gì cả. Trong khi đó thì phép thiền định của Tây Tạng chủ trương phải quan sát, phân tích và tìm hiểu một đối tượng hoặc quán tưởng và hội nhập với một vị thần linh hay một vị Phật nào đó).

Nhằm giúp tập trung vào tâm thức mình, các bạn không nên nghĩ ngợi gì về những chuyện xảy ra với mình trong quá khứ, cũng không đuổi bắt những gì có thể sẽ xảy đến với mình trong tương lai. Tốt nhất nên giữ tâm thức thật tỉnh táo, không tìm cách tạo dựng ra một thứ gì cả, chỉ cần cảm nhận nó là như thế. Khi đã an trú trong thể dạng ấy thì các bạn sẽ nhận thấy tâm thức mình cũng sẽ tương tự như một tấm gương soi, tất cả mọi vật thể và khái niệm đều có thể hiện lên bên trong nó, kể cả trong một số

trường hợp các vật thể và khái niệm ấy có thể hiện ra [thật trung thực] tương tự như hình ảnh phản chiếu [từ một tấm gương soi] (không bị méo mó), chẳng qua vì thực chất của tâm thức mang bản thể trong sáng tinh khiết, một khả năng nhận thức tinh khiết và một sự cảm nhận tinh khiết.

Theo sự hiểu biết căn bản bằng trực giác của Phật giáo thì tâm thức nhất thiết mang bản chất rạng ngời và khả năng nhận biết. Do đó các sự vướng mắc gây ra bởi xúc cảm không thể tồn tại bên trong thể chất tinh túy của tâm thức được. Vì thế các cung cách hành xử kém xây dựng cũng chỉ mang tính cách tạm thời, hời hợt và có thể loại bỏ được. Nếu như các xúc cảm tàn phá, chẳng hạn như sự giận dữ, thuộc vào bản chất [tự nhiên] của tâm thức thì ngay từ khởi thủy lúc nào tâm thức cũng phải ở trong tình trạng giận dữ. Thật hiển nhiên là điều đó không đúng. Sở dĩ chúng ta nổi nóng là vì một số các cảnh huống nào đó xảy ra với mình, do đó nếu các cảnh huống ấy không xảy ra thì cơn giận dữ cũng sẽ không bùng lên.

Vậy những cảnh huống nào sẽ dễ đưa đến sự giận dữ và hận thù? Mỗi khi chúng ta nổi giận thì đối tượng của sự nổi giận đó có vẻ thật đáng ghét, thế nhưng bình thường thì nó không đến nỗi đáng ghét đến như thế. Sở dĩ chúng ta nổi nóng là vì có một người nào đó làm một điều gì sai trái, gây ra tai hại cho mình hay một người bạn của mình.

Vậy thì cái tôi nào đang bị người khác gây ra tai hại cho nó?

[Nêu lên thắc mắc trên đây] là cách cho thấy là mình vừa cảm nhận được chủ thể của sự giận dữ tức là tôi và đối tượng của nó tức là kẻ thù, cả hai đều hiện ra rất thật và hoàn toàn độc lập với nhau. Chẳng qua vì chúng ta cho rằng các sự hiển hiện đó mang bản chất tự tại, thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là hậu quả phát sinh từ cơn giận dữ mà thôi ("cái tôi" và "kẻ thù" là hậu quả phát sinh từ sự giận dữ, không phải là bản chất tự tại của tôi và của kẻ mà tôi cho rằng là kẻ thù của tôi. Tất cả các thứ ấy chỉ là những biểu hiện bên ngoài. Xin nhắc lại trên đây Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là "bản thể của tâm thức là trong sáng" trong khi đó "các xúc cảm tàn phá là những gì tạm thời và hời hợt bên ngoài"). Do đó, khi cơn giận vừa mới chớm loé lên thì chúng ta nên sử dụng ngay cách lý luận trên đây để tự hỏi:

Cái tôi ấy là ai? Ai là người bị kẻ khác làm thương tổn? Kẻ thù là ai? Có phải là thân xác [của kẻ ấy]? Hay là tâm thức [của kẻ ấy là kẻ thù của mình]?

[Sau khi tự hỏi như thế] thì các bạn cũng sẽ khám phá ra rằng kẻ thù có vẻ hiển hữu rất thật mà trước đây mình tạo dựng ra nó để làm đối tượng cho sự giận dữ của mình, dường như tự biến mất, và cả cái tôi của mình cũng vậy, do mình tạo dựng ra nó và xem nó như là có thật một cách tự tại để gánh chịu sự thương tổn [do kẻ thù của mình gây ra] cũng theo đó mà biến mất (xin lưu ý là cách lý luận trên đây thuộc vào một phép luyện tập thiền định rất đặc thù của Phật giáo Tây Tạng gọi là "Thiền định phân giải"/ Analytical meditation, không thấy có trong thiền học Zen. Phép thiền định của thiền học Zen nói chung dường như chịu ảnh hưởng

của khái niệm "vô vi" - không làm gì cả - trong Lão giáo).

Hãy suy nghĩ về những điều trên đây. Sở dĩ chúng ta nổi giận đối với một người nào đó là vì người này ngăn cản các sự thèm muốn của mình. Sự giận dữ đó được kích động bởi các ý niệm sai lầm đối với đối tượng [của sự giận dữ] và cả cái tôi của mình, với tư cách là kẻ thù và nạn nhân, đúng là như thế và tự tại là như thế. [Thế nhưng] hận thù không phải là thành phần căn bản của tâm thức, mà đơn giản chỉ là một cung cách hành xử không dựa vào một nền tảng vững chắc nào cả ("cái tôi" dưới hình thức "chủ thể" và "kẻ thù" dưới hình thức "đối tượng" không mang tính cách tự tại).

Tình thương yêu trái lại được xây dựng trên sự thực. Từ muôn thuở, một thái độ hành xử xây dựng trên một nền móng vững chắc, khi phải đối đầu với một thái độ thiếu hẳn nền móng đó, thì tất nó sẽ thắng thế. Do đó, các phẩm tính thuộc tâm thức có thể thắng tiến bất tận (tâm thức đích thật mang bản chất tinh khiết và trong sáng do đó sẽ luôn thắng thế và thắng tiến bất tận giúp mình trở thành một vị Phật, trong khi đó các xúc tàn phá chỉ là bên ngoài và tạm thời và do đó có thể loại bỏ được), đồng thời sức mạnh của các liều thuốc hóa giải càng lúc càng gia tăng, và các xúc cảm tàn phá càng lúc càng yếu dần và sau cùng sẽ tan biến hết. Vì tâm thức nhất thiết mang bản chất rạng ngời và khả năng hiểu biết nên tất cả chúng ta đều được trang bị một nền tảng thiết yếu giúp mình đạt được Giác Ngộ.

Nhận biết tâm thức mình

Cách nay khoảng hai mươi năm, tại Lhadakh Ấn Độ, tôi thực thi một loạt các buổi thiền định, và trước khi hành thiền tôi đặt một pho tượng Đức Phật Thích-ca Mâu-ni trước mặt - và cho đến nay tôi cũng luôn làm như thế. Lớp giấy vàng lát ở [vị trí] tim của pho tượng bị mòn và biến thành màu nâu. Tôi nhìn vào [vị trí] tim của pho tượng mang màu sắc không đẹp đẽ gì, rồi [sau đó] lại nhìn vào tâm thức tôi, tư duy của tôi bỗng dừng lại đó (tim của pho tượng và cả tâm thức của người hành thiền đều đơn sơ và trần trụi không hàm chứa bất cứ một tư duy hay xúc cảm nào). Trong một khoảnh khắc thật ngắn, tôi vụt cảm nhận được "bản chất rạng ngời và khả năng hiểu biết" của tâm thức tôi (một thể dạng tâm thức sâu kín, loại bỏ được tất cả các tư duy và khái niệm). Sau này cứ mỗi khi nhớ lại sự kiện đó thì sự cảm nhận ấy cũng hiện lên trở lại với tôi.

Hằng ngày trong khi luyện tập, nếu có thể nhận biết được bản chất đó của tâm thức và tập trung sự chú tâm vào đấy thì thật hết sức tốt. Dầu sao thì cũng phải công nhận là rất khó nhận biết được tâm thức khi nó còn bị che lấp bên dưới các thứ tư duy tản mạn của mình. Tôi xin đưa ra phương pháp sau đây giúp các bạn nhận biết được bản chất căn bản đó của tâm thức mình. Trước hết các bạn nên dừng lại không hồi tưởng những gì từng xảy ra với mình trong quá khứ, và sau đó cũng dừng lại không nghĩ đến những gì có thể xảy đến trong tương lai. Cứ để cho tâm thức dao động tự nhiên (trong nguyên bản là chữ fluctuate/thăng giảm, chuyển biến, thăng trầm) không phủ lên nó bất cứ một tư duy nào cả. Cứ để tâm thức

ngủ ngon trong thể dạng tự nhiên của nó và cứ tiếp tục quan sát nó.

Trong khi đó nếu các bạn vụt nghe thấy một tiếng động chẳng hạn, thì trong khoảnh khắc xảy ra giữa lúc mà các bạn bất chợt nghe thấy tiếng động và lúc mà các bạn nhận biết được nguồn gốc làm phát sinh ra tiếng động ấy, các bạn sẽ cảm nhận được tâm thức mình trong thể dạng phi tư duy. Thể dạng đó không phải là tình trạng đang ngủ (không xúc cảm cũng không suy nghĩ được) mà đúng hơn là tình trạng mà đối tượng nhận biết sẽ là hình ảnh phản chiếu (reflection) của "sự trong sáng và khả năng nhận biết" của tâm thức (khoảnh khắc xảy ra giữa tiếng động và sự nhận biết nguồn gốc làm phát sinh ra nó, không phải là một khoảng trống không hay tình trạng ngủ say không biết gì cả, mà đúng hơn là khoảnh khắc hiện lên bản thể trong sáng và khả năng nhận biết minh bạch của tâm thức). Đúng vào thời điểm đó (tức chưa kịp suy nghĩ và tìm hiểu gì cả) người ta có thể nắm bắt được bản chất căn bản của tâm thức mình. Lúc mới bắt đầu, khi chưa quen với việc luyện tập này thì quả khó thực hiện [được thể dạng căn bản đó của tâm thức], thế nhưng với thời gian, dần dần tâm thức sẽ trở nên tương tự như nước trong vắt. Hãy cố gắng an trú trong thể dạng đó, không nên để mình bị xao lãng bởi các tư duy mang tính cách khái niệm. Hãy tập cho quen dần với phép luyện tập này.

Nên thực thi việc luyện tập thiền định này vào lúc sáng sớm, lúc tâm thức vừa tỉnh, tức là khi nó còn trong sáng, các giác quan chưa vận hành tối đa. Không nên ăn cơm tối quá no, cũng không nên ngủ quá

hiều, thì việc luyện tập vào sáng hôm sau sẽ được dễ dàng hơn. Sau một giấc ngủ êm ái, sáng hôm sau tâm thức theo đó cũng sẽ nhẹ nhàng và bén nhạy hơn. Nếu ăn quá nhiều thì giấc ngủ sẽ nặng nề, như vác cả một gánh nặng, khiến mình có cảm giác như là sắp chết. Hằng ngày tôi ăn sáng và ăn trưa đầy đủ, nhưng buổi chiều thì ăn rất ít, chỉ vài miếng bánh quy mặn. Tôi ngủ sớm và thức dậy vào ba giờ rưỡi sáng để thiền định.

Vào lúc sáng sớm nếu biết quan sát và chú tâm vào bản thể của tâm thức, thì trong ngày tâm thức sẽ bén nhạy hơn, và tất nhiên tư duy cũng sẽ bình lặng hơn.

Nếu có thể luyện tập thiền định mỗi ngày một chút và loại bỏ được các tư duy tán mạn thì khả năng trí nhớ của các bạn cũng nhờ đó sẽ được cải thiện hơn. Tâm thức khái niệm (có thể hiểu là tâm thức trong tình trạng suy nghĩ mang tính cách quy ước và khái niệm) thường trong tình trạng đuổi bắt các tư duy, tốt cũng như xấu, sẽ tìm được dịp nghỉ ngơi. Hạn chế được thói quen áp đặt khái niệm vào các tư duy sẽ mang lại cho các bạn những phút an bình thật êm ái.

Phương pháp trên đây được tóm lược như sau:

- Không nên nghĩ đến những chuyện trong quá khứ hoặc có thể xảy đến trong tương lai.

- Cứ để cho tâm thức dao động (thăng trầm) tự nhiên theo nhịp độ của nó, không suy nghĩ gì cả.

- Hãy quan sát thể dạng trong sáng

và rạng ngời của tâm thức mình.

- An trú bên trong cảm nhận ấy trong một khoảng thời gian nào đó.

Các bạn có thể luyện tập theo cách trên đây khi còn trên giường vào buổi sáng. Tâm thức lúc đó đã bắt đầu tỉnh, nhưng các cơ quan giác cảm thì chưa vận hành tối đa.

Khi nào xác định được bản thể tâm thức qua sự trong sáng và khả năng nhận thức dưới thể dạng tinh khiết của nó thì hãy dùng phép nội quán và chú tâm mạnh mẽ để an trú bên trong nó.

Trên đây là quá trình hành thiền về sự tập trung dựa vào phương pháp xem tâm thức là đối tượng của sự quán xét. Thế nhưng các bạn cũng có thể chọn bất cứ một chủ đề nào khác để thiền định thay vì là tâm thức, chẳng hạn như thân thể một vị Phật hay Manjuhri/Văn-thù Sư-lợi thánh nhân của trí tuệ. Hãy quan sát thật kỹ lưỡng biểu tượng [bên ngoài] (tức thân thể một vị Phật hay Văn-thù Sư-lợi) mang các phẩm tính tốt lành đó, và sau đây thì hình dung ra biểu tượng ấy bên trong tâm thần mình và biến nó trở thành một hình ảnh thuộc hẳn vào tâm thức mình (đây là phép quán tưởng rất thường thấy trong việc tu tập thiền định của Phật giáo Tây Tạng). Dù đối tượng quan sát thuộc bên trong chẳng hạn như tâm thức, hay bên ngoài chẳng hạn như thân thể của một vị Phật, thế nhưng một khi đã hình dung ra được biểu tượng đó trong tâm thần, thì hãy cứ giữ nó bên trong tâm thức mình bằng một sự tập trung thật vững chắc (quán thấy được "thể dạng ngời sáng mang khả năng hiểu biết của tâm thức" thì cứ tiếp tục

an trú trong thể dạng ấy bên trong tâm thức mình; nếu quán thấy được thân thể một vị Phật trong tâm thần thì hãy hội nhập hình ảnh của vị Phật ấy vào tâm thức mình và biến mình trở thành chính vị Phật ấy. Đó là phép "thiền định quán tưởng" trong Phật giáo Tây Tạng),

(hết chương 3)

Bures-Sur-Yvette, 27.01.18
Hoang Phong chuyển ngữ

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

337

*Đây điều lành Ta dạy,
Các người tu học đây,
Hãy nhớ tận gốc ái
Nhu nhớ gốc cỏ Bi.
Chớ để ma phá hoại,
Nhu giòng nước cỏ lau.*



BƯỚC SEN TRONG CÔI TỊNH ĐỘ

Tsao Fashih



Pháp Sư I Tsao là một nữ tu sĩ Đài Loan trẻ. Một trong những người chuyên tu theo Pháp môn Tịnh Độ truyền thống tại chùa Phổ Quang Sơn (Fo Kuang Shan), Đài Loan.

LÒNG TIN VÀO TỊNH ĐỘ

Chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói có cõi Tịnh Độ (Pure Land) nơi đức Phật A Di Đà (Amitabha) đang an trú, vì vậy chúng ta tin tưởng điều này. Đức Phật A Di Đà nói với chúng ta là cõi nước của Ngài vô cùng tươi đẹp. Nếu bạn muốn tu pháp môn Tịnh Độ, đầu tiên bạn cần hiểu rõ về pháp môn này, như vậy bạn mới có thể thực tập được. Sự thành tựu của bạn sẽ tùy thuộc vào mức

độ hiểu biết sâu sắc của bạn về pháp môn này. Bạn cần phải hiểu là tại sao đức Phật A Di Đà muốn giảng nói Kinh A Di Đà, như vậy bạn mới có niềm tin để thực tập. Bạn phải biết tại sao bạn muốn đến cõi Tịnh Độ. Bạn cảm giác thế nào về việc đến đó? Bạn có tự tin và phát đại nguyện không?

Bạn cần thực tập ngay nơi tâm mình. Sau khi bạn đã tin tưởng vào cõi Tịnh Độ ở bên ngoài thì bạn sẽ tin tưởng có cõi Tịnh Độ ở bên trong tâm của mình. Cuối cùng rồi thì bạn sẽ thấy cả thế giới là cõi Cực Lạc.

Bạn biết là có Mỹ châu, đầu bạn chưa bao giờ đến đó; nhưng bạn biết một ngày nào đó mình sẽ đi đến đó. Cũng thế đối với Cõi Tịnh Độ.

Nếu bạn quyết đến cõi Tịnh Độ, thì ngay bây giờ, bạn phải tin rằng có cõi Tịnh Độ. Như vậy, bạn sẽ trở nên tự tin, để có thể tu tập được. Một người đạt đến sự giải thoát, giác ngộ, thì vị ấy có thể đến hay đi vào cõi Tịnh Độ theo ý muốn. Tôi chưa giác ngộ, nhưng trong những giấc mơ, tôi đã thường đến đó.

Trách nhiệm là ở chúng ta. Bởi chúng ta đã làm những việc bất thiện cho nên chúng ta mới sanh ra ở thế giới đau khổ này; chúng ta có mặt ở đây để tu sửa những hành động bất thiện trong quá khứ của mình. Để một ngày kia, chúng ta lại có thể trở về cõi Tịnh Độ.

Có ba điều cần phải được vun trồng trong Pháp môn Tịnh Độ. Thứ nhất, phải có tín tâm, để tin rằng có cõi Tịnh Độ của đức Phật A Di Đà. Thứ hai, bạn phải lập nguyện ước đi đến đó, và thứ ba là bạn thực hành.

Thí dụ, đầu tiên bạn tin rằng có chùa Phổ Quang Sơn (Fo Kuang Shan) ở niêm nam Đài Loan. Kế đó bạn phải lập nguyện ước đi đến đó. Bạn có thể đến đó bằng máy bay, xe buýt hoặc xe riêng và bạn cần có tiền để mua vé và mọi thứ khác.

Cây Bằng Vàng Và Hồ Pha Lê

Bạn có muốn biết cõi Tịnh Độ ra sao không? Tôi hiểu bạn quan tâm muốn biết làm cách nào để thực tập pháp môn này hơn, nhưng nếu bạn muốn biết các cách thực hành, trước hết bạn cần phải biết cõi ấy ra sao đã. Nếu không, bạn có thể sẽ bỏ cuộc nửa chừng.

Cõi ấy đầy những cây bằng vàng và các hồ đẹp như pha lê. Nơi đây bạn không cần lo lắng về nạn kẹt xe hay rút máy bay. Có nhiều hoa sen; những hoa sen nhỏ cũng to lớn như đảo Đài Loan. Nơi đây rất tiện nghi và bạn có thể ngồi trên hoa sen nếu muốn. Bạn có thể đi đây đó theo ý muốn, hoàn toàn tự do, không cần thẻ thông hành. Nếu bạn thích mặc y phục đẹp, thì tự nhiên bạn được mặc đẹp. Nếu bạn muốn ăn ngon, lập tức chúng sẽ hiện ra ngay trước mặt. Mỗi khi bạn nghĩ về điều gì, bạn sẽ được như ước muốn.

Cõi Tịnh Độ cũng được gọi là cõi Cực Lạc. Tôi là người hạnh phúc nhất và giàu nhất trên thế giới. Mỗi ngày nơi làm việc, tôi nghe tụng niệm và tâm trí tôi đầy bao Cực

Lạc khi đang làm việc. Khi đi, tôi như đang bước trên các cánh hoa sen, vì vậy tôi luôn luôn hạnh phúc. Khi chết, tôi sẽ đến cõi Tịnh Độ; tuy nhiên, tôi biết rõ rằng ngay hiện tại tôi cũng đang sống ở cõi Tịnh Độ.

Hãy Để Tự Nhiên

Tôi đang cố gắng sống một cách an lạc. Mỗi khi ai đó muốn tranh cãi về điều gì, tôi tự nhủ: "Hãy bỏ đi, hãy để tự nhiên". Từ từ, tôi cố gắng dẹp bỏ mọi vấn đề để mỗi ngày đều sống an lạc. Trong đời sống hằng ngày tôi ráng chỉ nói những điều tốt lành về mọi người.

Ngày kia, tôi mơ thấy mình đến cõi Tịnh Độ. Nơi đó có bảy báu, và một người đã đưa tôi đi xem chúng. Tôi chọn lấy một và thốt lên: "Thật là đẹp!" Khi tôi quay lại, tôi thấy đức Phật A Di Đà. Tôi cũng thấy cây báu của đức Phật.

Một lần khác tôi mơ thấy những cây kim cương và tôi tự hỏi tại sao kim cương lại mọc trên cây. Tôi thấy một cô bé trong cõi của đức Phật A Di Đà, và hỏi cô bé ấy nếu tôi có thể đem về một cây. Tôi chọn lấy một cây cao khoảng chừng 0,3 mét. Ở cuối thân cây là một hoa sen và hoa sen này tôi xin dành tặng cho bạn.

Ba năm trước đây, tôi đã viếng một bảo tàng viện, nơi đó có nhiều châu báu quý giá. Người hướng dẫn hỏi tôi có muốn đến gần hơn để xem không. Tôi nói với anh ta là không cần thiết lắm, vì những châu báu hiếm quý đều ở cõi Tịnh Độ. Tôi muốn nói kho báu nằm ở trong tâm tôi, vì thế tôi không cần đến những viên kim cương giá

tạo.

Tất cả những gì được diễn tả trong Kinh A-Di-Đà đều là sự thật. Đó không phải là điều mà bạn bắt buộc phải tin, đây là sự thật, cõi Tịnh Độ là có thật. Có một con tàu đi đến cõi Tịnh Độ, và tôi cũng đã mơ thấy nó. Tất cả những giấc mơ này làm tăng trưởng thêm niềm tin của tôi vào cõi Tịnh Độ. Thế bạn có muốn đến cõi Tịnh Độ không?

Trong mười năm, tôi đã dùng đất sét, nặn tượng của các vị Bồ Tát Đại Thế Chí, Quan Âm, Phổ Hiền và Văn Thù Sư Lợi. Sau những tượng này, tôi đã nặn tượng đức Phật A Di Đà. Tôi nặn tượng Phật A Di Đà để lễ lạy và chiêm ngưỡng Ngài, để tạo công đức đi vào cõi Tịnh Độ. Trong một giấc mơ, tôi thấy tượng A Di Đà từ từ biến thành gạo và điều này làm tôi nhận thấy rằng gạo giúp cho cơ thể chúng ta mạnh khoẻ.

Thực Tập

Tôi cảm thấy đức Phật A Di Đà đã phù hộ giúp đỡ tôi trong công phu tu tập của mình. Sau khi nặn tượng đức Phật A Di Đà xong, tôi làm một tượng Quan Âm nữa và hai tượng Ma Ha Tát, những vị đang bảo vệ cõi Tịnh Độ. Khi tôi nặn xong ba tượng này, tôi bắt đầu nghiên cứu kinh điển. Tôi đọc về pháp môn Niệm Phật, làm thế nào để tập trung tư tưởng và làm sao để tưởng nghĩ đến cõi Tịnh Độ của đức Phật A Di Đà.

Khi tôi khám phá ra Kinh A-Di-Đà, tôi bắt đầu tụng đọc mỗi ngày 15 lần. Những giấc mơ của tôi tương ứng với nội dung của bài kinh. Trong cõi Tịnh Độ, có khoảng sáu, hoặc bảy thứ bậc và tôi tiếp tục thực tập cho

đến khi tôi đạt đến bậc cao nhất. Tôi niệm hồng danh Phật A Di Đà mỗi khi tôi làm việc và không bận rộn lắm. Sau 5 giờ chiều, khi trở về phòng của mình, tôi lại tụng kinh lần nữa.

Một khi bạn đã thuộc kinh, bạn có thể đọc tụng trong vòng 5 phút. Trên đường từ văn phòng về phòng riêng, tôi đọc được ba lần. Tôi cũng tụng chú A-Di-Đà. Sau 30,000 lần lập đi lập lại, bạn biết rằng đức Phật A Di Đà đã ở trong tâm trí bạn, nhưng điều này không phải làm được trong một ngày. Bài kinh dạy tôi biết phải luôn nghĩ đến sự vĩ đại của Phật A Di Đà.

Đôi lúc tôi hành một pháp tu đặc biệt, trong vòng một tuần lễ tôi chỉ niệm hồng danh đức Phật A Di Đà. Nhiều người họp lại, kinh hành và niệm hồng danh Phật. Khi trở lại chỗ ngồi, tôi thấy đức Phật A Di Đà thật to lớn, vĩ đại đến nỗi tôi chỉ thấy kim thân Phật, không thấy kim thủ của Ngài.

Trong các giấc mơ, tôi thấy tượng Phật A Di Đà và Quán Âm và tôi đã đánh lễ. Các tượng đang toạ lạc dưới những tàng cây, trên một bàn thờ thật đẹp. Đức Phật A Di Đà ngồi trên toà sen, nắm lấy tay tôi, như một người mẹ đang nắm tay con.

Mỗi ngày tôi lễ Phật nhiều lần. Trong phòng riêng, tôi có một bàn thờ nhỏ với nhiều tượng của các vị Bồ Tát mà mỗi ngày tôi lễ lạy trên 100 lần.

Bằng cách niệm hồng danh Phật và tụng kinh tôi sẽ tạo được nhiều công đức. Tất cả những công đức mà tôi có được, tôi xin hồi hướng cho tất cả mọi người và rồi tôi sẽ đi

đến cõi Tịnh Độ.

Tôi Là Người Giàu Có Nhất

Khi có thời gian, tôi thực tập và tôi cũng giúp tu viện bằng cách làm các việc văn phòng. Tôi đã là người tu sĩ trên 10 năm rồi; trước đó, tôi làm kế toán viên cho một văn phòng ở Đài Bắc (Taipei). Tôi đã muốn học hỏi về Phật giáo, để trở thành một tu sĩ Phật giáo, nhưng chưa tìm ra nơi nào thích hợp. Tôi mơ đến một ngọn núi và có cảm giác là đức Phật ngụ tại nơi đó. Nơi đó giống như một thế giới hoa sen, nhưng ở Đài Loan có rất nhiều núi, tôi không biết phải tìm ở đâu hay đi đâu.

Trước tiên tôi đến ni viện Yungmin, nơi mà Ngài Hư Vân (Hui Wan) thường giảng dạy, nhưng tôi đã quá lớn tuổi để mà gia nhập khóa tu học đó. Tôi đã 31 tuổi, mà khóa học ấy chỉ dành cho những người dưới 30 tuổi. Sau đó tôi nghe nói về Phổ Quang Sơn, nơi các ni dưới 35 tuổi đều có thể vào học. Vì vậy tôi lên đường và gia nhập vào khóa học này.

Ngày nọ, tôi tụng kinh Quán Âm, và sau khi xong tôi đi dạo, vừa ngược nhìn lên các đỉnh núi. Tôi nhận thấy các dãy núi này rất quen thuộc. Chúng chính là những ngọn núi tôi đã mơ trước đây. Tôi quay trở lại và đánh lễ đức Quán Âm, vì tôi hiểu rằng mình đã tìm được nơi đang kiếm tìm.

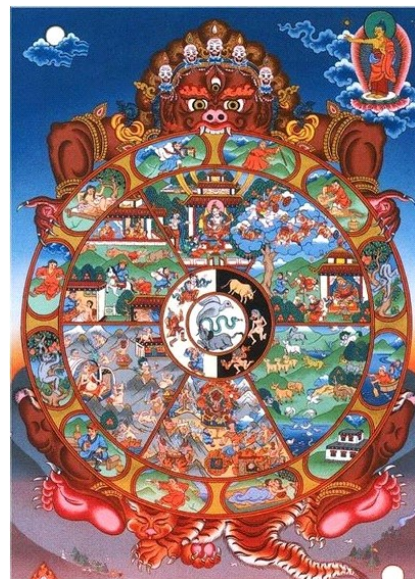
Trong khóa học, tôi phải học về nghệ thuật Phật giáo. Tôi không thích môn này lắm, vì tôi nghĩ mình không có khiếu mỹ thuật, nhưng bà thầy của tôi lại rất hào hứng. Tôi hỏi bà làm sao vẽ và nặn một cái hoa sen, và

từ đó, tôi bắt đầu có nhiều hứng thú trong việc nặn tượng. Sau khi khắc được hoa sen, tôi quyết định nặn tượng Phật.

Tôi làm kế toán nên phải đếm tiền, nhưng không có vấn đề gì, vì mỗi đồng tiền tôi đếm, tôi niệm hồng danh Phật A Di Đà, A Di Đà Phật! Trong tâm trí tôi, tất cả đều là Phật A Di Đà. Tôi rất hạnh phúc, tôi là người giàu có nhất. Mọi nơi trong nhà tôi, trong tâm tôi đều là Phật A Di Đà. Cây cối ở bên ngoài, bên trong tôi, mọi thứ đều là Tịnh Độ.

Bạn cần phải có niềm tin và thực hành. Rồi tôi sẽ gặp lại bạn ở cõi Tịnh Độ. Bất cứ ai nếu thực tập theo lời Phật dạy và thiền quán đều có thể đi đến đó. Thiền không rời khỏi việc tụng niệm. Sự thực hành pháp môn Tịnh Độ và pháp môn Thiền không khác, bạn có thể thực tập cả hai cùng một lúc. Thiền không rời Tịnh Độ, và Tịnh Độ không khác Thiền. Vì thế bạn có thể đến cõi Tịnh Độ và chúng ta có thể gặp nhau ở đấy.

Tsao Fashih



THIỆN, TỊNH VÀ MẬT - Ba pháp tu truyền thống của Phật Giáo Việt Nam

Thích Đức Trí



Trong quá trình hình thành và phát triển Phật giáo, Phật tử Việt Nam tiếp nhận ba truyền thống Tu Tập chính yếu, đó là Thiện, Tịnh và Mật; nếu vận dụng tu tập đúng pháp thì có khả năng giải hóa mọi phiền não và được giải thoát.

Thiện, Tịnh, Mật được xem là ba pháp môn tu truyền thống của Phật giáo Việt Nam xưa nay. Thiện giáo xuất hiện từ thời Khương Tăng Hội, Tỳ Ni Đa Lưu Chi và Vô Ngôn Thông. Các thế kỷ sau, kinh điển Đại thừa được truyền bá, theo đó tư tưởng Thiện, Tịnh và Mật được phổ biến tại nước ta. Từ lịch sử phát triển Phật giáo Việt Nam cho thấy, ba pháp môn tu đó có sự đóng góp tích cực cho con người và xã hội qua nhiều thời đại.

I. Thiện giáo và Thiện Tông

1- Thiện giáo

Theo “Việt Nam Phật Giáo Sử Luận” của Nguyễn Lang xác định rằng đạo Phật xuất hiện ở Việt Nam vào khoảng thế kỷ thứ nhất Tây Lịch, quá trình du nhập diễn ra bằng hai con đường, thứ nhất do các nhà sư Ấn Độ từ phương Nam theo các thuyền buôn đến, con đường thứ hai do các nhà sư từ phương Bắc theo đường bộ đến. Việt Nam tiếp nhận Đạo Phật đầu tiên là do từ hướng Ấn độ chứ không phải từ hướng Trung Hoa. “Thiền học Việt Nam khởi đầu bằng Khương Tăng Hội vào đầu thế Kỷ thứ ba. Không những Khương Tăng Hội sáng tổ của Thiền Học Việt Nam, ông cũng phải được xem là người đầu tiên đem Thiền cho phát huy ở Trung Hoa nữa” [1]. Theo Thiền Uyển Tập Anh, quốc sư Thông Biện (?-1134) trả lời cho Phù Thánh Linh Nhân Hoàng Thái Hậu, tức mẹ của vua Lý Nhân Tôn như sau: “Giáo thì lấy Mâu Bác, Khương Tăng Hội làm đầu, Thiền thì lấy Tỳ Ni Đa Lưu Chi làm phái trước, Vô Ngôn Thông làm phái sau. Đó là những vị tổ sư hai phái” [2]. Tiếp theo nữa có Chi Khương Lương Tiếp (Kalasivi) đến Giao Châu năm 255 và dịch Kinh Pháp Hoa Tam Muội tại đây. Kinh này được xem là kinh thiền thuộc pháp môn thiền Đại thừa đốn giáo. Về sau có thiền sư Huệ Thắng thế kỷ thứ V-TL theo học đạo Thiền với thiền sư Đạt Ma Đề Bà (Dharmadeva) là người Ấn Độ. Tục Cao Tăng Truyện viết: “Thích Huệ Thắng là người Giao Chi, ở chùa núi Tiên Châu, đã từng vân du khắp các miền sông

núi, thông dong tự tại, đọc kinh Pháp Hoa mỗi ngày mỗi lần... đã từng theo vị thiền sư ngoại quốc là Đạt Ma Đề Bà để học phương pháp quán hạnh về thiền, mỗi khi nhập định đến ngày mai mới xuất định...” [3] Từ khi thiền tông xuất hiện với hệ thống kinh điển đương thời, nó dần dần phát triển và thành một gương mặt mới của thiền trong nền Phật giáo nước nhà.

2- Thiền tông Việt Nam

Tư tưởng Thiền tông bắt đầu từ Bồ Đề Đạt Ma, đó là: “Bất lập văn tự, ngoại giáo Biệt truyền; trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật.[4]” (Không lập chữ nghĩa, truyền riêng ngoài giáo pháp, Chỉ thẳng tâm thật, Thấy tánh thành Phật). Thiền ở đây là thiền ngộ, chỉ thẳng tâm người, siêu việt ngôn ngữ. Tâm đây là tánh giác ngộ xưa nay vốn viên mãn, không sanh diệt, ngộ được tánh ấy tức là nhận được tâm ấn của Phật tổ. Thế ngộ pháp tánh, tĩnh lặng vô sanh, vô niệm, vô trụ, vô tướng. Thiền tông nhận thức sự vật từ quy luật của tánh, để thể nhập tánh không, trung đạo. Các pháp môn khác từ phương tiện tu tập thứ lớp, đoạn trừ vô minh và giải thoát. Tổ Đạt Ma dùng kinh Lăng Già truyền cho Huệ Khả. Kinh Lăng Già đề cập hai phương diện của tâm thức, Phật và chúng sanh có cùng tánh giác thanh tịnh, mê là chúng sanh, ngộ là Phật. Tỳ Ni Đa Lưu Chi, người đặc pháp với tổ Tăng Xán, đến Việt Nam 580 (TL) dùng Kinh Tượng Đầu Tinh Xá dạy thiền. Phái thiền tông nối tiếp được 19 đời. Thời gian hoằng pháp tại Việt Nam 14 năm, ông viên tịch vào tháng 3 năm Giáp Dần (594) [5] tại chùa Pháp Vân. Ông đã dịch một số kinh đại thừa thiền, như Kinh Tượng Đầu Tinh Xá, Kinh Báo Nghiệp Sai

Biệt và Kinh Tổng Trì [6]. Kinh Tượng Đầu Tinh Xá thuộc văn hệ Bát Nhã. Kinh này chỉ bày tâm giác ngộ tứ Bồ đề vốn vô tướng, không giới hạn thời gian và không gian, thực chất đó là nghĩa chân tâm thường trụ; “Bồ-đề không có nơi chốn; chẳng thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai; không có tất cả pháp; tuy vẫn nói năng nhưng có danh mà không thật. Đó là pháp vô vị, là không, vô tướng, vô tác, chẳng có, chẳng không, chẳng thể chỉ bày, không thể nói, không thể nghe. Bồ-đề chẳng phải từ quá khứ để được, chẳng phải từ vị lai để được, chẳng phải nơi hiện tại mà được, cũng không thể lia ba đời mà có được.” [7] Sau đây là lời dạy của Tỳ Ni Đa Lưu Chi với đệ tử Pháp Hiền trước khi viên tịch: "Tâm ấn của chư Phật không lừa dối ta đâu; tâm ấy tròn như núi thái hư, không thiếu không dư, không đi không tới, không được không mất, không nhất nguyên, không đa nguyên, không thường không đoạn, vốn không sinh ra cũng không diệt mất... (lược). Khi Tăng Xán ấn cho ta tâm này thì có bảo ta nên gấp về phương Nam mà giao tiếp.. " (Nguyễn Lang, Phật Giáo Sử Luận). Đặc tính Pháp Thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi ảnh hưởng tư Tưởng Bát Nhã, Hoa Nghiêm, Tam Luận.

Phái thiền Vô Ngôn Thông (759-826) [8]: Vô Ngôn Thông là đệ tử của thiền sư Bách Trượng ở Trung Hoa, đến Việt Nam vào năm 820 (TL) sống tại chùa Kiến Sơ, làng Phù Đổng, huyện Tiên Du, tỉnh Bắc Ninh. Phái thiền này mang tư tưởng đốn ngộ, Phật tại tâm, truyền thừa được 15 đời và có ảnh hưởng rất lớn trong vai trò phát huy Phật giáo thiền tại Việt Nam. Vô Ngôn Thông tiếp nối tư tưởng Bách Trượng: “Tức Tâm, Tức Phật.” Khi nghe một thiền tăng hỏi Bách Trượng: "Pháp môn đại thừa nào có

thể giúp ta đạt được giác ngộ tức khắc". Bách Trượng trả lời: Tâm địa nhược thông, huệ nhật tự chiếu [9] (nếu tâm địa được thông thì mặt trời huệ tự nhiên chiếu sáng); nhân đó mà ông lĩnh hội đạo thiên.

Thứ ba là phái Thảo Đường: Thiền sư Thảo Đường là đệ tử của thiền sư Tuyết Đậu, phái này còn gọi là Tuyết Đậu Minh Giác Phái. Ông được vua Lý Thánh Tông (1054–1072) trọng dụng và tôn làm quốc sư. Trong Thiền Uyển Tập Anh quyển hạ, Lê Mạnh Thát chú thích như sau: “Thảo Đường theo Sư phụ đến sống khách ở Chiêm thành. Xưa Lý Thánh Vương đi đánh Chiêm thành, bắt được, đem cho vị Tăng Lục làm đũa ở. Vị Tăng Lục viết Ngũ Lục, để trên bàn mà đi, Sư lên sửa lại. Vị Tăng Lục lấy làm lạ về đũa ở, đem tâu vua. Vua bèn phong làm Quốc sư”. [10] Phái này truyền thừa được mười bảy thế hệ. [11] Trong đó có ba vị hoàng đế Việt Nam là thiền sư thuộc phái này, như: Lý Thánh Tông, Lý Anh Tông và Lý Cao Tông. Phái thiền này chú trọng phổ biến về kệ thiền. Thơ kệ được xem như là giáo lý thiền để làm phương châm tu học. Thứ tư là Thiền phái Trúc Lâm: Phái này do vua Trần Nhân Tông thành lập. Có ba vị thiền sư lớn là Trần Nhân Tông, Pháp Loa và Huyền Quang, còn gọi là Trúc Lâm Tam Tổ.

Từ Phái Thảo Đường trở về sau mang tinh thần nhập thế và xem trọng phổ biến thơ kệ. Đến cuối thế kỷ 17 thì có xuất hiện thêm dòng thiền Nguyên Thiệu. Thiền sư Nguyên Thiệu (1648-1728) là một cao tăng đến từ Trung Hoa, thuộc đời thứ 33, tông Lâm Tế. Phái thiền này cũng rất hài hòa, dễ dàng hòa nhập trong văn hóa Việt Nam với chủ trương

thiền giáo hợp nhất. Tiếp theo là phái thiền Liễu Quán (1667-1742), ông là một cao tăng Việt Nam, đời thứ 35 tông Lâm Tế. Tư tưởng thiền mang đậm bản sắc Phật Giáo Việt Nam, đó là thiền giáo hợp nhất. Thiền vốn bản chất phóng khoáng, cao siêu, giải thoát đi vào đời sống dân tộc ta với bao thăng trầm của vận nước, nó như viên ngọc long lanh tuyệt đẹp giữa đời. Các bậc xuất gia và các hàng cư sĩ là những vị thiền sư lỗi lạc. Những vị vua anh minh là những thiền sư yêu nước, quan gia và dân hiền đều yêu chuộng đạo lý. Thiền sư thời ấy, lấy quốc sự mà làm Phật sự, vun đắp non sông xã tắc ngày một tươi đẹp. Khi vua Lê Đại Hành đến hỏi vận nước với thiền sư Đỗ Thuận (925-990), ông trả lời như sau: “Vận nước như mây quán, trời Nam mở thái bình. Vô vi trên điện các, xú xú hết đao binh” [12] (Quốc tộ như đằng lạc, Nam thiên lý thái bình. Vô vi cư điện các, Xú xú tức đao binh). Đây là hình ảnh Phật giáo Việt Nam luôn gắn bó với dân tộc. Điều quan trọng, thiền tông đúng nghĩa, dù hoạt dụng của thiền sư trong mọi hoàn cảnh văn hóa, xã hội có thay đổi, nhưng chứng ngộ tông yếu của Phật tổ chỉ là một. Thời hiện đại, Việt Nam có hai thiền sư lỗi lạc truyền bá thiền tông có ảnh hưởng sâu rộng quần chúng đó là Thiền sư Thích Thanh Từ và Thiền Sư Duy Lực (gốc Trung Hoa, đã viên tịch). Đây là pháp môn siêu việt, đòi hỏi người học đạo có bản lĩnh vững vàng, chánh kiến về pháp môn tu thì đạt thành quả giác ngộ mau chóng.

3- *Thiền Nguyên Thủy*

Thiền Nguyên Thủy là pháp môn tu căn bản của Phật Giáo, do Phật truyền bá tại thế gian hơn 25 thế kỷ qua. Một pháp môn chính

thống không mang màu sắc tông phái, có kinh luận ghi nhận rõ ràng. Nội dung thiền Nguyên Thủy là thực hành Thiền Tứ Niệm Xứ. Đức Phật dạy: “Này các Tỷ kheo, có con đường khiến các loài hữu tình được thanh tịnh, chế ngự sầu bi, tiêu trừ khổ ưu, thông ngộ chân lý, chứng đạt Niết bàn. Ấy là Bốn niệm xứ (Satipatthana).[13] Nội dung kinh này Đức Phật dạy về bốn lĩnh vực quán niệm: 1) Quán niệm về thân thể, 2) Quán niệm về cảm thọ, 3) Quán niệm về tâm ý. 4) Quán niệm về các pháp. Nhân mạnh tầm quan trọng pháp môn này, Đức Phật dạy: “Này các Tỷ Kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ Kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ Kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ Kheo, không cần gì đến một tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn... Này các Tỷ Kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn. Đó

là Bốn Niệm Xứ.” [14]

Vào thế kỷ thứ III TL, Kinh An Ban Thủ Ý do Khương Tăng Hội dịch và truyền bá ở Việt Nam, tư tưởng kinh này rất gần gũi với Kinh Tứ Niệm Xứ, nếu thực hành trọn vẹn cũng trải qua lộ trình quán sát theo kinh đó và đạt tuệ giải thoát. Nhưng phương thức Kinh An Ban Thủ Ý diễn đạt pháp quán niệm hơi thở mang tính diễn dịch. “An Ban tức là Anapana (An Na Ba Na), nghĩa là hơi thở, Thủ Ý là sự nhiếp tâm, định tâm. An Ban Thủ Ý tức là dùng phương pháp điều khiển hơi thở để điều phục tâm ý. Có sáu pháp gọi là lục diệu môn: 1) Sổ Tức Môn: điều phục thân thể, đếm hơi thở từ một đến mười, tập trung tâm tư vào sự đếm để trừ diệt loạn tâm, đi vào định. 2) Tùy Môn: theo dõi hơi thở, ý thức được trong từng giây sự ra vào của hơi thở. Bỏ con số mà theo hẳn hơi thở. 3) Chỉ môn: bỏ sự theo dõi hơi thở để thực hiện sự ngưng lặng (chỉ). 4) Quán Môn: tuy là ở trong định nhưng tuệ giác chưa phát hiện. Phải quán về tâm, về ngũ âm và những điểm sai lạc như ngã, ngã sở... để khơi mở tuệ giác. 5) Hoàn Môn: Xoay về quán sát tự tâm để phá trừ quan điểm nhị nguyên về chủ thể, quán sát đối tượng, phá trừ ngã chấp. 6) Tịnh Môn: Trạng thái vô phân biệt chủ thể và đối tượng kia vẫn chưa phải là chứng ngộ, hành giả không nên vướng mắc vào đó. Phải vượt thoát trạng thái này để trí tuệ chân minh hoàn toàn hiển lộ.” [15]

Liên quan đến Thiền Nguyên thủy, HT. Thích Minh Châu, một bậc thầy gương mẫu, một cuộc đời cho sự nghiệp giáo dục và nghiên cứu Phật học đã có lời dạy như sau: “Chúng ta hãy cố gắng làm sống dậy ý nghĩa

lành mạnh của hành Thiền nguyên thủy, áp dụng pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra trong đời sống hằng ngày của chúng ta và như vậy chúng ta vừa báo đáp ân đức thuyết pháp độ sanh của đức Phật và tự mình được san sẻ những kinh nghiệm về Thiền của đức Phật. Có vậy chúng ta mới đánh giá đúng đắn phương pháp hành Thiền của đức Phật và được hưởng thọ những ảnh hưởng tốt đẹp của Pháp môn hành Thiền.”[16] Thực tế lịch sử, sự kiện xuất hiện của thiền Tông Trung Hoa do Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ mang vào, phát triển mạnh mẽ tại chốn thiền môn Trung Hoa, Việt Nam, có uy thế nhiều thời đại. Chính vì lẽ đó, thiền Nguyên Thủy chưa có điều kiện để đi sâu vào quần chúng ở các nước Phật Giáo Nam Tông, như Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan. Người Việt xem pháp tu Thiền tông, Tịnh và Mật là gần gũi, họ còn cảm thấy mới lạ với giáo lý thiền Nguyên thủy. Đạo Phật là con đường giáo dục thông qua sự tu tập và chuyển hóa khổ đau, an trú trong hiện tại bằng sự tỉnh giác, chánh niệm, lìa bỏ mọi chấp trước tham ái để có an lạc. Nó không huyền bí, không mang yếu tố tông phái. Nhưng Thiền Nguyên Thủy có thể thay thế trọn vẹn pháp tu truyền thống Đại thừa của người Việt gần hai mươi thế kỷ hay không? Và sự tồn tại song song các hệ phái và có cơ chế bổ sung, phát triển để thích ứng cho số đông có phải là giải pháp hữu hiệu hay không? Đó là hai vấn đề chúng ta cần tư duy sâu sắc về vai trò thích ứng các pháp môn tu đối với con người và văn hóa xã hội.

Phương pháp thiền Nguyên Thủy được xem là giáo lý thiền truyền thống, nội dung tu tập mang tính sư phạm, phương pháp quán niệm cụ thể. Đó là lý do, thiền Nguyên Thủy hiện tại chiếm ưu thế ở các nước Phật Giáo Nam

tông, và người Phương Tây yêu chuộng. Sở dĩ chưa phát triển sâu rộng tại Việt Nam từ xưa và nay là do xuất hiện sau Thiền tông và các pháp môn tu khác. Nhưng với sự phát triển của Phật giáo hiện tại, giáo lý Nguyên Thủy được phổ biến trong học đường và xuất hiện nhiều Thiền Tăng hành trì và hướng dẫn, dần dần pháp thiền này sẽ gần bó rộng rãi với quần chúng Phật tử Việt Nam. Để kiện toàn tri thức tu tập một cách phong phú, cần bổ sung giáo lý ấy vào thời khóa tụng niệm và tu tập là điều quan trọng. Nếu chúng ta chỉ sử dụng nghi thức trong thiền môn nhật tụng (bản cũ) thì sẽ hạn chế cho việc tu học và truyền bá chánh pháp Phật dạy. Chúng ta có thể thêm vào đó những bài kinh với giáo lý căn bản của Phật giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa. Nếu biết vận dụng hai hệ thống giáo lý ấy thì tri thức Phật Pháp phong phú, sự tu tập có kết quả lớn lao. Trong đó có bài kinh quán niệm chuyển hóa tâm thức, thiết lập giá trị hạnh phúc, gia đình, xã hội. Nó hoàn toàn phù hợp với nhu cầu số đông Phật tử, phù hợp với xu hướng phát triển Phật giáo hiện đại trong toàn cầu.

II. Tư tưởng Mật tông và Mật tông tại Việt Nam

1- Tư tưởng Mật tông

Chúng ta có thể khẳng định, tư tưởng Mật tông nên móng từ trong giáo lý Nguyên Thủy. Các vị tổ sư và luận sư Phật học triển khai con đường giải thoát từ chân lý Phật dạy thông qua giáo nghĩa Mật tông. Trong giáo lý Nguyên Thủy, vấn đề đọc chú, hay quán tưởng công đức Phật đều cảm ứng năng lực bảo hộ, giải thoát các chướng nạn

trong đời sống. Kinh kinh Trường Bộ có thuật lại rằng, vì muốn bảo hộ cho đời sống cho người xuất gia và tại gia tu học, Tỳ-sa-môn (Vessavana) đã khuyên thỉnh Đức Phật dùng thần chú hàng phục chúng Dược Xoa, và được đức Phật cho phép.

Kinh chép như sau: “Bạch Thế Tôn, hãy học chú Atànàtiyarakkha (A-sá-nang-chi Hộ Kinh) để học được lòng tin, để các vị Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, Nam cư sĩ, Nữ cư sĩ có thể sống an lạc, được che chở, được hộ trì không bị tai họa.... Thế Tôn im lặng chấp thuận.” [17] Một trường hợp khác, kinh Tạp A Hàm, bài kinh: Ưu-Ba-Tiên-Na, kể lại rằng: Tôn giả Ưu-ba-tiên-na đang ngồi thiền trong hang, bị một con rắn độc làm hại chết, ngài Xá Lợi Phất bạch Phật về sự kiện này. Đức Phật nói một bài kệ dài, sau cùng đọc bài chú hàng phục rắn độc như sau: “Ô-đam-bà-lê, đam-bà-lê, đam-lục, ba-la-đam-lục, nại-tí, túc-nại-tí, chỉ-bạt-tí, vãn-na-di, tam-ma-di, đàn-đế, ni-la-chỉ-thí, bà-la-câu-bê-ô-lê, ô-ngu-lê, tất-bà-ha” và Thế tôn dạy tiếp: “Này Xá-lợi-phất, nếu lúc ấy thiện gia nam tử Ưu-ba-tiên-na mà đọc bài kệ này, tụng những câu này, thì chắc chắn rắn độc không rơi trúng người và thân thể cũng không hủy hoại như đồng trấu nát.” [18]

Phải chăng, đây là năng lực thâm uyên của Pháp, về giáo Pháp, diệu dụng Pháp không thể nghĩ bàn mà các bậc tổ sư, các bậc giác ngộ triển khai tư tưởng Mật tông. Năng lực chú pháp trong Mật tông không chỉ yếu tố bảo hộ đời sống thông thường, mà phát huy theo mục đích thiền định, giải thoát.

Kinh điển Mật tông xuất hiện khá sớm tại Ấn Độ, nhưng chính thức thành tông phái từ

thế kỷ thứ VII. Long Thọ (Nagarjuna, 600-650) được xem là vị tổ Mật Tông. Tiếp theo các thế hệ truyền thừa và có công phát triển giáo phái này là Long Trí (Nagabodhi), Kim Cương Trí (Vajrabodhi, 663-723), Bất Không Kim Cương (Amoghavajra, 750-774), Thiện Vô Úy (Subhakarasiṃha, 637-735), Nhất Hạnh (638-727, người Trung Hoa). Trên mặt giáo nghĩa thì được phân ra Chân ngôn thừa (Mantrayāna) và Kim cương thừa (Vajrayāna). Khi được truyền đến Trung Hoa, Mật Tông được kết hợp lý luận và thực tiễn, phát triển rộng rãi. Mật tông được truyền vào Tây Tạng và thế kỷ thứ VIII do ngài Liên Hoa Sinh (Padmasambhava), lập ra phái Ninh Mã (Nuyingmapa). Người có công cải cách và phát triển Mật tông Tây Tạng là Tông Khách Ba (1357-1419), người xứ Đông Bắc Tây Tạng, sáng lập tông phái Hoàng Mạo (Gelugpa). Tông Khách Ba đã tổng kết tư tưởng Mật tông với hai tác phẩm: Bồ đề thứ đạo (Lamrin Chenmo), tiêu biểu lối tu hiền giáo và Chân ngôn thứ đệ (Nagrim Chenmo), tiêu biểu pháp tu Mật giáo. Mật giáo được hình thành và phát triển vào giai đoạn thứ ba của Đại thừa tại Ấn Độ, sau hai thời kỳ Bát Nhã (Prajna) và Duy Thức (Vijnapti). Hai bộ kinh cơ bản của Mật giáo (cũng gọi là Mật tông) là Kinh Đại Nhật và Kinh Kim Cương Đỉnh.[19] Mật tông lấy tư tưởng Đại thừa Trung Quán Phái và Du Già Hành Phái làm cơ sở lý luận, biểu hiện pháp hành qua tụng thần chú, nghi lễ, tín ngưỡng về bốn tôn. Kinh Đại Nhật chủ yếu trình bày giáo nghĩa, các nghi thức và pháp hành, nghi thức cúng dường. Kinh Kim Cương Đỉnh, lấy Đại Nhật Như Lai làm thọ dụng thân, giải thích ý nghĩa “Ngũ Phật Hiện Ngũ trí”. Đại Nhật Như Lai ở trung

ương (Chính Giữa) là bản thể pháp giới. A Súc Như Lai ở phương đông là Đại Viên Cảnh Trí. Bảo Sanh Như Lai ở phương nam là Bình Đẳng Tánh Trí. Vô Lượng Thọ Như Lai ở phương Tây là Diệu Quán Sát Trí. Bất Không Thành Tựu Như Lai ở phương bắc là Thành Sở Tác Trí. Giáo nghĩa Mật Tông, dùng Mandala là đối tượng thiền quán và phát huy diệu dụng sự tu tập. Thai tạng giới Mandala là tánh thai tạng phát sanh mọi công đức; Kim cang giới Mandala biểu trưng trí tuệ viên mãn của Phật. Thai tạng là lý, Kim cang là trí. Yếu tố Mantra là thần chú, có sức mạnh siêu nhiên, chính nhờ đọc thần chú giúp tâm trong sạch và siêu thoát nghiệp lực. Mật Tông chân chánh là thực hành chú pháp để cầu gia trì và y vào đạo lý Bát Nhã để cầu khai ngộ, chủ trương “Tam mật tương ưng, sát na viên mãn”.[20] Tụng thần chú gọi là “Khẩu Mật”, quyết ấn và điều hòa thân gọi là “Thân Mật” và tâm ý quán tưởng gọi là “Ý Mật”. Tam Mật thân khẩu và ý tương ưng tức thân thành Phật. Đó là triết lý căn bản của giáo nghĩa Mật tông.

2- Mật tông Việt Nam

Kinh điển liên quan đến Mật tông xuất hiện khoảng đầu thế kỷ thứ 6. Tỳ Ni Đa Lưu Chi đã dịch và phổ biến kinh Đại Thừa Phương Quảng Tổng Trì tại Việt Nam. Sự kiện phát hiện di tích trụ đá khắc bài chú Phật Đỉnh Tồi Thắng Đà La Ni (Usnisavijaya dharani) tại Hoa Lư, Ninh Bình, do Đinh Liễn, con trai của Đinh Tiên Hoàng dựng năm 937. Về sau phát hiện thêm 14 trụ đá có khắc bài chú nổi tiếng này, chứng tỏ ảnh hưởng Mật tông đối với thời đại đó rất phổ biến. Các thế kỷ sau, thiền sư đã sử dụng thần chú. Như thiền sư Ma Ha Ma Ya

(Mahamaya) nổi tiếng Pháp thuật, đã từng theo học với thiền sư Pháp Thuận. Thiền Uyển Tập Anh cũng có chép rằng: “Su đến chùa Cổ Sơn thọ giáo với pháp sư Đỗ Thuận. Sư chuyên sám hối và trì đại bi tâm chú, trải qua ba năm chưa từng một chút biếng trễ bèn được Bồ Tát Quan Âm lấy nước sạch cành dương rưới lên đầu và mặt, mắt bỗng dựng sáng lên và lòng thêm thanh tịnh.” [21] Thiền sư Đạo Hạnh (?-1117) cũng người giỏi pháp thuật thường hành trì tụng chú đại bi. Trong Thiền Uyển Tập Anh, Lý Nhân Tông khen ngợi năng lực tu hành và khả năng pháp thuật của thiền sư Giác Hải và thiền sư Thông Huyền với bài thơ rất hay: “Giác Hải tâm như Hải. Thông Huyền đạo lại huyền. Thân thông cùng biến hóa. Một Phật một thần tiên.” [22] Thiền sư Vạn Hạnh (?-1025) cũng từng hành pháp Mật tông, Thiền Uyển Tập Anh chép: “Sư chuyên tập pháp quán tông trì tam ma địa, lấy đó làm việc riêng của mình. Bấy giờ ông nói ra điều gì thiên hạ cho là phù sấm. Hoàng đế Lê Đại Hành hết lòng tôn kính sư.” Sau khi Thiền sư Vạn Hạnh viên tịch, Lý Nhân Tông cũng thương tiếc và làm thơ tán: “Vạn Hạnh dung ba cõi, thật hiệp lời sấm xưa. Quê hương tên Pháp Cổ, Chông gậy trấn kinh đô.” [23] Đó là bằng chứng cụ thể, ghi lại các thiền sư xưa kia đã từng tu pháp Mật tông.

Thời cận đại, có nhiều vị Tăng, Cư sĩ học giả đã có công tu trì và nghiên cứu, phiên dịch kinh sách để phát triển Mật tông tại Việt Nam. HT. Nhẫn Tế (1889), người tỉnh Bình Dương đã từng tham học với HT. Thích Tuệ Đăng, tại chùa núi Thiên Thai, Bà Rịa Vũng Tàu, đã đi Ấn Độ và Tây Tạng theo học Mật tông. Từ năm 1928, ngài

Khánh Hòa có thỉnh ba tạng kinh, có liên quan Mật giáo. Tiếp theo, có HT. Thích Thiên Tâm có dịch những bản kinh liên quan đến Mật tông, như Kinh Đại Bi, Tôn Thắng Phật Đảnh. Thầy Thích Đồng Hạnh dịch Pháp Yếu căn bản Mật tông, Thủ Hộ Quốc Giới Chủ Đà La Ni. Ngoài ra, có cư sĩ Phi Bằng dịch Thánh Cứu Độ Phật Mẫu Tu Trì Pháp. Thầy Thích Quảng Trí và cư sĩ Huyền Thanh đang nỗ lực nhiều kinh điển liên quan Mật tông. Trước 1975, thầy Thích Viên Đức cũng âm thầm dịch thuật và sưu tập nhiều kinh điển Mật Tông v.v... Gần nhất có HT. Thích Viên Thành được ghi nhận là có tiếp nhận từ dòng truyền thừa Drukpa. Đây là dòng Mật tông có hệ phái truyền thừa, và lịch sử chép lại có nhiều vị đại sư chứng ngộ. Nhưng theo nhiều khảo cứu của một số học giả hiện nay nhận xét, tuy có một số cao tăng, học giả có tâm huyết nghiên cứu phát triển Mật tông, nhưng Mật tông Việt Nam chưa định hình thành một tông phái có hệ thống. Trong thiền môn nhật tụng Việt Nam và Trung Hoa thì thời công phu sáng có tụng Chú Lăng Nghiêm, Thập chú, chú Đại Bi, Ngũ Bộ Thần Chú, Lục Tự Đại Minh Chú, v.v... Đó là những chú đưa vào tu niệm hằng ngày. Ý nghĩa những chú đó có kinh điển giải thích rõ ràng, có nhiều lợi lạc trong đời sống tu tập, được chư Tăng và Phật tử đã thực hành lâu nay. Nhưng đó chỉ là một phần căn bản trích từ kinh điển Mật tông. Một người tu học chánh kiến, tụng kinh, tụng chú để giúp cho ba nghiệp thân, khẩu và ý thanh tịnh. Mục đích sau cùng của sự tu tập, chuyển hóa nghiệp thức, giác ngộ. Trong giáo lý Mật tông có nhiều cấp độ, triết lý rất thâm sâu, phong phú, cần hiểu giáo lý và có bậc thầy hướng dẫn thì sự tu tập mới mau thành tựu.

III. Tịnh độ Việt Nam

1- Chánh tín về giáo nghĩa Tịnh độ

Tịnh độ là tông phái thuộc đại thừa Phật giáo, các tổ sư là những bậc thấu triệt chân lý Phật dạy với nhiều phương diện đã xiển dương giáo lý siêu việt này. Kinh điển phổ biến là Kinh Bát Chu Tam Muội, Kinh A Di Đà, Kinh Vô Lượng Thọ, Kinh Quán Vô Lượng Thọ, và Vãng Sanh Tịnh Độ Luận; còn có nhiều kinh luận khác trong văn hệ Đại thừa. Dù pháp môn này hình thành ở Trung Hoa, Việt Nam hay bất cứ quốc gia nào, vấn đề tu tập cũng lấy kinh luận làm tông chỉ. Đó là niệm Phật vãng sanh Tịnh độ, niệm Phật chứng đắc Tam muội, đắc tuệ giải thoát. Niệm Phật chuyển hóa tâm thức, nghiệp chướng tiêu trừ, thăng hoa đời sống. Tịnh độ là pháp môn dễ dàng phổ cập mọi căn cơ, dễ tu hành. Nhưng thực chất nhận thức đúng về pháp môn này mới có niềm tin trọn vẹn. Chúng ta cần có tầm nhìn bao quát về kinh văn Nguyên Thủy và Đại Thừa để có quan niệm đúng về giáo lý Tịnh Độ. Những bài kinh liên quan như Kinh Đại Thiện Kiến Vương [24], Kinh Lô Đà Của Nàng Chiên Đà La [25], Lô Đà do Cúng Mè [26], Thiên Cung Sự - trong Tiểu Bộ Kinh, v.v... Từ đó, mới biết pháp môn niệm Phật, quán tưởng công đức Phật, hay nương nhờ bốn nguyện Phật, hóa sanh hay vãng sanh trong giáo lý Đại thừa là đặc chất vi diệu của Phật bảo và Pháp bảo. Tịnh độ vận dụng đặc chất vi diệu đó mà mở bày hai yếu tố tự lực và tha lực trong sự tu tập. Nhận thức như thế, chúng ta tránh đi niềm tin mập mờ, thiếu căn cứ và có thái độ trân trọng triết lý thâm uyên của lý Tịnh Độ.

2- Tịnh Độ Việt Nam

Vấn đề giáo lý Tịnh độ xuất hiện ở nước ta vào thế kỷ thứ V (TL), văn bản khảo cứu có tính thuyết phục là tác phẩm Lịch Sử Phật Giáo Việt Nam, tác giả Lê Mạnh Thát, có đề cập đến giáo lý Tịnh độ. Đó là hành trạng tu tập của Sa Môn Thích Đàm Hoàng tại miền bắc nước ta. “Cứ Cao Tăng truyện 12 từ 405c19-28, cuộc đời và vụ tự thiêu của Đàm Hoàng như thế này: "Thích Đàm Hoàng, người Hoàng Long, nhỏ tu giới hạnh, chuyên sành luật bộ. Trong khoảng Tống Vĩnh sơ (420-422) nam dư Phiên Ngung, dừng lại ở chùa Đài, sau lại đến chùa Tiên Sơn của Giao Chỉ, tụng Vô lượng thọ và Quán kinh, lòng thề về An dưỡng.” [27] Ngoài tài liệu này ra, Lê Mạnh Thát còn trích dẫn một đoạn văn từ Vãng Sanh Tịnh Độ Truyện do Giới Châu viết như sau: "Thích Đàm Hoàng, người Hoàng Long, hoặc nói là người Cao Bưu của Quảng Lăng, trong khoảng Tống Vĩnh sơ, nam dư Phiên Ngung, dừng ở chùa Đài, sau đến chùa Tiên Sơn của Giao Chỉ. Ngoài việc đèn nhang, hoàn toàn không làm việc gì khác, chỉ tụng Vô lượng thọ và Quán kinh, không biết bao nhiêu lần. Hoàng mỗi lần niệm, nói: "Một thân muôn nói, niệm chính khó giữ, có thể nương niệm chính, mới sớm thấy Di Đà." [28] Theo Phật Giáo Sử Luận của Nguyễn Lang, Lý Thánh Tông, vào năm 1057 có một vị tướng đã phát tâm dựng một tượng Phật bằng đá cao hai thước rưỡi tại chùa Phật tích núi Lạn Kha, huyện Tiên Du, Tỉnh Bắc Ninh. Sau đó một trăm năm, có thiền sư Không Lộ (?-1141) tạo dựng tượng Phật A Di Đà tại chùa Quỳnh Lâm. Tác giả Nguyễn Lang cho rằng: “Trong câu chuyện về Không Lộ, ta nghe nói đến việc thiền sư

tạo nên tượng Phật A Di Đà của chùa Quỳnh Lâm. Không Lộ mất vào năm 1141 nhưng trước đó 100 năm, vào năm 1057, một tượng Phật A Di Đà bằng đá cao hai thước rưỡi tây đã được lang tướng của vua Lý Thánh Tông thực hiện tại núi Lạn Kha, huyện Tiên Du, tỉnh Bắc Ninh. Tượng Di Đà này vẫn còn ở chùa Phật Tích, Bắc Ninh. Bia đá chùa Phật tích có nói về chuyện này.” [29] Tịnh độ ảnh hưởng vào các Phái thiền, quan điểm Thiền tịnh song tu hay quan niệm niệm Phật thiền cũng có nhiều thiền sư áp dụng tu tập. Thiền sư Tịnh Lực (1112-1200), học trò của thiền sư Đạo Huệ (?-1073), thuộc dòng thiền Vô Ngôn Thông tu chứng pháp Niệm Phật Tam Muội. Thiền Uyển Tập Anh chép: Sư lên thẳng núi, cất am cỏ, ở tu. Trong 12 thời, sư lễ Phật sám hối, thâm nhập được phép Niệm Phật Tam Muội.” [30] Thiền sư Trần Thái Tông (1218-1277), khai thị về Pháp Niệm Phật, soạn lục thời sám hối, dạy về phương cách tọa thiền, đây là pháp tu hành thực tiễn. Chúng ta thấy, trong quá khứ vấn đề tụng kinh và lễ Phật, niệm Phật đã được các thiền sư bắt đầu áp dụng hài hòa trong các tự viện. Tiếp theo, là phái thiền Nguyên Thiệu và phái Thiền Liễu Quán xuất hiện thì áp dụng giáo lý Thiền, Tịnh, Mật phổ biến trong thời khóa tu niệm cho chư Tăng và Phật tử.

Trong thời cận đại các chùa thuộc Bắc Tông phổ biến phương pháp tụng kinh và niệm Phật. Niệm Phật vãng sanh là chánh hạnh của người xuất gia và tại gia. Các hành giả Tịnh độ còn sáng tác thơ, kệ tán dương công đức niệm Phật A Di Đà để khuyến tu. “Tu về Tịnh Độ sướng hơn tiên. Chẳng nhọc công phu, chẳng tốn tiền. Sáu chữ Di Đà tiêu nghiệp chướng, Một câu niệm Phật giải oan

khiên.” [31] Thực tế, các chùa Tịnh độ Việt Nam thường kết hợp Thiền, Tịnh và Mật. Đây là cách tu phổ biến, giúp cho việc phát triển Phật Giáo toàn quốc. Đặc biệt có các hội đoàn cư sĩ ra đời, chủ trương niệm Phật và làm từ thiện. Tịnh Độ Cư Sĩ Phật Hội Việt Nam do ông Nguyễn Văn Bồng (1886-1958) tỉnh Sa Đéc thành lập. Đến Năm 1935, ông được suy tôn là Tông Sư Minh Trí. [32] Hội Tịnh Độ Tông Việt Nam do ông Đoàn Trung Còn thành lập năm 1955, hội này phổ biến tinh thần ăn chay niệm Phật, tu phước, nguyện sanh Tịnh Độ. Về sau, có chủ trương thiền tịnh song tu, gọi là Thiền Tịnh Đạo Tráng do HT. Chơn Như Minh Trục (1895-1976) thành lập năm 1948 tại Sài Gòn.[33] Còn có pháp môn Tịnh Mật song tu do HT. Thích Thiền Tâm chủ trương tu học từ năm 1971 tại tỉnh Lâm Đồng. Nói tóm lại, từ xưa tới nay, pháp môn niệm Phật kết hợp được với pháp tu Mật, tu thiền một cách nhuần nhuyễn. Nhưng trên bình diện tính ngưỡng quần chúng, pháp môn niệm Phật dễ được tiếp nhận. Ngoài ra, các tôn giáo khác ở Việt Nam, như Bửu Sơn Kỳ Hương, Tứ Ân Hiếu Nghĩa và Phật Giáo Hòa Hảo đều áp dụng pháp môn niệm Phật và pháp môn thiền.

IV. Kết Luận

Trong quá trình hình thành và phát triển Phật giáo, Phật tử Việt Nam tiếp nhận ba truyền thống Tu Tập chính yếu, đó là Thiền, Tịnh và Mật; nếu vận dụng tu tập đúng pháp thì có khả năng giải hóa mọi phiền não và được giải thoát. Ba pháp môn này là tư tưởng chủ đạo làm nên Phật giáo Việt Nam trong quá khứ cho đến hiện tại. Vấn đề thực hành, có hai cách lựa chọn: Một, người Phật

tử có thể chọn một pháp môn duy nhất để tu niệm. Hai, có thể kết hợp ba phương pháp tu Thiền, Tịnh và Mật; nhưng phải chọn một pháp môn làm chính, hai pháp môn kia làm phụ trợ. Nhưng dù tu theo Pháp môn nào, người Phật tử được ghi nhận trong kinh điển Nam Tạng và Bắc Tạng là: Thực hành ba pháp Quy Y Phật, Pháp và Tăng, tiếp nhận năm giới, mười giới, Bát Quan Trai giới... Về phương diện giáo Lý thì Đại thừa hay Nguyên Thủy đều có giáo lý Tứ Đế, Duyên Khởi, Tam Pháp Ấn, Giới Định Tuệ v.v... Điều chúng ta lưu ý, các pháp môn tu đều là phương tiện. Nhưng phương tiện nào mà chúng ta tu tập thích hợp, có sự an lạc, giải thoát thì nên áp dụng.

Thích Đức Trí



Những điệp khúc cho dương cầm Tuệ Sỹ

*Giăng mô cổ
mưa chiều hoen ngân lệ
Bóng điêu tàn
huyền sử đứng trơ vơ
Sương thấm lạnh
làn vai hờn nguyệt quế
Ôm tượng đài
yêu suốt cõi hoang sơ.*

Nguồn: *Những điệp khúc cho dương cầm – Refrains pour piano*, Tuệ Sỹ, NXB Phương Đông, 2009

NĂNG LỰC CỦA THA THỨ

Nguyên tác: The Power of Forgiveness
Đức Đạt Lai Lạt Ma - Chuyển ngữ: Tuệ Uyển



Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn. Tôi nghĩ, như một dấu hiệu của tôn trọng, tôi sẽ đứng để nói chuyện. Cách ấy, tôi cũng có thể thấy thêm những khuôn mặt. Tôi thường diễn tả tất cả chúng ta như những anh chị em. Chúng ta đều là những con người giống nhau ở trình độ nền tảng. Chúng ta giống nhau từ tinh thần, cảm xúc, đến thân thể. Ở trình độ vật lý, có những khác biệt nhỏ, như độ lớn của lỗ mũi. Lỗ mũi của tôi được xem như là một cái mũi lớn. Tôi không nghĩ nó là một cái mũi lớn. Cho nên đó là điều quan trọng. Chúng ta phải nhận ra mỗi người khác như một con người – không có gì khác nhau. Rồi thì, ở trình độ thứ hai – vâng, có những khác biệt về tín ngưỡng, khác biệt về màu da, khác biệt về quốc gia. Tôi nghĩ, ngày nay vẫn nạn mà chúng ta đang đối diện là chúng ta nhấn mạnh quá nhiều về tầm quan trọng

ở trình độ thứ hai, quên lãng rằng ở trình độ thứ nhất thì chúng ta là những con người giống nhau.

Và rồi cũng thế, trong thực tế ngày nay, chúng ta phải nghĩ về toàn thể nhân loại. Tôi nghĩ khi chúng ta đối diện với một vấn nạn nào đó, chúng ta nên đối phó với chúng với cảm nhận rằng tất cả chúng ta đều là những con người giống nhau. Sự quan tâm của tôi là liên quan đến sự quan tâm của họ, sự quan tâm của họ liên hệ đến sự quan tâm của tôi. Tôi luôn luôn xem tôi chỉ là một trong gần bảy tỉ người hiện nay – tôi là một bộ phận của loài người. Thế nên, sự hạnh phúc tương lai của tôi hoàn toàn lệ thuộc vào toàn thể nhân loại còn lại. Bất chấp là nếu một người đơn độc là năng lực hay giàu có như thế nào – người ấy vẫn là một bộ phận của nhân loại. Nếu loài người hạnh phúc, hòa bình và thương yêu hơn, thế thì mọi người đều lợi lạc. Và bây giờ, trong nền kinh tế hiện đại, không có biên giới thật sự – không có biên giới tôn giáo.

Thế nên, đây là thực tế. Thời gian đã đến để nghĩ về toàn thể nhân loại và chúng ta phải nói trên trình độ của con người. Do vậy, khi quý vị thấy tôi suy nghĩ, qua phát biểu của tôi, thì quý vị có thể trong một phạm vi nào đó đọc được tâm ý tôi. Thí dụ, bây giờ mọi người có cảm nhận về tự ngã – cái “tôi”. Nhưng không có ai xác định cái “tôi” là gì. Không ai biết. Trong hàng nghìn năm,

những truyền thống khác nhau đã đưa ra những sự giải thích khác nhau về tự ngã, nhưng vẫn không rõ ràng lắm. Và, theo tự nhiên, mọi người muốn hạnh phúc, sung sướng, vui tươi. Ngay cả những con thú cũng có cùng cảm nhận và cùng khát vọng như vậy. Và vì chúng ta không muốn trải nghiệm khổ đau, cho nên chúng ta muốn vượt thắng các rắc rối. Đó là căn bản của khái niệm nhân quyền. Mọi người đều có quyền để chiến thắng các vấn nạn và khổ đau.

Cội nguồn cứu kính của tâm hòa bình và hạnh phúc ở cấp độ tinh thần là ở trong chính chúng ta – không phải là tiền bạc, quyền lực, hay địa vị. Một số người bạn của tôi có thể là tỉ phú, rất giàu, nhưng ở mức độ cá nhân họ rất khổ não. Nếu quý vị lệ thuộc vào tiền bạc, thì sẽ thất bại trong việc đem đến hòa bình nội tại. Và cũng thế những người nào rất uy lực, tôi nghĩ rằng sâu thẳm bên trong, họ có rất nhiều băn khoăn, căng thẳng, sợ hãi và không tin cậy. Thế nên, giá trị vật chất sẽ không thể mang đến sự vui sướng hay hòa bình thật sự bên trong. Tình cảm hay lòng nhiệt tình là những gì thật sự mang đến sức mạnh nội tại và sự tự tin, cùng giảm thiểu sợ hãi và tăng trưởng tình bạn cùng sự tin cậy. Sự tin cậy mang đến tình bạn. Chúng ta là những tạo vật xã hội – sự cộng tác chân thành căn cứ trên sự tin cậy hỗ tương và rất cần thiết.

Vì thế cho nên, một khi chúng ta có một tâm từ bi và nhiệt tình hơn, toàn bộ không khí trở thành tích cực và thân hữu hơn. Qua cung cách ấy, người ta nói rằng, khi quý vị nhìn về phía trước, quý vị cảm thấy, ô, đó là những người bạn của tôi; nhìn về phía bên

này, ô, đó là những người anh chị em của tôi, nhìn về bên nọ, người ấy cũng là thân hữu của tôi. Nếu quý vị mang sự sợ hãi, không tin cậy, và tự làm cho mình hơi có khoảng cách với những người khác, thế thì khi một người khác nhìn vào quý vị, người ấy thấy nghi ngờ, không tin tưởng, và cẩn thận hơn. Như một kết quả, sâu bên trong, quý vị có một cảm giác cô độc. Từ đó, những vấn nạn huyết áp và quá nhiều căng thẳng – và tất cả những thứ bệnh tật xảy ra.

Trong một lần nọ, ở New York, tại Đại học Columbia, tôi đã có một hội nghị với những nhà khoa học y tế. Một nhà y học đề cập trong trình bày của ông ta rằng những người thường nói trong những ngôn ngữ như “tôi, tôi, của tôi, của tôi” thì có nhiều cơ hội hay hiểm họa của chứng nhồi máu cơ tim (cười). Ông không giải thích tại sao, nhưng tôi cảm thấy điều đó rất đúng. Như tôi đã đề cập trước đây, sâu bên trong, những người này có sợ hãi và không tin tưởng; và nếu quý vị tiếp tục luôn duy trì khoảng cách với những người khác, thế đó sẽ mang đến sự hiu quạnh. Rồi thì như vậy sẽ trở thành khó khăn để giao tiếp với những con người khác. Xét cho cùng, bạn là một tạo vật xã hội – bạn là một thành phần của cộng đồng và bạn phải đối diện với những người khác. Nhưng do bởi sự yếu đuối bên trong của chúng ta, chúng ta tự cô lập với người khác. Làm sao một người như vậy hạnh phúc được? Vì thế sẽ có nhiều lo lắng và căng thẳng hơn nữa. Một khi chúng ta phát triển một cảm giác quan tâm cho sự cát tường của những người anh chị em chúng ta lớn hơn, một cánh cửa nội tại sẽ tự động mở ra và sẽ trở thành rất dễ dàng để giao tiếp với những người khác. Bất chấp ta là

một người có tín ngưỡng hay không, thì phẩm chất hay tiềm năng này đã sẵn có với chúng ta từ lúc mới sinh ra.

Trước nhất, mọi người đến từ những bà mẹ của họ. Đôi khi quý vị thấy, ở Ấn Độ, có những câu chuyện về những con người hay những vị thánh rất vĩ đại được sinh ra từ hoa sen. Tôi nói đùa với mọi người rằng, vì những người như vậy có thể có những thái độ từ bi hơn đối với hoa sen hơn là đối với con người. May mắn thay chúng ta được sanh ra từ mẹ của chúng ta. Cho nên ngay sau khi chúng ta được sinh ra, bằng một nhân tố sinh học, về cả hai phía – bà mẹ và đứa bé – có một cảm nhận tức thời và bao la của thân mật và tin tưởng. Từ phía bà mẹ, cảm xúc từ ái hay tình cảm mạnh mẽ đem đến năng lượng nhằm để bảo vệ và chăm sóc đứa bé.

Đây là một nhân tố sinh học. Nó không đến từ đức tin tôn giáo – không hiến định, không sức mạnh cảnh sát. Bà mẹ con người giống như bà mẹ chó, mèo, chim – bà ấy có một tình cảm hay cảm giác vô biên quan tâm cho con cái của bà ấy. Thế nên, một cách sinh học, chúng ta được trang bị với loại tình cảm ấy. Bất cứ người nào hay bất cứ con vật nào trân trọng tình cảm của người khác thì cũng có tiềm năng để biểu lộ tình cảm đến một kẻ khác. Vì chúng ta được sinh ra trong cách ấy, chúng ta lớn lên dưới mỗi tình cảm vô vàn và sự chăm sóc của người khác. Vậy thì xa hơn nữa, một số nhà khoa học nói rằng quá nhiều sân hận hay sợ hãi thì thật sự ăn mòn hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Một tâm từ bi hơn là rất hữu ích để kéo dài hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Do vậy,

trong chính máu huyết của chúng ta, có một loại hạt giống nào đó của tình cảm. Với một tâm từ bi hơn, tình trạng thân thể của chúng ta sẽ rất tốt. Một tâm tức tối không thể đồng hành tốt với cấu thành thân thể. Vậy nên chúng ta có thể nói rằng bản chất tự nhiên của con người là tích cực và từ bi hơn.

Và xét cho cùng, chúng ta là những tạo vật xã hội. Ngay cả những con vật khác cũng có một lòng vị tha hạn chế, do bởi nhu cầu của sự tồn tại. Trong trường hợp của con người, do bởi sự thông minh, tâm vị tha của họ có thể mở rộng phạm vi. Từ bi yêu thương, vốn đến từ nhân tố sinh học, nên được mở rộng bằng việc sử dụng trí thông minh của con người – suy nghĩ và khảo sát những ưu và khuyết điểm – và sau đó quý vị có được sự tự tin và tỉnh giác. Lòng nhiệt tình cũng rất quan trọng cho cộng đồng, cho gia đình, và cho cá nhân. Nếu cá nhân có một tâm từ bi hơn, thì cá nhân được duy trì tốt đẹp nhất.

Khi tôi đang đi ngang một con đường, trong một cung cách thường khi của tôi, tôi luôn luôn mỉm cười. Đôi khi những người hơi bảo thủ - và đặc biệt một số cô gái trẻ - họ cảm thấy hơi nghi ngờ khi tôi mỉm cười với họ. Thay vì đón nhận hạnh phúc, họ trông như: “Ô, tại sao người này lại mỉm cười với tôi?” Cho nên có nghĩa là, khi tôi mỉm cười vào một người khác như một người anh chị em, tôi cảm thấy hạnh phúc; nhưng thái độ từ bi của tôi không nhất thiết sẽ mang đến hạnh phúc cho người khác. Nó mang lại nghi ngờ và lo lắng hơn cho họ. Do vậy, như một kết quả của sự thực tập từ bi, thì lợi lạc trước nhất là đến cho

chính mình.

Tôi muốn nói rõ điều này – đôi khi người ta cảm thấy rằng sự thực tập từ bi là điều gì đó tốt lành cho người khác, chứ không nhất thiết là cho chính tự thân. Điều đó hoàn toàn sai lầm. Từ lúc sinh ra, chúng ta đã được trang bị với tiềm năng này. Vâng, nhân tố sinh học này tồn tại như một hạt giống. Sau đó chúng ta phải dùng trí thông minh con người để mở rộng nó.

Thế nên, có hai cấp độ. Thứ nhất là cấp độ của tình cảm hay từ bi, là thứ vốn chính yếu là một nhân tố sinh học. Điều đó rất giới hạn, và cũng bị định hướng bởi thái độ của người khác. Loại tình cảm đó chỉ hướng đến bạn bè của ta, những người biểu lộ một thái độ tích cực đến với ta. Cấp độ thứ hai của từ bi được thành tựu qua tu tập và sử dụng trí thông minh của ta. Như tôi đã đề cập trước đây, qua một sự phán xét ưu khuyết điểm, chúng ta xây dựng niềm tin. Thái độ cực kỳ vị kỷ là tự tàn phá. Hãy nghĩ về người khác – như vậy thật sự mang đến sức mạnh nội tại. Những niềm tin này mở rộng một cách thận trọng cảm giác quan tâm và cát tường không chỉ đến với thân hữu mà cũng cả những người trung tính, và rồi cuối cùng, ngay cả đối với kẻ thù hay những kẻ gây rắc rối cho chúng ta. Một khi chúng ta có một cảm nhận quan tâm chân thành, vốn vươn tới ngay cả với kẻ thù của ta, rồi thilòng từ bi đó là chân thành và được rèn luyện. Nó không thành kiến, không giới hạn, và không bờ bến. Chúng ta chỉ có thể đạt được trình độ đó do bởi trí thông minh tuyệt diệu của con người./-

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Chỉ Một Giới Thôi

Uttiga là một thanh niên Bà La Môn ở kinh thành Xá Vệ. Sau khi làm đầy đủ bổn phận của một cư sĩ tại gia như bố thí cúng dường. Uttiga đến yển kiến Phật và xin được xuất gia. Đức đạo sư chấp nhận cho chàng được toại nguyện.

Sau ngày xuất gia và thọ tỳ khuru giới, Uttiga đắm hoằng chàng tự nghĩ:

“Không ngờ muốn làm một sa môn phải giữ đến 250 giới... chỉ nhớ thôi cũng đã đủ mệt rồi... Nói gì đến thọ trì... Thôi chết rồi!

Và thầy tỳ kheo Uttiga đâm ra lúng túng vì thầy không tài nào nhớ nổi 250 giới cấm. Uttiga đến gặp Phật và xin hoàn tục vì chàng không tài nào xoay sở với ngàn ấy giới luật phải giữ. Đức đạo sư ân cần khuyên hỏi:

- Nay tỳ kheo! Con xin hoàn tục vì các điều giới quá nhiều khiến con không nhớ nổi, chứ không phải vì con nuối tiếc dục lạc thế gian, có phải thế không?

- Bạch Thế Tôn! Đúng như vậy! Con nghĩ rằng khi sống đời cư sĩ, chỉ phải giữ có năm giới cấm... là những điều mà con có thể thi hành được. Còn hôm nay, 250 giới của tỳ kheo, con không tài nào nhớ hết thì làm sao mà vâng giữ chỉ bằng con xin hoàn tục để khỏi vi phạm đến giới pháp cao sâu vi diệu của tăng đoàn.

- Nay tỳ kheo! Nếu Như Lai rút 250 giới lại thật tóm tắt, chỉ còn một vài điều giới thôi, thì con có thể tiếp tục đời sống xuất gia hay không?

- Bạch Thế Tôn, được như thế thì còn gì bằng.

(Xem tiếp trang 31)

Một Chút Lan Man

BS Đỗ Hồng Ngọc



Ngẫm lại sự đời, tôi thấy hình như hầu hết chúng ta chẳng bao giờ thực sống. Lúc còn trẻ, ta mơ ước tương lai, sống cho tương lai.

Nghĩ rằng phải đạt cái này cái nọ, có được cái kia cái khác mới là sống.

Khi có tuổi, khi đã có được cái này cái nọ, cái kia cái khác thì ta lại sống cho quá khứ!

Hừm! Nhỏ mong cho mau lớn, lớn mong cho nhỏ lại.

Quả là lý thú! Tóm lại, ta chẳng biết quý những giây phút hiện tại.

Một người 60, tiếc mãi tuổi 45 của mình, thì khi 75, họ sẽ tiếc mãi tuổi 60, rồi khi 80, họ sẽ càng tiếc 75! Vậy tại sao ta không nghĩ ta đang ở cái tuổi tuyệt vời nhất của mình lại không yêu thích nó đi, sao cứ phải.... nguyên rủa, bất mãn với nó.

Có phải tội nghiệp nó không? Ta đang ở cái tuổi nào thì nhất định tuổi đó phải là tuổi đẹp nhất rồi, không thể có tuổi nào đẹp hơn nữa!

Còn đối với các vị phụ nữ cũng có khi gạt gẫm mình chút đỉnh như đi giải phẫu thẩm mỹ chẳng hạn. Xóa chỗ này, bơm chỗ nọ, lóc chỗ kia.

Nhưng nhức mỗi vẫn cứ nhức mỗi, loãng xương vẫn cứ loãng xương, tim mạch vẫn cứ tim mạch...

Thân thể ta cứ tiến triển theo một "lộ trình" đã được vạch sẵn của nó, không cần hỏi han ta, không cần biết ta có "chịu" không! Mà hình như, càng nguyên rủa, càng bất mãn với nó, nó càng làm dữ.

Trái lại, nếu biết thương yêu nó, chiều chuộng nó một chút, biết cách cho nó ăn, cho nó nghỉ, biết cách làm cho xương nó cứng cáp, làm cho mạch máu nó thông thoáng, làm cho các khớp nó trơn tru thì nó cũng sẽ tử tế với ta hơn.

Từ ngày "thế giới phẳng" thông qua internet, ta còn sống với đời sống ảo.

Ta ngồi đây với người nhà nhưng chuyện trò với một người nào khác, cười đùa, nhăn nhó, giận dữ, âu yếm với một người nào khác ở nơi xa.

Khi bắt lại câu chuyện với mọi người bên cạnh thì nhiều khi đã lỡ nhịp!

Hiểu ra những điều tầm thường đó, tôi biết quý thời gian hơn, quý phút giây hiện tại, ở đây và bây giờ hơn.

Nhờ vậy mà không có thì giờ cho già nữa! Hiện tại với tôi thì không có già, không có

trẻ, không có quá khứ vị lai.

Dĩ nhiên, không phải trốn chạy già mà hiểu nó, chấp nhận nó, thưởng thức nó.

Khi biết "enjoy" nó thì quả có nhiều điều thú vị để phát hiện, để khám phá.

Từ ngày biết thương "thân thể" của mình hơn, tử tế với nó hơn, thì có vẻ tôi... cũng khác tôi xưa.

Tôi biết cho thân thể của mình ăn khi đói, không ép nó ăn lúc đang no, không cần phải cười cười nói nói trong lúc ăn.

Món gì khoái khẩu thì ăn, chay mặn gì cũng tốt. Cá khô, mắm ruốc gì cũng được, miễn là đừng nhiều muối quá!

Một người bạn tôi mắc bệnh "ăn không được", "ăn không biết ngon" vậy mà vẫn béo phì, đi không nổi, là bởi vì các con thương ông quá, mua toàn sữa Mỹ mắc tiền cho uống! Sữa giàu năng lượng, nhiều chất béo bổ quá, làm sao còn có thể ăn ngon, làm sao không béo phì cho được?

Giá ông nghèo một chút còn hay hơn! Cá kho quẹt, rau muống mà tốt, miễn ông ăn thấy ngon, thấy sướng! Tôi cũng biết cho thân thể của mình ngủ hơn.

Ngủ đầy giấc, đủ giấc. Ngủ đủ giấc là cơ hội tốt nhất cho các tế bào não phục hồi, như sạc pin vậy.

Sạc không đủ mà đòi pin ngon lành sao

được!

Bảy trăm năm trước, Trần Nhân Tông viết:

*Cơ tắc xan hề khốn tắc miên! (Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền!)
trong bài Cư trần lạc đạo, (ở đời mà vui đạo)!*

Ông là vị vua nhà Trần sớm nhường ngôi cho con, lên tu ở núi Yên Tử, Tổ sư thiền phái Trúc Lâm.

Tu hành như vậy mà khi quân Nguyên xâm lấn nước ta, ông liền xuống núi, ra tay dẹp giặc, xong, phủi tay lên núi tu tiếp!

Mỗi người có đồng hồ sinh học của riêng mình, không ai giống ai, như vân tay vậy, cho nên không cần bắt chước, chỉ cần lắng nghe mình.

Phương pháp này, phương pháp nọ của người này người kia bày vẽ chẳng qua cũng chỉ để tham khảo, nắm lấy nguyên tắc chung thôi, rồi áp dụng vào hoàn cảnh riêng cụ thể của mình, tính cách mình, sinh lý mình. Phương pháp nào có sự ép buộc cứng nhắc quá thì phải cảnh giác!

Nên nhớ rằng tới tuổi nào đó, tai ta sẽ bắt đầu kém nhạy, mắt bắt đầu kém tinh, đầu óc bắt đầu kém sắc sảo.

Tai kém nhạy để bớt nghe những điều chướng tai.

Mắt kém tinh để bớt thấy những điều gai mắt.

Đầu óc cứ sắc sảo hoài ai chịu cho nổi!

Tuy vậy, tai kém mà muốn nghe gì thì nghe được, không thì đóng lại; mắt kém mà muốn thấy gì thì thấy được, không thì khép lại.

Thế là "căn" hết tiếp xúc được với "trần".

Tự dung không tu hành gì cả mà cũng như tu, cũng thực tập ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm!

Rồi một hôm đẹp trời nào đó ta còn có thể phát hiện mắt mình chẳng những nhìn kém mà còn thấy những ngôi sao lấp chầm, những lốm đốm hoa trên bầu trời trong xanh vời vời kia.



Cây khô

Tuệ Sỹ

*Em xõa tóc cho cây khô sâu mộng
Để cây khô mạch suối khóc thương nhau
Ta cúi xuống trên nụ cười chín mộng
Cũng mơ màng như phố thị nhớ rừng sâu*

Rừng Vạn Giã 77

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

(Tiếp theo trang 27)

- Nay tỳ kheo bắt đầu từ hôm nay, con chỉ giữ có một giới này thôi. Đó là canh chừng thật chặt chẽ những móng tâm động niệm của con, biết rõ từng ý nghĩ khởi lên là thiện hay ác.

Nay tỳ kheo! Làm sao biết đó là ý tưởng thiện hay ác? Ý tưởng ác là những ý tưởng mà nếu đem ra nói hay làm, sẽ gây tai hại cho mình cho người hoặc cả hai. Đối với những ý tưởng như thế, con phải canh chừng theo dõi nó từ lúc mới sanh khởi, lan rộng cho đến khi diệt mất.

Nay tỳ kheo! Thế nào là những ý tưởng thiện. Đó là những ý tưởng mà khi đem ra thi hành sẽ không làm hại mình, hại người hoặc hại cả hai... Đối với những ý tưởng loại này con cũng phải theo dõi từ lúc chúng sanh khởi, lan rộng cho đến khi hoại diệt mất.

Nay tỳ kheo! Với một điều giới như thế, con có thể giữ được hay không?

Thầy tỳ kheo Uttiga cung kính thưa:

- Bạch Thế Tôn, con có thể giữ được và con xin Thế Tôn cho phép con ở lại tịnh xá tu học.

Rồi thầy tỳ kheo Uttiga với một điều giới duy nhất như thế tinh cần tu tập. Không may cho thầy một cơn bệnh nặng chợt đến khiến thầy phải gián đoạn công phu. Cơn bệnh này tiếp nối cơn bệnh khác, không dứt khiến thầy Uttiga vô cùng sầu khổ, một hôm trên giường bệnh thầy chợt nghĩ:

“Trong khi ta lâm bệnh khổ, thân thể khó chịu vô vàn như thế này, các ý tưởng sinh khởi liên miên không bao giờ dứt. Nếu cái thân xác thịt này không được tiếp tế thức ăn, nước uống và không khí thì có lẽ nó đã chết từ lâu. Còn cái vọng tâm của ta, nếu không được tiếp tế bằng những ý niệm thì có lẽ nó cũng đã chết từ lâu lắm rồi. Thân ta tuy hiện đang bị bệnh khổ bức bách nhưng nó không phải là một cái cơ để ta buông lung. Huống chi đấng đạo sư đã thương tình tóm tắt 250 điều giới trong chỉ mỗi một giới mà ta còn lơ là thì thật là đáng trách.

Nghĩ như thế tỳ kheo Uttiga tinh cần tu tập. Chẳng bao lâu thầy đắc A La Hán ngay khi còn nằm trên giường bệnh. Người ta còn ghi lại được một bài kệ đơn giản của vị La Hán này như sau:

*“Trong khi ta lâm bệnh
Niệm khởi lên nơi ta
Trong khi ta lâm bệnh
Không phải thời phóng dật.”*

Trường hợp của thầy tỳ kheo Uttiga cũng là trường hợp của em và tôi. Dù đã thọ năm giới, 10 giới, 250 giới hay 348 giới đi nữa, tuy số lượng có sai biệt nhưng tinh thần của giới luật không ngoài hai điểm: “Dứt ác, làm lành.” Đó chính là giới răn mà đấng đạo sư đã tóm tắt cho thầy Uttiga. Giữ gìn giới đạo này, nhà thiền gọi là “chấn châu” đó em.

*Thử thời thuyết đạo hãn tri âm
Chỉ vị như tư tán đạo tâm
Hề tợ Tử Kỳ đa sàng sấm
Thỉnh lai nhất đạt Bá Nha cầm.*

Thiền sư Tịnh Giới

*Đời nay hiếm kẻ tri ân
Đến nghe thuyết giảng đạo tâm mơ màng
Tử Kỳ lòng quả chừ nhân
Thoảng nghe đã hiểu cung đàn Bá Nha.
Ôi dư cốt đốt độc hoàng chương
Khẩu đáp sơn đồng vấn đoán chương
Thủ ba suy thương hòa mộc dục
Tùng giao nhân tiếu lão tăng mang.*

Thiền sư Huyền Quang (VN)

Cúi hết lò còn vương vấn khói nhẹ
Sơn đồng hỏi nghĩa một chương kinh
Tay cầm dùi mõ tay nâng sáo
Thiên hạ cười ta cứ mặt tình.

Song triêu nguyệt đảo thiên sàng mất
Tùng thiếu phong xuy tỉnh khách miên...
Đầu giường trăng dội song thưa
Gió ru thông hát khách đưa giấc nồng.

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: