

# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 293, NĂM THỨ 24

THÁNG 12-2018



Điện Tử Thư (E-Mail): [huynhaitong@gmail.com](mailto:huynhaitong@gmail.com)  
Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



## NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

**PHÚC TRUNG**

Thủ Quỹ:

**DIỆU LAN**

Kiểm Soát:

**PHƯỚC SƠN**

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON**

**CHÂN ĐẠI LƯỢNG**

**MINH HÒA**

**NHÂN CA**

**TÂM KHÔNG**

**TÂM TUỆ TỈNH**

**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

<i>Việc làm Từ thiện</i>	BBT	3
<i>Tâm điểm của Thiền đình Chương 10</i>	Hoang Phong dịch	4
<i>Pháp Cú 345</i>	HT. Thích Minh Châu dịch	14
<i>Tư tưởng Tịnh độ tông</i>	HT. Thích Như Điển	14
<i>Thơ: Tình không</i>	Minh Đức Triều Tâm Ảnh	18
<i>Các nhà sư Tây Tang tạo đồ hình Man Đà La</i>	Tâm Chơn	19
<i>Pháp hành Thiền</i>	HT. Giới Đức	22
<i>Lịch sử Phật Giáo Mật Tông Tây Tang</i>	Lê Sỹ Minh Tùng	24

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**

## Việc làm Từ Thiện

Hàng tháng tôi nhận được những lá thư trong tiểu bang cũng có mà ngoài tiểu bang cũng có, là những cơ quan gửi thư xin giúp đỡ, để họ có quỹ hoạt động.

Những cơ quan đó nào là Nhóm Tình Thương ở Texas nhằm mục đích cứu trợ những bệnh nhân bị hủy ở Việt Nam, Hội Bác Ái Phanxico Charity ở San Francisco ở California, nhằm giúp người Việt Nam ở Biển Hồ, Paralyzed Veterans of American, Disabled Veterans National Foundation, St. Jude Childrens Research Hospital ở Memphis, Tennessee, Kentucky Humane Society, The Salvation Army, Hội Bạn Người Cùi...

Những cơ quan hay hội từ thiện của Mỹ, có khi họ gửi tới 1 quyển lịch, một quyển sổ tay với cây bút, máy tính, cái túi xách đi chợ, có khi kèm theo tám ngàn phiếu 2 đô, có khi đính vào thư 5 xu hoặc 1 đô, để đánh động tâm lý người nhận, không nên thiếu nợ người ta.

Tôi đã về hưu từ lâu, nên không dư dả chi, nhưng cũng cố gắng hàng tháng gửi cho cơ sở từ thiện từ 10 đô cho đến 20 đô, trong số đó có The Salvation Army luôn luôn tôi gửi cho 20 đô. Nhớ lại năm mới sang, vào dịp Giáng sinh đầu tiên từ hội Catholic Charity, chuyển cho tôi tám ngàn phiếu 20 đô, chiều ngày 24 tháng 12, một em bé gõ cửa chung cư, đưa cho tôi phong bì với tám ngàn phiếu của The Salvation Army, cho nên tôi không thể quên, không thể không đóng góp thường xuyên cho cơ quan này.

Tôi tránh việc lựa chọn, mỗi khi có tiền hưu về tôi ký ngân phiếu cho 3, 4 lá thư xin tiền, với tấm lòng giúp đỡ người nghèo khó, tật bệnh và có khi là cái trại nuôi chó kia.

Chúng ta làm từ thiện với từ tâm của mình, không nên chọn lựa, cũng không nên có sự hối tiếc nào, nên hoan hỷ tùy tâm để làm.

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*

Phần thứ ba  
Bình giải về  
Ba chữ đánh thẳng vào điểm chủ yếu  
của Patrul Rinpoché

Chương 10

Giáo huấn thứ hai

## GIỮ VỮNG THỂ DẠNG THIỀN ĐỊNH

Khi đã được thụ giáo về sự "quán thấy" [tâm thức thần bí nhất] và "nhận biết" được nó thì các bạn nên khởi sự ngay việc luyện tập đều đặn về thiền định. Đây là giáo huấn thứ hai

Giáo huấn thứ hai ấy sẽ là như sau:

Sau đó, dù bị phân tán bởi những gì bên ngoài hay vẫn thường trú bên trong chính mình,

Dù đang cảm thấy giận dữ hay thèm khát, an vui hay đau buồn,

Dù bất cứ lúc nào, đang trong hoàn cảnh nào,

Hãy cứ nhận biết trí tuệ nguyên sinh của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp, mà mình đã nhận diện được nó.

Ánh sáng trong suốt mẹ và ánh sáng trong suốt con, đã quen biết nhau từ trước, sẽ cùng hòa nhập với nhau.

Hãy an trú bên trong thể dạng của phẩm tính không thể mô tả được của tâm thức thần bí nhất.

[Dù đây là] sự thanh thản, niềm phúc hạnh, sự trong sáng hay niềm hân hoan, thì cũng cứ đập tan tất cả, cứ đập tan và đập tan,

Hãy đập tan tất cả bằng tiếng thét của phương pháp và trí tuệ.

Không có một sự khác biệt nào giữa thể dạng thẳng băng trong lúc hành thiền và kết quả mang lại [từ thể dạng đó].

Hãy an trú trong thể dạng không bị phân tách ấy.

Không có gì khác biệt giữa lúc đang-thiền-định và sau-khi-thiền-định (lúc nghỉ ngơi).

Tuy nhiên, khi nào đã đạt được sự thẳng băng (thanh thản, bình thản, vững vàng) [trong khi thiền định],

Thì nên chọn thể dạng thiền định nào mà mình đã loại bỏ được mọi sự xao lãng.

Hãy sắp đặt các buổi hành thiền thật đều

đạn.

Bất cứ lúc nào và trong hoàn cảnh nào.

Chỉ cần đơn giản duy trì sự hiện lộ của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp.

Phải nhất quyết nghĩ rằng chẳng có bất cứ một thứ gì khác đáng để phải quan tâm,

Phải ý thức minh bạch rằng duy nhất chỉ có điều đó (tức Dharmakaya/Thân Đạo Pháp) mà thôi - đây là giáo huấn thứ hai.

## KHÔNG CÓ GÌ LÀ NGUY HIỂM CẢ

Trước hết các bạn hãy nhận biết được gương mặt tự nhiên của tâm thức thần bí nhất và thiết đặt (establish/tao dựng) nó bên trong chính mình. Khi đã cảm nhận được nó tương tự như mặt giường nâng đỡ lưng của mình, thì các bạn hãy xem nó như là một bối cảnh [mang lại cho mình mọi sự] cảm nhận. [Qua các cảm nhận ấy] dù là các khái niệm nào được tạo dựng, dù là các tư duy nào phóng ra bên ngoài hay thu vào bên trong, thì [cũng mặc kệ], chúng sẽ tự chấm dứt, không nên cố gắng tìm cách ngăn chặn các khái niệm (xin nhắc lại: các khái niệm là các sự suy nghĩ, các tư duy dưới hình thức những sự hiểu biết công thức và quy ước). Trái lại, mỗi khi các khái niệm - dù tốt hay xấu - dấy lên, hoặc mỗi khi hiện ra [trong tâm thức mình] những điều gì đó, tốt hay xấu cũng vậy, thì các bạn phải ý thức được rằng chúng nhất thiết đều phát sinh từ bầu không gian của tâm thức thần bí nhất, chúng xuyên thấu tất cả, không có gì ngăn chặn được chúng (các tư duy và quan điểm của mình khi đã dấy lên trong tâm thức thần bí

nhất thì không có gì có thể ngăn chặn được chúng), và [đồng thời] cũng ý thức được rằng đối với các thứ ấy thì mình cũng đã từng biết chúng từ trước (các khái niệm ấy chẳng có gì là mới lạ đối với mình cả). Sau đó, khi nào mọi khái niệm [khởi sự] chấm dứt thì các bạn cũng ý thức được rằng chúng cũng sẽ tự chấm dứt từ bên trong tâm thức thất bí nhất ấy.

Nếu đủ sức an trú bên trong sự nhận thức đó về tâm thức thần bí nhất, thì dù cho bất cứ một thứ tư duy nào hiện lên, chúng cũng không biểu trưng cho một mối hiểm nguy nào cả, bởi vì các bạn đã ý thức được rằng chúng không vượt ra ngoài lãnh vực của tâm thức thần bí nhất (các tư duy và khái niệm dù hiện ra dưới bất cứ một hình thức xúc cảm nào - chẳng hạn như giận dữ, hận thù, đam mê... - thì chúng cũng đều được tạo tác từ bên trong tâm thức thần bí nhất và sau đó cũng sẽ tan biến vào bên trong tâm thức ấy, vì thế chúng sẽ không thể gây ra tác hại nào cho mình cả, tất nhiên với điều kiện là mình không ôm choàng lấy chúng mà cứ để cho chúng tự sinh ra và tự tan biến bên trong tâm thức thần bí nhất của mình). Chẳng cần phải phân tích (để tìm hiểu nguồn gốc cũng như các khía cạnh tốt hay xấu... của chúng), các bạn chỉ cần biết là tất cả mọi tư duy đều nhất thiết phát sinh từ tâm thức thần bí nhất và cũng sẽ tan biến vào bên trong tâm thức ấy (các khái niệm, các sự hiểu biết và cả các xúc cảm đều là những gì sinh ra từ tâm thức thần bí nhất và sau đó lại tan vào bên trong tâm thức ấy, không nên để cho chúng chi phối mình, đưa mình vào những cuộc phiêu lưu bất tận, mà hãy thường trú bên trong Thân Đạo Pháp tức là Hình tướng hay Thân thể của một vị Phật

bên trong chính mình). Chính vì thế nên bài thơ trên đây có câu như sau: "Dù bị phân tán bởi những gì bên ngoài hay vẫn thường trú bên trong chính mình, dù đang cảm thấy giận dữ hay thèm khát, dù bất cứ lúc nào, đang trong hoàn cảnh nào, thì cũng cứ nhận biết trí tuệ nguyên sinh của Dharmakaya/ Thân Đạo Pháp, mà mình đã nhận diện được nó" (xin mạn phép nhắc lại: "Thân Đạo Pháp" cũng có nghĩa là "hình tướng" hay "thân thể" của một vị Phật. Nhận biết được thân thể ấy nơi chính mình có nghĩa là quán thấy được tâm thức thần bí nhất của mình).

## MÂY VÀ BẦU TRỜI

Trong bối cảnh trên đây, tức trong khi vô số khái niệm (các tư duy và xúc cảm) đang sinh sôi nảy nở thì các bạn không cần phải ra sức để tìm cách hóa giải chúng hầu tuân tự loại bỏ chúng. Trái lại các bạn hãy cứ tiếp tục nhận biết được trí tuệ của Dharmakaya/Thân Đạo Pháp mà mình đã nhận diện được nó từ trước, và cứ tập trung tất cả sự chú tâm của mình vào đó. Vị du-già uyên bác Milarepa/Mật-lặc Nhật-ba đã từng cất cao câu hát sau đây: "Khi các áng mây xuất hiện thì chúng xuất hiện từ bầu trời, khi tan biến thì chúng cũng lại quay về với bầu trời". Người ta cũng có thể so sánh hiện tượng đó với một khối nước đá tan trong nước (khi hận thù bùng lên thì nó bùng lên từ tâm thức thần bí nhất, khi tan biến thì nó cũng tan vào bên trong tâm thức thần bí nhất. Nếu hiểu được điều đó thì sẽ không có gì để mà lo sợ cả. Trái lại nếu chạy trốn hận thù thì nó sẽ chạy theo và đuổi bắt mình, nếu nắm bắt nó thì nó sẽ sai khiến mình. Nếu mở rộng sự suy luận đó đối với tất cả các tư duy và khái niệm khác thì cũng vậy, cứ để chúng

hiện ra từ tâm thức thần bí nhất của mình và cứ mặc chúng tự tan biến vào bên trong tâm thức thần bí đó. Nếu nắm bắt chúng thì sau đó hãy nhìn vào tâm thức mình để xem chúng trở nên sôi sục và lan rộng như thế nào)..

Hãy suy nghĩ về sự kiện sau đây: nếu nước đang bị vẩn đục mà mình cứ khuấy động thì nó càng đục thêm, ngược lại nếu để yên thì nước sẽ tìm lại được sự êm ả và tinh khiết của nó. Cũng vậy cứ để cho các khái niệm trôi theo dòng luân lưu của chúng, chỉ nên tập trung vào bản chất sâu kín của chúng (tức là sự trống không về sự hiện hữu nội tại của chúng) và tiếp tục an trú bên trong bầu không gian của tâm thức thần bí nhất. Nếu các bạn có thể trụ vào bên trong nó thì mọi khái niệm sẽ dần dần thu nhỏ và giảm bớt đi.

(mọi sự suy nghĩ và diễn đạt của mình đều phải dựa vào các "khái niệm", tức là các sự hiểu biết công thức và quy ước, có nghĩa là các hình thức "hiểu ngầm" giữa mọi người với nhau về một sự vật hay một sự kiện nào đó. Sự hiểu biết ấy không liên hệ cũng không phản ảnh thực tại một cách chính xác và trung thực. Do đó nếu dựa vào các sự "hiểu biết" ấy để thiết lập các hệ thống tư tưởng - dù là thuộc vào các lãnh vực triết học, tín ngưỡng, tôn giáo, kể cả khoa học qua một số khía cạnh nào đó - thì chúng cũng chỉ mang giá trị hạn hẹp và quy ước của các khái niệm mà thôi. Trong bài kinh về phép chú tâm dựa vào hơi thở/ Anapanasati, MN 118, Đức Phật cho biết nếu nhìn vào thân xác và nhận thấy nó to lớn hay bé lùn, xinh đẹp hay xấu xí, gồm đầu mình, chân tay, thịt xương, phèo phổi, hoặc nhìn vào tâm thức và nhận thấy các thứ tư

duy, xúc cảm, tác ý..., thì tất cả các thứ ấy cũng chỉ toàn là các hình thức "khái niệm". Ngược lại nếu nhìn thật sâu vào bên trong của bên trong các thứ ấy thì sẽ quán thấy được bản chất đích thật của chúng là một sự trống không mà thôi, phía sau các thứ ấy không có một "tên gọi" nào cả. Quan điểm của Đại hoàn thiện về tư duy và sự hiểu biết qua các lời giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma trên đây cũng tương tự như vậy: các khái niệm cũng chỉ là như thế, sinh ra từ tâm thức thần bí nhất và tan biến vào bên trong tâm thức thần bí nhất ấy, phía sau các sự hiển hiện và tan biến ấy không có một "tên gọi" nào cả mà chỉ là một sự phù du nói lên bản chất "hoàn-toàn-trống không"/all-empty của chúng).

## SỰ HÒA NHẬP GIỮA MẸ VÀ CON

Trong thể dạng bình thường của chúng ta, và dù mình có luyện tập thiền định hay không thì cũng vậy, tâm thức thần bí nhất luôn hiển lộ một cách tự nhiên và hiển hữu trong chúng ta từ nguyên thủy. Chính vì thế mà người ta gọi nó là "ánh sáng trong suốt mẹ" (mother clear light). Ánh sáng trong suốt căn bản đó, dù hiển hữu đã từ muôn thuở, thế nhưng trước đây chúng ta không hề nhận biết được nó. Nếu có một vị Lạt-ma đưa nó vào bên trong chính mình (qua các nghi lễ thụ giáo hoặc bằng sự giảng dạy chẳng hạn) và khi nào mình đã nhận biết được sự hiển hữu của nó bên trong chính mình, thì mình cũng sẽ đạt được một thể dạng mới gọi là "ánh sáng trong suốt con" (child clear light).

Vì thế người ta có thể bảo rằng tâm thức thần bí nhất mang hai thể dạng khác

nhau. Thể dạng thứ nhất là tâm thức thần bí nhất hiển lộ một cách tự nhiên, hiển hữu từ nguyên thủy, được gọi là "ánh sáng trong suốt mẹ" (rất khó nhận thấy). Thể dạng thứ hai là tâm thức thần bí nhất mà mình có thể nhận biết được nó (tương đối dễ dàng hơn qua sự thụ giáo với một vị Lạt-ma chẳng hạn) thì gọi là "ánh sáng trong suốt con". Khi nào nhận diện được gương mặt tự nhiên của tâm thức thần bí nhất hiển hữu từ muôn thuở, hiển lộ một cách tự nhiên bên trong con người của chính mình, thì người ta gọi đấy là "ánh sáng trong suốt mẹ và con cùng hòa nhập với nhau" (trước đây mình không nhận biết được ánh sáng trong suốt mẹ bên trong chính mình, thế nhưng sau khi một vị Lạt-ma đưa ánh sáng trong suốt con vào tâm thức mình thì nhờ đó và qua sự luyện tập thiền định, mình nhận biết được ánh sáng trong suốt đích thật đã có sẵn từ trước bên trong chính mình tức là ánh sáng suốt mẹ, sự nhận biết ấy gọi là sự "hòa nhập hay hội nhập giữa ánh sáng trong suốt mẹ và con"). Trên thực tế thì đây không phải là hai thứ khác nhau, mà đúng hơn là một đối tượng được nhận biết (tức ánh sáng trong suốt mẹ có sẵn từ trước bên trong chính mình) và một một chủ thể nhận ra được nó (tức là ánh sáng trong suốt con nhận ra được ánh sáng trong suốt mẹ hiển hữu bên trong chính mình), nói một cách khác là: một đằng là đối tượng của sự hòa nhập (tức ánh sáng trong suốt mẹ) và một đằng là chủ thể hòa nhập (tức ánh sáng trong suốt con). Thật ra chúng ta cũng chỉ giữ vai trò nhận diện những gì đã có sẵn một cách đương nhiên qua căn bản thật đầy đủ và toàn vẹn của nó (không phải là nhờ vào sự hòa nhập của ánh sáng trong suốt con thì ánh sáng trong suốt mẹ mới có thể hiển lộ một cách đầy đủ). Cách giải thích

trên đây chỉ mang tính cách ẩn dụ (metaphor) nhằm nêu lên sự tiếp xúc giữa ánh sáng trong suốt mẹ và con. Sự giải thích ẩn dụ (mang tính cách tượng hình và cụ thể) đó chỉ là nhằm vào mục đích duy nhất là giúp chúng ta nhận biết được những gì đã có sẵn bên trong chính mình.

## ÁNH SÁNG TRONG SUỐT CỦA CÁI CHẾT

Theo các học phái thuộc truyền thống dịch thuật mới, thì sự gặp gỡ đó giữa ánh sáng trong suốt mẹ và con cũng xảy ra trong quá trình của cái chết. Trên đây tôi đã giải thích sơ qua về vấn đề này (tức là quá trình của cái chết gồm tám giai đoạn tất cả, và giai đoạn sau cùng là sự hiển lộ của tâm thức ánh sáng trong suốt), và dưới đây tôi sẽ tiếp tục nêu lên thêm một số các chi tiết khác. Trong quá trình bình thường của cái chết, khi tâm thức ánh sáng trong suốt hiện lên thì mọi sự hiển hiện trong thế giới qua sự nhận biết của mình, sẽ dần dần thu nhỏ lại (withdraw/rút lại, tan biến dần, tức là những gì mà mình hiểu biết về thế giới sẽ dần dần trở nên lu mờ khi cái chết xảy ra). Xuyên qua bốn giai đoạn sau cùng thuộc bên trong (tức là bốn thể dạng hòa tan của tri thức), trong số tám giai đoạn của cái chết, các luồng khí lực hay năng lực giữ chức năng chuyển tải tri thức (tương tự như các con ngựa mà tri thức cưỡi lên lưng chúng như những người kỵ mã) càng lúc càng trở nên tinh tế hơn. Trong giai đoạn cuối cùng, các luồng khí lực này - tạm thời giữ vai trò chuyển tải tri thức - sẽ bị hòa tan hết và tâm thức (đối với một người tu tập cũng như không tu tập cũng vậy - gcts) sẽ không còn bị chia cắt nữa (indifférencié/

undifferentiated /trở nên đồng nhất, không còn bị phân tán nữa), nếu có thể nói như thế. Một khoảng không gian mở rộng và tinh khiết, tương tự như bầu trời lúc hùng đông, hiện ra một cách tự nhiên nhờ vào sức mạnh của nghiệp (nên hiểu nghiệp với ý nghĩa rộng, một hình thức thúc đẩy của sự sống nói chung).

Trong giai đoạn tối hậu đó của cái chết, sau khi tất cả các thể loại tri thức thô thiển đã bị hòa tan hết trong cấp bậc "hoàn-toàn-trống-không" (all-empty) thì ánh sáng trong suốt, tức là tâm thức nền tảng tự tại, cùng với muôn trùng sự vật trong thế giới (sự hiểu biết nói chung của chúng ta về thế giới này), kể cả các khái niệm, chẳng hạn như cùng một thứ hay khác biệt nhau (tức là sự phân biệt hay khả năng lý luận) tất cả đều tan biến trong tâm thức tinh tế nhất (trong thể dạng "hoàn-toàn-trống-không" sẽ không còn bất cứ một thứ gì nữa, kể cả ánh sáng trong suốt: mất hết, quên hết, tan biến hết, kể cả sự sáng suốt của dòng tri thức sau khi các sự "hiểu biết" nói chung đã bị hoàn toàn hòa tan). Riêng đối với trường hợp một người tu tập thì trong tình trạng đó (tức trước khi tất cả đều tan biến hết, kể cả ánh sáng trong suốt) sẽ tìm cách vượt lên trên "sự trống không thường tình" (ordinary emptiness), có nghĩa là vượt lên trên sự vắng mặt đơn giản của các biểu hiện quy ước (phản ánh các sự mất mát, chẳng hạn như trong gian phòng không có cái bàn). [Điều đó có nghĩa là] khi ánh sáng trong suốt vừa lóe lên thì người tu tập sẽ phải [tức khắc] dựa ngay vào tâm thức ánh sáng trong suốt đó để thực hiện (nhận thức) "sự trống không phi thường" (extraordinary emptiness) của sự hiện hữu nội tại (có nghĩa làm cảm nhận



một cách sâu xa về tính cách không thật của mọi hiện tượng, chúng không hàm chứa một sự hiện hữu nội tại hay tự tại nào cả, đó là "sự trống không phi thường" phản ảnh trí tuệ và sự giác ngộ của người tu tập. Sự ý thức đúng lúc và kịp thời đó sẽ giúp người tu tập thoát ra khỏi quá trình đảo ngược của cái chết đưa đến sự tái sinh). Trong lúc ánh sáng trong suốt đã [hoàn toàn] hiển hiện thì dù có cố gắng cách mấy đi nữa cũng [sẽ quá muộn], sẽ không còn làm được bất cứ gì nữa cả. Tóm lại phải luyện tập thiền định từ trước [khi chết] hầu giúp mình quen dần với thời điểm vô cùng quan trọng đó, và nhất là phải hình dung được ánh sáng trong suốt ấy một cách thật minh bạch qua từng ngày một trong cuộc sống thường nhật của mình, kể cả khi cuộc sống đó khởi sự chấm dứt, có nghĩa là trong khi xảy ra các giai đoạn hòa tan, nhất là trong những giây phút tối hậu khi ba thể loại tâm thức biểu hiện màu trắng, đỏ-cam và đen bắt đầu lóe lên.

Vì thế tất cả đều tùy thuộc vào kết quả mang lại từ việc tu tập tâm linh từ trước, nhờ vào sức cố gắng và khả năng luyện tập thiền định của mình. Nếu việc luyện tập đó mang lại kết quả thì nhờ đó các bạn sẽ chuyển được ánh sáng trong suốt của cái chết trở thành một thể dạng tri thức thiêng liêng với đầy đủ phẩm tính của nó, có nghĩa là tâm thức các bạn sẽ nhận biết được chính nó và cả bản thể [sâu kín] của nó, tức là thực thể nền tảng của tâm thức thần bí nhất.

Nếu việc luyện tập du-già của mình từ trước có thể giúp mình chuyển tâm thức ánh sáng trong suốt, hiện hữu trọn vẹn bên trong chính mình ở thể dạng tự nhiên của

nó, trở thành con đường tu tập tâm linh, thì người ta sẽ gọi đây là sự "gặp gỡ" hay sự "hòa nhập hay hội nhập" giữa hai thứ ánh sáng trong suốt mẹ và con". Tâm thức ánh sáng trong suốt ở thể dạng bình thường thuộc thành phần tự nhiên nơi mỗi con người các bạn, là "ánh sáng trong suốt mẹ", ánh sáng trong suốt đạt được trên đường tu tập du-già là "ánh sáng trong suốt con". Vào thời điểm khi ánh sáng trong suốt mẹ của cái chết hiện lên, và ngay khi đó nếu mình có thể chuyển nó trở thành con đường [luyện tập] tâm linh, thì điều đó sẽ được gọi là sự "gặp gỡ" hay "hòa nhập" giữa hai thứ ánh sáng trong suốt mẹ và con (ý trong phần đoạn trên đây có đôi chút lặp đi lặp lại, tuy nhiên điều đó cũng giúp mình lưu tâm đến một điểm thật quan trọng là sự tu tập của mình bắt đầu bằng sự nhận biết ánh sáng trong suốt con mang tính cách "bên ngoài" tức có nghĩa là ít nhiều "hời hợt", trước khi nó hòa nhập với ánh sáng trong suốt mẹ bên trong chính mình, giúp mình quán thấy và ý thức được tâm thức đích thật, sâu kín, nguyên sinh và thần bí nhất của chính mình).

Do đó cũng xin nhắc lại là trên thực tế, sự gặp gỡ trên đây không có nghĩa là một sự gặp gỡ giữa hai thực thể [cá biệt], mà đúng hơn là ánh sáng trong suốt mẹ của cái chết hiển lộ qua tác động của nghiệp và biến thành một thứ tri thức tâm linh (góp phần vào sự luyện tập của mình) dưới hình thức ánh sáng trong suốt con. [Tóm lại] nhờ vào sự luyện tập từ trước ánh sáng trong suốt mẹ, thay vì chuyển thành tâm thức thường tình của cái chết [đưa đến sự tái sinh], thì sẽ được sử dụng để thực hiện (quán thấy) thực thể của sự trống không/Tánh không về mọi sự hiện hữu nội tại. Điều này sẽ giúp tháo gỡ

(hóa giải, loại bỏ) các xúc cảm đau buồn phát sinh từ sự nhận thức sai lầm về mọi hiện tượng, thường được nhận biết như là hiện hữu một cách độc lập, tự nơi chúng và bởi chính chúng.

## ÁNH SÁNG TRONG SUỐT MẸ VÀ CON NÊU LÊN TRONG BÀI THƠ

Ý nghĩa của câu: "Ánh sáng trong suốt mẹ và ánh sáng trong suốt con, từng quen biết nhau từ trước, sẽ cùng hội nhập với nhau" trong bài thơ của Patrul Rinpoché đã được giải thích trong phần bình giảng thứ nhất trên đây. Ánh sáng trong suốt chủ yếu nhất luôn hiện hữu một cách tự nhiên trong mỗi con người chúng ta là ánh sáng trong suốt mẹ, thế nhưng trước đây chúng ta không hề nhận biết được nó. [Trái lại] ánh sáng trong suốt do một vị Lạt-ma đưa vào bên trong chúng ta (qua các nghi thức thụ giáo hoặc sự giảng dạy) và chúng ta có thể nhận biết và khơi động được nó nhờ vào phép thiền định, là ánh sáng trong suốt con. Dù ánh sáng trong suốt [mẹ] của tâm thức thần bí nhất luôn thể hiện bên trong chính mình, thế nhưng trước đó nó không hề được biết đến. Sự kiện này cũng tương tự như hai thứ ánh sáng trong suốt mẹ và con chưa từng bao giờ gặp gỡ nhau. Thế nhưng nếu có một vị Lạt-ma giới thiệu (ánh sáng trong suốt con) với ánh sáng trong suốt hiện hữu một cách tự tại (tức ánh sáng trong suốt mẹ) thì chúng ta sẽ nhận biết được nó (tức nhận biết được ánh sáng trong suốt mẹ) qua những sự cảm nhận sâu kín của chính mình, và sự nhận biết đó sẽ được gọi là sự "hòa nhập của hai thứ ánh sáng trong suốt mẹ và con".

(không mấy người trong chúng ta may mắn

được một vị Lạt-ma đưa "ánh sáng tâm thức con" vào bên trong chính mình. Thế nhưng Đức Đạt-lai Lạt-ma với tư cách là một vị Lạt-ma uyên bác và cao thâm nhất của Phật giáo Tây Tạng, qua những lời giảng dạy trên đây đã đưa ánh sáng trong suốt con vào bên trong mỗi con người trong chúng ta. Ngài không những là một vị Lạt-ma của người dân Tây Tạng mà còn là một vị Phật của tất cả chúng ta. Sinh ra và lớn lên trong thời đại của một vị Phật là cả một sự may mắn vô biên, là kết quả mang lại từ nghiệp lành của mình từ muôn kiếp trước. Chúng ta hãy ý thức được điều đó và bước theo Ngài với tâm lòng tràn ngập hân hoan).

## AN TRÚ BÊN TRONG SỰ CẢM NHẬN

Khi nào nhận biết được gương mặt của tâm thức thần bí nhất thì hãy duy trì nó và thường xuyên an trú bên trong nó, và đây cũng là ý nghĩa trong câu sau đây trong bài thơ của Patrul Rinpoché: "Hãy an trú bên trong thể dạng của phẩm tính không thể mô tả được của tâm thức thần bí nhất".

Đối với các hệ thống khác của phép Du-già Tan-tra Tối thượng (Tantra Yoga supérieur/Highest Yoga Tantra) thì thể dạng đó được gọi là "tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt". Riêng đối với phép Đại hoàn thiện thì người ta phân biệt giữa "nền tảng" và sự "hiện hiện của nền tảng", "nền tảng" ở đây có nghĩa là nền tảng của "tri thức" thần bí thứ nhất. "Tri thức" thần bí nhất đó - được nhận biết xuyên qua sự vận hành của sáu nhóm tri thức tương quan với sự rung động (vibration) của "tâm thức" thần bí nhất (6 nhóm tri thức gồm 5 tri thức cảm giác và 1 tri thức tâm thần. Xin nhắc lại chữ

"tri thức"/consciousness được quy định chính xác và rõ ràng hơn, trong khi đó thì chữ "tâm thức"/spirit mang ý nghĩa bao quát hơn, bao hàm bên trong nó các thể dạng tri thức khác nhau. Các chữ "tri thức" và "tâm thức" trong các câu trên được viết nghiêng và đặt trong hai dấu ngoặc kép là nhằm để lưu ý người đọc về ý nghĩa khá tế nhị của các thuật ngữ này). Khi nào nhận biết được sự rung động đó của "tri thức" thần bí nhất và duy trì được nó bên trong thể dạng thiền định của mình, thì cũng có nghĩa là mình đã đạt được "tâm thức" nền tảng thần bí nhất.

### KHẮC PHỤC CÁC SỰ NHIỀU LOẠN

Trong lúc hành thiền, các cảm nhận phúc hạnh, trong sáng hoặc phi-tư-duy có thể hiện lên trong tâm thức mình. Thế nhưng thật ra các cảm nhận ấy cũng chỉ là những thứ tạo tác ở cấp bậc thô thiền, không hề là các cảm nhận thuộc các cấp bậc tinh tế, chúng che lấp và ngăn chặn [sự hiển lộ] của tâm thức thần bí nhất, tương tự như lớp vỏ trấu bao bên ngoài hạt gạo. Do đó phải loại bỏ chúng, sự kiện này được nêu lên trong câu thơ: "[Dù đây là] sự thanh thản, niềm phúc hạnh, sự trong sáng hay niềm hân hoan, thì cũng cứ đập tan tất cả, cứ đập tan và đập tan". Thật hết sức quan trọng là phải làm dừng lại các thứ cảm nhận thiền định phản ảnh các niềm phúc hạnh hời hợt, sự trong sáng thô thiền và sự vận hành phi-khái-niệm thuộc các cấp bậc nông cạn của tâm thức, hầu làm hiển lộ tâm thức thần bí nhất với tất cả sự trần trụi của nó, nhờ đó nó sẽ làm bừng sáng nội tâm các bạn.

Vậy thì phải làm thế nào để đập tan những thứ ấy (tức các cảm nhận phúc hạnh,

trong sáng, hân hoan... hiện lên trong khi thiền định)? Mỗi khi các cảm nhận tâm linh ở các cấp bậc thấp hiện lên với mình thì sẽ phải xử trị chúng bằng cách thỉnh thoảng hét lên tiếng Phat! Hãy hét lên thật mạnh và thật ngắn tương tự như một nhát dao, tiếng hét đó sẽ chặt phăng các lớp vỏ bao trùm tâm thức thần bí nhất. Tiếng Phat đó gồm có vần Pha biểu trưng cho phương pháp, giữ vai trò liên kết các yếu tố tạo ra sự bấn loạn, và sau đó là vần t, biểu trưng cho trí tuệ giữ vai trò chặt đứt và loại bỏ. Âm hưởng bất thần của tiếng Phat, tương tự như một tiếng sét, đập tan lớp vỏ bám víu, che lấp các cảm nhận thiền định [sâu kín], đây cũng là ý nghĩa của câu thơ: "Hãy bắt thần đập tan tất cả bằng tiếng hét của phương pháp và trí tuệ".

### SỰ TƯƠNG ĐỒNG GIỮA THIỀN ĐỊNH BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI

Bên trong khuôn khổ của tâm thức thần bí nhất không thể mô tả được, sẽ không có một phương cách nào có thể ngăn chặn được sự xuyên thấu của tâm thức các bạn. Điều đó có nghĩa là trong lúc thiền định, mỗi khi các sự vật hiện lên thì chúng sẽ không gặp phải một sự cản trở hay ngăn chặn nào cả, vì thế tốt nhất là không nên tìm cách ngăn chặn những sự hiển hiện đó của chúng (vì chỉ là vô ích mà thôi). Thay vì để tâm thức tham gia và vướng mắc vào các sự hiển hiện của những thứ ấy, thì cứ giữ nó thường xuyên an trú bên trong thể dạng nhận thức trong sáng của tâm thức thần bí nhất. Khi đã duy trì được thể dạng [bình lặng] đó thì người ta gọi đây là sự "thăng bằng thiền định" (égalité méditative/meditative equality/thể dạng đồng đều hay đồng nhất

của thiền định), và sự nhận thức về mọi sự vật trong những lúc tạo được thể dạng thiền định đó sẽ không khác biệt gì nhiều so với sự nhận thức về mọi sự vật ngoài những lúc hành thiền, còn gọi là thể dạng "hậu thu đạt" (subsequent obtaining), và đây cũng là ý nghĩa nêu lên trong câu thơ: "Không có một sự khác biệt nào giữa thể dạng thăng bằng trong lúc hành thiền và kết quả mang lại [từ thể dạng đó]" (có nghĩa là trong lúc hành thiền hay không hành thiền thì sự nhận thức của mình vẫn giữ được sự trong suốt và xuyên thấu như nhau).

Một khi đã quán thấy được gương mặt của tâm thức thần bí nhất và duy trì được sự tập trung hướng vào nó thì sẽ không có một sự khác biệt nào giữa những lúc hành thiền nghiêm túc tạo ra sự "bình lặng thiền định" đưa đến sự hiển lộ của tâm thức ở thể dạng "thăng bằng thiền định", và những lúc không hành thiền nghiêm túc (tức những lúc nghỉ ngơi). Dù đang hành thiền hay không hành thiền cũng vậy, dù tâm thức hướng vào hay không hướng vào một đối tượng suy tư duy nhất, và dù thể dạng tâm thức mà mình hiện đang có được gọi là gì, thì bất cứ tư duy nào hiện lên với mình thì tất cả cũng đều hiển hiện từ sự rung động (vibration) của tâm thức thần bí nhất. Tất cả mọi thứ khái niệm đều nhất thiết phát sinh từ bên trong bầu không gian của tâm thức thần bí nhất đó, chúng sinh ra từ một nguồn gốc chung là sự phát tán của tâm thức thần bí nhất, nói một cách khác thì chúng là kết quả tạo ra bởi sự tỏa sáng (effulgence) của nó. Nếu đủ sức "trông thấy" chúng (tức là các tư duy và khái niệm) hiện ra từ tâm thức thần bí nhất thì các bạn cũng sẽ hiểu rằng chúng phải được sinh ra từ tâm thức thần bí nhất ấy, và nơi mà

chúng sẽ chấm dứt [sau đó] thì cũng chính là tâm thức thần bí nhất. Điều ấy được gọi là sự "nhận biết các khái niệm".

(nói một cách vắn tắt là tất cả những sự "sôi sục" của tư duy và khái niệm trong nội tâm mình dù liên hệ đến toàn thể giới và cả con người của chính mình, cũng đều nhất thiết hiển hiện từ tâm thức thần bí nhất bên trong chính mình. Các sự "sôi sục" đó cũng sẽ "tan biến" vào bên trong tâm thức thần bí nhất ấy của mình. Ý thức được điều đó có nghĩa là quán thấy được nguồn gốc của sự "sôi sục" và cả sự "tan biến" của toàn thể thế giới và cả con người của chính mình. Tất cả những thứ ấy cũng chỉ là các "khái niệm" sinh ra từ tâm thức thần bí nhất và cũng tan biến vào bên trong tâm thức ấy. Điều đó đồng thời cũng nói lên sự "vắng mặt" hay sự "trống không" về sự hiện hữu trường tồn, bất biến và tự tại của thế giới hiện tượng và cả chính mình. Dưới một góc nhìn thu hẹp hơn thì qua quá trình của sự sinh, các thứ tư duy và khái niệm dần dần được sinh ra từ tâm thức thần bí nhất tạo thành các lớp vỏ bao phủ tâm thức phản ảnh sự u mê hay "vô minh" của nó, và sau đó trong quá trình của cái chết thì các tư duy và khái niệm tạo ra qua quá trình của sự sinh trên đây cũng sẽ lần lượt bị hòa tan và biến mất bên trong tâm thức thần bí nhất).

### BA PHƯƠNG PHÁP GIÚP THOÁT KHỎI CÁC KHÁI NIỆM

Có ba phương pháp giúp thoát khỏi các khái niệm. Phương pháp thứ nhất cũng tương tự như gặp lại một người bạn lâu đời (sẽ được giải thích chi tiết hơn dưới đây). Phương pháp thứ hai được so sánh với một

con rắn quấn thành một nùi và tự nó tháo gỡ cho mình, sự tháo gỡ đó được xem là sự "tự giải thoát khỏi các khái niệm". Phương pháp thứ ba được so sánh với một tên trộm thâm nhập vào một gian nhà trống không, có nghĩa là gian nhà không có bất cứ thứ gì để mà mất mát, và tên trộm thì cũng chẳng có gì để mà đánh cắp, gian nhà biểu trưng cho thể dạng "tự-giải-thoát" (self-liberation).

Phương pháp thứ ba trên đây là mạnh nhất. Đối với phương pháp thứ nhất thì mỗi khi các bạn nhận biết (recognize) một khái niệm được tạo dựng - dù mình đã từng biết (know) nó từ trước cũng vậy - thì sự nhận biết đó cũng luôn đòi hỏi phải có một chủ thể nhận biết và một đối tượng được nhận biết (khi một sự nhận biết xảy ra thì phải có một "đối tượng" được nhận biết - trong trường hợp của thí dụ trên đây thì đối tượng là sự xuất hiện tình cờ và đột ngột của một người bạn lâu đời - và một "chủ thể" đứng ra nhận biết "đối tượng" ấy - trong trường hợp này là chính mình nhận ra được một người bạn lâu đời của mình. Tóm lại nếu chủ thể không nhận ra đối tượng, dù là mình đã từng biết nó từ trước, thì cũng sẽ không xảy ra một sự nhận biết nào cả. Khi các khái niệm hiện lên trong tâm thức nhưng mình không nhận biết chúng, dù mình đã từng biết chúng từ trước cũng vậy, thì đây là phương pháp giúp mình thoát ra khỏi các khái niệm). Vì thế, nếu các khái niệm phát sinh thì cứ để cho chúng phát sinh, không nên chú ý đến chúng để mà đánh mất đi sự tập trung của mình hướng vào phẩm tính của tâm thức thần bí nhất (có nghĩa là nếu các khái niệm sinh sôi, thì cứ để chúng sinh sôi, không nên chú tâm vào đó khiến mình bị tách rời ra khỏi phẩm tính của tâm thức thần bí nhất là

sự trong sáng của nó). Không hướng vào chúng, không cần biết đến chúng. Hãy nhận định thực thể đích thật của chúng để hiểu rằng thực thể ấy cũng chẳng khác gì một sự sôi sục (effervescence) của tâm thức thần bí nhất.

Trên quan điểm đó thì các khái niệm không phải là những gì vượt xa hơn sự rung động của tâm thức thần bí nhất, cũng không phải là những gì vượt ra bên ngoài lãnh vực phát tán của nó. Nếu nhìn vào các khái niệm xuyên qua bầu không gian của tâm thức thần bí nhất thì đây không phải là cách tìm hiểu xem chúng đang phát sinh hay đang chấm dứt, [mà chỉ là để hiểu rằng] chúng không giúp ích được gì, cũng không gây ra tác hại nào cả (các khái niệm cứ hiện lên và biến mất bên trong tâm thức thần bí nhất). Qua tầm nhìn đó thì không có gì khác biệt giữa những lúc hành thiền nghiêm túc và trong những khoảng thời gian giữa các buổi hành thiền (dưới một góc nhìn nào đó thì sự vượt thoát khỏi các khái niệm trong bất cứ bối cảnh nào trong cuộc sống cũng có nghĩa là vượt cao hơn cả phép hành thiền).

Nếu các bạn duy trì được dòng tiếp nối liên tục của sự thực hiện [thiền định] qua thể dạng thăng bằng của nó (tức là không bị xao lãng bởi sự phát tán của tâm thức thần bí nhất dưới hình thức khái niệm) thì sẽ không có một sự khác biệt nào giữa lúc đang hành thiền nghiêm túc và trong khi nghỉ ngơi. Tầm nhìn đó của các bạn lúc nào cũng [thăng bằng] như nhau xuyên qua tất cả mọi cảnh huống. Vậy các bạn hãy thường xuyên trụ vào thể dạng tự-thực-hiện (auto-realization) của tâm thức mình từ bên trong tâm thức thần bí nhất, và đó cũng là ý nghĩa

của câu thơ: "Hãy luôn an trú trong thể dạng không phân tách đó, không có gì khác biệt giữa lúc đang-hành-thiền và sau-khi-thiền-định" (có thể hiểu đây là sự chấm dứt của việc tu tập, một sự "đình chỉ" cuối cùng).

(hết chương 10)

Bures-Sur-Yvette, 20.03.18  
Hoang Phong chuyển ngữ

## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái  
345

*Sắt, cây, gai trời buộc  
Người trí xem chưa bền.  
Tham châu báu, trang sức  
Tham vọng vợ và con.*

## Tư tưởng Tịnh Độ Tông

HT. Thích Như Điển

(Khởi đăng từ PHẬT HỌC số 292)

### II- TỊNH ĐỘ TÔNG CỦA AN ĐỘ

Những người tu theo Đại Thừa không còn thắc mắc gì nữa là ba bộ kinh căn bản bên trên do ai nói và nói ra lúc nào, nói cho ai nghe v.v... Nhưng những giáo pháp khác của Phật Giáo như Thiên Tông, Mật Tông v.v... cũng có thể đặt ra câu hỏi như vậy. Đó là chưa kể giáo pháp căn bản của Tiểu Thừa, ngay từ đầu đã không chấp nhận những kinh điển có vào thời sau khi Đức Phật nhập diệt; hoặc giả những kinh điển nào do các vị Tổ Sư nương theo giáo lý để san định thành. Đây là những điểm chính yếu khi nghiên cứu về tư tưởng Phật Giáo Đại Thừa và Tiểu Thừa cần phải lưu tâm.

Đĩ nhiên là không ai có thể nói kinh và luật; ngoại trừ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Tuy

thế, có những bộ kinh xuất hiện tại Trung Quốc về những thế kỷ sau này, không phải do Đức Phật nói ra, nhưng chư Tổ vẫn gọi là Kinh. Ví dụ như Kinh: Lương Hoàng Sám, Kinh Thủy Sám, Kinh Vu Lan Bồn v.v... Sở dĩ các nhà nghiên cứu Đại Thừa vẫn đồng ý như vậy; nhưng nội dung của những kinh điển này không đi ngược lại những gì mà Đức Phật đã dạy cho hàng đệ tử tại gia cũng như xuất gia; nên họ đã chấp nhận một cách tự nhiên không cần biện hộ hay lý giải gì nữa. Bởi vì những loại kinh điển như vậy không đi ngược lại luân lý, đạo đức xã hội của con người; nên phái Đại Chúng bộ có thể chấp nhận được.

Sau khi Đức Phật nhập diệt, có tất cả 4 kỳ kết tập kinh điển quan trọng, kể từ sau 100 ngày, cho đến sau 500 năm. Tiếp theo những kỳ kết tập thứ 5 và thứ 6 là những lần kết tập ở vào những thế kỷ gần đây sẽ được đề cập

sau.

Chúng ta biết rằng thời cổ đại xa xưa ấy vẫn đề chữ viết không được tinh hành như ngày nay, cũng như nền văn minh của khoa học chưa tiến bộ; cho nên tất cả đều phải qua việc truyền miệng. Lời Phật dạy cũng được các vị Thánh Đệ Tử của Đức Phật tập hợp lại trong thanh tịnh để làm nhiệm vụ trùng tu này. Chúng ta cũng không nghi ngờ gì về khả năng ghi nhớ lời dạy của Đức Phật từ các Ngài. Vì lẽ đa phần những vị tham dự 4 kỳ kết tập đầu, đều là những vị chứng quả A La Hán, có trí tuệ siêu việt, thần thông diệu vợi; không như chúng ta ngày nay, mặc dầu có khoa học trợ giúp mọi phương tiện, nhưng sự hiểu biết của chúng ta cũng chỉ nằm trong giới hạn của việc nhận thức, không là trí tuệ.

“Chữ Kết Tập hay Kiết Tập tiếng Phạn và Pali gọi là: Samgiti. Cũng gọi là Tập Pháp, Tập Pháp Tạng, Kết Kinh, Kết Điển Kết Tập, Hợp Tụng. Tức là các vị Tỳ Kheo cùng tụ họp ở một nơi để đọc tụng, chỉnh lý và biên tập những lời dạy của Đức Phật sau khi Ngài nhập diệt, nhằm xác định giáo quyền và phòng ngừa giáo pháp lâu ngày bị tán thất; nên gọi là Kết Tập.

Nội dung các cuộc kết tập như sau:

### **I.-Kết tập lần thứ nhất.**

Cũng gọi là ngũ bá kết tập (500 vị kết tập). Ngũ bách tập pháp, Ngũ bách xuất.

Vào năm Đức Phật nhập diệt (624 trước Tây lịch) dưới sự bảo trợ của vua A Xà Thế, 500 vị A La Hán tập họp trong hang Thất Diệp ở vùng ngoại ô thành Vương Xá nước Ma Kiệt Đà, tôn Ngài Ma Ha Ca Diếp làm Thượng Thủ, cử hành kết tập kinh điển lần thứ nhất.

Cứ theo luật ngũ phần quyển 30 và Luật Ma Ha Tăng Kỳ quyển 32, thì trong lần kết tập này Ngài A Nan tụng kinh (Tu Đa La hay Pháp Tạng), Ngài Ưu Ba Ly tụng luật (Tì Ni Tạng), sau đó, các bậc Trưởng Lão xem xét chỉnh lý rồi biên tập thành các kinh, luật. Thuyết này được các nhà sử học cho là tương đối đáng tin. Ngoài ra còn có các thuyết như sau:

1.- Kết tập 3 tạng: Kinh, Luật, Luận. Theo luật Tứ Phần quyển thứ 54, luật Thập Tụng quyển 60 và luận Đại Trí Độ quyển 2, thì Ngài A Nan tụng Kinh, Luận (A Tỳ Đàm tạng), Ngài Ưu Ba Ly tụng Luật. Còn Phó Pháp Tạng nhân duyên truyện quyển 1 thì cho rằng: Ngài A Nan tụng Kinh, Ngài Ưu Bà Ly tụng Luật, Ngài Ca Diếp tụng Luận. Nhưng theo các bộ Ca Diếp Đế Kinh, Soạn Tập Tam Tạng và Tập Tạng Truyện v.v... thì nói 3 Tạng đều do Ngài A Nan tụng ra.

2.- Kết tập 5 Tạng: Kinh, Luật, Luận, Tập Tập và Cẩm Chú.

Cứ theo Đại Đường Tây Vực Ký quyển 9 và bộ Cháp Di Luận Sớ thì khi Ngài Ca Diếp triệu tập 500 vị A La Hán cử hành kết tập lần thứ nhất, còn có vài trăm ngàn người suy tôn Ngài Bà Sư Ba làm Thượng Thủ, cử hành kết tập thành 5 Tạng, gọi là Quạt ngoại kết tập (kết tập bên ngoài hang động), Đại chúng bộ kết tập để phân biệt với Quạt nội kết tập (kết tập bên trong động). Thượng Tọa bộ kết tập của Ngài Ca Diếp. Nhưng đối với thuyết này, ý kiến giữa các học giả không giống nhau. Có người cho rằng thuyết này có lẽ đã do chúng Tăng Thượng Tọa bộ hư cấu ra sau khi các bộ phái phân hóa; cho nên không thừa nhận.

### 3.- Kết tập Kinh Đại Thừa.

Theo phẩm xuất kinh trong Kinh Bồ Tát xứ thai quyển 7, thì Tôn GiảCa Diếp sai Ngài A Nan tụng các tạng Bồ Tát, Thanh Văn, Giới Luật v.v... gồm tất cả 8 tạng là: Thai hóa tạng, Trung âm tạng, Ma Ha diển phương đẳng tạng, Giới luật tạng, Thập trụ Bồ Tát tạng, Tạp tạng, Kim cương tạng và Phật tạng.

Ngoài ra, theo luận Đại Trí Độ quyển 100 và luận Kim cương tiên quyển 1, thì đồng thời với Ngài Ca Diếp kết tập 3 tạng Tiểu Thừa ở núi Kỳ XàQuật, các Ngài Văn Thù, Di Lặc và A Nan cũng cùng nhau kết tập kinh điển ĐạiThừa ở núi Thiết Vi, gọi là Thiết Vi Sơn Đại Thừa Kết Tập; nhưng đây có lẽ là truyền thuyết sau khi Phật Giáo Đại Thừa hưng khởi.

### II.- Kết tập lần thứ hai.

Cũng gọi là thất bách kết tập (700 vị kết tập), Thất bách tập pháp,Đệ nhị tập pháp tạng, Đệ nhị tập. Lần kết tập này lấy luật tạng làm chính, xác định 10 việc mà các Tỷ Kheo thuộc chủng tộc Bạt Kỳ thực hành là trái phép. (Sau Phật nhập diệt độ 100 năm).

### III.- Kết tập lần thứ ba.

Sau khi Đức Phật nhập diệt độ 236 năm, dưới sự hộ trì của Vua A Dục, 1.000 vị Tỷ Kheo nhóm họp ở thành Hoa Thị nước Ma Kiệt Đà, tôn Ngài Mục Kiền Liên Tử Đề Tu làm Thượng Thủ, cử hành kết tập lần thứ ba. Lần kết tập này lấy 3 tạng kinh, luật, luận làm chính. Ngài Mục Kiền Liên Tử Đề Tu tự soạn bộ “Luận Su” để phê bình và bác bỏ những dị nghị và thuyết của ngoại đạo đương thời. Sau khi kết tập, một số vị Tỷ Kheo đã

được Đại Hội lựa chọn và phái đến những địa khu ngoài lưu vực sông Hằng và ngoài biên thùy Ấn Độ để truyền bá Phật Pháp.

Cuộc kết tập lần thứ nhất và thứ hai đều được lưu truyền ở các Phương Bắc và Phương Nam; nhưng cuộc kết tập lần thứ ba này chỉ được lưu truyền ở Phương Nam mà thôi.

### IV.- Kết tập lần thứ tư.

Có hai thuyết: Bắc truyền và Nam truyền.

1.- Phật Giáo Bắc truyền: Có 2 thuyết:

a) Cứ theo Bà Tâu Bàn Đậu pháp sư truyện chép, thì sau khi Đức Phật nhập diệt 500 năm, Ngài Ca Chiên Diên thuộc Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ đến nước Kế Tân ở Tây Bắc Ấn Độ triệu tập 500 vị A La Hán và 500 vị Bồ Tát tiến hành kết tập, Bồ Tát Mã Minh ghi chép và soạn thành Thuyết Nhất Thiết hữu bộ A Tỳ Đạt Ma Tỳ Bà Sa (tức luận Đại Tỳ Bà Sa) gồm 100 vạn bài tụng.

b) Theo Đại Đường Tây Vực Ký quyển 3, thì sau khi Đức Phật nhập diệt 400 năm dưới sự hộ trì của Vua Ca Nị Sắc Tra (Kaniska), 500 vị Tỷ Kheo nhóm họp ở nước Ca Thập Di La (Kasmir = Kế Đan) suy tôn các Ngài Hiệp Tôn Giả (Parsva) và Thế Hữu (Vasumitra) làm Thượng Thủ, tạo luận giải thích 3 tạng. Trước hết tập luận Ô Ba Đệ Thước 10 vạn bài tụng, giải thích tạng Tố Đát Lãm (Tạng Kinh); kế đến, tạo luận Tỳ Nại Da Tỳ Bà Sa 10 vạn bài tụng giải thích Tỳ Nại Da (Tạng Luật), sau cùng tạo luận A Tỳ Đạt Ma Tỳ Bà Sa 10 vạn bài tụng, giải thích A Tỳ Đạt Ma (Tạng Luận). Tất cả gồm 30 vạn bài tụng, 960 vạn lời, Vua Ca Nị Sắc Cacho đàn mỏng đồng đỏ thành từng lá để



khắc các bộ luận nói trên, rồi cất trong hòm đá và xây tháp để thờ.

Trong hai thuyết trên đây, thuyết của Đại Đường Tây Vực Ký đáng tinh hơn; tuy nhiên Phật Giáo Nam Truyền thì hoài nghi.

## 2.- Phật Giáo Thượng Tọa Bộ Nam Truyền.

Theo Đại Sử, v.v... thì cuộc kết tập lần thứ 4 được cử hành trong động A Lô Ca ở thôn Mạc Đặc Liệt tại nước Tích Lan vào thời vua Bà Tha Già Mã Ni (Vattagamani) do Đại Thượng Tọa La Hi Đa chủ trì có 500 vị Tỳ Kheo tham dự. Trong hội đã tụng 3 tạng của Phật Giáo Thượng Tọa Bộ, sửa chữa các sách chú thích về 3 tạng, sắp đặt lại thứ tự các kinh điển, viết thành bộ Tam Tạng đầu tiên bằng tiếng Pali và các bản chú thích bằng tiếng Tăng Già La (Singhalese = tiếng Tích Lan).

## V.- Kết tập lần thứ năm.

Theo chương thứ 6 trong giáo sử tiếng Pali và lịch sử Miến Điện... thì vào năm 1871, vua nước Miến Điện là Mẫn Đông (Mindon, ở ngôi 1853-1878) đã triệu tập 2.400 vị Cao Tăng, cử hành kết tập 3 tạng lần thứ 5 ở thủ đô Mạn Đức Lặc (Mandalay). Lần kết tập này lấy tạng Luật làm chủ yếu, hiệu đính đối chiếu chỗ đồng dị, trong nguyên văn Thánh Điển, cùng nhau hợp tụng suốt 5 tháng mới hoàn thành. Rồi đem toàn bộ văn tự của ba tạng đã kết tập khắc trên 729 phiến đá hoa đại lý hình vuông, dựng trong chùa tháp Câu Thu Đà (Kuthodaw) ở chân núi Mạn Đức Lặc; phía ngoài có 45 ngôi tháp Phật vây quanh, hiện nay vẫn còn ở cố đô Mạn Đức Lặc.

## VI.- Kết tập lần thứ sáu.

Vào ngày 17 tháng 5 năm 1954, tức ngày Phật Đản (Vesak Day, ngày Phật Giáo Thế Giới) dưới sự giúp đỡ của nhà nước, Phật Giáo Miến Điện cử hành kết tập lần thứ sáu. Ý nghĩa của kỳ kết tập lần này là đoàn kết Phật Giáo đồ, đẩy mạnh sự phát triển Phật Giáo Thượng Tọa bộ, đề cao địa vị của nước Miến Điện độc lập. Địa điểm kết tập là trên sườn núi Nghệ Cổ thuộc vùng ngoại ô phía Bắc thủ đô Ngưỡng Quang (Rangoon) của Miến Điện, được kiến trúc phỏng theo hang Thất Diệp nơi cử hành kết tập lần thứ nhất tại Ấn Độ. Lần kết tập này lấy văn bản được khắc trên 729 phiến đá hoa đại lý của lần kết tập thứ năm làm chỗ y cứ; đồng thời xử dụng tất cả các loại bản in tiếng Pali của “Hiệp Hội Thánh Điển Pali” ở Tích Lan, Thái Lan, Cao Miên, Luân Đôn và Miến Điện để khảo đính một cách rõ ràng tỉ mỉ. Sau khi kết tập hoàn thành, toàn bộ văn bản được ấn hành để lưu thông. Lần kết tập này, ngoài các vị Tỳ Kheo thuộc các nước Phật Giáo Nam Truyền, các vị Tỳ Kheo của các nước Phật Giáo Bắc Truyền cũng được mời tham dự, ròng rã hơn 2 năm, đến ngày lễ Vesak năm 1956 (Phật lịch 2.500) mới hoàn thành.

(Xem. Kinh Phật Ban Mê Hoàn quyển hạ; kinh Phúc Cái chánh hạnh sở tập quyển 3; Cao tăng Pháp Hiển truyện; Đại Thừa Pháp Uyển nghĩa lâm chương quyển 2 phần đầu; Tứ phần luật hành sự sao tư trì ký quyển trung phần 1 đoạn 2; Nguyên Thủy Phật Giáo Thánh Điển chi tập thành (Ấn Thuận). A Tỳ Đạt Ma luận nghiên cứu). (Xem tiếp Thập Sự Phi Pháp). (Trích Phật Quang Đại Từ Điển do Hòa Thượng Thích Quảng Độ dịch từ trang 2409 đến 2411).

Như vậy 4 kỳ kết tập đầu, sau khi Đức Phật

Thích Ca Mâu Ni nhập diệt trong thời gian từ 400 đến 500 năm là quan trọng nhất. Vì lẽ lúc ấy chưa có chữ viết rõ ràng. Mãi cho đến kỳ kết tập lần thứ 4 thì văn hệ Pali đã rõ nét cũng như Phạn văn. Kỳ kết tập thứ tư có hai thuyết chúng ta cũng có thể chấp nhận được. Đó là Phật Giáo Bắc Truyền cho rằng kỳ kết tập này được tổ chức tại xứ Kasmir, thuộc miền Bắc Ấn Độ ngày nay. Còn Phật Giáo Nam Truyền thì cho rằng kỳ kết tập lần thứ tư này xảy ra vào năm 85 trước Tây Lịch, văn tự tiếng Pali đã hình thành và nơi kết tập là xứ Tích Lan.

Cả hai truyền phái đều có lý cả. Vì lẽ tinh thần Đại Thừa được chuyển hướng qua phương Bắc Ấn Độ và từ đó mới tiếp tục được truyền sang Trung Hoa, Mông Cổ, Việt Nam, Đại Hàn và Nhật Bản. Thuở ấy vào thế kỷ thứ 1 và thứ 2 Tây Lịch đã có các Đại Luận Sư nổi tiếng của Đại Thừa như Ngài Vô Trước, Thế Thân, Mã Minh, Long Thọ v.v... và tinh thần Duy Thức cũng như Trung Quán Luận, Bát Nhã, Tánh Không đã được phát triển một cách mạnh mẽ. Do vậy kỳ kết tập lần thứ 4 này cũng có thể nằm ở ngoài xứ Ấn Độ; chứ không nhất thiết là nằm trong xứ Ấn Độ.

Sau khi Vua A Dục quy ngưỡng Phật Pháp, Ngài đã cho 2 người con là Công Chúa Sanghamitta và Hoàng Tử Mahinda xuất gia và chính hai vị này đã mang cây Bồ Đề cũng như giáo lý Nam Truyền đến đảo quốc Tích Lan vào thế kỷ thứ 3 trước Tây Lịch và Đảo Sử cũng như Đại Sử vẫn còn ghi rõ sự truyền bá này. Sau kỳ kết tập kinh điển lần thứ 3, chư Tăng theo sự yêu cầu của Vua A Dục, đã được gọi ra ngoài nước Ấn Độ 1000 vị đi về Trung Đông và Bắc Ấn cũng như các xứ Nam Phương khác để truyền đạo. Cho

nên kỳ kết tập lần thứ tư theo sử bộ Nam Truyền cho rằng được hình thành tại Tích Lan, cũng là điều có thể xảy ra. Vì Phật Giáo đã truyền vào Tích Lan lúc ấy đã hơn 100 năm rồi. Hoặc giả có 2 lần thứ tư được kết tập. Những vị nào thuộc Đại Chúng bộ thì đi về hướng Kasmir và những vị nào thuộc Thượng Tọa bộ thì đi về hướng Tích Lan. Đây là một giả thuyết mà tác giả sách này trộm nghĩ như vậy, đúng sai xin các bậc cao minh chỉ giáo.

(Còn tiếp)



## Tinh không

*Minh Đức Triều Tâm Ảnh*

*Trần gian  
Trăm việc tạm quên  
Thơ đề góc núi  
Đầy hiên nắng vàng  
Gió trắng  
Thế sự không bàn  
Giác thiên lặng lẽ  
Nhẹ nhàng tình không!*



# Các nhà sư Tây tạng tạo đồ hình Mạn Đà La cát

## Tâm Chơn



Trung tuần tháng 8 vừa qua, chúng tôi có dịp được chứng kiến các nhà sư Tây Tạng kiến tạo đồ hình Mạn-đà-la bằng cát nhân duyên hồng pháp tại Hoa Kỳ của chư Tăng tu viện Dzongkar Choede, một tu viện cổ Tây Tạng thuộc miền Nam Ấn Độ.

Mạn-đà-la là một hình vẽ mang tính nghệ thuật và tâm linh tôn giáo sâu sắc. Nơi đó có sự hợp nhất giữa thế giới bản thể và thế giới hiện tượng, giữa tâm thức và vũ trụ. Trong ý nghĩa thực tiễn, Mạn-đà-la còn là một đàn tràng để hành giả cúng dường, cầu nguyện và tu tập thiền định.

Truyền thống Phật giáo Tây Tạng có nhiều loại Mạn-đà-la như Mạn-đà-la bằng cát màu

hay bột đá màu, Mạn-đà-la bằng tranh vẽ, Mạn-đà-la vật thể ba chiều thường làm bằng kim loại hoặc gỗ... Trong đó, Mạn-đà-la được làm bằng cát màu là nổi tiếng và phổ biến nhất.

Từ những hạt cát mịn như bột gồm đủ các loại màu sắc, qua bàn tay khéo léo và đặc biệt là nội tâm chuyên nhất, các vị sư Tây Tạng đã tạo nên một bức tranh cát tuyệt vời. Nếu không một lần chứng kiến, hẳn chúng ta cũng không ngờ rằng bức tranh Mạn-đà-la cát đó chỉ được làm với một công cụ rất thô sơ.

Đó là hai thanh sắt tròn và rộng, có một đầu nhọn theo kiểu hình phễu. Phía bên ngoài gần

phần đầu nhọn là những khía vòng tròn đều nhau. Một cái dùng đựng cát, một cái đặt sát phía trên để khi làm thì cả tới cả lui chỗ các khía này hầu tạo một sự rung động nhỏ cho cát chảy xuống mà không bị tắc nghẽn. Nhịp nhàng, thư thả, từ điểm giữa vòng tròn, các nhà sư Tây Tạng đã đưa những hạt cát màu rất mịn từ trong lòng ống sắt chảy qua một đầu nhọn để tạo nên bức tranh tâm thức bằng cát đầy tính nghệ thuật và sáng tạo.

Từ một điểm nơi tâm, các đường vẽ sẽ được mở rộng ra ngoài theo một trình tự nhất định. Trong quá trình kiến tạo, các sư (thường là 4 vị ngồi 4 hướng) phải luôn đối mặt với tâm của Mạn-đà-la. Không vội vàng, thông thả, từ từ, đều đặn trong nhiều ngày làm việc cùng

nhau, các vị sư Tây Tạng vừa thực hiện Mạn-đà-la mà cũng vừa giữ tâm ở trạng thái thiền định.

Với đồ hình Mạn-đà-la Quán Thế Âm bằng cát này thì các sư đã thực hiện liên tục trong năm ngày. Tuy nhiên, cũng tùy kích cỡ lớn nhỏ của đồ hình Mạn-đà-la mà thời gian hoàn tất có khác nhau. Có những đồ hình Mạn-đà-la phải làm suốt trong nhiều tuần lễ mới xong.

Theo lời giải thích của sư Jampa Sopa, vị trưởng đoàn, thì Mạn-đà-la là nơi cư trú của các vị Phật và Bồ-tát mà hơn 2.500 năm về trước, Đức Phật Thích Ca đã giới thiệu trong giáo pháp của Ngài qua hình thức mật chú.



Cũng theo lời sư Jampa Sopa thì có nhiều Mạn-đà-la như Mạn-đà-la A Di Đà, Mạn-đà-la Dược Sư, Mạn-đà-la Quán Thế Âm... Tuy tên gọi, màu sắc đặc trưng từng phần và hình thể vuông tròn có khác nhau, nhưng nội dung Mạn-đà-la thì đều giống nhau là y cứ vào kinh Phật để diễn đạt. Nên Phật tử chiêm bái Mạn-đà-la thì sẽ có nhiều phước lành.

Điều này cũng không có gì huyền bí. Vì tự thân mỗi hạt cát đã được chế tác từ tâm chánh niệm nên toàn thể Mạn-đà-la còn là biểu hiện của một kho năng lượng tinh thần. Ngoài niềm tin, chúng ta cũng dễ dàng nhận ra một nguồn năng lượng ẩn chứa trong những hạt cát qua những đường nét hoa văn tuyệt hảo biểu thị cảnh giới chư Phật, chư Bồ tát bằng hình ảnh cách điệu cỏ cây, chim thú, hoặc các ký hiệu, các câu thần chú bằng chữ Phạn trong đồ hình Mạn-đà-la.

Mặt khác, Mạn-đà-la cũng là đối tượng để chúng ta thực tập quán tưởng. Quán tưởng vũ trụ, quán tưởng tâm mình, soi lại chính mình để nhận ra được tánh Không của vạn pháp. Và khi chúng ta thật sự thành tâm trong lúc chiêm bái hình ảnh biểu tượng của các Đức Phật trên Mạn-đà-la thì có nghĩa là ngay giây phút đó chúng ta đang sống được với tâm Không. Mà đem cái tâm Không để lễ bái thì sự cảm ứng quả là không thể nghĩ bàn.

Cũng như khi ta đánh lễ một tượng Phật bằng xi-măng hoặc gỗ thì phải hiểu rằng lúc đó, không những ta đang tiếp xúc với năng lực giác ngộ ẩn chứa nơi bức tượng mà còn là tiếp xúc với bản chất giác ngộ sẵn có nơi chính mình. Có như vậy thì phước lành mới phát sinh trọn vẹn và công đức mới tăng trưởng đầy đủ!

Việc tạo dựng Mạn-đà-la cũng thế! Mỗi người phải làm trong chánh niệm. Tức là phải có một sự tập trung tinh thần rất cao và sự kết hợp hài hòa không kém phần công phu của một nhóm

người trong nhiều ngày liên tục. Và khi tâm ý được tập trung chuyên nhất vào một chỗ thì cũng có nghĩa là đã tác động vào đó một nguồn năng lượng tâm linh rất lớn qua những nét vẽ bằng cát. Do đó, việc kiến tạo Mạn-đà-la cũng là một phương pháp tu tập thiền định.

Được biết, theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng, thì các sư đều phải học qua cách tạo dựng Mạn-đà-la như là một phương tiện rèn luyện tâm thức, tinh lọc tâm ý. Nếu vị nào muốn chuyên sâu về việc kiến tạo Mạn-đà-la thì phải học thêm nhiều hơn nữa về nghệ thuật và triết học trong một thời gian dài.

Thế nhưng, sau khi Mạn-đà-la cát được làm xong thì phải hủy bỏ, ngoại trừ các Mạn-đà-la được dùng làm đối tượng quán tưởng như các loại bằng tranh vẽ.

Mạn-đà-la sẽ được hủy bỏ bằng cách trộn đều các loại cát màu lại với nhau, rồi đem ra sông, biển gần đó hoặc phân phát cho những người chiêm bái, với ý nghĩa là chia đều công đức để tất cả cùng lợi lạc. Quan trọng hơn hết của sự hủy bỏ là để cho chúng ta thấy được tính chất vô thường của muôn sự muôn vật trên thế gian này. Ngay cả công trình kiến tạo Mạn-đà-la công phu và cần mẫn này cũng chỉ là việc làm vô thường.

Tất nhiên, trước khi hủy bỏ Mạn-đà-la là khóa lễ bao gồm nghi thức tụng kinh, niệm chú với nhạc lễ trang nghiêm cúng dường lên Đức Phật và hồi hướng cầu nguyện phước lành cho tất cả chúng sanh.

Arkansas, cuối tháng 8-2008

TÂM CHƠN

# PHÁP HÀNH THIỀN

*Hoà thượng Giới Đức (Minh Đức Triều Tâm Ảnh)*



## ĐÊM HƠI THỞ

Hôm nay tất chúng ta cùng ngồi. Đầu tiên, thầy nói chuyện với những ai mới tập thiền, một số sư, một số ni chưa quen; và nhất là chúng đệ tử và cư sĩ. Ai ngồi kiết già, bán kiết già được thì ngồi, ai không có già nào cả, cũng không sao. Trong trường hợp này, lựa chọn thế ngồi cho thoải mái, lưng phải thật thẳng, giữ đầu và cổ tương đối vững vàng, đừng gục xuống mà cũng đừng thẳng đuột. Tuy nhiên, tốt nhất nên tập ngồi kiết già hoặc bán già vì các con còn trẻ, trẻ thì dễ tập, dễ uốn! Hôm nay tất chúng ta cùng ngồi.

Xong chưa? Rồi à! Bây giờ các con chỉ ngồi và đếm hơi thở thôi. Đứng, chỉ ngồi và đếm hơi thở hít vô, hơi thở ra thôi. Đơn giản vậy.

Đếm hơi thở có từ thời đức Phật, ngài dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ khi nói về hít vô, thở ra. Tiếng Pāli là Ānāpānasati. Ānāpāna là hơi thở vô, hơi thở ra. Sati là niệm. Nói gọn là niệm hơi thở vô ra. Cụm từ Ānāpānasati này được Tàu dịch là An Ban Thủ Ý. *An ban* là hơi thở vô ra. *Thủ ý* là nắm giữ cái ý, nhiếp tâm hay định tâm. Có nghĩa là nhiếp tâm hay định tâm nơi hơi thở vào ra. Có một quyển kinh nói về An Ban Thủ Ý do An Thế Cao dịch và thiền sư Khương Tăng Hội đề tựa, xuất hiện vào khoảng đầu thế kỷ thứ 3 TL. Ở trong quyển kinh này, ngài Khương Tăng Hội giới thiệu cách tu niệm hơi thở qua 6 giai đoạn mà ngài gọi là Lục Diệu Môn: *Sổ tức, tùy tức, chỉ, quán, hoàn, tịnh*. *Sổ* là đếm, tức là hơi thở. *Sổ tức* là đếm hơi thở. Tùy là theo dõi, theo khí,

luôn áp sát theo, nương theo; vậy tùy tức là theo dõi, nương theo hơi thở. Chỉ là dừng lắng, là định. Quán là tuệ. Hoàn là cách gọi khác của đạo. Và tịnh là cách gọi khác của quả.

Thấy chưa, mặc dầu ngài Khương Tăng Hội đã triển khai Ānāpānasati, nhưng vẫn không rời tinh thần kinh điển Nguyên thủy. Và rõ ràng cái **cửa đầu tiên là phải đếm hơi thở để trú tâm nơi hơi thở.**

Khi hơi thở hít vô rồi thở ra, đếm 01. Hơi thở hít vô, thở ra, đếm 02... Đếm cho đến 10. Đếm 10 xong trở lại đếm 01, 02 rồi đến 10. Cứ trở lui, trở tới con số 01 đến 10 ấy. Đừng xem thường, hãy chú tâm liên tục mà đếm, nó dễ quên lắm đấy. Có người vừa mới đếm 3,4 hơi thở là cái tâm đã chạy đi đâu mất tiêu! Đếm đúng và nhớ số đếm liên tục, đừng quên. Khó lắm đấy, đừng xem thường. Lưu ý, là đếm theo “*hơi thở thực*”, chứ không phải đếm theo “*quán tính*”. Đếm theo hơi thở thực là khi đếm, cái tâm nó gắn khít với hơi thở. Đếm theo quán tính là đếm một cách máy móc, đếm theo tưởng của mình chứ không liên hệ gì với hơi thở thực cả. Hai các hoàn toàn khác nhau đấy! Đếm theo hơi thở thực mới đúng. Nhớ là khi quên chỗ nào, làm lộn chỗ nào thì phải trở lại từ đầu. Mục đích của đếm hơi thở là cột tâm vào số đếm, vào hơi thở ấy để cho tâm khỏi chạy nhảy lung tung.

Cứ đếm đến 10, trở lại 01 đến 10 hoài như vậy cho đến lúc thấy rõ ràng mình không còn quên số đếm thì tâm đã bắt đầu an trú. Vậy là chúng ta đã thành công giai đoạn một, nghĩa là đã bước qua Sở Tức Môn để bắt đầu đi vào Tùy Tức môn.

Hôm nay thầy nói ngang chỗ đó đã.

Chúng ta hãy cùng nhau đếm số hơi thở, 45 phút thôi.

## THEO DÕI HƠI THỞ

Hiện tại, trong hội chúng có người đếm số, có người theo dõi hơi thở. Tức là có người đang Sở Tức môn, có người đang Tùy Tức môn, nói theo An Ban Thủ Ý. Sở tức nói nhiều rồi, bây giờ sang tùy tức.

Tùy tức, theo dõi hơi thở, nương theo hơi thở cũng không dễ dàng gì! Ở đây có 2 bệnh chính. Người nhiều hôn trầm, thụy miên thì nương theo hơi thở một hồi rồi quên, rơi vào dã dượi, buồn ngủ khi khí trệ xuống đan điền. Người nhiều trạo cử, phóng tâm thì khi hơi thở ra đầu chót mũi thì nó phóng đi mất, chẳng biết tằm dạng hành tung, do khí thượng thăng. Nên nhớ là nó luôn chạy đi khi hơi thở ra. Nó không bao giờ phóng đi khi hít vô! Vậy thì để ý, chăm chăm chú chú khi thở ra, nhất là giai đoạn chuẩn bị hít vô. Thời gian từ khi thở ra và chuẩn bị hít vô là thời gian mà tâm hay bị phóng, lưu ý như vậy.

Quên hay phóng thì tìm cách cột nó lại. Hãy chú ý tướng hơi thở chạy vô chạy ra, từ mũi xuống đan điền và từ đan điền ra chót mũi. Để tâm liên tục hai chỗ đan điền và chót mũi. Vậy là cột 2 chỗ.

Nếu cột 2 chỗ mà nó vẫn chạy mất thì cột 3 chỗ. Trong Thanh Tịnh Đạo có đề cập đến cột 3 chỗ như cột bó củi. Bó củi mà cột 2 chỗ thì lỏng lẻo, phải cột 3 chỗ nó mới chặt. Cũng vậy, không những cột nơi đan điền (*để tâm khi hơi thở xuống đó*), cột nơi mũi (*chú*

tâm khi hơi thở ra đến chót mũi) mà còn cột ở giữa, là nơi chỗ ngực nữa.

Tuy nhiên, mọi người hãy tùy nghi tìm cách riêng cho mình. Vì trong Thanh Tịnh Đạo còn đưa thêm ví dụ: Như người cưa cây, lưỡi cưa từ bên này sang bên kia thân cây, hơi đầu mà theo dõi cả 3 nơi, chỉ cần chú tâm vào một điểm là đủ quán xuyên hết rồi! Cho nên có người chỉ cần chú ý đến chót mũi, vì dù vô, dù ra, hơi thở cũng phải đi qua đấy!

Hơi thở vào ra nó té vi quá, có người khó thấy, khó theo dõi. Vậy là chư vị thiền sư bèn nghĩ cách khác, vận dụng nó, sáng tạo nó sao cho việc theo dõi hơi thở có hiệu quả. Vì cần theo theo dõi hơi thở có hiệu quả thì những thiền chi sẽ phát sanh ngay. Và nếu thiền chi tuân tự phát sanh thì nó sẽ tự động đối trị với những chướng ngại.

Thiền sư Mahāsi Sayadow vận dụng phòng, xẹp. Khi hít vô, bụng phồng ra, ghi nhận phồng. Khi thở ra, bụng lép lại, ghi nhận xẹp. Phòng xẹp của cái bụng thì dễ thấy hơn hơi thở. Thế mà có người vẫn quên, không ghi nhận được. Thế là thiền sư dạy rằng, khi bụng phồng lên thì lấy cái tay mà ghi nhận phồng, khi bụng xẹp xuống thì lấy cái tay mà ghi nhận xẹp. Thật không có gì rõ ràng, dễ dàng và cụ thể như vậy nữa. Thế những vẫn có người than là quên mất, không nhớ được, không ghi nhận được. Thế là ngài thiền sư Mahāsi vận dụng thêm nữa.

Ngài đưa thêm 2 chỗ, ngồi và đưng. *Ngồi* là ghi nhận, để tâm nơi chỗ mình ngồi. *Đưng* là ghi nhận, để tâm nơi chỗ mình đưng toạ cụ. Vậy là có 4 chỗ: *Ngồi, đưng, phòng, xẹp!* 4 chỗ là chắc ăn phải không, cái tâm nó chạy đi đâu được!

Nói tóm lại, mọi người hãy tự vận dụng đi, và tự bản thân mỗi người sẽ thực nghiệm, chúng nghiệm điều ấy.

- Nếu *tùy tức* mà tâm không cột được, không an trú được thì đừng nói chuyện thiền định hay thiền tuệ.

- Nếu *tùy tức* mà cột tâm được, an trú được thì thiền chi hỷ sẽ phát sanh; và ta sẽ dễ dàng bước qua những thiền chi khác.

Nói theo 10 bức tranh chần trâu là con trâu hoang đã đã *chịu phép* rồi đó!

Chúc chư hành giả thành công.

*Hoà thượng Giới Đức*  
(*Minh Đức Triều Tâm Ảnh*)  
(Trích đoạn: Những Bài Pháp Thoại Trong  
Ba Tháng An Cư)

**Lịch Sử Phật Giáo Mật Tông Tây Tạng**

*Lê Sỹ Minh Tùng*





Sự phát triển của Phật giáo Tây Tạng có những nét đặc thù mà có lẽ không nước nào khác trên thế giới có được.

Vào năm 641 vua Đường Thái Tông của Trung Hoa gả công chúa Văn Thành cho vua Tây Tạng. Vị công chúa này là người thông minh, có học và là một Phật tử thuần thành. Vua Tây Tạng còn có một người vợ khác là công chúa Ba-lợi-khố-cơ của nước Ni-bạc-nhĩ cũng là người có học thức nên cả hai khuyên nhà vua cử người sang Ấn Độ và Trung Hoa để thỉnh các vị Tăng sĩ Phật giáo đến Tây Tạng truyền pháp và đồng thời cũng cử một phái đoàn gồm 18 người do đại thần Thon-mi-sandhota dẫn đầu sang Ấn Độ du học. Khi học xong, những người này về nước bèn chế ra chữ viết riêng cho Tây Tạng dựa theo chữ viết tiếng Phạn để có thể phiên dịch kinh điển Phật giáo sang Tạng ngữ. Sự hình thành một loại chữ viết và việc phiên dịch kinh điển Phật giáo sang Tạng ngữ là một công trình hết sức phức tạp, nhưng chỉ diễn ra trong một thời gian ngắn làm mọi người hết sức kinh ngạc.

Nửa thế kỷ sau đó, năm 710 vua Đường Duệ Tông lại gả công chúa Kim Thành cho vua Tây Tạng đời thứ 35 là Khí-lệ-xúc-tán. Vị công chúa này lại mang đến Tây Tạng rất nhiều kinh thư và sách vở của Trung Hoa.

Năm 787, ngôi chùa đầu tiên của Tây Tạng có tên là chùa Samye (*Tang duyên*) được xây dựng và hoàn thành về phía đông nam thủ đô L'hasa và đây là nơi mà vị cao tăng Ấn Độ Santaraksita (*Tịch Hộ*) đến hoằng hóa trong suốt 13 năm thể theo lời mời của vua Trisong Detsen. Sau đó có nhiều ngôi chùa khác được xây dựng khắp nơi và nhiều vị cao tăng Ấn Độ được mời sang Tây Tạng

để hoằng pháp. Thời gian này được xem là thời kỳ phát triển mạnh nhất của Phật giáo Tây Tạng. Với sự hỗ trợ của vua Khri-ral-pa-can, Phật giáo đã đẩy lui những ảnh hưởng của tôn giáo thần chú, bùa ngãi địa phương Bon Pa.

Mặc dù Phật giáo phát triển mạnh, nhưng người dân Tây Tạng vẫn ưa chuộng huyền thuật hay phép màu do ảnh hưởng lâu đời của đạo Bon Pa để lại. Ảnh hưởng này ngấm ngầm chi phối dân Tây Tạng trong việc tiếp nhận các luồng tư tưởng Phật giáo khác nhau. Theo chiều dài của lịch sử, Phật giáo Tây Tạng chịu ảnh hưởng của bốn luồng tư tưởng; đó là:

**1) Luồng tư tưởng này đến từ phương Nam** và là sự tổng hợp các tư tưởng đại thừa do một số học giả bậc nhất của đại học Ma-kiệt-đà truyền đến. Họ đã sắp xếp nội dung bộ Bát Nhã Ba-la-mật thành 25,000 bài kệ có đánh số rõ ràng và đây được xem như là bước đầu tiên trong việc thiền quán về bộ kinh này. Vì đã được chú giải trước ở Ấn Độ nên khi truyền đến Tây Tạng thì bộ Hiện Quán Trang Nghiêm Luận đã trở thành nền tảng căn bản để đào luyện những tư tưởng cao hơn mà không lệ thuộc hệ thống Mật tông.

**2) Luồng tư tưởng thứ hai đến từ phía Đông** là của phái Nhất thiết hữu bộ. Tuy được sự thỉnh mời của vua Tây Tạng, nhưng bộ phái này không bao lâu đã trở thành mờ nhạt vì người dân Tây Tạng không mấy tích cực về những giáo lý mà chỉ thích phép màu, thần thông.

**3) Luồng tư tưởng thứ ba cũng đến từ phía Đông** do các thiền sư Trung Hoa

truyền sang. Các vị này đã có rất nhiều nỗ lực để chuyển lối sống của người dân Tây Tạng sang theo lối đại thừa, nhưng sau đó vì ảnh hưởng của mật tông nên họ đã bị thất bại hoàn toàn và bắt buộc phải rời khỏi Tây Tạng. Khoảng năm 775 có cuộc đấu tranh dữ dội giữa những đồ đệ của các bậc thầy Trung Hoa (đại thừa) và những đồ đệ của bậc thầy mật tông. Các tu sĩ Trung Hoa bị dồn ép ác liệt và kết quả họ bị đuổi ra khỏi xứ này. Đây có lẽ đánh dấu cho sự cáo chung của Phật giáo đại thừa bắt đầu truyền vào Tây Tạng vào thời công chúa Văn Thành.

**4) Luồng tư tưởng thứ tư là do Đại sư Liên Hoa Sanh (Padma Sambhava)** được vua Tây Tạng Ngật Lật Song Đề Tán (755-797) thỉnh từ xứ Udyana, miền bắc Ấn Độ. Khi nhận lời mời đến Tây Tạng, Đại sư còn đem theo 25 vị đệ tử rất nổi tiếng có tài thần thông biến hóa, hàng phục ma chướng tà đạo. Ấn tượng mà Ngài Liên Hoa Sanh tạo ra với Tây Tạng phần lớn là nhờ vào việc thực hiện những phép màu, có tài chinh phục ma quỷ và khả năng thần thông biến hóa rất gần gũi với đạo Bon Pa nên được dân Tây Tạng tiếp nhận rất cuồng nhiệt. Những huyền thoại để lại về Ngài có thể là đã vượt qua những sự kiện lịch sử vì dân Tây Tạng xem Ngài là Đức Phật Thích Ca tái thế.

Sự dung hợp và tiếp thu các luồng tư tưởng theo khuynh hướng đặc thù của người dân Tây Tạng đã biến Phật giáo Tây Tạng đậm màu sắc của những huyền thuật và phép màu. Ngài Liên Hoa Sanh là người sáng lập ra tông phái Ninh Mã (Nyingma) được gọi là Cổ phái và vẫn còn hoạt động cho đến ngày nay. Ngài cũng là tác giả của cuốn sách "Tứ Thư", xây dựng tu viện Tang Duyệt (Samye) và được coi là Tổ sư của Phật giáo Tây Tạng. Vì thế Phật giáo Tây Tạng không còn ảnh hưởng Phật giáo Đại thừa nữa mà được xem như là Phật giáo Mật tông đậm màu sắc thần linh, lễ nghi, bùa chú, ấn quyết, xuất quỷ nhập thần rất phức

tạp.

Tuy nhiên, năm 836 khi vua Tây Tạng đời thứ 39 là Lang-dar-ma lên ngôi thì ông cố gắng tích cực để tiêu diệt Phật giáo vì ông là một tín đồ thuần thành của đạo Bon Pa. Sau khi đàn áp Phật giáo được sáu năm thì ông bị một Lạt Ma dùng cung bắn chết vào năm 842. Tuy đã giết chết nhà vua, nhưng tình hình Tây Tạng càng ngày càng đi vào chỗ tối tăm vì các nhóm thế lực tranh dành quyền lực khiến cho nước Tây Tạng bị chia năm xẻ bảy làm cho đời sống dân Tây Tạng cực kỳ khổ sở. Triều đình thẳng tay đàn áp Phật giáo và buộc các tăng sĩ phải đi làm thợ săn, đồ tể... và họ đốt phá kinh điển cũng như chùa chiền. Để chống lại đạo Bon Pa, Phật giáo Tây Tạng tìm cách tái lập quan hệ với Ấn Độ để thỉnh mời các tăng sĩ sang truyền pháp.

Trong khi ở Tây Tạng vua Lang-dar-ma cố tình tiêu diệt Phật giáo thì vào thời điểm đó tức là vào năm 845 ở Trung Hoa cũng xảy ra tình trạng đàn áp và hủy diệt Phật giáo do vua Đường Vũ Tông đề xướng. Nhà vua đã ra lệnh hủy hoại trên 1,600 ngôi chùa lớn và bức bách trên 260,000 tăng ni phải hoàn tục. Vua còn ra lệnh đốt hết tất cả kinh điển Phật giáo, đập phá tượng Phật, tịch thu ruộng đất nhà chùa và thu góp các chuông đồng để đúc thành tiền. Cũng giống như ở Tây Tạng, sau pháp nạn thì nhà Đường ngày càng lâm vào cảnh suy vi, u ám và loạn lạc cho đến năm 907 nhà Đường bị Chu Toàn Trung diệt mất mà lập ra nhà Hậu Lương.

Một trong số những người đã có công chấn hưng Phật giáo Tây Tạng là Rin-chen Bzangpo (985-1055). Ông đã sang Ấn Độ và được thọ giáo với 70 vị danh tăng cho nên

khi về nước ông còn mời rất nhiều vị đến Tây Tạng giúp ông trong việc phục hưng Phật giáo Tây Tạng. Các vị danh tăng Ấn Độ khi vào Tây Tạng có mang theo rất nhiều kinh điển mật tông như : Nhất Thiết Như Lai Kim Cang Tam Nghiệp Tối Thượng Bí Mật Đại Giáo Vương... được dịch sang Tạng Ngữ. Những yếu tố thiên về Mật tông trong thời điểm này khiến cho hầu hết các tông phái Phật giáo ở Tây Tạng đều mang đậm sắc thái của Mật tông.

Những sự đàn áp của triều đình không bóp chết được niềm tin mãnh liệt đã được nẩy nở trong lòng người dân Tây Tạng vì thế cho dù Phật giáo Tây Tạng chịu đựng sự đàn áp sắp đến chỗ diệt vong đến cuối thế kỷ thứ 10 và mãi đến thế kỷ thứ 11 thì mới được khôi phục. Năm 1041 có Đại sư Atisha (982-1054) lúc bấy giờ đang trụ trì tại tu viện Vrikamalisa ở miền bắc Ấn Độ nhận lời mời của vua Yeshe-O để đến Tây Tạng. Ông lấy triết học Tánh không và Duy thức làm tư tưởng cho Phật giáo Tây Tạng và đã sắp xếp toàn bộ hệ thống kinh sách làm ảnh hưởng rất lớn đến các hệ tư tưởng Mật tông Tây Tạng. Ông nghĩ rằng một trong những khó khăn của Phật giáo là có quá nhiều pháp môn để tu giải thoát nên ông giới thiệu tác phẩm “Minh Đăng Thánh Đạo” để giúp chúng sinh thực hành dựa theo ba trình độ phát triển tâm linh. Mức độ thấp nhất là những người muốn tìm cầu hạnh phúc trong thế gian này và chỉ nghĩ đến lợi ích của riêng mình. Mức độ thứ hai là những người cũng nghĩ đến lợi ích riêng của mình, nhưng không ngoan hơn là chọn một cuộc sống đạo đức và tìm cầu trong sạch. Mức độ cao nhất là những người trong tâm đã hoàn toàn thanh tịnh giải thoát. Nhưng tác phẩm này chỉ

được phát huy tối đa vào khoảng 300 năm sau với sự xuất hiện của ngài Tông-khách-ba (*Tsong Khapa*).

Đại sư Tông-khách-ba (1357-1419) sinh tại Amdo thuộc vùng đông bắc Tây Tạng, xuất gia lúc còn nhỏ và tham học với nhiều vị đại sư khác nhau. Ông sáng lập ra tông phái Hoàng mao phái (*phái mũ vàng*) (*Gelugpa*), một tông phái quan trọng nhất của Tây Tạng hiện nay. Ông chủ trương xét lại toàn bộ kinh điển và tổng kết thành hai tác phẩm chính: Bồ-đề đạo thứ đệ (*Lamrin Chenmo*) tiêu biểu cho đường lối tu tập Hiền giáo và Chân ngôn đạo thứ đệ (*Ngagrim Chenmo*) tiêu biểu cho đường lối Mật Giáo. Trước khi mất, Ông di chúc lại cho hai đệ tử là Dalai Blama và Panchen Blama tức là Đạt-Lai Lạt-Ma (*từ bi*) và Ban thiền Lạt-Ma (*trí tuệ*). *Từ bi và trí tuệ là hai biểu tượng của Đức Phật.*

Sự hình thành của các tông phái Phật giáo Tây Tạng diễn ra khoảng 400 năm do chính người Tây Tạng thành lập cho thích hợp với tinh thần và xã hội của họ mà yếu tố huyền thuật, phép màu hay thần thông hầu hết đều mang nặng màu sắc của Mật tông đã từng gắn bó lâu dài với người dân bản xứ. Để chống lại sự đàn áp của nhóm Bon Pa, Phật giáo Tây tạng đã được tổ chức thành những môn phái, giáo hội, nhưng chính sự tổ chức này đã đưa Phật giáo vào con đường suy vong.

Vì có nhiều giáo hội, tông phái dần dần các tu sĩ đã trở nên lười biếng, không giữ gìn giới luật và coi việc tu hành như một nghề nghiệp hướng dẫn tinh thần cho quần chúng hơn là tu thân cầu giải thoát. Tệ hại hơn nữa, các nghi thức hành lễ để suy giảm lời Phật

dạy đã biến thành cúng vái, xin xỏ, lên đồng, nhập cốt, giải đáp là số tử vi, bùa chú thư phù... Các tinh hoa Phật pháp được cất giữ không mang ra giảng dạy mà chỉ đề cao hình thức bề ngoài. Các tu sĩ không chịu tu học mà chỉ đặt trọng tâm vào việc sắc tướng như kêu gọi Phật tử xây chùa, đúc tượng để được phước. Truyền bá những chuyện mê tín hoang đường để lôi kéo tín đồ thay vì giúp họ tu hành để được giải thoát giác ngộ. Họ còn cho phép các tu sĩ được lấy vợ và được thừa kế tức là nếu cha là Lạt Ma thì con đương nhiên cũng thành Lạt Ma khỏi cần tu học. Mãi cho đến vị Đạt-Lai Lạt-Ma thứ 5 Lobsang Gyatso (*La bôc tạng Gia mục thố*) thì việc chấn hưng mới được hoàn mãn. Tục lệ thừa kế bị loại bỏ và nhiều kỳ thi về Phật học được tổ chức để gạt bỏ những người mượn áo tu hành làm điều bất chính. Những kinh điển từ trước vẫn được cất kỹ thì nay được mang ra truyền bá sâu rộng để khuyến khích phong trào tu học trong nước. Mọi gia đình được khuyến khích gởi con cái vào các tu viện để trở thành các vị Lạt Ma. Sau đó họ có thể lập gia đình và sống như một người thường. Chỉ khi nào họ phát nguyện xuất gia thì mới được gọi là tu sĩ (*Trappa*).

Ở Tây Tạng có rất nhiều tông phái, nhưng đại để có những tông phái mà những vị tổ sư đã làm sáng danh Phật giáo Tây Tạng cho đến ngày nay là :

**1) Phái Kadampa là do đệ tử của Đại sư Atisha** là Ngài Gyalwa Dromtonpa thành lập vào khoảng năm 1050. Tông phái này tiêu biểu cho truyền thống trung tâm của Phật giáo Tây Tạng.

**2) Phái Kagyu do Ngài Marpa Lotsawa**

**sáng lập.** Tông phái này dần dần mang đậm bản sắc Tây Tạng nhất so với các tông phái khác và không nắm giữ hoặc chi phối các quyền lực xã hội như các phái Gelugpa... Hiện nay, phái này vẫn còn là một môn phái bảo thủ mạnh nhất và họ xem việc lập gia đình không cản trở đến sự tu hành. Trong phái này có sự xuất hiện của Milarepa (1040-1123) là bậc thánh giả và cũng là nhà thơ vĩ đại của Tây Tạng. Ông nổi tiếng với tác phẩm *Thập vạn ca (100,000 bài ca)*. Trước khi theo Phật giáo, ông tu theo ma thuật để tìm giết hại những kẻ thù của gia đình bằng cách làm cho nhà sập đè lên họ và làm mưa đá rơi trên ruộng của họ. Sau đó nhận biết tội lỗi của mình nên đến tìm gặp Đại sư Marpa để Ngài giúp ông trả hết những ác nghiệp đã tạo bằng cách gánh chịu những cực hình trong suốt 6 năm. Vào năm 44 tuổi thì ông ngộ đạo rồi sống 39 năm còn lại như một nhà ẩn tu trên Hy-mã-lạp sơn gần biên giới Nepal cho đến khi ông viên tịch vì uống sữa có pha thuốc độc của một người ganh ghét ông.

Truyền thống tái sinh của các vị Karmapa thuộc phái Kagyu được khởi đầu từ thế kỷ thứ 12 nghĩa là sớm hơn so với các vị Đạt-Lai Lạt-Ma gần ba thế kỷ. Có thể nói họ là những người đầu tiên khởi xướng truyền thống tái sinh tại Tây Tạng.

**3) Phái Shi-byed-pa trước tiên do Phandam-pa** đề ra là tông phái duy nhất chú trọng đến Bát Nhã nên tông phái này chỉ dành cho thiểu số những người có trình độ cao. Họ dành trọn tâm trí cho việc thực hành thiền ở những nơi cách biệt và không quan tâm đến xã hội nhiều. Họ lấy bộ Trung Quán Luận làm nền tảng tu hành. Đây là sự điều chỉnh những điểm cốt yếu và mặt tâm linh của Phật giáo cho phù hợp với giáo lý mật tông.

4) **Phái Sasya** có những nét gần gũi hơn với đời sống thế tục. Sau khi chế độ quân chủ sụp đổ, Tây Tạng không có chính quyền trung ương nên các tăng sĩ của phái này đã nắm lấy chính quyền và truyền ngôi vị lại cho con cháu. Hiện nay họ vẫn còn tồn tại nhưng đã từ lâu không còn nắm quyền cai trị đất nước.

5) **Phái Gelugpa là tông phái nổi tiếng nhất ở Tây Tạng** được sáng lập bởi Ngài Tông-khách-ba (*Tsong Khapa*) (1357-1419) là nhà tư tưởng vĩ đại của Phật giáo Tây Tạng. Ngài là một nhà cải cách và đã tiếp nối công việc hoàng pháp của Đại sư Atisha tức là nghiêm về đạo đức, giới luật và giảm nhẹ ảnh hưởng của pháp thuật bằng cách nhấn mạnh vào khía cạnh tâm linh. Đây chính là phái mũ vàng đã nắm quyền cai trị Tây Tạng cho đến năm 1950 khi Trung Cộng xua quân đánh chiếm đất Tây Tạng. Sự thành công nhanh chóng của Ngài Tông-khách-ba (*Tsong Khapa*) là vì nhờ ông có rất đông đệ tử, nhờ vào việc thành lập các tu viện và nhờ vào 16 bộ sưu tập các tác phẩm Phật học. Trong số đó có hai tập rất nổi tiếng. Một là trình bày đầy đủ về sáu phép ba-la-mật của đại thừa và tập kia nói rõ những phương thức công phu theo Mật tông. Tập sách đầu có tên là “Từng bước đi lên giác ngộ” là dựa theo từ tập sách Minh Đăng Thánh Đạo của Ngài Atisha. Ngài là vị học giả luôn cố gắng tìm vị trí trung dung giữa những cực đoan, tránh sự thiên lệch và đưa lại sự hòa giải giữa hai phái mũ vàng và mũ đỏ.

Tượng Ngài Tông Khách Ba trong ngôi chùa nơi sinh trưởng của Ngài trong tu viện Kumbum, gần Xining, Qinghai (Amdo), China.

Vào thế kỷ 15, phái Gelugpa đưa ra một “luận thuyết” cho rằng các vị Bồ-tát như Đức Quán Thế Âm, Di Lặc và chư Phật như Đức Phật A Di Đà chắc chắn đã có hóa hiện ra những hóa thân để làm các vị giáo chủ mà hóa độ chúng sinh. Những hóa thân tái sinh này được các vị cao tăng tìm kiếm và xác nhận rất cẩn thận dựa trên những quy luật rất phức tạp do hội đồng lễ nghi đề ra. Vai trò lãnh đạo của những vị hóa thân tái sinh này là nét đặc thù của Tây Tạng trong suốt gần 5 thế kỷ qua. Tất cả 14 vị Đạt-Lai Lạt-Ma đều xuất thân từ phái mũ vàng nhưng phái mũ đỏ vẫn được tôn trọng và vẫn chiếm số đông.

Trong cuốn “Tây Tạng Huyền Bí” có diễn tả về cung điện Potala ở Tây Tạng trước khi quân Trung Cộng đánh chiếm đất nước này như sau:

*“Tu thất của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma tọa lạc trên nóc điện Potala, vì theo phong tục bản xứ, không ai có quyền được ở chỗ cao hơn Ngài. Một cầu thang vĩ đại xây bằng đá rộng gần bằng một đường lộ đưa đến tư dinh của Ngài. Điện Potala là một tòa cung điện độc lập xây dựng trên một ngọn đồi. Đó là cơ quan đầu não để giải quyết tất cả mọi công việc chính trị và tôn giáo của xứ Tây Tạng. Đó là trung tâm của quốc gia, mục tiêu của tất cả tư tưởng, nguồn gốc của tất cả mọi hy vọng. Bên trong vòng thành của cung điện, trong những tòa nhà của Ngân Khố Quốc Gia, có dự trữ những khối vàng ròng, vô số những bao đựng đầy ngọc ngà châu báu và những bảo vật quý giá của thời đại cổ xưa nhất... Tiếp tục bước lên đến một điểm cao tột trên nóc điện, tại đây có những lăng tẩm của những vị Đạt-La Lạt-Ma của quá khứ, tức tiền thân của đức Đạt-La Lạt-Ma hiện tại.”*

Hãy nhìn lại lịch sử Phật giáo vào thời Đức Phật còn tại thế. Sau khi Đức Phật thành đạo, Ngài trở về cung thành Ca tỳ la vệ thăm lại phụ vương và gia đình. Vua cha khẩn thiết yêu cầu Ngài ở lại cung thành vừa làm vua và vừa là vị Phật, nhưng Ngài chỉ chọn một con đường duy nhất là khát sĩ. Khất sĩ ở đây là phải chấp nhận từ bỏ tất cả, từ bỏ tiền tài danh lợi, vợ đẹp con xinh, uy quyền chức tước. Vì sao? Bởi vì đối với phàm nhân thì những thứ đó là hạnh phúc, là niềm vui, là cứu cánh tốt đỉnh của cuộc sống. Còn đối với bậc đại thánh thì những hạnh phúc này chỉ là giả tạm phù du, như sương, như khói, như đám mây có tan có hợp và là những sợi dây vô hình cột chặt con người vào vòng hệ lụy khổ đau. Có thế lực, uy quyền, danh vọng là có tranh dành, có thủ đoạn hại người lợi mình và dĩ nhiên tội nghiệp cũng vì thế mà tác tạo. Đây là miếng mồi thế tục, là trò chơi của thế gian.

Ví như sau một vài năm ở ngôi cao Tổng Thống Hoa Kỳ, thì vị nào tóc cũng bạc. Đủ thấy bình trị thiên hạ là phiền não, thủ đoạn, tranh giành, chém giết chớ đâu phải dạo chơi chốn hoa viên thanh tịnh an nhàn. Đức Phật xuất thân là một vương tử, giàu sang phú quý, nhưng khi xuất gia làm người tu sĩ thì Ngài trở thành người Khất sĩ (*buông xả tận cùng*). Vì vậy Ngài mới có vô thượng Bồ-đề và vô thượng Niết-bàn.

Các vị Tổ sư khi thành lập mỗi một tông phái đều thể hiện những đặc tính siêu việt của mình trong những yếu tố góp phần tạo nên đời sống thêm phong phú cho Phật giáo Tây Tạng. Tuy các tông phái có sự khác biệt về việc tổ chức tự viện, về màu sắc y phục, về các vị thần bảo hộ hay phương pháp thiền định, nhưng họ luôn có sự tác động và vay

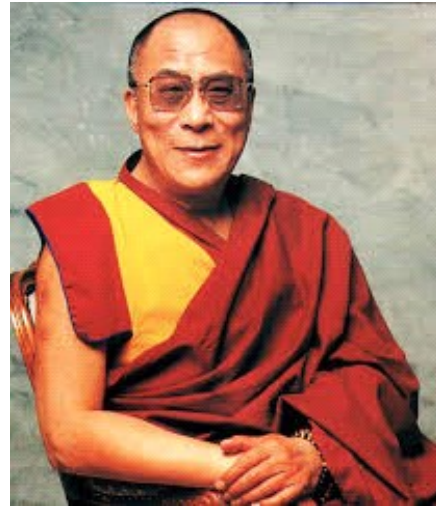
mượn lẫn nhau. Sự nổi bật của các vị Đạt-Lai Lạt-Ma đã làm cho nhiều người lầm tưởng rằng các Ngài là những vị lãnh đạo của toàn thể nhân dân Tây Tạng. Nhưng trên thực tế, Tây Tạng có rất nhiều tông phái khác nhau và mỗi phái có một vị lãnh đạo tinh thần tối cao của riêng mình. Vì thế tuy Đức Đạt-Lai Lạt-Ma được xem là người lãnh đạo cao nhất của Tây Tạng về mọi mặt, nhưng mỗi một truyền thống tông phái đều có một vị đứng đầu để dẫn dắt họ.

Đối với Phật giáo trên khắp thế giới hiện nay, một phần ba thuộc về Phật giáo Nam tông (*Nguyên thủy tức Theravada*), hai phần ba thuộc Phật giáo Đại thừa Bắc tông (*Mahayana*). Trong khi đó, Kim cang thừa Phật giáo (*Vajrayana*) chỉ đại diện cho 1/30 số người Phật giáo vì Mật tông giới hạn trong các nơi thưa dân như Tây tạng, Bhutan, Nepal và Mông cổ. Mặc dù Đức Lạt-Lai Lạt-Ma chỉ đại diện cho 1% tín đồ Phật giáo thế giới, nhưng với uy tín của Ngài, người Tây phương vẫn nhìn Ngài như người đại diện cho toàn thể Phật giáo.

Khi Trung Cộng xua quân đánh chiếm nước Tây Tạng năm 1950 thì cả hai Ngài Ban Thiền và Đạt-Lai còn kẹt lại Tây Tạng. Tháng 4 năm 1959, sau chín năm bị giam lỏng ở Potala, Đức Đạt-Lai trốn thoát và tỵ nạn tại Dharamsala tức Little L'hassa gần biên giới Tây Tạng và Ấn Độ cho đến ngày nay. Trong khi Đức Đạt-Lai trốn được qua Ấn Độ, Ngài Ban Thiền thứ 10, Lhundrup Choekyl Gyaltzen, còn bị kẹt lại và đã viết bài kiến nghị dài bảy mươi nghìn chữ để tố cáo cho thế giới về cảnh ngộ khốn cùng của đồng bào Tây Tạng dưới sự thống trị của Trung Cộng. Ngài đã bị đảng Cộng Sản Trung Quốc và Mao Trạch Đông lăng mạ và

kết án 14 năm trong tù hay cầm cố tại nhà. Tháng 12 năm 1964, Ngài bị đưa đến Bắc Kinh dưới tội danh “phản cách mạng” và bị đánh đập tàn nhẫn. Năm 1978, sau khi được trả tự do, Ngài du hành khắp Tây Tạng và tiếp tục phê bình chính sách cai trị bạo tàn của Trung Cộng. Chẳng bao lâu sau đó, Ngài bị bắt trở lại và ngày 28 tháng giêng năm 1989, Ngài được nói là đã trút hơi thở cuối cùng trong hoàn cảnh rất bí mật, hưởng dương 51 tuổi. Để tiếp tục truyền thống của Phật giáo Tây Tạng, năm 1995 Đức Đạt-Lai Lạt-Ma đã chứng nhận Gendun Choekyi Nima là Đức Ban Thiền thứ 11, nhưng sau đó Bắc Kinh đã bắt cóc vị này cùng với cha mẹ và họ bị mất tích cho đến ngày nay. Trung Cộng sau đó tự chọn một cậu bé khác tên là Gyaltsen Norbu để ngời vào chức vị Ban Thiền Lạt Ma thứ 11, người mà hầu hết nhân dân Tây Tạng tẩy chay.

Đức Đạt-Lai Lạt Ma thứ 14 hiện nay đã lớn tuổi, nếu một ngày nào đó Ngài viên tịch thì chắc chắn Trung Cộng sẽ chọn một vị Đạt-Lai mới cũng giống như Ngài Ban Thiền thứ 11 thì truyền thống Phật giáo Tây Tạng sẽ mai một.



*Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14*



*Cung điện Potala, Lhasa, Tây Tạng*

### 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**

Quý vị muốn nhận báo xin gởi tên và địa chỉ về:

**Phật Học Inc**  
P.O. Box 221483  
Louisville, KY 40252

TO:

BULK RATE  
U.S. POSTAGE PAID  
LOUISVILLE, KY  
PERMIT NO. 368