

# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 308, NĂM THỨ 25

THÁNG 3-2020



Điện Tử Thư (E-Mail): [huynhaitong@gmail.com](mailto:huynhaitong@gmail.com)

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphat-hoc.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>Sau cơn mưa trời lại sáng</u>	BBT	3
<u>Thiền đình Một phương pháp ...</u>	Hoang Phong chuyển ngữ	4
<u>Pháp Cú 360 Phẩm Tỷ Kheo</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	12
<u>Hư Hư Lục: Ông Hoàng lưu lạc</u>	Thích Nữ Như Thủy	12
<u>Tình đô nơi ấy bây giờ ở đây (tt)</u>	ĐD. Thích Khê Định	13
<u>Thiền Phát Giáo</u>	Viên Thế - Thuần Phong dịch	21
<u>Thơ: Bình minh</u>	Tuệ Sỹ	26
<u>Tôn giáo của cư dân Nam Bộ: Cái nhìn..</u>	TS. Lý Tùng Hiếu	27

Ảnh 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**

## Sau cơn mưa trời lại sáng

Trong những ngày cuối tháng 2 năm 2020 một tin rất buồn cho Phật tử Việt Nam. Đó là tin Đại lão Hòa Thượng Thích Quảng Độ đã thuận thế vô thường, thu thân viên tịch vào lúc 21 giờ 30 phút ngày 22 tháng 2 năm 2020 nhằm ngày 29/1 năm Canh Tý, Phật lịch 2563 tại Chùa Từ Hiếu, 59 Lot D Dương Bá Trạc đường số 9, Phường 1 Quận 8, Thành phố HCM., trụ thế 93 năm, 73 hạ lạp

Thê theo di huấn của Ngài là tổ chức Tang lễ đơn sơ, không để quá 3 ngày, sau khi hỏa táng thì rải tro cốt xuống biển.

Tương cũng nên nhắc lại năm 2013, Hòa thượng Thích Quảng Độ muốn tản xuất Hòa thượng Thích Chánh Lạc khỏi giáo hội, và gọi vị này là tăng phạm trọng giới. Tuy nhiên nhiều thành viên như Thích Viên Định (Viện trưởng Viện Hóa đạo), Thích Viên Lý (Văn phòng II) không đồng ý, thậm chí còn muốn tôn Thích Chánh Lạc làm Cố vấn Văn phòng II thay Hòa thượng Phó Tăng thống Thích Hộ Giác mới viên tịch. Vì mâu thuẫn này nên ngày 10 tháng 8 năm 2013 Hòa thượng Thích Quảng Độ ra thông báo Cáo bạch từ nhiệm, rời khỏi chức vụ Tăng Thống. Tuy nhiên sau đó Ngài được chư tôn thỉnh cầu tiếp tục giữ chức Tăng Thống.

Sau đó Hòa thượng Thích Quảng Độ ra Giáo chỉ số 10 loại bỏ Thích Viên Định, Thích Viên Lý khỏi Viện Hóa đạo và Thích Huyền Việt Văn phòng II. Những người bất mãn với giáo chỉ này đã tách khỏi Giáo hội và lập Tăng đoàn GHPGVNTN, tôn Thích Thiện Hạnh làm Thượng thủ, Thích Chánh Lạc làm Chủ tịch Hội đồng giáo phẩm.

Sau 20 năm lưu trú tại Thanh Minh thiền viện, cuối năm 2018, trụ trì của Thiền viện đã gây sức ép để Ngài phải rời đi. Ngày 15 tháng 9 năm 2018 Hòa thượng Thích Quảng Độ phải rời khỏi Thanh Minh thiền viện, tá túc tại một số ngôi chùa, đến ngày 5 tháng 10 năm 2018, Ngài lên tàu về quê ở Thái Bình. Đến ngày 18 tháng 11 năm 2018 thì ngài trở lại Tp HCM và đến ngụ tại chùa Từ Hiếu, Quận 8.

Trong Tâm Thư số 14/TT/VTT ký ngày 28-2-2019, ngài nhắc lại Quyết định số 12/TT/VTT/QĐ ban hành ngày 25-11-2018 tạm ngưng các hoạt động của Viện Hóa Đạo, chờ Đại Hội Bất thường công cử nhân sự mới.

Trong Lễ Tang của Hòa Thượng Tăng Thống, người Phật tử nhân thấy có một số chư Tăng thuộc Tăng Đoàn đến dự như Hòa Thượng Không Tánh... Đó cũng là dấu hiệu tốt cho sự hòa hợp của Phật Giáo trong giai đoạn tới.

BBT/NS/PHẬT HỌC

# Thiền định

## một phương pháp biến cải tâm linh

Đức Đạt-lai Lạt-ma và Ugyen Sangharakshita  
Hoang Phong chuyển ngữ

(Khởi đăng từ PH số 302)

### Bài 8

#### Dhyana trong thế giới hình-tượng và vô-hình-tượng

Chữ *dhyana* (tiếng Pa-li là *jhana*) bắt nguồn từ động từ *dhyai* có nghĩa là "suy nghĩ" "tưởng tượng", "suy tư", "suy ngẫm", "ghi nhớ" hay "gợi lên trong tâm trí" (*kinh sách Hán ngữ dịch chữ dhyana là "định"/□, kinh sách tiếng Việt dịch lại từ tiếng Hán là "thiền", "thiền định" hay "thiền-na", kinh sách Tây phương dịch chữ này là "absorption" với ý nghĩa là một thể dạng lắng sâu của tâm thức*). Ý nghĩa của chữ *dhyana* sau đó lại dần dần được hiểu khác hơn, theo tôi thì Marion Matics (*một nữ dịch giả người Mỹ chuyên dịch kinh sách Phật giáo*) đã trở được ngón tay của mình đúng vào ý nghĩa của thuật ngữ này khi nêu lên mục đích của *dhyana* là cách "bước qua ngưỡng cửa của tâm thức để thâm nhập vào lãnh vực của các sự cảm nhận khác hơn là các sự cảm nhận đạt được qua khả năng thông thường của tư duy và các cơ quan cảm giác". Trên phương diện tổng quát cách định nghĩa trên đây thật hết sức chính xác. Tuy nhiên cũng có các cách định nghĩa khác thứ yếu hơn, trong số này có hai cách thường thấy nhất: cách thứ nhất cho rằng *dhyana* là một thể dạng "vô cảm" (insensitivity) hay "suy giảm" (suy yếu/weakening) liên quan đến các khả năng cảm nhận của các giác

quan (*theo Phật giáo thì giác quan gồm có tất cả sáu thứ: ngũ giác và tâm thức, do đó kinh sách thường nêu lên "lục giác" là như vậy, tâm thức cũng là một cơ quan giác cảm. Sự sút giảm hay suy yếu ở đây có nghĩa là các sự sinh hoạt của lục giác "giảm xuống" trong lúc hành thiền*), các nhà thần bí Ki-tô giáo đôi khi cũng gọi thể dạng này là sự "Vô cảm Thánh thiện" (*Holy Insensitivity/Sainte Insensibilité. Nói một cách quen thuộc hơn thì đó là các sự cảm nhận "thoát tục", với ý nghĩa một sự "vô cảm"*); cách định nghĩa thứ yếu thứ hai cho rằng *dhyana* là các hiện lộ tâm thần, phản ảnh các phẩm tính đặc trưng của các vị thần linh, chẳng hạn như các vị làm đối tượng trong phép thiền định quán thấy (*thí dụ lòng từ bi là biểu tượng đặc trưng của Bồ-tát Quán thế âm. Luyện tập thiền định quán thấy hướng vào vị này sẽ giúp mình trở thành vị này và mang lại cho mình các phẩm tính của vị này*).

(Tóm lại các cách định nghĩa của chữ *dhyana* rất đa dạng: định, thiền, thiền na, absorption..., nhà sư Sangharakshita không dịch chữ này mà dùng thẳng tiếng Phạn là *dhyana*)

Chúng ta có thể hình dung *dhyana* qua hai khía cạnh khác nhau: trước hết là các thể dạng tri thức phi thường hay siêu việt (*super-normal/cao siêu, siêu nhiên*), có nghĩa các thể dạng tri thức vượt cao hơn và xa hơn thể dạng tâm thức bình dị và thường tình của

chúng ta và đó cũng là sự giác ngộ, sau đó là khía cạnh thứ hai mang tính cách thực hành, đó là các phương pháp giúp tạo ra các thể dạng tri thức siêu việt trên đây.

Kinh sách Phật giáo đưa ra rất nhiều bảng mô tả và liệt kê các thể dạng tri thức siêu việt căn cứ vào các cấp bậc thâm sâu khác nhau. Chúng ta sẽ tìm hiểu hai trong số các bảng mô tả này: trước hết là bảng mô tả về "Bốn *dhyana* của thế giới hình-tượng" và sau đó là bảng mô tả về "Bốn *dhyana* của thế giới vô-hình-tượng".

### Bốn *dhyana* của thế giới hình-tượng

*Dhyana* gồm có bốn thể dạng khác nhau (*kinh sách Hán ngữ gọi là "tứ thiền"*), thể nhưng đôi khi cũng thấy nêu lên năm thứ. Điều này cho thấy không nên quá câu nệ trong việc phân loại các *dhyana*. Bốn *dhyana* biểu trưng cho bốn thể dạng siêu việt trong phép phát huy tâm thàm (psychic) và cả tâm linh (spiritual), thể nhưng thật ra thì cả bốn thể dạng này đều thuộc chung trong một quá trình duy nhất nói lên một sự diễn tiến liên tục.

Bốn thể dạng *dhyana* trên đây thường được mô tả theo hai cách khác nhau. Cách thứ nhất liên quan đến lãnh vực tâm lý, đó là cách tìm hiểu xem các yếu tố tâm lý nào tiêu biểu nhất cho từng mỗi thể dạng tri thức siêu việt đó. Cách thứ hai thuộc lãnh vực hình ảnh (*tức là cách so sánh bốn thể dạng "trừu tượng" và "siêu hình" của bốn dhyana với các hình ảnh "cụ thể" hơn, giúp chúng ta hình dung dễ dàng hơn các đặc tính tâm lý liên quan với các thể dạng dhyana đó*). Dưới đây chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu bốn *dhyana* thuộc lãnh vực tâm lý và sau đó là các hình ảnh cụ thể biểu trưng cho các thể dạng đó.

Điểm đặc thù trong sự cảm nhận thể dạng *dhyana* thứ nhất trong lãnh vực tâm lý là sự vắng mặt của các xúc cảm tiêu cực, chẳng hạn như các sự thèm khát, hung dữ, lừa dối, bồn chồn lo lắng, và sau hết là hoang mang, đó là "năm thứ chướng ngại tâm thần" (*kinh sách Hán ngữ gọi là "ngũ triền cái", kinh sách Tây phương gọi là five hindrances, obstructions/entraves, obstacles*). Khi tất cả các xúc cảm tiêu cực còn chưa bị không chế, loại bỏ hay tạm thời chặn đứng, và khi tâm thức chưa thoát khỏi năm thứ chướng ngại tâm thần (*ngũ triền cái*) cùng cả các sự sợ hãi, giận dữ, ganh tị, lo âu, hối tiếc và các thứ cảm tính tội lỗi, ít nhất cũng là tạm thời, thì khi đó sẽ không thể nào có thể xảy ra sự hòa nhập với các thể dạng tri thức siêu việt được (*xin mạn phép nhắc lại: thiền định là cách nâng tri thức của mình lên các cấp bậc cao hơn, các cấp bậc này được gọi chung là dhyana. Bước đầu tiên là phải loại bỏ năm thứ chướng ngại quan trọng nhất - "ngũ triền cái" - cùng các thứ xúc cảm tiêu cực thứ yếu hơn*). Vì thế thật hết sức rõ ràng là nếu muốn luyện tập thiền định một cách nghiêm chỉnh thì việc trước nhất phải làm là ngăn chặn - ít nhất cũng phải được một phần nào - sự phát lộ thô bạo của tất cả các thứ xúc cảm tiêu cực trên đây.

*Dhyana* dưới thể dạng một sự cảm nhận siêu-tri-thức (super-conscious) phải là một cái gì đó thật tự nhiên (*hiện lên với mình thật đơn giản, không cần một sự cố gắng hay tìm kiếm nào cả*). Lý tưởng nhất là mỗi khi ngồi xuống hành thiền và lúc vừa mới bắt đầu khép mắt lại thì tức khắc cảm thấy mình đang hòa nhập vào *dhyana*. Tất cả đều giản dị và tự nhiên như vậy. Nếu tạo được cho mình một cuộc sống đúng đắn, phù hợp với bản chất con người (*xin liên tưởng đến "Con đường gồm tám yếu tố đúng đắn"*

do Đức Phật nêu lên. Kinh sách Hán ngữ gọi Con đường này là "Bát chánh đạo". Con đường gồm tám yếu tố đúng đắn sẽ giúp chúng ta loại bỏ phần lớn các xúc cảm tiêu cực và các chướng ngại tâm thân - ngũ triền cái - do cuộc sống tạo ra cho mình) thì điều đó sẽ chẳng có gì là khó khăn cả. Thế nhưng trong khi còn đang luyện tập thì lại khác, chúng ta phải phấn đấu, phải cố gắng và đổ mồ hôi, thế nhưng không phải là để luyện tập hành thiền hoặc giúp mình đạt được các thể dạng *dhyana*, mà là để loại bỏ các thứ chướng ngại ("*triền cái*") ngăn chặn không cho phép mình đạt được các thể dạng *dhyana*. Nếu đủ sức gạt bỏ được các chướng ngại đó thì chúng ta sẽ tha hồ căng buồm lướt sóng để bắt đầu hòa nhập với *dhyana* thứ nhất.

Khía cạnh tích cực nổi bật nhất của *dhyana* thứ nhất trên đây là sự cô đọng và hợp nhất của tất cả các nguồn năng lực tâm lý và vật lý (*psychophysical, có nghĩa là tất cả các nguồn năng lực trong tâm thân và trên thân thể*). Các nguồn năng lực của chúng ta thường ở trong tình trạng bị phân tán, hướng vào đủ mọi thứ đối tượng khác nhau. Vì bung ra khắp hướng nên các nguồn năng lực đó bị thất thoát và phí phạm. Chúng không kết hợp được với nhau. Trái lại trong những lúc hành thiền thì tất cả các nguồn năng lực sẽ gom tụ lại, nếu nguồn năng lực nào bị bế tắc thì sẽ được khai thông, hoặc bị phung phí thì sẽ được tận dụng. Nhờ đó tất cả các nguồn năng lực sẽ kết hợp với nhau - có nghĩa là trở nên thật cô đọng và hợp nhất, cùng chảy theo một hướng. Luồng sóng năng lực hợp nhất đó, sự dâng trào của tất cả các nguồn năng lực đó, là điểm đặc thù và tiêu biểu của *dhyana* thứ nhất. .

Sự tập trung và hợp nhất giữa các

nguồn năng lực bên trong toàn thể con người chúng ta trong thể dạng *dhyana* thứ nhất sẽ được cảm nhận như một thứ gì đó rất thích thú (*pleasant/agréable/êm ái, thú vị, êm ả*), có thể xem như là một niềm phúc hạnh. Các cảm giác thích thú đó gồm hai thể dạng: một thể dạng hoàn toàn thuộc lãnh vực tâm lý (*tâm thân*), và một thể dạng thuộc lãnh vực vật lý (*sự sáng khoái trên thân thể*). Thể dạng vật lý thường được mô tả như là một sự thích thú (tiếng Phạn là *priti*) (*delight/ravissement/vui sướng, hân hoan, vui thích, phản ánh một niềm phúc hạnh sâu xa*). Sự vui sướng hay thích thú đó hiển hiện dưới nhiều hình thức khác nhau, một số người mỗi khi hành thiền thì cảm thấy tóc dựng ngược trên đỉnh đầu, với một số người khác thì nước mắt ràn rụa. Đó là các hình thức biểu lộ của niềm vui sướng (*kinh sách Hán ngữ gọi là "hi"*) trên đây, các hình thức phát lộ đó [của niềm vui sướng] rất tốt, lành mạnh và tích cực, thế nhưng thường không kéo dài được lâu.

Thể dạng *dhyana* thứ nhất trên đây cũng được xác định bởi một số các sinh hoạt tâm thân mang tính cách lý luận (*discursive/sự suy nghĩ tản mạn và miên man*). Chúng ta có thể hội nhập với thể dạng *dhyana* thứ nhất này bằng cách tạm thời làm dừng lại tất cả các xúc cảm tiêu cực (*tư duy tản mạn cũng là một hình thức xúc cảm tiêu cực*), hoặc bằng cách hợp nhất các nguồn năng lực, hoặc tạo ra các cảm nhận thích thú (*priti/"hi" trong kinh sách tiếng Hán*) bên trong tâm thức và cả trên thân thể mình. Tất nhiên nếu muốn làm được như vậy thì vẫn phải cần đến sự sinh hoạt tâm thân mang tính cách lý luận (*sự suy nghĩ, tưởng tượng giúp mình cảm nhận sự thích thú hiện lên trong tâm thức và thân thể mình*), thế nhưng không nên để cho các tàn tích tạo ra bởi các sự sinh hoạt tâm thân đó trở nên quá mạnh,

vì chúng có thể làm suy giảm sự tập trung của mình - ít nhất cũng không để chúng làm phương hại đến chủ đích hành thiền của mình (*có nghĩa là dù cảm nhận được các sự thích thú nhưng phải giữ sự tập trung hướng vào việc hành thiền, không nên để mình bị xao lãng bởi các cảm nhận thích thú đó và dừng lại đó rồi cho rằng mình đã đạt được mục đích của thiền định*). Sau một lúc thì dường như các sự sinh hoạt tâm thần trên đây (*các sự suy nghĩ tản mạn và các cảm tính thích thú*) cũng có thể sẽ bị gạt sang bên lề của sự cảm nhận, thế nhưng chúng vẫn còn tiếp tục tồn tại.

Trong thể dạng *dhyana* thứ hai các sự sinh hoạt lý luận (*sự suy nghĩ liên tục, hết chuyện này sang chuyện khác*) sẽ dần dần tan biến hết. Sự tan biến dần dần đó diễn tiến song song với sự gia tăng tuần tự của sự chú tâm. *Dhyana* thứ hai do đó là một thể dạng phi-tư-duy. Nhiều người cảm thấy sợ hãi mỗi khi nghe nói đến thể dạng phi-tư-duy, chẳng qua là vì họ nghĩ rằng nếu không còn tư duy nữa thì chẳng khác gì như không còn hiện hữu nữa (*chúng ta có thể liên tưởng đến câu phát biểu nổi tiếng của triết gia Descartes: "Tôi suy nghĩ tức là tôi hiện hữu", Sự suy nghĩ đó thuộc vào cấp bậc thấp nhất của tri thức, tức là thể dạng bình dị và thường tình của chúng ta. Trong các thể dạng *dhyana*, nhất là bắt đầu từ thể dạng *dhyana* thứ hai, sự suy nghĩ liên tục và miên man tan biến dần và chấm dứt sau đó, tạo ra cho người hành thiền một tâm thức trong suốt và rạng ngời. Thể dạng đó không phải là một thể dạng "không còn hiện hữu nữa" theo ý nghĩa của câu phát biểu trên đây của Descartes) - và xem đó như là một trạng thái tâm thần ngây ngất (*trance/chẳng hạn như trạng thái tâm thần của những người lên đồng hay nhập hồn, đây chỉ là một trạng thái tâm thần bị chân động cực độ*) hay hôn*

mê (coma). Do vậy điểm đặc thù và tiêu biểu nhất của thể dạng *dhyana* thứ hai là sự vắng mặt của tất cả mọi hình thức sinh hoạt lý luận (*discursive activity/sự suy nghĩ miên man và tản mạn*), và cũng chính nhờ đó mà chúng ta trở nên hoàn toàn tỉnh táo và minh mẫn. Trong thể dạng thứ hai này toàn thể tri thức và toàn bộ con người của mình sẽ được nâng lên một cấp bậc cao hơn: bén nhạy, tỉnh táo và ý thức hơn, so với thể dạng tri thức trong những lúc bình thường. Mặc dù các sự sinh hoạt tâm thần qua các hình thức lý luận (*sự suy suy nghĩ miên man*) đã tan biến hết, tâm thức không còn năng động trong lãnh vực này nữa (*tức là không còn lý luận liên miên nữa*), thế nhưng chúng ta vẫn tiếp tục cảm nhận được một thể dạng nhận thức trong sáng, tinh khiết và rạng ngời (*vẫn còn tiếp tục cảm nhận, nhưng không liên tưởng, suy nghĩ, tưởng tượng hay lý luận gì cả*). Trong *dhyana* thứ hai này, các nguồn năng lực tâm thần sẽ càng lúc càng trở nên cô đọng và hợp nhất hơn, nhờ đó các cảm tính thích thú (*an vui, êm ả, hân hoan, "hi",/ priti*) thuộc lãnh vực tâm thần và vật lý (*trong tâm thức và trên thân thể*) hiện lên với mình trong thể dạng *dhyana* thứ nhất vẫn tiếp tục tồn lưu.

Tóm lại trong sự chuyển tiếp từ *dhyana* thứ nhất sang *dhyana* thứ hai, các sự sinh hoạt tâm thần dưới hình thức những sự suy nghĩ miên man sẽ bị loại bỏ. Trong sự chuyển tiếp từ *dhyana* thứ hai sang *dhyana* thứ ba, các cảm giác thích thú tan biến hết, tâm thức tràn đầy phúc hạnh, thế nhưng sự nhận thức cũng sẽ dần dần rút khỏi thân thể, vì thế chúng ta sẽ không còn cảm nhận được bên trong thân thể hay kèm theo với thân thể mình các cảm giác thích thú (*priti*) nữa, thay vào đó là một niềm phúc hạnh thật tròn đầy. Thật sự ra trong giai đoạn này sự ý thức về thân thể cũng chỉ bị gạt sang bên lề sự cảm

nhận, không còn chiếm giữ vị trí trung tâm như trong những lúc bình thường nữa (*trong những lúc bình thường chúng ta cảm nhận được thật rõ rệt thân thể mình kèm theo cả cái tôi của mình, trong thể dạng dhyana thứ ba, sự cảm nhận đó sẽ lu mờ dần, người hành thiền chỉ cảm thấy một niềm phúc hạnh mênh mông lan rộng. Điều đó cho thấy "thân thể" và "cái tôi" là nguồn gốc của mọi sự suy nghĩ và lý luận miên man, tạo ra đủ mọi thứ chướng ngại trên thân xác và trong tâm thức, mang lại cho mình mọi thứ khó khăn và vướng mắc trong cuộc sống*). Tuy nhiên trong thể dạng dhyana thứ ba này các yếu tố khác (*ngoài các cảm giác thích thú/ priti*) không những vẫn được giữ nguyên như trước mà còn trở nên cô đọng hơn nhiều (*chẳng hạn như sự hợp nhất của các nguồn năng lực, sự cảm nhận về một niềm phúc hạnh, thể dạng phi-tư-duy, v.v. đều trở nên cô đọng và vững chắc hơn*).

Trong dhyana thứ tư sự cảm nhận tâm thần về các niềm phúc hạnh cũng sẽ tan biến hết. Tất nhiên điều đó không có nghĩa là chúng ta sẽ cảm thấy bất an hay khổ sở, dù là dưới bất cứ một hình thức nào cũng vậy, mà đúng hơn đó là tình trạng tâm thức vượt lên trên sự thích thú và cả đón đau. Điều này có vẻ khá khó hiểu bởi vì chúng ta không khỏi nghĩ rằng tình trạng đó - tức là thể dạng không thích thú cũng không đón đau - là một thứ gì xám xịt hay trung hòa, thấp hơn cả sự thích thú và sự đón đau. Thế nhưng thật ra không đúng như vậy, trong thể dạng dhyana thứ tư, tâm thức vượt hẳn lên trên tất cả các thứ ấy, kể cả các niềm phúc hạnh tâm thần thuộc vào các thể dạng dhyana trước đó, và hòa nhập vào một thể dạng thật thanh thoát (*equanimity - tiếng Pa-li là upekkha - tức là thể dạng thứ tư trong "Bốn thể dạng hay phẩm tính vô biên của tâm thức", nói lên một sự thanh thản, bình lặng, thăng bằng và bền vững của tâm thức. Kinh sách Hán ngữ*

*gọi "Bốn thể dạng vô biên" này là "Tứ vô lượng tâm", và gọi thể dạng thứ tư/upekkha/equanimity là "xả"*). Nếu chấp nhận một chút phi lý nào đó thì chúng ta cũng có thể cho rằng thể dạng thanh thoát (*upekkha*) tạo ra một sự thích thú to lớn hơn cả thể dạng thích thú (trái lại nếu bảo rằng đón đau hơn cả thể dạng đón đau thì nhất định sẽ không được ổn) (*sự thanh thản hay thanh thoát/upekkha/"xả" là một cảm tính siêu việt, vượt lên trên mọi sự phân biệt, mang lại cho người hành thiền sự cảm nhận tất cả chúng sinh đều bình đẳng với nhau. Sự cảm nhận thanh thoát đó "bao trùm" và "vượt lên trên" cả sự thích thú, có thể xem như là một niềm phúc hạnh tuyệt đối. Xin lưu ý thể dạng thanh thản hay thanh thoát - equanimity, tiếng Phạn là upeksha, tiếng Pa-li là upekkha, kinh sách Hán ngữ gọi là "xả" - chữ xả có thể khiến hiểu lầm là một sự "xả bỏ", "tha thứ" hay "không chấp nhất". Bốn thể dạng vô biên hay "Tứ vô lượng tâm" là bốn đối tượng hay chủ đề sử dụng trong phép thiền định, không phải là bốn cung cách hành xử trong cuộc sống thường nhật, như thường bị hiểu lầm*). Trong thể dạng dhyana thứ tư này tất cả các nguồn năng lực đều trở nên hoàn toàn hợp nhất. Do vậy dhyana này là một thể dạng hài hòa, phản ánh một sự thăng bằng thật hoàn hảo về cả hai mặt tâm thần và tâm linh.

Trong Giáo Huân của Đức Phật bốn thể dạng dhyana trên đây được mô tả bằng cách so sánh với các hình ảnh thích nghi và tuyệt đẹp:

*"Tương tự như một người chuyên việc tắm rửa, hay người phụ giúp mình [trong công việc đó], rắc bột xà bông vào một chiếc đĩa, đổ thêm nước vào đó và khuấy đều, khiến bột [xà bông] tan hết trong nước, hoặc để nước ngấm hết vào bột xà bông, kết quả là không còn một chút bột [xà bông]*



nào không ngấm nước. Cũng vậy một nhà sư làm ngấm trong thân thể mình, hòa tan trong thân thể mình, ngập tràn trong thân thể mình bởi sự thích thú và niềm hân hoan hiện ra từ bối cảnh cô độc, không có một phần nhỏ nhoi nào của thân thể mình lại không thấm nhuần bởi sự thích thú và niềm hân hoan hiện ra từ sự cô độc đó (sự hòa tan giữa nước và bột xà-bông nói lên sự hợp nhất, đó là đặc điểm tiêu biểu của thể dạng dhyana thứ nhất) [...].

"Tương tự như một hồ nước mênh mông, bên dưới đáy hồ là một nguồn nước ngầm, không có một con suối nào đổ vào hồ, dù là từ hướng đông, hướng tây, hướng bắc hay hướng nam. [Bầu trời] trên mặt hồ cũng không có một áng mây nào rót nước mưa vào hồ, duy nhất chỉ có mạch nước ngầm làm cho chiếc hồ ngập tràn nước mát, không còn một chỗ nào là không ngập nước. Cũng vậy, một nhà sư [...] làm ngập tràn thân thể mình bởi sự thích thú và hân hoan phát sinh từ sự tập trung [tâm thân] (trong thể dạng dhyana thứ hai, cảm tính thích thú (priti/hân hoan/"hỉ") sẽ hiện lên và xâm chiếm toàn thể thân xác và tâm thần người tu hành) [...].

"Tương tự như các đóa hoa sen mọc trong một hồ nước, một số mọc lên từ đáy hồ, ngoi lên khỏi mặt nước, một số khác vẫn còn ngập trong nước, hút các chất dinh dưỡng thật sâu từ đáy hồ, rễ cũng như búp hoa đều ngấm nước. Cũng vậy, một nhà sư [...] làm ngập tràn thân thể mình bởi niềm thích thú, không thoáng hiện một chút hân hoan nào (trong dhyana thứ ba người hành thiền cảm nhận được một niềm phúc hạnh bao la, thế nhưng trong sự cảm nhận đó không còn vướng mắc một sự thích thú nào cả, tương tự như các đóa hoa sen trước đây ngập trong nước nhưng đã ngoi lên khỏi

mặt nước) [...].

"Tương tự như một người quấn toàn thân mình bằng một chiếc áo trắng, phủ kín từ đầu đến gót chân, không còn bất cứ một chỗ nào, dù nhỏ cách mấy, lại không phủ kín bởi chiếc áo trắng. Cũng vậy, một nhà sư ngoi xuống phủ kín toàn thân thể mình bằng một thể dạng thanh thoát (upekkha) và sự tập trung tối thượng [...] (thể dạng dhyana thứ tư là thể dạng tâm thức thanh thản, bình lặng và thẳng băng, vượt lên trên tất cả mọi sự cảm nhận, tạo ra cho mình một thể dạng tâm thần thật bình lặng, thanh thoát, bền vững, trong sáng, tương tự như những đóa hoa sen ngoi lên khỏi mặt nước, các cánh hoa nở rộ, rạng rỡ và yên lặng - xin mạn phép nhắc lại, thể dạng này kinh sách Hán ngữ gọi là "xả", quả thật không có nghĩa gì cả).

Bốn cách so sánh trên đây cho thấy rõ rệt một sự thăng tiến tuần tự từ các dhyana thấp đến các dhyana cao hơn. Trong cách so sánh thứ nhất trên đây, chúng ta thấy nêu lên nước và bột xà-bông, hai thứ đó nói lên một sự đối nghịch. Thế nhưng vẫn có một giải pháp để hóa giải sự đối nghịch đó, đây là cách hòa tan bột xà-bông vào nước (hoặc để nước ngấm vào bột xà-bông). Trong dhyana thứ nhất đó sẽ xảy ra một sự hợp nhất hoàn toàn giữa tất cả các nguồn năng lượng của tâm-thức-nhận-biết (conscious mind/tâm thức bình thường hay bình dị) ở vào một cấp bậc (khả năng) ý thức nào đó (điểm tiêu biểu của dhyana thứ nhất này là sự kết hợp của tất cả các nguồn năng lượng tâm lý và vật lý thuộc một cấp bậc tùy thuộc vào khả năng của mỗi cá thể, sự kết hợp hay hợp nhất đó được so sánh với sự hòa tan giữa nước và bột xà-bông).

Cách so sánh thứ hai mô tả một sự

luân lưu, một thể dạng thông suốt, và trong giai đoạn cuối cùng (và cao nhất) có thể đưa đến sự dâng trào của các nguồn năng lực siêu-tri-thức (*super-conscious energies/các nguồn năng lực cao siêu hơn các nguồn năng lực của tri thức thông thường*), các nguồn năng lực này đã được kết hợp với nhau từ trước đó bên trong tâm-thức-nhận-biết (có nghĩa là các nguồn năng lực đã được hợp nhất từ trước bên trong tâm thức thông thường hay bình dị trong giai đoạn dhyana thứ nhất, trước khi dâng trào trong giai đoạn dhyana thứ hai).

Cách so sánh thứ ba nêu lên hình ảnh các búp hoa sen chìm trong nước, đó là cách mô tả các nguồn năng lực của tâm-thức-nhận-biết bị tràn ngập bởi các nguồn năng lực siêu-tri-thức và được biến cải bởi các nguồn năng lực này (để trở thành các búp hoa trong nước).

Cách so sánh thứ tư nêu lên một người trùm kín toàn thân thể mình bằng một chiếc áo trắng, đó là cách nói lên các nguồn năng lực siêu-tri-thức (super-conscious energies) không những thềm nhuần mà còn lán lướt, kiểm tỏa và phủ kín các năng lực của tâm-thức-nhận-biết (*tâm thức thường tình*). Trong dhyana thứ hai, các nguồn năng lực siêu-tri-thức - biểu trưng bởi nước tuôn ra từ mạch nước ngầm - cất chứa bên trong tâm-thức-nhận-biết đều được hợp nhất (biểu trưng bởi toàn thể hồ nước). Trong thể dạng dhyana thứ tư, ngược lại tâm-thức-nhận-biết sẽ được cất chứa bên trong các nguồn năng lực siêu-tri-thức (biểu trưng bởi chiếc áo trắng phủ kín). Tình trạng đó là một sự đảo ngược toàn diện. (*một cách vắn tắt: trong thể dạng dhyana thứ nhất các năng lực tâm lý và vật lý trong tình trạng phân tán được kết hợp trở lại, trong thể dạng dhyana thứ hai các nguồn năng lực siêu-tri-thức hiển*

*hiện và được cất chứa bên trong tâm-thức-nhận-biết đó, trong thể dạng dhyana thứ ba, các nguồn năng lực siêu-tri-thức trở nên trội hơn so với năng lực của tri-thức-nhận-biết. Trong thể dạng dhyana thứ tư, sự dâng trào của các nguồn năng lực siêu-tri-thức sẽ bao trùm và phủ kín các năng lực của tri-thức-nhận-biết*).

### **Bốn dhyana của thế giới vô-hình-tượng**

Bốn dhyana phi-hình-tượng là bốn thể dạng cảm nhận ở các cấp bậc tế nhị và tinh tế khác nhau.

Thể dạng thứ nhất trong số bốn thể dạng tri thức siêu việt liên quan đến thế giới vô-hình-tượng là "bầu không gian vô tận" (sphere of infinite space) hay "sự cảm nhận về không gian vô tận" (experience of infinite space). Trong thể dạng đó sự cảm nhận của chúng ta sẽ không bỏ sót bất cứ một sự vật nào cả (*một sự quán thấy thật rộng lớn bao trùm toàn thể thế giới hiện tượng - không những đối với những gì chuyên động trong thế giới bên ngoài mà cả những gì đang hiển hiện bên trong tâm thức mình - sự quán thấy rộng lớn đó sẽ giúp mình nhận biết cùng một lúc bản chất vô thường và sự trói buộc - conditioned co-production - của tất cả mọi hiện tượng, và cả nguyên lý tương liên - interdependence - chi phối sự vận hành đó của chúng*). Xin nhắc lại là một khi đã đạt được dhyana thứ tư về thế giới hình tượng (*tức là cấp bậc cao nhất mang lại bởi phép thiền định mang tính cách "cụ thể" trên đây/"Tứ vô lượng tâm"*) thì khi đó chúng ta sẽ bỏ lại phía sau các sự ý thức về thân thể mình. Nếu chúng ta trừ tượng hóa (*xóa mờ hay loại bỏ*) ý nghĩa áp đặt cho các đối tượng mà chúng ta cảm nhận được trong không gian, thì những gì còn lại chỉ là một sự cảm nhận mênh mông về

không gian vô tận - một không gian tỏa rộng khắp nơi, trở nên cùng khắp, tất cả chỉ là không gian. Sự cảm nhận đó không phải là một sự cảm nhận thị giác, tức không phải là cách mà chúng ta nhìn vào không gian từ một điểm trong không gian, mà chỉ là một thứ cảm giác tự do, một sự cảm nhận toàn thể con người mình tỏa rộng đến vô biên.

*Dhyana vô-hình-tượng thứ hai được gọi là "bầu tri thức vô tận". Chúng ta sẽ đạt được thể dạng này bằng cách "suy nghĩ" về sự kiện mình cảm nhận được không gian vô tận, và bên trong sự cảm nhận đó cũng hàm chứa cả sự ý thức [của mình] về không gian vô tận. Điều đó có nghĩa là kèm theo sự vô tận của không gian là sự vô tận của tri thức, tức là một sự liên tưởng (correlative/liên kết, đồng hóa) mang tính cách chủ quan về thể dạng khách quan hay sự cảm nhận khách quan đó (hình ảnh không gian tỏa rộng mang tính cách khách quan, sự ý thức của mình về sự tỏa rộng đó của không gian mang tính cách chủ quan. Sự liên tưởng hay liên kết, hay đồng hóa đó giữa "tri thức bao la" với "không gian tỏa rộng" sẽ giúp tri thức trở thành tương tự như chính không gian vô tận đó). Nếu trừu tượng hóa hay xóa mờ sự cảm nhận về không gian và chỉ duy nhất tập trung vào sự cảm nhận về tri thức và sự vô tận của nó, thì chúng ta sẽ cảm nhận được "tri thức vô biên" tỏa rộng ra hơn nữa, lan ra khắp hướng, nhưng tuyệt nhiên không xuất phát từ một điểm khởi thủy nào cả - tri thức sẽ tỏa rộng và hiện hữu cùng khắp (tri thức và không gian đều vô tận như nhau, nếu xóa mờ sự cảm nhận không gian vô tận thì chỉ còn lại sự cảm nhận tri thức vô tận, tri thức đó tỏa rộng ra khắp hướng, cùng khắp, và đó là tri thức của người hành thiền đạt được dhyana thứ hai).*

*Dhyana vô-hình-tượng thứ ba càng*

khó đạt được hơn nữa, dù cấp bậc *dhyana* này vẫn còn thuộc vào thế giới trần tục. Thể dạng siêu-tri-thức tiêu biểu của *dhyana* thứ ba được gọi là "bầu không gian chẳng có gì cả" (sphere of nothing) hay là "bầu không gian chẳng-có-gì-đặc-biệt-cả" (sphere of non-particularity). Trong sự cảm nhận đó, chúng ta không thể nào nắm bắt được một thứ gì riêng biệt, hầu có thể nhận diện nó khác biệt (*tách biệt*) với các thứ khác. Với tri thức thường tình trong cuộc sống thường nhật của mình khi nhìn vào một đóa hoa thì chúng ta có thể phân biệt nó với toàn thể một cội cây, hoặc khi nhìn vào một người nào đó thì chúng ta nhận biết đây không phải là một gian nhà. Trong tình trạng đó (*tức là sau khi đã đạt được dhyana thứ ba*) sẽ không còn bất cứ một sự hiện hữu riêng biệt (*tách biệt*) nào của bất cứ một sự vật nào với tư cách là một sự vật cả. Chúng ta không thể xác định được cái này là "cái này", cái kia là "cái kia". Điều đó cũng chẳng khác gì như mọi sự vật đều trở nên hư ảo và hòa lẫn với nhau, không thể nào xác định (*nắm bắt*) được một thứ gì cả. Thể dạng đó không phải là một thể dạng hư vô (nothingness/néant) mà là một thể dạng "chẳng có một thứ gì cả" (nothing, nil, void/nulle chose).

*Dhyana vô-hình-tượng thứ tư là "bầu không gian phi-nhận-thức nhưng cũng không phải là không-nhận-thức". Trên đây (dhyana thứ hai) chúng ta chuyển từ đối tượng vô tận (không gian) sang chủ thể vô tận (tri thức), đến đây (trong thể dạng dhyana thứ tư) chúng sẽ vượt lên trên cả hai thứ đó. Đây là cách chúng ta đạt được một thể dạng mà trong đó không thể bảo rằng mình cảm nhận được một cái gì đó hay là không cảm nhận được một cái gì cả, bởi vì chẳng có ai để mà cảm nhận (trong thể dạng đó chủ thể và cả đối tượng đều không có). Thế nhưng điều đó cũng không có nghĩa là*

chúng ta đã hoàn toàn thoát khỏi chủ thể và đối tượng, mà chỉ vì chúng ta không còn suy nghĩ hay cảm nhận được với tư cách là chủ thể và đối tượng (*một sự cảm nhận mang tính cách trống không tuyệt đối về chính mình và thế giới, một sự "giải thoát" tối thượng. Thế nhưng sự trống không đó không hề là một thể dạng hư vô, mà chỉ là một thể dạng thoát ra khỏi sự suy nghĩ và cảm nhận trói buộc và vướng mắc nhị nguyên. Chúng ta không còn suy nghĩ hay cảm nhận bất cứ gì xuyên qua chủ thể và đối tượng. Một sự trong suốt tuyệt đối sẽ hiện ra với mình qua sự cảm nhận về tâm thức mình và cả thế giới. Đó là sự Giải Thoát tuyệt đối và tối thượng*).

(Còn tiếp theo)

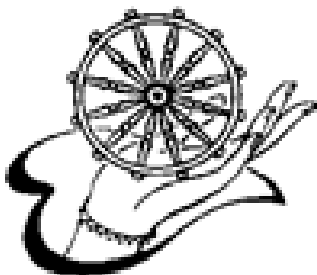
## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

### Phẩm Tỷ Kheo

360

*Lành thay, phòng hộ mắt!  
Lành thay, phòng hộ tai!  
Lành thay, phòng hộ mũi!  
Lành thay, phòng hộ lưỡi.*



## Hư Hư Lục

*Thích Nữ Như Thủy*

### Ông Hoàng Lưu Lạc

Ngày xưa, ngày xưa có một vị hoàng tử chào đời trong sự vui mừng vô hạn của đức vua, hoàng hậu và thần dân cả nước. Cậu bé vương giả này lớn lên trong cung vàng điện ngọc, giữa sự cao sang tột đỉnh cũng như những nghi lễ rắc rối nhất trần đời của hoàng gia.

Như một mầm xanh thiếu nắng, vị hoàng tử thơ bé này đâm ra khao khát được chơi đùa chạy nhảy như bao nhiêu chú bé dân giả cùng trang lứa khác... nghịch đất, tạt nước, tung bụi vào bạn bè, la cà trên các hang cùng ngõ hẻm, đầu trần chân trụi chạy rong giữa phố phường... là những khát vọng khôn nguôi của hoàng tử. Cậu sẵn sàng đánh đổi cả ngai vàng để lấy một ngày tự do, thoát khỏi cặp mắt lạnh lùng của quan thái sử, sự canh phòng cẩn mật của quan thái giám, vòng dây của ngự lâm quân cũng như sự chăm sóc đến độ phiền toái của đám cung nữ doanh vầy.

Ô! Chỉ có một ngày thôi mà cũng xa vời hút khỏi tầm tay như một cánh diều no gió thấp thoáng giữa bầu trời đầy mây mà hoàng tử thường bắt gặp sau các cành cây kẽ lá um tùm của vườn ngự vầy.

([Xem tiếp trang 20](#))

## Tình độ nơi ấy bây giờ ở đây

*ĐĐ.Thích Khế Định giảng*

(Tiếp theo **PH số 307**)

Trong Ngũ Đẳng Hội Nguyên, có một ông tăng hỏi Thiền sư Quy Tịnh về việc Thiền sư Triệu Châu bị một ông tăng hỏi: “*Thế nào là ý Tổ sư từ Ấn Độ sang?*”, Triệu Châu đáp: “*Cây bách trước sân.*”

Thiền sư Quy Tịnh nói: *Tôi nói với ông, ông có tin chăng?*

Tăng thưa: *Lời của Hòa thượng là quý trọng, con đâu dám chẳng tin.*

Quy Tịnh nói: *Ông nghe giọt mưa rơi ở thềm nhà chăng?*

Có nghĩa là ngay trong giờ phút thực tại đó mình không nghe lại chính mình, mà ngược lại mình hỏi cái chỗ ý Tổ sư từ Ấn Độ sang, mà ý Tổ sư từ Ấn Độ sang là chuyện quá khứ rồi, tức là trong giờ phút hiện tại là mất mình, hướng chi chuyện đó là chuyện của người khác, không phải chuyện của mình. Cũng như thế trong cuộc sống giữa đời thường này, nếu quý vị luôn luôn đặt mình trong giờ phút thực tại thì bảo đảm chúng ta sẽ ít phiền não. Chúng ta có được như thế không? Chẳng hạn như mình đang ngồi rất yên ổn, tự dung nhìn thấy người hàng xóm đi ra ngoài, mình lại khởi niệm: “*Ừa, sao mới 5 sáng mà nó đi đâu sớm vậy?*” Như vậy là phiền não đến. Mà chuyện đó lại là chuyện của thiên hạ, không phải chuyện của mình. Hoặc lại một hôm nào đó, thấy bà người quen, nhà không nuôi heo, nhưng lại mua hai, ba bó rau muống, thế là mình lại nói: “*Gạo hôm nay mắc rồi, nên bà ăn rau muống trừ cơm.*” Nếu người ta nghe được, có phải sẽ quay lại chửi mình: “*Chuyện hết*

*gạo là chuyện của tôi, mắc mớ gì đến cô*”. Thấy không? Tự dung mình buồn khổ, phiền não. Là do ai? Do mình. Thiền sư Quy Sơn nói rất mạnh là “*đem phân bỏ vào tâm của mình*”, tức là mình đem chuyện thiên hạ để thị phi, phải quấy, hơn thua thì chính là chúng ta đã đem phân bỏ vào trong tâm của mình làm cho nó nhờn, nó xấu. Cho nên các Ngài muốn kéo mình trở về trong giây phút thực tại đó nên mới nói “*Ông có nghe tiếng giọt mưa rơi trước thềm nhà chăng?*”.

Lúc này ông tăng chợt khai ngộ, kêu lên: “*Chao!*”

Thiền sư Quy Tịnh lại nói: *Ông thấy đạo lý gì? Nói thử coi.*

Ông tăng đáp rằng:

*Giọt mưa mé thềm  
Rõ ràng từng giọt  
Đập nát càn khôn  
Liên đó tâm dứt.*

Tức là nghe từng tiếng rõ hết nhưng không chạy theo tiếng. Mà không chạy theo tiếng có nghĩa là phiền não, cấu nhiễm trong tâm dứt, tâm vọng tưởng, vô minh kéo dài trong nhiều đời nhiều kiếp ngay đó dứt, cho nên liền đó đập nát càn khôn, cũng ngay đó ánh sáng giác ngộ hiện tiền, lúc này không có những ngọn lửa tham dục, lửa hận thù, lửa si mê, lửa ảo vọng... tức là đã tịnh hóa tâm của mình.

Tu chỉ đơn giản vậy thôi chứ không khó. Nếu quý vị muốn từ bỏ chuyện thị phi, muốn từ bỏ tâm tật đó, ganh ghét mà phải đời non lấp bẽ thì còn nói khó quá, không làm được. Nhưng ở đây Đức Phật không bảo quý vị đời

non lấp bê, chỉ bảo chúng ta dừng lại, nhìn những niệm khởi lên và chuyển hóa thì tức khắc thành tự. Rất đơn giản, rất dễ. Nhiều khi các Thiền sư nói dễ như ăn ớt. Dễ không? Nếu cay quá thì uống nước lạnh vào là hết chứ gì? Chuyện này là ngay nơi mình, không ngoài đâu khác, ngay nơi tâm của mình, mình chuyển hóa không chạy theo, tức là chúng ta đã dừng được nghiệp.

Xin hỏi tiếp quý vị, Đức Phật A Di Đà còn có những biệt hiệu nào nữa? Là Vô lượng Thọ, Vô lượng Quang, Vô lượng Công đức. Nếu ai thâm nhập được vào biên tánh trí huệ của Đức Phật A Di Đà, thì mình được Vô lượng Thọ, mà vô lượng thọ thì không có chết, Vô lượng Quang thì ánh sáng trùm khắp, mà ngay trong giờ phút đó mình được diệu dụng năng lực, đó là Vô lượng Công đức.

Trong Thiền thoại Tịnh Vân, một hôm có ông tăng đến hỏi Thiền sư Triệu Châu: “Người nào là thầy của mười phương chư Phật?” Thiền sư đáp: “*Nam mô A Di Đà Phật*”. Bởi vì sao? Mười phương chư Phật muốn thành tựu quả Phật cuối cùng, ngộ nhập tri kiến Phật là từ đâu? Từ Vô lượng Thọ, Vô lượng Quang, Vô lượng Công đức mới thành tựu được mười hiệu “Nhu Lai, Ứng cúng, chánh biến tri, Minh hạnh túc, Thiện thế, Thế gian giải, Điều ngự trượng phu, Vô thượng sư, Phật, Thế tôn”. Ông tăng vẫn chưa ngộ, lại hỏi: “*Như vậy Nam mô A Di Đà Phật là ai?*” Thiền sư nói: “*Là đệ tử của ta*”. Đến đây quý vị có hiểu không? Tại sao Đức Phật A Di Đà lại là đệ tử của Ngài? Ở đây, tôi xin nói một chút về điểm này để quý vị thấy rõ. Có một lúc nào quý vị yên lặng, thanh tịnh rồi mà tự nhiên dậy lên một niệm trụ vào chỗ thanh tịnh đó thì tức khắc Phật A Di Đà biến mất. Hoặc khi mình ngồi thiền mà mong cầu có chỗ sở đắc, sở ngộ thì chính là ngay trong giờ phút thực tại đó, tịnh

biến thành động. Bởi cái tịnh đó nó đối với cái động, động tịnh dung nhiếp với nhau. Nhưng cái gì thấy được giữa cái tịnh, cái động đó. Nên khi mình khởi niệm: “*Hôm nay tôi ngồi được thanh tịnh quá*” thì đã mất thanh tịnh. Ngay giờ phút thực tại đó ông không sống mà còn hỏi “*Nam mô A Di Đà Phật là ai?*”, cho nên Ngài mới phá luôn “*Là đệ tử của ta*”. Nghe trả lời vậy, ông tăng giật mình, ngay giờ phút thực tại đó bật vọng tưởng, không một niệm suy nghĩ tức khắc ông khai ngộ.

Một hôm Thiền sư Pháp Loa đến hỏi Ngài Điều Ngự (Sơ tổ Trúc Lâm): “*Khi muôn dậm mây tạnh thì thế nào?*” Tô đáp: “*Mưa tầm tã*”. Có nghĩa trong giờ phút thực tại đó, “*khi muôn dậm mây tạnh*” là pháp thân sáng rõ, rõ ràng, là chỗ sáng sủa, chỗ thanh tịnh, yên ổn mà ông còn hỏi nữa, mà còn hỏi là còn động nên nói là “*mưa tầm tã*”. Thiền sư Pháp Loa lại hỏi tiếp: “*Khi muôn dậm mây che kín thì thế nào?*”, tức có nghĩa là trong lúc mình ngồi thiền hoặc niệm Phật vọng tưởng, tối om, suy nghĩ tầm lum đủ thứ chuyện. Tô đáp: “*Trăng sáng vàng vạc*”, có nghĩa là ông biết ông đang bị vọng tưởng, vô minh, tham dục, thèm khát ái..., nhưng ai biết được sự này, tức là ông sáng, ông hỏi nghĩa là ông sáng. Cho nên Thiền sư Huyền Giác đã khẳng định: “*Ai vô niệm, ai vô sanh?*” Ai đứng ở chỗ này? Tức có nghĩa là có ông chủ bên trong. Có ông chủ bên trong thì quý vị mới sáng được, cho nên mới nói là “*trăng sáng vàng vạc*”

Trong Thiền thoại có ghi lại câu chuyện: có hai vị đại sư tu pháp môn Tịnh độ, một vị là Viên Ngu, một vị là Viên Thứ, cả hai đã thâm nhập đạt đến chỗ nhập vào chánh định tam muội viên mãn nhưng vẫn đi hành cước để hỏi chỗ mình đã tu tập như thế nào. Một hôm, hai người đến yết kiến Thiền sư Độc Trạm Lão Nhân.

Thiền sư hỏi: *Các ông tu pháp môn gì?*

Hai vị này thưa: *Bạch Hòa thượng, chúng con tu pháp môn Tịnh độ.*

Hỏi: *Đức Phật A Di Đà là ai? Bao nhiêu tuổi?*

Hai người mới nói: *Bằng tuổi của chúng con.*

Chúng ta thấy người mà đã ngộ rồi thì cái gì cũng thông suốt.

Lại hỏi thêm: *Như vậy cõi Tịnh độ này ở đâu?*

Ngài Viên Ngu giơ ra một nắm tay nói: *Ở đây.*

Lúc này Độc Trạm Lão Nhân nói rằng: *Ông thật là người chân chánh tu Tịnh độ.*

Như vậy ngay trong giờ phút đó giữa Thiền và Tịnh gặp nhau. Các Ngài luôn sống trong chánh niệm tỉnh giác, ông chủ luôn luôn sáng suốt.

Có một vị khách tăng hỏi Thiền sư Kiên Phong: *“Trong Kinh Lăng Nghiêm có câu ‘Thập phương bạc giả phạm, nhất lộ Niết bàn môn’, xin hỏi đâu đường ở chỗ nào?”*. Thiền sư giơ cây quạt lên nói: *“Ở đây”*. Tức là chỉ ngay trông con mắt của quý vị, kiến sắc nhưng sáng được tâm mình, mình thấy sắc không chạy theo, tức là sáng tâm. Nhưng chúng ta không làm được như vậy, khi nhìn cái gì, cũng đã là niệm thứ hai. Ví dụ như khi nhìn bình hoa này, mình khởi niệm “bình hoa này hôm nay ai cắm kỳ quá, xấu quá, không đẹp như ngày hôm qua”, có nghĩa là mình đem niệm quá khứ đặt vào giờ phút thực tại đó, thì mình không có được niệm thứ nhất. Vừa phóng ra là mình phân biệt, chia chẻ liền. Còn khi ăn thì sao? Quý vị có khi nào ngồi trên mâm cơm vừa dọn ra mà mình ăn bình thản không? Hay là nghĩ sao hôm nay nó nhạt quá, chua quá, đắng

quá, mặn quá... đủ thứ chuyện hết. Nếu người nào ghiền ăn ớt, bữa nào không có ớt thì phiền não. Rõ ràng mình tu mình không nắm bắt được chỗ đó. Nhưng nếu nghe nói như thế, quý vị về nhà ăn không biết ngon dở gì hết thì đúng chưa? Cũng chưa phải đúng. Ở đây các Ngài dạy, ví dụ khi uống nước ngọt, vị ngọt của nó mình biết nhưng biết thì dừng liền chứ không khởi niệm tại sao ly nước hôm qua nhạt mà sao hôm nay ngọt quá. Thế là mất mình. Ngọt biết ngọt, chua biết chua, nhưng ngay trong giờ phút đó, dừng niệm lại, không trụ thêm nữa. Nhưng mình đâu có chịu. Nếu lỡ chẳng may nó nhạt, nếu sẵn có đường thì thêm vào, không có thì thôi, đừng khởi niệm, đừng phiền não thì sẽ không đánh mất mình. Quý vị thấy làm rất dễ nhưng cũng rất khó, khó là khó cái ngã chấp, cái tập khí của chúng ta.

Có một vị Thiền sư xưa tu thấy thế gian sao quá lộn xộn, phiền não, cuối cùng ông xin ông thầy vào thất chuyên tu hai mươi năm. Sau khi ngộ đạo, ông ra ngoài nói: *“Hai mươi năm về trước thật là tại mình, đâu phải tại thế gian”*. Tổ Đạo Tín dạy: *“Cảnh duyên không có tốt xấu, tốt xấu từ nơi tâm”*. Cảnh duyên nó có tự nói nó tốt hay xấu không? Không, mà do mình thấy nó tốt, nó xấu. Nếu quý vị đã biết cách tu, tôi đảm bảo cuộc sống của quý vị rất yên ổn, hạnh phúc. Ngày nay, cuộc sống của chúng ta đã có quá nhiều bất ổn, nào sóng thần, lũ lụt, khủng bố...nếu chúng ta không kịp trang bị cho mình những tư lương này thì cuộc đời vốn đã khổ lại chồng thêm khổ. Cho nên đã biết pháp này rồi, biết còn một cái gì cao siêu hơn thì chúng ta cần phải dẫn thân vào con đường Phật pháp để chuẩn bị tư lương cho mình.

Trong Kinh Vô lượng Thọ ghi: *“Nếu chúng sanh trên mỗi cõi, có ai gặp ánh quang minh này thì ba chất dơ đều tiêu diệt”*. Nếu chúng

ta quá chấp vào câu, vào lời Đức Phật nói thì sẽ không hiểu lời của Phật, thì cho dù có ngồi trăm năm cũng không gặp được ánh quang minh. Có câu chuyện “*Tần hô Tiểu Ngọc nguyên vô sự, chỉ cốt đàn lang nhận đắc thính*”. Cô tiểu thư này quen một anh thư sinh nọ nhưng bị cha mẹ cấm cản. Một đêm anh chàng này lén vào phủ. Cô đang ở trên tầng lầu thứ hai, nhìn thấy nhưng không dám chỉ cho người yêu chỗ đứng của mình, nên cô gọi to: “*Tiểu Ngọc, đưa ta cái bình*”. Cô kêu Tiểu Ngọc, hay kêu anh chàng đó? Kêu Tiểu Ngọc nhưng là để cho anh chàng kia nghe tiếng mà biết cô đang đứng ở góc nào trong phòng, phía tây hay phía đông. Phật cũng như thế, “*nói ra chỉ cốt cho các ông nhận được điểm mà ta nói*”. “*Ánh quang minh*” đây chính là tri kiến Phật, tức là ngộ nhập lại tâm thái tự do, thanh thản của mình. Sau khi nhận được ánh sáng này rồi thì ba chất dơ là tham, sân, si sẽ hết.

“*Thân ý nhu nhuyễn vui mừng khắp khởi, lòng lành bởi đó mà sanh ra*”. Có nghĩa là khi nhận được cái thể thì tức khắc phát ra cái dụng. Nếu chúng ta không hiểu được điều đó thì cứ ngồi riết mong chờ ánh sáng, mà càng chờ thì càng bệnh.

“*Vì như họ ở Tam đồ rất là khổ, mà thấy ánh quang minh này thì đều được nghỉ ngơi, không khổ nữa, sau khi qua đời họ đều nhờ đó mà được giải thoát*”. Đức Phật chỉ ra cái lý rất cao siêu nhưng chúng ta lại không hiểu. Tại sao vậy? Nếu quý vị luôn luôn sống trong tri kiến Phật hàng ngày, hàng giờ, hàng tháng, hàng năm, tôi đảm bảo quý vị vừa chết liền được siêu thoát. Ở đây tôi cũng xin nói thật, khi cha mẹ, người thân của quý vị qua đời, quý vị đem tên đến xin chúng tôi cầu siêu mong cha mẹ, người thân được siêu thoát thì cũng chỉ là năm ăn năm thua. Tại sao? Vì Đức Phật đã khẳng định, quý vị tu là phải tu lúc sống chứ không phải khi đã chết

rồi. Trong Kinh Địa tạng nói, nếu người chết rồi, người sống làm phước cúng cho người chết, thì trong 10 phần, người chết chỉ được 3, còn người sống được hưởng 7. Trong lúc cúng dường phải có một duyên thù thắng, tức là người cúng thanh tịnh mà người thọ nhận cũng thanh tịnh thì cha mẹ mình mới siêu. Nếu người thọ nhận thanh tịnh mà người cúng không thanh tịnh thì phước chỉ được một nửa. Cái duyên khai thị trợ niệm cũng có nhưng tôi xin khẳng định, ngay khi mình đang còn sống, còn mạnh, còn có năng lực, các vị nên ráng tu, ráng niệm Phật, tọa thiền, tụng kinh, sám hối, làm các việc thiện pháp.

Trong Kinh Tương Ưng Bộ có ghi, một hôm có một vị Phạm chí Bà la môn hỏi Phật:

- *Sa môn Gotama, nếu đệ tử ông chết, ông tụng kinh cầu siêu, thì đệ tử của ông có siêu thoát hay không?*

Thế Tôn không trả lời, chỉ hỏi lại: *Nếu đệ tử ông mất, ông đến tụng kinh thì đệ tử của ông có được sanh lên cõi trời Phạm thiên hay không?*

Vị Phạm chí nói: *Được*.

Phật lại hỏi: *Vì như có một người lấy một hòn đá nặng bỏ xuống giếng, mười ông thầy Bà la môn đến tụng kinh suốt mười ngày, sau đó hồi hướng nói như thế này: “Đá ơi, người hãy nổi lên. Đá ơi, người hãy nổi lên”, vậy hòn đá đó có nổi lên không?*

Vị Bà la môn nói: *Dù cho tụng cho cả trăm ngày, hòn đá nặng kia cũng không thể nổi lên*.

Phật nói: *Cũng như thế, một người tạo tội ngũ nghịch (giết cha, giết mẹ, giết A la hán, phá hòa hợp tăng, làm thân Phật ra máu), tạo mười nghiệp ác quá nặng rồi thì không thể lên được*.



Phật lại nói: *Ví như có một người đem một lít dầu ăn đổ xuống giếng rồi mời mười ông thầy Bà la môn đến tụng kinh suốt mười ngày, sau đó hỏi hương nói như thế này: “Dầu ơi, người hãy chìm xuống. Dầu ơi, người hãy chìm xuống.” Vậy dầu có chìm không?*

Bà la môn nói: *Đương nhiên là không chìm, vì dầu quá nhẹ.*

Phật nói: *Cũng như thế, một người làm mười điều thiện, tu tập về con đường thánh pháp thì dù cho ông rất ghét người đó, nói: “Người phải đọa địa ngục. Người phải đọa địa ngục”, người đó vẫn không đọa địa ngục.*

Cho nên tất cả con đường Đức Phật đã đi qua, trả về cho quý vị hết, nên mới gọi là Đạo Sư. Đạo là con đường, Sư là ông thầy. Đức Phật là ông thầy chỉ đường thôi, đi hay không là do quý vị. Cho nên Đức Phật khẳng định “Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi, thấp đuốc với chánh pháp.” Đức Phật ra đi nhưng để lại ba tạng kinh điển, để chúng ta nương pháp môn, nương giáo lý của Phật, tu tập để chuyển hóa

*“Này các ông, hãy xem ánh sáng tốt lành rực rỡ chiếu sáng cả đại thiên thế giới, trăm ức vì trần cõi nước, đại hải, tu di, mặt trời, mặt trăng, bốn châu thiên hạ, cho đến cõi phật vì trần đều ở trong ánh sáng phát ra cùng một lúc”.*

*“Này các nhân giả, có thấy chăng, nếu thấy được thì chính các ông đang tự thân ở trong ánh sáng tốt lành đó, còn không thấy được, đừng nói ánh sáng tốt lành, chẳng có chiếu soi. Hãy tham”.* Có nghĩa mình không nhận ra được ánh sáng quang minh tốt lành đó, nhưng hàng ngày, hàng đêm, hàng giờ nó vẫn đang soi chiếu. Nếu không nhờ ánh sáng chiếu soi đó thì mắt không thấy, miệng không nói được, tay cũng không thể cầm

nắm. Ví dụ như hình nộm, con rối múa là nhờ bên trong có người điều khiển dây. Người chết không thể ăn cơm, cười nói. Nghĩa là trong lúc chúng ta còn sống, có một ông chủ bên trong điều khiển mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của chúng ta. Ông chủ đó chính là Vô lượng thọ, Vô lượng quang, Vô lượng công đức, từ nơi ánh sáng đó mà lập bày hiện hiện các pháp. Phật pháp rất vi diệu. Nếu không ai nhận ánh sáng đó, thì ánh sáng đó vẫn luôn chiếu soi hàng ngày, hàng giờ, hàng tháng, hàng năm.

Ngài Phó Đại Sĩ dạy:

*Đêm đêm ôm Phật ngủ  
Ngày ngày cùng Phật dậy  
Ngồi đứng cùng theo nhau  
Như hình cùng với bóng  
Nói nín hằng theo nhau  
Mỗi mỗi cùng chung ở  
Muốn biết nơi Phật đi  
Chỉ chỗ nói năng đó.*

Thiền sư Quy Chơn một hôm lên gặp Ngài Quy Sơn. Thiền sư Quy Sơn hỏi:

- Ông tên gì?
- Con tên là Quy Chơn.
- Quy Chơn ở đâu?

Không thể trả lời, Ngài Quy Chơn liền xuống núi, trên đường gặp Ngài Ngưỡng Sơn đang chăn trâu hỏi:

- Tại sao Thượng tọa không lên núi?
- Tôi lên núi gặp Hòa thượng hỏi, tôi không trả lời được.
- Thầy cứ lên đi, nếu Hòa thượng hỏi Quy Chơn ở đâu, thầy chỉ vào trong mắt, trong tai, trong mũi, trong lưỡi, trong đầu của thầy, liền tức khắc ở được.

Thiền sư Quy Chơn lên núi quả nhiên nhắc lại lời như của Thiền sư Ngưỡng Sơn chỉ

bày, thì bị Thiên sư Quy Sơn mắng:

- *Kẻ nói dối! Nếu người nào nói được câu này là thiện tri thức trên 500 người. Ông đừng giấu tôi. Là ai nói, ông khai thử đi.*
- *Dạ là người chăn trâu dưới núi.*

Quy Chơn là gì? Chơn là chơn thật. Quy là chỗ trở về chơn thật đó. Mà chỗ về chơn thật ở đâu, chính là trong mắt, trong tai... Mắt thấy mà không chạy theo sắc là quy chơn, tai nghe mà không chạy theo tiếng là quy chơn, lưỡi nếm mà không chạy theo mùi vị là quy chơn. Biết hết mà không trụ là chỗ chơn thật của mình. Rất đơn giản.

### III. NGUYỆN LỰC VÀ NGHIỆP LỰC

Chư Phật, Bồ Tát, các vị Tổ sư ra đời này đi bằng con đường nguyện lực, tức là sức mạnh của nguyện lực. Trong nguyện lực đó có đại nguyện, bi nguyện và hạnh nguyện. Còn chúng ta đi bằng con đường nghiệp lực, tức là sức mạnh của nghiệp. Sức mạnh của nghiệp chia thành bốn phần: Một là nghiệp cảm duyên khởi, hai là A lại duyên khởi, ba là Chân như duyên khởi và bốn là Pháp giới duyên khởi.

Chẳng hạn chúng ta tạo một thiện nghiệp trong thân ngữ uân của mình gọi là chánh báo, nó thành hình ra cái mà chúng ta đến, gọi là y báo. Lúc sống, quý vị làm những điều thiện pháp, tu tập về con đường thánh pháp thì khi vừa chết liền gặp Đức Phật và thánh chúng đến rước, đó là bởi nghiệp cảm duyên khởi từ tín hạnh nguyện của quý vị.

Trong Thiên thoại có kể, có hai vị Ban thiên lạt ma tu hành với nhau, rất yên ổn và thân thiết. Nhưng từ khi có bà thí chủ đến mua nhà dưới chân núi thì hơi xáo trộn một chút. Vì ông sư đệ tướng rất đẹp, hơn hẳn sư huynh nên bà thí chủ khi gặp ông sư đệ thì đem lòng cảm mến, cúng dường rất nhiều

cho ông nhưng đối với ông thầy sư huynh thì bà không cúng gì cả. Do nhận nhiều đồ cúng dường, ăn uống nhiều hơn nên thời gian tu hành của sư đệ bị giảm sút. Ông sư huynh thấy tình hình tu tập không ổn nên bỏ núi ra chỗ khác tu. Sau một thời gian tu tập, ông sư huynh đắc được thiên nhãn thông, bèn nhìn lại xem sư đệ của mình đạo này tu tập ra sao thì biết rằng sư đệ mình sắp chết, thân thức đi ra chuẩn bị vào thai lừa. Trong Kinh điển tả thân thức vừa ra tùy theo nghiệp, nếu cực thiện thì hoá sanh lên cõi trời, mà cực ác thì xuống địa ngục, mà lưng chừng thì phải đi qua thân trung âm. Thân trung âm này tường vách núi non xuyên qua được hết, nhưng có hai cái xuyên qua không được, một là toà Kim cang của Phật, hai là bào thai. Người sư huynh dùng hết sức để chặn nhưng không chặn được, cuối cùng thân thức của người sư đệ nhập vào bào thai lừa, do nghiệp xấu hàng ngày thọ hưởng mà không tu.

Cho nên quý vị cúng dường thì được phước nhưng người tu thì mắc nợ. Người xuất gia giống như hòn đá mà quý vị giống như con dao, càng mài thì dao càng sắc mà đá càng mòn, nếu không tu thì càng ngày càng tổn. Nhưng nói vậy không phải là sợ để không tu, bởi vì nếu không thọ nhận của chúng sanh thì khó tiến, giống như một người đi trên sa mạc, vừa đói vừa khát, nghĩ mình chắc chết trên sa mạc nhưng ngó thấy có con cọp đằng sau thì có chạy không? Phật nói nhận của tín thí, thứ nhất là để kết duyên với chúng sanh, thứ hai là đã thọ nhận phải ráng tu, càng sợ càng tu. Nếu lỡ xuống địa ngục thì hết kiếp ở cõi địa ngục lên tu tiếp vì vẫn còn hạt giống Phật.

Người sư huynh thương sư đệ của mình nên nghĩ đợi đến lúc con lừa con sinh ra thì mình xin mang về nuôi, hàng ngày tụng kinh cho nó nghe. Nhưng sau khi con lừa con được sanh ra khoảng 1-2 tháng tuổi, ông sư huynh

đền xin lừa và lấy dây buộc cổ kéo đi thì nó ghì chân lại không chịu đi. Lý do là vì còn nợ bà thí chủ nên phải ở lại trả. Biết là nghiệp cảm nên ông sư huynh đi về. Từ khi có con lừa này, mọi người đều thừa nhận từ trước đến nay chưa thấy con lừa nào làm việc giỏi như vậy, làm suốt ngày suốt đêm. Đến một lúc nó ngã ra chết, khi ông sư huynh xuống kể lại chuyện thì bà thí chủ tính ra số tiền con lừa mang lại đúng bằng số tiền bà đã cúng dường. Đó là do có tu nên trả nợ hết một đời này. Nếu chúng ta không phát một hạnh nguyện nào thì chắc chắn đi đường bậy, nên chúng ta phải phát đại nguyện lớn. Đó là câu chuyện thứ nhất về nghiệp cảm duyên khởi.

Câu chuyện thứ hai: Trong Kinh Bách Duyên có kể, vào thời Đức Phật sanh ra đời có điềm lạ là có ánh sáng rất lớn. Cùng thời điểm đức Phật ra đời cũng có một vị Thái tử ra đời. Ông vua nghĩ là ánh sáng này do con mình sinh ra mà có nên đặt tên con là Mãn Quang, Mãn là sức mạnh, Quang là ánh sáng. Sau khi Thái tử Mãn Quang lên làm vua thì chuyên đi săn bắn. Trong thành có một ông thợ săn bắn cung rất giỏi, một ngày giết hại không biết bao nhiêu chúng sinh. Ông cưới một người vợ mà trên đời này không có một người con gái nào đẹp bằng. Vì vợ đẹp, sợ ra đường bị kẻ giàu nhòm ngó nên ông bán nhà trong thành đi sâu vào trong rừng, cất căn nhà ngay dưới gốc cây cổ thụ để ở. Mỗi khi ông đi săn thì bắt cô vợ trèo lên cây cổ thụ. Một hôm ông vua Mãn Quang đi săn bị lạc trong rừng, đến gốc cây cổ thụ đó. Ông nhìn lên thấy một người phụ nữ đẹp tuyệt trần mà trong cung chưa có, liền bắt xuống. Thấy người phụ nữ này đẹp, vua liền khởi niệm dục và sống cùng với người đó. Ngay khi đó, người thợ săn trở về nhìn thấy tức giận, giương cung định bắn chết hai người luôn. Trong lúc giương cung bắn, ông chợt dấy lên một niệm thiện: “Nếu

mình giết ông vua này thì đất nước loạn lạc vì không có vua, lúc ấy người dân chết không biết bao nhiêu mà kể”. Ông vừa khởi niệm như thế thì có một con sư tử lao đến vồ lấy ông để ăn thịt. Sau khi bị con sư tử chộp và cắn chết, nhờ niệm thiện phát ra ngay trước khi chết nên ông thác sanh lên cõi trời Tứ thiên vương, làm một vị thiên tử. Quý vị thấy ba mươi mấy năm trời sát sanh nhưng chỉ cần một niệm thiện khi cận tử nghiệp thì nghiệp cảm duyên khởi thác sanh lên cõi trời. Chúng ta đi bằng sức mạnh của nghiệp nên nếu lập hạnh, lập nguyện, có bị tâm thì cõi Cực Lạc hay cõi Tịnh độ trong bàn tay của quý vị.

Trong Kinh Vô Lượng Thọ, Đức Phật dạy, muốn trở về cõi của mười phương chư Phật hay trở về cảnh giới Tây Phương thì chúng ta phải có chánh nhân Tịnh độ. Chánh nhân Tịnh độ là gì? Thứ nhất là chúng ta phải hiếu thảo với cha mẹ, kính thờ bậc Sư trưởng, có lòng từ bi không giết hại chúng sanh, tu mười nghiệp lành. Đó là những điều tiên quyết chúng ta phải có. Thứ hai là phải quy y Tam Bảo, giữ gìn đầy đủ các giới cấm, không phạm oai nghi. Thứ ba là phải phát tâm Bồ đề, tin sâu nhân quả, đọc tụng Kinh điển Đại thừa và sách tân, giúp đỡ người khác tu hành. Đó là những cái chúng ta phải làm chứ không phải nói suông. Tôi lấy ví dụ, nếu quý vị có điện thoại, muốn liên lạc với ai đó thì quý vị phải bấm đúng số của người cần gọi thì mới gọi được, còn nếu cần gặp một người mà mình lại bấm số của người khác thì có gặp được không? Trong cuộc sống giữa đời thường còn như thế, huống chi là cảnh giới của mười phương chư Phật. Cảnh giới của Phật thanh tịnh thì tâm của chúng ta cũng phải tương ứng. Ở đây, có một số điều cần lưu ý. Thứ nhất là chúng ta phải phát tâm Bồ đề, đó chính là nguyện lực của quý vị. Bên Miền Điện, Phật tử không tu tập theo con đường đại thừa, con đường Bồ

tát đạo, nhưng nhìn kỹ, họ chính là những hạt giống đại thừa, bởi vì họ rất có đức tin về Pháp, chẳng hạn tu Tứ Niệm Xứ thì toàn quốc đều tu Tứ niệm xứ. Trong cuộc sống dù gặp phải nghịch duyên nhưng tinh thần tu tập của họ vẫn rất cao, như Tết có khoảng 10 ngày thì tất cả vợ chồng con cái cả gia đình đều vào chùa, vào các thiền viện tu hết. Muốn đời đời phát khởi niềm tin tu tập thì quý vị phải phát tâm Bồ đề. Tại sao ngày hôm nay quý vị đến đây ngồi nghe pháp? Thường chúng ta tưởng mình đến đây ngồi thiền, nghe pháp, tụng kinh, sám hối, niệm Phật là chuyện ngẫu nhiên nhưng không phải. Sở dĩ ngày hôm nay quý vị đến đây tu học theo con đường thánh pháp của Đức Phật là bởi vì trong vô lượng kiếp, quý vị đã phát nguyện lực cho nên ngày này, tháng này, năm này, hạt giống của nguyện lực thúc đẩy quý vị đến đây ngồi nghe pháp, tu tập. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy rõ về ba tánh: Pháp tánh, chủng tánh và vô gián chủng tánh. Có nghĩa là thấy được các pháp là vô thường là mỏng manh, là tạm bợ. Hôm nay mình có đủ nhân duyên được ngồi đây nghe pháp, niệm Phật, tọa thiền là do trong đời quá khứ, chúng ta đã gieo hạt giống chủng tánh này. Vô gián chủng tánh là chủng tánh không gián đoạn nhờ các pháp hành của mình. Muốn được như thế thì quý vị từ giờ phút này phải phát một cái nguyện lực. Nếu quý vị có một nguyện lực trong cuộc đời này thì Đức Phật nói giống như một chiến sĩ ra trận mặc áo giáp không sợ cung tên của phiến não, chết chóc.



## Hư Hư Lục

*Thích Nữ Như Thủy*

### Ông Hoàng Lưu Lạc

(Tiếp theo trang 12)

Ngày tháng trôi qua. Hoàng hậu lia trần lúc hoàng tử còn thơ bé quá... Đức vua lại lâm bệnh nặng, việc chăm sóc dạy dỗ hoàng tử được giao cho quan thái sư lớn tuổi, uy nghiêm và rất mực khó tính. Như một cánh chim phượng hoàng non dại, hoàng tử thường ngồi hàng giờ bên trang sách học tỳ tay vào cửa sổ của chiếc long son thả hồn mơ mộng đến ngày một cuộc tung cánh viễn du giữa bầu trời rực sáng...

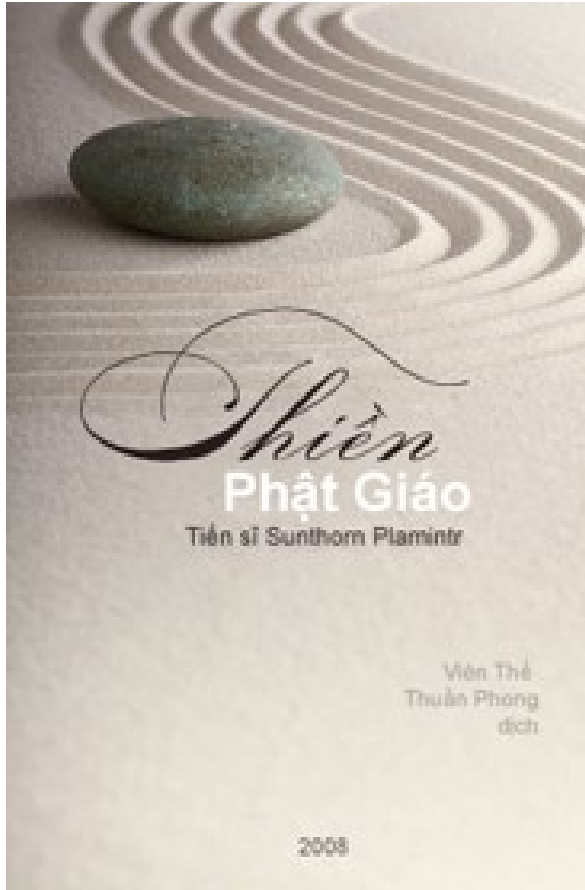
Cái ngày chờ đợi ấy đã đến. Hoàng tử đổi y phục lần chỗ ở của mình cho một cậu bé ăn xin mà định mệnh đã xếp đặt cho hai chú bé giống nhau như đúc... Và chim phượng hoàng đã tung cánh trong một buổi chiều lặng gió.

Vừa bước chân ra khỏi cổng hoàng cung, hoàng tử đã không vỡ lẽ ra rằng cuộc đời của một chú bé thường dân không tự do và tươi đẹp như cậu làm tướng. Khi cởi bỏ lớp áo cao sang xinh đẹp của một ông hoàng thì cậu đã cởi bỏ luôn tất cả uy quyền cùng lợi lộc mà địa vị đã dành cho cậu từ tấm bé.

Bị tổn thương nặng nề, hoàng tử vội vã quay lại hoàng cung nhưng... đã quá muộn. Trong lớp áo ăn mày, chú bé có nguồn gốc vương giả chỉ nhận được những cái tát tai của bọn lính ngự lâm gác cổng. /-

# Thiền Phật Giáo

Tiến sĩ Sunthorn Plamintr - Viên Thế - Thuận Phong dịch



## MỤC LỤC

Thiền Phật giáo  
Các loại thiền

Sự phổ biến của thiền Phật giáo ở Tây phương

Mục đích thực tiễn của thiền Phật giáo

So sánh thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassana)

Thiền có ích kỷ không?

Thiền có phải là một sự trốn tránh không?

Tu thiền có thành điên không?

Phương pháp thiền

Những mức độ định khác nhau

Những lợi ích cao hơn của định

Thực hành thiền quán

Định trong thiền quán

## THIỀN PHẬT GIÁO

Tu tập thiền định theo tiếng Pali là từ “bhavana”, có nghĩa là “phát triển, “tu dưỡng”, hay “trau dồi”. Bởi sự tu tập này liên quan trực tiếp đến tâm, nên từ “bhavana” đặc biệt ám chỉ quá trình mở mang tâm linh hay sự phát triển của tâm. Trên phương diện này từ tương đương trong Anh ngữ “meditation” không được chính xác và không nói hết ý nghĩa như từ “bhavana”. Khi sử dụng từ “meditation” theo thuật ngữ nhà Phật, chúng ta nên biết đặc tính và mục tiêu của sự hành trì trong nhà Phật.

Thiền Phật Giáo là một phương tiện phát triển tâm linh. Nó đặc biệt chuyên về rèn luyện tâm, một hợp thể quan trọng nhất trong toàn thể con người. Vì tâm là dẫn đầu, là nguồn gốc chính của tất cả hành động về thân, khẩu, và ý, nên cần được tu dưỡng và phát triển một cách thích đáng. Thiền Phật Giáo là sự phát triển tâm linh đúng theo nghĩa thật của từ “bhavana”, vì nó nhằm mục đích không chỉ tạm thời giúp tâm tĩnh lặng, mà còn thanh lọc những phiền não trong tâm và những ảnh hưởng tiêu cực như ái dục, tham, sân, tật đố, lo âu, trạo cử, và phóng dật. Nó nuôi dưỡng và hoàn thiện những đức tính tích cực và lành mạnh của tâm, như tính tự tin, lòng từ bi, trí tuệ, năng lực, chánh niệm, định và tuệ giác thấu suốt mọi sự. Thiền định cũng là cách tu tập giúp ta thể hội giáo pháp và chứng ngộ cảnh giới cực lạc siêu việt của Niết-bàn. Nó là một phương thức huấn luyện hữu ích trên tất cả bình diện để chứng nghiệm, từ bình diện với những lo

toan đời thường về những sinh hoạt hằng ngày cho đến bình diện đạt những chứng ngộ cao nhất và những cảnh giới siêu việt tâm linh.

Thiền chủ yếu là một hoạt động kinh nghiệm, không phải là một đề tài tri thức được hiểu qua sách vở hay qua thông tin truyền lại. Nó chẳng phải là trốn tránh cuộc sống hay lẩn tránh trách nhiệm. Dù việc tu tập thiền định về hình thức đối với người chưa am hiểu có vẻ tách rời cuộc sống thực tế, mục đích cố hữu của nó vẫn liên quan rất mật thiết đến cuộc sống và kinh nghiệm hằng ngày của chúng ta. Thiền nghĩa là chánh niệm và có trí tuệ trong những gì chúng ta làm, nói, và nghĩ; còn có nghĩa là tỉnh thức nhiều hơn, và khả năng tự chủ cao hơn. Cho nên, nó không phải là một phương pháp tu tập không thích hợp đối với thế gian này, chỉ dành cho một thế giới khác gồm tu sĩ và những người tu khổ hạnh, nhưng nó là một trong những kỹ năng thiết thực có giá trị nhất giúp nâng cao đời sống thường nhật mỹ mãn hơn.

## CÁC LOẠI THIỀN

Đạo Phật dạy nhiều phương pháp hành thiền khác nhau, nhưng tất cả đều quy về hai loại là thiền Định hay Chỉ (Samatha) và thiền Quán hay thiền Minh Sát (Vipassana). Loại thứ nhất chỉ về định hay sự tập trung (Samadhi), là một cách thức tu tập nhằm mục đích luyện tâm đạt đến tâm nhất cảnh tánh (cittakaggata). Loại thứ hai chỉ về tuệ giác, khả năng thấu suốt của tâm linh có thể nhận biết được thực tướng của các pháp.

Thiền định nhằm mục đích đưa đến sự bình an và tĩnh lặng của tâm (cittaviveka) và nghị lực mạnh hơn, có thể dùng vào những mục

đích thiết thực trong đời sống thường nhật. Qua nỗ lực bền bỉ và kiên trì, hành giả cũng có thể đạt đến những trạng thái huyền bí cao hơn gọi là định (jhana). Có tám tầng thiền định. Bốn tầng đầu là định sắc giới (rupajhana), và bốn tầng sau là định vô sắc giới (arupajhana), trong đó tầng cao nhất là Phi tướng phi phi tướng xứ (nevasanna-nasanna-yatana). Tuy nhiên, tất cả những trạng thái huyền bí này đều được tạo nên và tác động bởi tâm. Chúng vẫn là vô thường và vẫn còn trong thế giới phàm phu. Thiền định được biết đến trước khi đạo Phật ra đời, nhưng nó được cải cách và tiêu chuẩn hóa theo hệ thống tu tập của nhà Phật. Tuy nhiên, tự bản thân thiền này không dẫn đến sự diệt khổ và thực chứng Niết-bàn, mặc dù nó có thể hữu dụng trong phạm vi nào đó để phát triển tâm linh. Trước khi thành đạo, chính đức Phật đã tu tập thiền định với các vị thầy đương thời đã chứng ngộ cao, và Ngài đã đạt đến tầng thiền định cao nhất là Phi tướng phi phi tướng xứ. Tuy vậy chẳng bao lâu, Ngài đã khám phá ra là cách tu tập này không rốt ráo và không thích hợp để đạt đến triệt ngộ. Định có thể là một công cụ dẫn đến cuộc sống hạnh phúc trong đời này (ditthadhamma-sukhavihara), nhưng thiền quán mới có thể thật sự thanh lọc tâm và chứng ngộ Niết-bàn.

Thiền quán chính là một đóng góp của đạo Phật vào sự phong phú về tâm linh của thế giới. Đây là một phương pháp phân tích mà tâm quan trọng nhằm vào phát triển chánh niệm và biết được thực tướng. Bằng cách liên tục chú tâm đến thực tại hiện tiền đang kinh nghiệm, hành giả hoàn toàn hòa nhập với tự tánh và kinh nghiệm của chính mình. Hành giả nhận ra bản chất vô thường, đổi thay, khô, và vô ngã nơi tất cả các pháp hiện hữu, đồng

thời trực nhận thật tánh của các trạng thái nội tâm đang kinh nghiệm. Tất cả các pháp đều là không. Phân tích cho đến tột cùng thì không có gì đáng để chấp chặt vào là “tôi” hay “của tôi”. Hành giả tự nhận ra những tư tưởng thiện và ác sanh và diệt trong tâm, những cấu uế, những đức tính, thiện, ác, cao thượng và không cao thượng, v. v... tất cả đều được “thấy” và nhận ra đúng như thật tánh của chúng. Một khi thực tại đã được trực nhận và kinh nghiệm, chúng có thể bị phân tích và thẩm xét sâu xa hơn. Biết mình và biết sâu hơn về thực tướng các pháp là nhờ nỗ lực liên tục và kiên trì tu tập loại thiền quán này.

## SỰ PHỔ BIẾN CỦA THIỀN PHẬT GIÁO Ở TÂY PHƯƠNG

Giáo sư Donald K. Swearer, một đệ tử lâu năm của đạo Phật, nhận xét: “Thiền Phật Giáo chắc chắn thu hút mọi người bởi nhiều lý do. Đối với một số người, nó tạo một nơi trú ẩn yên tĩnh xa rời thế giới hỗn độn phức tạp ngày nay. Với những người khác, nó có thể là phương tiện phản quan nội tâm để hiểu được chính mình. Với những người khác nữa, nó là phương tiện để nỗ lực nghiêm túc nắm bắt cho được chân lý của đạo Phật.” Lời tuyên bố này tóm tắt rất rõ ràng làm thế nào thiền Phật giáo có thể phục vụ một mục đích thiết thực cho người dân Tây phương như thế, và nó có thể chứa những tiềm năng lớn lao giúp đáp ứng nhu cầu tâm lý xã hội của họ. Người Tây phương thông thường thực tế và hay sắp đặt sẵn mục tiêu cho mình. Họ không hài lòng với lý thuyết suông, mà thích kinh qua những kết quả của nguyên lý đưa ra. Thiền là một phương thức huấn luyện đáp ứng loại tâm lý này thỏa đáng.

Cuộc sống căng thẳng ở xã hội Tây

phương có thể là nguyên nhân mạnh nhất thu hút mọi người đến với thiền Phật giáo. Sự xem trọng vật chất quá mức, tranh danh đoạt lợi tàn khốc, và chạy theo các thứ được gọi là lạc thú cuộc đời hợp lại, tạo nên một xã hội đầy căng thẳng bức bách. Nhu cầu cạnh tranh để đạt đến đỉnh cao đang tàn nhẫn xô đẩy con người lao tới mà không có thời gian để ngừng nghỉ hay chậm lại. Sự tiêu thụ phí phạm biểu thị mối đe dọa nghiêm trọng đến nguồn tài nguyên thiên nhiên và sự ổn định môi trường của thế giới. Lôi buôn bán vô đạo đức đã đưa đến sự bất tín nhiệm giữa nhà sản xuất và người tiêu thụ. Xã hội dường như hỗn tạp hơn mức chúng ta chính thức được chuẩn bị để đón nhận. Sống trong bối cảnh như thế đã khiến một số người có khuynh hướng đi tìm sự khây khỏa và bình an trong sự yên tĩnh rất năng động của thiền Phật giáo. Qua hành trì, họ khám phá ra rằng cách thiết thực nhất để giải quyết các vấn đề của con người (cá nhân, xã hội, hay toàn cầu) là phải bắt đầu tại chính tâm và thái độ của họ. Thiền Phật giáo đưa ra nhiều kỹ thuật khác nhau để hiện lộ cái tâm trong sáng và có cách nhìn đời không bị lệch lạc, méo mó, và đây là nền tảng để thực sự giải quyết các vấn đề.

Trong nhiều trường hợp, người Tây phương thích thiền Phật giáo không chỉ đơn thuần bị thúc đẩy bởi các vấn đề như căng thẳng hay bức bách, nhưng bắt nguồn từ niềm tin chắc thật trong Chánh Pháp và lòng hiếu kỳ muốn biết thực hành nó ra sao. Nhóm hành giả này gồm chủ yếu là thành phần trí thức và những người học Phật. Họ tìm thấy trong đạo có cái gì đó đáp ứng được những thắc mắc và nhu cầu của họ. Nhưng bất kể là động cơ gì, hành giả với tâm tha thiết luôn luôn nhận được lợi ích từ sự tu tập, và đó là một trong những đặc

tính thu hút nhất của thiền Phật giáo.

## MỤC ĐÍCH THỰC TIỄN CỦA THIỀN PHẬT GIÁO

Ngờ vực tiêu đề này là dấu hiệu của một sự hiểu sai thường có về thiền Phật giáo, phổ biến không những giữa những người không phải Phật tử, mà cả trong một số các giáo phái của Phật giáo nữa. Một số người cho là thiền không phụng sự những mục tiêu thực tế và chỉ là một sự lẩn tránh thực tại của cuộc sống thường nhật. Những người có cái nhìn sai lầm này không phân biệt được giữa một phương thức tu tập tích cực để đến được trạng thái lành mạnh, tĩnh lặng và quân bình tuyệt vời về tâm linh, và đây chính là thiền Phật giáo, với một sự tham gia thụ động vào những suy niệm huyền bí hoặc tụng thần chú, cái chẳng liên quan gì đến thiền Phật giáo. Họ còn không hiểu được rằng ngồi nhắm mắt hoặc lặp đi lặp lại những lời khó hiểu, là tự bản thân nó không làm nên thiền Phật giáo. Thiền Phật giáo chẳng bao giờ trốn tránh cuộc đời. Tu tập thiền này phần lớn dựa trên những sinh hoạt trong đời sống, kết quả của nó nhằm cải tiến chất lượng cuộc sống. Để phát triển sự tu tập đến mức độ cao hơn, nên ân cư với một chừng mực nào đó, hoặc sắp xếp môi trường chu đáo hơn, sẽ được thuận tiện hơn. Nhưng thiền Phật giáo mang ý nghĩa cao xa hơn là chỉ tu tập định lực. Thực vậy, đức Phật đã chỉ ra rằng nếu chỉ tu định thôi thì nó chướng ngại sự đạt ngộ giáo pháp cao thâm hơn. Tuy nhiên, hình ảnh vị sư bắt chéo chân ngồi thiền bất động như đá và chìm sâu trong định có thể đã gây một ấn tượng sai lầm chung cho đó là cách duy nhất để thực hành thiền.

Bởi vì thiền, theo như từ gốc Pali “bhavana”, là sự phát triển về tâm, và bởi

tâm là yếu tố quyết định tối quan trọng tác động và điều khiển mọi hoạt động của thân, khẩu, và ý, thực hành thiền có thể mang đến lợi ích vô biên. Lợi ích cao nhất về tâm linh có thể thành tựu qua thiền là giác ngộ viên mãn và chứng ngộ Niết-bàn. Tuy nhiên, Niết-bàn có thể dường như là một mục tiêu quá xa xôi đối với nhiều hành giả, những người chỉ đơn giản khao khát được những lợi ích thế gian hơn. Dưới đây là một số lợi lạc có thể được kinh nghiệm ngay lập tức trong lúc thực hành thiền.

Thiền gia tăng sự hiểu biết về những tiềm lực ẩn sâu bên trong tâm và giúp chúng ta tích cực hơn trong cuộc sống.

2. Thiền giúp củng cố và làm tăng thêm sức mạnh của ý chí, đồng thời tăng thêm cả tính tự tin.
3. Thiền khiến tâm được bình thản và tự tại, không còn bất an, xao động, sợ hãi, lo âu.
4. Bởi thiền gia tăng sự lành mạnh tâm linh, nó có thể ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe của thân thể. Người không lo lắng hoặc bị những xáo động của tâm, tâm của họ vắng lặng, an nhiên thường có sức khỏe tương đối tốt.
5. Thiền giúp tâm tập trung và an định hơn, nên có thể giúp nâng cao hiệu quả trong công việc hằng ngày và trong sự thực hiện bổn phận và trách nhiệm mình.
6. Thiền làm tăng những phẩm cách đạo đức như lòng từ, lòng tốt, tính tự tin, trí tuệ, năng lực, tính kiên trì, tính quả quyết, v.v...
7. Thiền giúp thanh lọc tâm khỏi các cấu uế như tham, sân, vị kỷ, tật đố, và cõi bỏ



những thành kiến và mê lầm ngăn không cho ta nhìn thấy thấu suốt thực tại. Nhờ vậy thiên giả có thể thấy thực tướng của các pháp và hành xử tốt hơn trong đời sống.

Lợi lạc từ sự thực hành thiền không ngăn mé. Những lợi lạc này được áp dụng cho cá nhân và giữa cá nhân với nhau, tùy theo tình huống và khả năng của chính thiên giả. Tuy nhiên, nên nói thêm vào đây rằng tầm mức lợi ích thu được từ việc hành thiền và mức độ thành công trong tu tập có thể tương quan với những yếu tố nhân duyên, như có hiểu đúng đề tài không, có kiên trì thực hành không, có tính tự tin không, và mức độ kiên trì đến đâu. Một vị thầy kinh nghiệm có thể giúp ích rất nhiều, đặc biệt trong những giai đoạn đầu tu tập.

## SO SÁNH THIỀN CHỈ (SAMATHA) VÀ THIỀN QUÁN (VIPASSANA)

Samatha nghĩa là tĩnh lặng hay định (thiền chỉ), và Vipassana bhavana là một quá trình tu tập tâm linh mà trong đó chánh niệm (thiền quán) là yếu tố quan trọng nhất. Tuy rằng định và chánh niệm là hai khả năng khác nhau của tâm, có chức năng riêng, nhưng chúng lệ thuộc vào nhau và vì thế nên được kết hợp phát triển chung đồng đều với nhau. Thật vậy, chúng có thể được so sánh như hai đầu của một chiếc que. Nếu bạn nhắc một đầu lên, đầu kia sẽ lên theo. Như vậy cả hai không thể tách rời nhau, mặc dù theo chức năng chúng có thể giữ hai vai trò khác nhau.

Sự tương quan giữa định và chánh niệm có phần tinh tế. Theo định nghĩa, định là khả năng của tâm duy trì sự tập trung vào một đối tượng duy nhất liên tục không gián đoạn. Để đạt trạng thái nhất tâm, sự chú tâm vào đề mục thiền cần chuyên nhất,

manh mẽ không ngừng nghỉ trong khoảng thời gian dài. Việc này bao hàm phải sử dụng sức manh. Hành giả liên tục dùng sức manh ý chí để duy trì sự chú tâm vào đề mục thiền định.

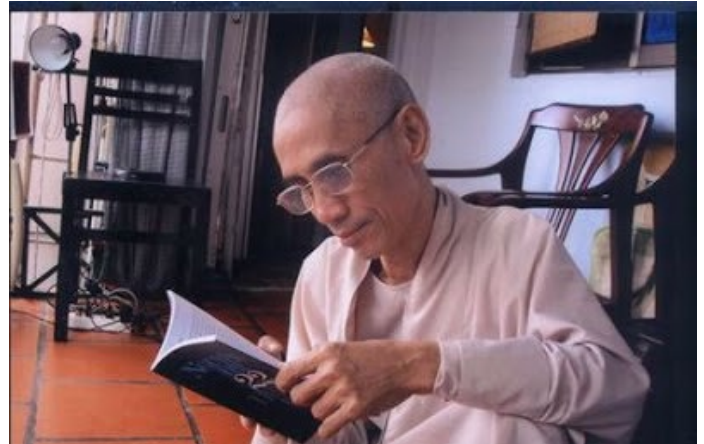
Trái lại, chánh niệm không đòi hỏi lực hay ý chí nào để duy trì sự tập trung của tâm hơn mà chỉ đơn giản dùng sự tỉnh thức để quán đối tượng. Liên tục thực hành chánh niệm giúp tri giác tinh tế bén nhạy hơn và có thể nhận ra thực tướng các pháp. Khi cùng phát triển với định, chánh niệm giữ nhiệm vụ chọn lựa một đối tượng để tập trung và khéo giúp duy trì sự tập trung vào đối tượng. Đó chỉ là một trạng thái tỉnh thức trước đối tượng quán, trong đó không có yêu và ghét, không dùng sức manh ý chí hay bị dính mắc, chấp chặt.

Nếu chánh niệm manh, chắc chắn định manh hơn, và ngược lại. Tương tự như ánh sáng mặt trời chiếu qua kính hiển vi. Khi những tia nắng tụ hội qua kính hiển vi, sức tập trung quá manh đến nỗi phát ra lửa. Để tự nhiên, mặt trời có thể không đủ sức tạo nên lửa, mặc dù chắc chắn nó chứa tiềm năng làm nên chuyện đó. Cho nên, thấu kính là một công cụ thực hiện tiềm năng sẵn có của mặt trời. Cũng như vậy, tâm người có sức manh rất lớn lao và tiềm năng bao la có thể được khai thác và đem sử dụng nhờ tu tập định. Khi tâm được định cao, chánh niệm có thể giúp tri giác nội tại tinh tế hơn và năng lực tâm bén nhạy hơn. Cuối cùng điều này đưa đến sự phát triển tuệ giác thấu suốt giúp hành giả có thể nhận ra bản chất thật không bị méo mó của các pháp, đồng thời thanh lọc tâm khỏi các phiền não uế trước.

Về phương pháp và áp dụng, chánh niệm rộng rãi hơn và bao hàm toàn diện hơn

định. Chánh niệm là bao hàm, trong khi định là loại trừ. Vì chánh niệm có khả năng nhận tất cả kinh nghiệm và hiện tượng làm đối tượng quán sát, nó biểu hiện một chức năng toàn diện. Khả năng được chọn dùng làm đối tượng quán sát của nó và để áp dụng quán sát là không giới hạn. Chánh niệm có khả năng thu nhận và tiếp cận mọi thứ nằm trong phạm vi giác quan và kinh nghiệm tâm linh, không loại trừ thứ gì, trong khi định chỉ tập trung vào một đối tượng duy nhất đã được chọn cho mục đích quán sát và loại bỏ tất cả thứ khác. Về cơ bản, chính định tạo nên năng lực tâm linh và sự tĩnh lặng cần thiết cho tâm mà chánh niệm cần có để thâm nhập sâu hơn vào những tầng mức sâu kín của ý thức con người. Nếu định là năng lực, chánh niệm điều khiển và hướng dẫn hướng đến năng lực ấy. Định và chánh niệm (chỉ và quán, hay định và tuệ) phát triển đồng đều sẽ đưa đến mức độ liễu ngộ và tuệ giác cao thâm hơn, và đây là điều quan trọng sống chết trong việc tu tập tâm linh.

Chánh định là trạng thái nhất tâm lành mạnh hỗ trợ cho trí tuệ và củng cố các đức tính lành mạnh khác. Nhờ năng lực của định, những tâm ô nhiễm như tham dục, ác ý, giải đãi, trì trệ và trạo cử bị suy yếu đi, tạo cơ hội cho những đức tính thiện lành sanh trưởng. Nếu sức định yếu hay tâm trượt khỏi đối tượng quán, chánh niệm lập tức ghi nhận điều đó và giúp định trở lại mạnh mẽ với sức chuyên chú vào đối tượng quán như cũ. Chức năng của định là ổn định tâm và giữ tâm chuyên chú liên tục. Chánh niệm đóng vai trò hỗ trợ và thêm vào đó, tiếp tục hoạt động từ phạm vi chấm dứt hoạt động của định. Theo lối này, định và chánh niệm hoạt động hỗ trợ cho nhau và lệ thuộc vào nhau xuyên suốt toàn quá trình tu dưỡng tâm linh, gọi là thiền. (Còn tiếp)



## Bình minh

Tuệ Sỹ

*Tiếng trẻ khóc ngân vang lời vĩnh cửu  
 Từ nguyên sơ sông máu thấm đồng xanh  
 Tôi là cỏ trôi theo dòng thiên cổ  
 Nghe lời ru nhớ mãi buổi bình minh  
 Buổi vô thủy hôn tôi từ đáy mộ  
 Uống sương khuya tìm sinh lộ viễn trình  
 Khi nắng sớm hôn nồng lên nụ nhỏ  
 Tôi yêu ai, trời rực sáng bình minh?  
 Đôi cò trắng yêu nhau còn bờ ngõ  
 Sao mặt trời thù ghét tóc nàng xinh?  
 Tôi lên núi tìm nổi buồn đâu đó  
 Sao tuổi thơ không khóc buổi bình minh?*

Nguồn: Tuệ Sỹ, *Giác mơ Trường Sơn*, An Tiem xuất bản, California, 2002

# TÔN GIÁO CỦA CƯ DÂN NAM BỘ: CÁI NHÌN TỔNG QUAN

TS. LÝ TÙNG HIẾU

## 1. CHỦ THỂ VĂN HOÁ VÙNG NAM BỘ

Không kể vùng thềm cao nguyên tiếp giáp Tây Nguyên, vùng văn hoá Nam Bộ hôm nay là nơi sinh tụ của người Việt và đông đủ các đại diện của 53 tộc người thiểu số. Tất cả đều là những tộc người di dân đến đồng bằng Nam Bộ trong khoảng 500 năm trở lại: di dân lớp trước là các tộc người Khmer, Việt, Hoa, Chăm; di dân lớp sau là các tộc người Việt, Tày, Nùng, Dao, Mường, Thái, Thổ... Các đợt di dân có tổ chức (1954, 1975) và di dân tự do (từ thập niên 1990) đã đưa dân số Nam Bộ lên tới 31.145.000 người, chiếm 36,3% tổng dân số toàn quốc, vượt xa đồng bằng sông Hồng (1/4/2009). Trong đó, miền Đông Nam Bộ có 13.985.000 người, chiếm 16,3% dân số toàn quốc; miền Tây Nam Bộ có 17.160.000 người, chiếm 20% dân số toàn quốc. Trong thập niên 1999-2009, miền Đông Nam Bộ là khu vực có tốc độ gia tăng dân số cao nhất nước: bình quân 3,2% mỗi năm, gần gấp ba lần so với tỷ lệ gia tăng dân số toàn quốc là 1,2% mỗi năm. Vào năm 2009, miền Đông Nam Bộ với ba trung tâm đô thị lớn là thành phố Hồ Chí Minh (7.162.864 dân), Đồng Nai (2.486.154 dân), Bà Rịa – Vũng Tàu

(996.682 dân), cũng là khu vực có tỷ lệ đô thị hoá cao nhất nước, với 57,1% dân số địa phương sống trong các vùng đô thị, gần gấp đôi so với tỷ lệ 30% dân số toàn quốc sống trong các vùng đô thị.

Do vậy, Nam Bộ là một vùng đất có đặc trưng đa tộc người rõ nét. Tuy nhiên, chủ thể văn hoá chính của toàn vùng vẫn là người Việt, tộc người đa số mà dân số ở Nam Bộ lên đến hơn 28 triệu người, chiếm khoảng 90% dân số của vùng. Những tộc người thiểu số có ảnh hưởng văn hoá đáng kể, chỉ có thể đóng vai trò chủ thể văn hoá chính bên cạnh người Việt ở cấp tiểu vùng, như người Hoa ở tiểu vùng văn hoá đô thị Sài Gòn, người Khmer ở tiểu vùng văn hoá Tây Nam Bộ.

Vào cuối thế kỷ XVI, *người Việt* đã có mặt ở miền Đông Nam Bộ, tiếp đó là Tây Nam Bộ. Từ thế kỷ XV đến thế kỷ XVII, khi lãnh thổ Đại Việt dần dần mở rộng đến Bình Định (1471) và Bình Thuận (1693), di dân người Việt đến định cư trên đồng bằng Trung và Nam Trung Bộ hầu hết đều có nguồn gốc từ Bắc Trung Bộ. Từ đó, vùng văn hoá Trung và Nam Trung Bộ đã hình thành trên cơ sở kế thừa các đặc điểm của

văn hoá Bắc Trung Bộ và tiếp biến các đặc điểm của văn hoá Chăm. Từ thế kỷ XVII đến thế kỷ XVIII, khi lãnh thổ Đại Việt tiếp tục mở rộng đến hết địa bàn Nam Bộ, thì di dân người Việt đến định cư trên đồng bằng Nam Bộ hầu hết đều có nguồn gốc từ vùng “Ngũ Quảng”, tức Quảng Bình – Quảng Trị – Quảng Đức – Quảng Nam – Quảng Ngãi, mà đông đảo nhất là bộ phận người Việt cư ngụ ở Nam Trung Bộ. Từ đó, văn hoá Việt ở Trung và Nam Trung Bộ đã mở rộng địa bàn đến Nam Bộ, tiếp biến thêm một số đặc điểm của văn hoá Hoa, văn hoá Khmer để hình thành vùng văn hoá Nam Bộ. Do đó, trong văn hoá của người Việt Nam Bộ, có các yếu tố của văn hoá Chăm, văn hoá Hoa, văn hoá Khmer. Từ cuối thế kỷ XIX, người Việt Nam Bộ đã giao lưu và tiếp biến văn hoá Pháp. Những năm đầu thời Pháp thuộc, người Việt nói chung và người Việt Nam Bộ nói riêng chống Âu hoá và cố gắng Việt Nam hoá ảnh hưởng của phương Tây. Nhưng từ đầu thế kỷ XX, với phong trào Duy Tân – Đông Du, văn hoá Việt Nam nói chung và văn hoá Nam Bộ nói riêng bắt đầu hội nhập với văn hoá phương Tây, thoát nhanh khỏi vòng ảnh hưởng của văn hoá Trung Hoa. Do đó, từ lúc này, trong văn hoá của người Việt Nam Bộ, những ảnh hưởng của văn hoá phương Tây ngày càng đậm nét. Những ảnh hưởng của văn hoá Việt ở Trung Bộ, văn hoá Chăm, văn hoá Hoa, văn hoá Khmer, văn hoá Pháp đều để lại dấu ấn rõ

ràng trong trạng thái tôn giáo của của người Việt Nam Bộ hôm nay.

*Người Hoa* Nam Bộ có nguồn gốc chủ yếu từ các tỉnh, huyện ở duyên hải Giang Nam, Trung Quốc: Quảng Đông, Triều Châu, Phúc Kiến, Hải Nam, Khách Gia. Do quê quán khác nhau và nhập cư vào những thời điểm khác nhau, người Hoa ở Nam Bộ là một tộc người không thuần nhất về văn hoá và ngôn ngữ. Những người Hoa đến Nam Bộ vào thế kỷ XVII-XVIII, được gọi là “người Minh Hương”, thì phần nhiều con cháu đã trở thành người Việt, đóng góp vào văn hoá Việt nơi đây những yếu tố đặc thù của văn hoá người Hoa. Còn những người Hoa mà trước đây gọi là “người Đờng” và hiện nay vẫn còn giữ nguyên ngôn ngữ, văn hoá, ý thức tộc người, thì chủ yếu là con cháu của di dân người Hoa đến Nam Bộ vào thế kỷ XIX-XX. Họ không tự gọi mình là người Trung Quốc, người Hán, người Hoa, mà là “Thoòng Dành” (tiếng Quảng Đông) hoặc “Tùng Nán” (tiếng Triều Châu), tức là “người Đờng”. Người Việt Nam Bộ thì gọi chung tất cả những người Hoa cộng cư là “người Tàu”, “Các Chú” (Khách Trú). Hiện nay, Nhà nước và giới khoa học Việt Nam gọi chung tất cả người gốc Hán định cư ở Việt Nam là “người Hoa”, phân biệt với “Hoa kiều” là những người Trung Quốc có mặt ở Việt Nam nhưng không nhập tịch Việt Nam. Ở Nam Bộ, người Hoa là một tộc người thiểu số có trình độ

kinh tế – xã hội phát triển và tương đối đông dân, với khoảng 750.000 người trên tổng dân số 823.071 người Hoa (1/4/2009), tập trung ở 3 tỉnh thành: thành phố Hồ Chí Minh (414.045 người), Đồng Nai (95.162 người), Sóc Trăng (64.910 người), và rải rác ở khắp các tỉnh thành còn lại.

**Người Khmer** Nam Bộ cũng là một tộc người thiểu số có trình độ kinh tế – xã hội phát triển và tương đối đông dân. Người Khmer Nam Bộ có tộc danh tự gọi là “Khêmară?” hoặc “Khmer”. Người Việt Nam Bộ thường gọi những người Khmer cộng cư là “người Thổ”, “người Miên”. Người Chăm và các tộc người bản địa Đông Nam Bộ thì gọi người Khmer là “Kur”. Hiện người Khmer có dân số 1.260.640 người (1/4/2009), cư trú tập trung ở 5 tỉnh: Sóc Trăng (397.014 người, chiếm 30,7% dân số toàn tỉnh, 31,5% dân số Khmer cả nước), Trà Vinh (317.203 người, chiếm 31,6% dân số toàn tỉnh, 25,2% dân số Khmer cả nước), Kiên Giang (210.899 người), An Giang (90.271 người), Bạc Liêu (70.667 người), và rải rác ở khắp các tỉnh thành khác của vùng Nam Bộ.

Ngoài ba tộc người trên, nói tới văn hoá Nam Bộ cũng cần phải nhắc tới **người Chăm**, một cộng đồng tuy không đóng vai trò chủ thể văn hoá chính nhưng cũng góp phần làm tăng tính đa dạng văn hoá của

vùng Nam Bộ. Người Chăm ở Nam Bộ tự gọi mình là “Chăm”. Còn người Việt thường gọi người Chăm là “Chàm”, “Hời”. Người Chăm ở Nam Bộ có khoảng 33.000 người trên tổng dân số 161.729 người Chăm (1/4/2009), cư trú tập trung ở An Giang (14.209 người), thành phố Hồ Chí Minh (7.819 người), và rải rác ở Đồng Nai, Tây Ninh, Bình Dương, Bình Phước, Kiên Giang...

## 2. TÔN GIÁO CỦA CÁC TỘC NGƯỜI NAM BỘ

### 2.1. Khái niệm tín ngưỡng và tôn giáo

“Tín ngưỡng” là một khái niệm phổ thông đồng thời là một thuật ngữ thường gặp trong nghiên cứu khoa học xã hội ở Việt Nam. Cách hiểu và cách sử dụng khái niệm này thường không thống nhất.

Trong thực tế, có một số người sử dụng khái niệm “tín ngưỡng” để chỉ những hình thức sơ khai của tôn giáo, tương ứng với các hình thức tôn giáo nguyên thủy, thí dụ: “tín ngưỡng phồn thực”, “tín ngưỡng vật linh”. Trong trường hợp này, *khái niệm “tín ngưỡng” được hiểu như những hình thức tiền thân của “tôn giáo”*.

Một số người khác lại sử dụng khái niệm “tín ngưỡng” thay thế cho khái niệm “tôn

giáo”, thí dụ: “tự do tín ngưỡng”, “tín ngưỡng dân gian”. Trong trường hợp này, *khái niệm “tín ngưỡng” tương đương với khái niệm “tôn giáo”*.

Theo nhiều nhà nghiên cứu, “tín ngưỡng” là lòng tin vào tôn giáo và các lực lượng siêu tự nhiên nói chung. Theo đó thì *“tín ngưỡng” là một yếu tố cấu thành “tôn giáo”*. Chẳng hạn, theo học giả Đào Duy Anh (1957: 283), tín ngưỡng là “lòng ngưỡng mộ, mê tín đối với một tôn giáo hoặc một chủ nghĩa”. Hoặc theo nhà văn hoá dân gian Ngô Đức Thịnh (2011: 16), “tín ngưỡng được hiểu là niềm tin của con người vào cái gì đó thiêng liêng, cao cả, siêu nhiên, hay nói gọn hơn là niềm tin, ngưỡng vọng vào ‘cái thiêng’, đối lập với cái ‘trần tục’, hiện hữu mà ta có thể sờ mó, quan sát được. Có nhiều loại niềm tin, nhưng ở đây là niềm tin của tín ngưỡng là niềm tin vào ‘cái thiêng’. Do vậy, niềm tin vào cái thiêng thuộc về bản chất con người, nó là nhân tố cơ bản tạo nên đời sống tâm linh của con người, cũng giống như đời sống vật chất, đời sống xã hội tinh thần, tư tưởng, đời sống tình cảm”.

Thay cho khái niệm “tín ngưỡng”, trong tôn giáo học hiện nay, có xu hướng thống nhất sử dụng khái niệm “tôn giáo”. Theo đó, “tôn giáo” được hiểu là hệ thống những quan niệm tín ngưỡng, sùng bái các thần linh và

những hình thức nghi lễ thể hiện sự tin tưởng và sùng bái ấy. Như vậy, *“tín ngưỡng” là bộ phận quan trọng của “tôn giáo”, là cơ sở hình thành tôn giáo và nằm trong “tôn giáo”*.

Trong khi đó, ở phương Tây, giới nghiên cứu tôn giáo chỉ sử dụng khái niệm “religion” (tôn giáo), chứ không dùng khái niệm “belief” (niềm tin, đức tin, tín ngưỡng) để chỉ “tôn giáo” hay những hình thức “tôn giáo sơ khai”.

Do tình hình đó, lựa chọn của chúng tôi là vận dụng cách hiểu của tôn giáo học. Theo đó, *“tín ngưỡng” là lòng tin vào tôn giáo và các lực lượng siêu tự nhiên nói chung, là yếu tố cơ bản cấu thành tôn giáo; còn “tôn giáo” là hệ thống những quan niệm, lòng tin vào các thần linh và những hình thức nghi lễ thể hiện các quan niệm và lòng tin ấy*.

## 2.2. Tiêu chí phân loại tôn giáo

Ngày nay, sự hình thành các tôn giáo hiện đại và sự dung hợp các tôn giáo nội sinh và ngoại sinh khiến cho bức tranh tôn giáo và sự phân loại tôn giáo trở nên phức tạp.

Các công trình nghiên cứu tôn giáo thường phân chia các tôn giáo thành 3 loại: tôn giáo nguyên thủy, tôn giáo dân tộc, tôn giáo thế

giới.

– *Tôn giáo nguyên thủy*: là những tôn giáo ra đời trong thời kỳ nguyên thủy, bắt nguồn từ những quan niệm sơ khai của con người về bản thân mình và thiên nhiên bao quanh, thể hiện niềm tin bản năng của con người đối với các lực lượng siêu tự nhiên. Trong xã hội đương đại, phần lớn các hình thức tôn giáo nguyên thủy chỉ còn là dấu vết:

\* *Tô tem giáo (totemism)*: là sự tôn kính có tính chất mê tín đối với một vật tổ; sự thờ phụng bất cứ vật thể nào có thật hay tưởng tượng. Thuật ngữ “totemism” bắt nguồn từ khái niệm “totem” chỉ một hình ảnh thô sơ, như một con chim hoặc thú, được thổ dân Indian Bắc Mỹ sử dụng như một danh hiệu biểu tượng của gia đình hoặc thị tộc. Đây là hình thức tôn giáo cổ xưa nhất, thể hiện niềm tin vào mối quan hệ gần gũi, huyết thống giữa một cộng đồng người (thị tộc, bộ lạc) với một loài động thực vật hoặc một đối tượng nào đó. Tô tem giáo thể hiện hình thức nhận biết đầu tiên về mối liên hệ của con người với các hiện tượng xung quanh. Chẳng hạn: một bộ lạc tồn tại được nhờ săn bắt một loài động vật nào đó, dẫn đến xuất hiện một ảo tưởng về mối quan hệ giữa loài vật đó với cộng đồng người săn nó, và cuối cùng con vật này trở thành tổ tiên chung của họ.

\* *Ma thuật giáo (shamanism)*: là loại tôn giáo từng thịnh hành trong tất cả các tộc người Ural-Altai (Tungusic, Mongol, Turkish), và vẫn còn tồn tại ở một số vùng Bắc Á. Thuật ngữ “shamanism” bắt nguồn từ khái niệm “shaman” chỉ một thầy phù thủy chuyên xử lý các vấn đề liên quan đến ma quỷ và đặc biệt là vong linh tổ tiên. Đây là biểu hiện của việc người nguyên thủy tin vào khả năng tác động đến tự nhiên bằng những hành động ma thuật như cầu khẩn, phù phép, thần chú... Nhờ các biện pháp ma thuật, người nguyên thủy cố gắng tác động đến những sự kiện và làm cho nó diễn ra theo ý mình mong muốn. Về sau, ma thuật trở thành một thành tố quan trọng không thể thiếu được của các tôn giáo phát triển. Việc thờ cúng của bất kỳ tôn giáo nào cũng phải có ma thuật (cầu nguyện, làm phép...). Tàn dư của ma thuật là các hiện tượng bói toán, tướng số ngày nay.

(Còn tiếp)



## 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