

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 270, NĂM THỨ 22

THÁNG 1-2017



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

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

BÌNH ANSON

CHÂN ĐẠI LƯỢNG

MINH HÒA

NHÂN CA

TÂM KHÔNG

TÂM TUỆ TĨNH

TUỆ VIÊN

Cộng Tác:

CHÍNH HẠNH

HÀN TRÚC

HỒNG DƯƠNG

MINH CHÁNH

MINH ĐỨC

TRẦN TRUNG ĐẠO

Kỹ Thuật:

MINH HÒA

NHÂN CA

Mục Lục

<u>Chúc mừng năm mới Đinh Dậu 2017</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Nhà Sư và sứ mệnh làm mới ...</u>	<i>Bảo Thiên—Anh Thư</i>	4
<u>Luật Nhân Quả</u>	<i>Đức Đạt Lai Lạt Ma</i>	6
<u>Pháp Cú 320</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	6
<u>Thơ: Như</u>	<i>Minh Đức Triều Tâm Ảnh</i>	10
<u>Pháp môn Tịnh Độ (tt & hết)</u>	<i>HT. Thích Trí Thủ</i>	10
<u>Thơ: Cuối năm</u>	<i>Tuệ Sỹ</i>	22
<u>Thơ: Hạt bụi mãi xa bay</u>	<i>Phổ Đồng</i>	22
<u>Tu tập từ quán</u>	<i>Thích Nhất Hạnh</i>	23
<u>Hư Hư Lục: Người yêu muôn thuở</u>	<i>Thích Nữ Như Thủy</i>	30
<u>Thơ: Ân sĩ</u>	<i>Tâm Nhiên</i>	31

Tranh bìa

Hoa Sen

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có bài
đăng trong**

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoằng 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

Năm Đinh Dậu 2017

Kính chúc Chu Tăng, Ni:

- Đạo quả viên thành
- Pháp thể an Khang

Kính chúc quý Phật tử:

- Ngũ phúc lâm môn



BBT/NS/PHẬT HỌC

Nhà sư và sứ mệnh làm mới sinh hoạt Phật giáo

Bảo Thiên - Anh Thư



Thầy Shoukei Matsumoto

Rất nhiều nhân viên văn phòng ở khu vực Kamiyacho thuộc thành phố Tokyo, một khu vực thương mại nằm giữa Roppongi và Toranomon, được hưởng lợi rất nhiều từ không gian yên tĩnh của chùa Komyoji mà thầy Shoukei Matsumoto đã kiến tạo cho công chúng sử dụng vào các ngày trong tuần.

Là người đứng đầu một tổ chức phi lợi nhuận mang tên Otera no Mirai (Quỹ Học bổng Phật giáo Nhật Bản), Matsumoto đã khởi xướng nhiều dự án khác nhau để xây dựng lại những ngôi chùa bị hư hoại tại Nhật Bản và thu hút nhiều du khách đến các cơ sở Phật giáo.

Nơi sân thượng của chùa Komyoji thường đông khách vào giờ nghỉ trưa, khi những nhân viên công sở ghé vào với hộp cơm hoặc những cuốn sách yêu thích. Đôi khi họ chẳng mang theo gì mà chỉ muốn được thư giãn, hoặc có một buổi nói chuyện cởi mở và chân thành với một nhà sư.

Trong những dịp đặc biệt, các sự kiện như buổi hòa nhạc, các lớp thiền tập và hội thảo sẽ được tổ chức tại chánh điện chùa, nơi những hình ảnh khởi nguyên của ngôi chùa được tôn vinh.

Thầy Matsumoto giải thích: “Có ít người muốn ngồi cả buổi để nghe những bài thuyết pháp khó hiểu và hàn lâm. Tôi tin rằng việc tạo nên một điều gì đó có thể lôi cuốn cả năm giác quan là quan trọng, và nó nhất định phải là một điều thú vị, giống như âm nhạc”.

Thầy Matsumoto, 36 tuổi, là một nhà sư xuất gia cách đây nhiều năm, chọn cách từ bỏ cuộc sống thế tục để có thể hòa nhập vào đời sống, sinh hoạt Phật giáo bắt nguồn từ niềm tin cho dù không có nghĩa vụ phải làm như thế.

Tốt nghiệp Đại học Tokyo vào năm 2003, thầy đã không hề đắn đo phải lựa chọn bất kỳ công việc nào khác, và thậm chí đến tận ngày nay, thầy không nghĩ mình phù hợp với vai trò một nhân viên văn phòng trong bộ đồ vét và đeo cà-vạt.

“Tu tập là giữ một khoảng cách vừa đủ với những người thường mà vẫn có sự ảnh hưởng tốt lên họ. Hai thế giới không phải là hoàn toàn cách biệt. Tôi hiểu rằng luôn có bóng tối và đau khổ trong xã hội, và tôi muốn trở thành một người đem đến những gợi ý cho sự chuyển hóa”.

Matsumoto thường xuyên tham dự các cuộc hội thảo và luôn khiến cho bản thân bận rộn bằng việc tạo ra những ý tưởng mới. Thầy sáng lập Hội Oyatsu Otera (Hội hỗ trợ thực phẩm từ thiện tại chùa) và đó là nỗ lực nhằm hỗ trợ các bậc cha mẹ đơn thân bằng cách quyên góp thực phẩm đã được dâng cúng cho các ngôi chùa.

Hầu hết các bài thuyết giảng của thầy Matsumoto đều hướng đến chư Tăng Ni trẻ. Ngoài ra, thầy cũng mở các khóa học dành cho sinh viên đại học, doanh nhân bởi vì thầy tin rằng giáo lý đạo Phật có thể được áp dụng cho việc quản lý kinh doanh.

Từ năm 2012, Matsumoto đã đóng vai trò là người đứng đầu trung tâm bồi dưỡng quản trị tự viện với khoảng 90 người tốt nghiệp mỗi năm, chủ yếu là chư Tăng Ni trẻ và những người trông coi các hoạt động của các ngôi chùa.

Chùa chiền có thể giúp tạo kết nối, chia sẻ những giá trị tâm linh và đời sống nội tâm mà mỗi cá nhân đều khao khát. Thầy Matsumoto cho biết việc gia tăng số lượng Phật tử sẽ mang đến nhiều sinh động, thậm chí còn ảnh hưởng tới sự tồn tại của ngôi chùa.

“Chùa được xây dựng xung quanh các gia đình, các mối quan hệ huyết thống và ý thức cộng đồng trong khu vực. Ngày nay, các gia đình và cộng đồng đang dần tan rã, nhưng mọi người lại muốn hình thành các mối liên kết khác. Tôi cảm thấy cần phải tạo ra một tinh thần cộng đồng mới trong một xã hội cởi mở, đa dạng hơn và ngôi chùa cần nâng dần vai trò đó của mình”.

Trong đất nước Nhật Bản hiện đại, bản chất

của việc tu tập Phật giáo dường như đã bị hiểu sai bởi rất nhiều người. Người ta nghĩ rằng đạo Phật bao gồm việc thờ cúng tổ tiên và chăm sóc mồ mả. Nhưng theo thầy Matsumoto, giáo lý Phật giáo thực sự nên được truyền dạy là cách đánh thức thiện tâm trong chính mỗi người.

Quan niệm của Matsumoto là hãy để mọi chuyện được diễn ra tự nhiên. Thầy cho rằng không quá quan trọng để có ý kiến về các xu hướng gần đây như thăm mộ trực tuyến, dịch vụ tưởng niệm Internet và dịch vụ chia sẻ nơi an nghỉ (hakatomo).

“Thế giới đang thay đổi, và không có lý do gì để phủ nhận thực tế đó. Giáo lý Phật giáo cho rằng tất cả sự vật thế gian chỉ là tạm thời. Một ngôi chùa không thể ngăn cản thời gian trôi đi, điều quan trọng là chúng ta chấp nhận những gì sẽ đến và hành động sao cho phù hợp”, thầy bày tỏ.

Người ta thường thắc mắc làm thế nào các nhà sư có thể xử lý sự căng thẳng, bởi vì dù thế nào thì họ cũng chỉ là con người.

“Tôi là con người nên cũng có khi tôi rơi vào những cảm xúc tiêu cực, nhưng tôi không phủ nhận những cảm xúc đó hay chú trọng vào chúng. Tôi nhận thức tình huống đó bằng chánh niệm và chấp nhận rằng bản thân mình có mặt tiêu cực”, thầy nói.

Cho đến bây giờ, thầy Matsumoto dành sức khỏe và năng lượng của mình để đào tạo và cố gắng giúp đỡ những ngôi chùa hiện có. Với hơn 400 người tốt nghiệp từ trung tâm của mình, thầy cảm thấy rằng đã đến lúc để chuyển sang giai đoạn tiếp theo, nơi thầy hy vọng sẽ nhìn thấy chùa chiền kết nối với cộng đồng và xã hội.

Thầy Matsumoto biết cách cập nhật công nghệ kỹ thuật và ông lên kế hoạch tận dụng lợi thế của các trang mạng xã hội để truyền bá sự uyên thâm của Phật giáo.

“Ngôi chùa sẽ tụt lại phía sau nếu họ không biết sử dụng phương tiện truyền thông xã hội. Giờ đây chúng tôi dễ dàng hơn để làm những gì mình muốn, vì nhận được sự đồng thuận từ thế hệ đi trước”.

Bảo Thiên - Anh Thư
(theo *The Japan Times*)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Voi

320

*Ta như voi giữa trận
Hứng chịu cung tên rơi,
Chịu đựng mọi phỉ báng.*



Buổi hòa nhạc tại chùa Komyoji

Luật Nhân Quả

Nguyên tác: *Đức Đạt Lai Lạt Ma*
Chuyển ngữ: *HT Thích Trí Chơn*

Mục đích cuối cùng của những người thực hành theo Phật giáo là đạt đến quả vị hoàn

toàn giác ngộ và thấu suốt mọi sự vật của một đức Phật. Phương tiện chúng ta nương vào để tu tập là cái thân người này với một tâm hồn thanh tịnh.

Hầu hết chúng ta sống một cuộc đời tương đối như những con người lành mạnh. Thật vậy, theo lời đức Phật dạy trong các kinh

điển có được thân người hôm nay là một phước duyên thù thắng và vô cùng quý báu. Đó là kết quả của vô lượng công đức trải qua nhiều kiếp tu hành của chúng ta. Mỗi cá nhân đã nỗ lực tinh tấn tu hành mới có được cái thân người này.

Tại sao nó quý báu như vậy? Bởi lẽ thân người giúp chúng ta có nhiều thuận duyên tu tập phát triển đời sống đạo đức hầu mưu tìm hạnh phúc cho chúng ta và những người khác. Loài vật không có khả năng thực hành đạo đức như con người vì chúng đang sống trong cõi vô minh.

Cho nên chúng ta nên biết quý trọng cái thân người này và cố gắng bằng mọi cách tinh tấn tu hành để mong được tái sinh làm thân người ở kiếp sau. Mặc dù chúng ta luôn mong ước đạt được sự giác ngộ hoàn toàn, chúng ta nên biết rằng con đường tu hành để thành Phật là rất dài mà chúng ta muốn thành tựu cần phải trải qua các khoảng thời gian ngắn để chuẩn bị tu tập.

Như chúng ta đã biết để bảo đảm được tái sinh làm người với đầy đủ khả năng có thể theo đuổi con đường tu tập, hành giả trước tiên phải áp dụng thực hành đạo đức. Điều này, theo giáo lý đức Phật, có nghĩa là con người cần tránh, không làm mười điều ác. Sự khổ gây ra do mỗi việc làm ác này, có nhiều mức độ khác nhau. Để đưa ra những lý do cho chính bản thân mình cần tránh các hành động bất thiện đó, chúng ta phải hiểu rõ về luật Nhân Quả.

“Nghiệp” hay “Karma” có nghĩa là “hành động” nhằm chỉ một việc làm chúng ta tham dự vào cũng như hậu quả của nó. Khi chúng ta nói hành vi sát hại thì chính tác động đó

sẽ dẫn đến việc cướp đi mạng sống của một người. Kết quả tai hại hơn của hành động giết người này là gây đau khổ cho nạn nhân cũng như nhiều người thân yêu của họ.

Nghiệp nhân của việc làm ác đó còn gây ảnh hưởng xấu đến kẻ sát nhân. Những quả báo này không chỉ giới hạn trong cuộc đời hiện tại mà thôi. Thực ra kết quả của một hành vi bất thiện sẽ phát triển theo thời gian, cho nên sự thiếu từ tâm nơi kẻ sát nhân tàn bạo hủy diệt mạng sống con người nói trên được khởi đầu từ cuộc đời quá khứ của hắn đã từng xem nhẹ mạng sống mọi người cũng như loài vật và côn trùng.

Một tên sát nhân không chắc sẽ được tái sinh làm người ở kiếp sau. Những hoàn cảnh dẫn đến việc giết người sẽ quyết định quả báo khốc liệt mà kẻ sát nhân sẽ phải gánh chịu. Một tên giết người man rợ, vui sướng khi phạm tội ác, có lẽ sẽ được tái sinh trong một thế giới mà ta gọi là “Địa Ngục”. Một trường hợp kém tàn ác hơn – ví dụ giết người vì tự vệ – có thể sẽ được tái sinh nơi “địa ngục” chịu ít đau khổ hơn. Những hành động thiếu đạo đức với hậu quả không nghiêm trọng lắm có thể khiến cho một người bị tái sinh làm con vật, thiếu khả năng tu tập cải thiện tâm hồn.

Khi một người được tái sinh làm người, các hậu quả của những hành vi bất thiện trong kiếp trước sẽ quyết định hoàn cảnh cuộc sống mới của người đó theo nhiều cách. Sát sinh nhiều trong đời trước thì kiếp này thọ mạng kẻ ấy sẽ ngắn ngủi hoặc thường hay bị ốm đau. Nó cũng hướng dẫn người đó có khuynh hướng giết chóc và chắc chắn họ sẽ chịu quả báo gặp nhiều khổ đau trong những kiếp tương lai.

Tương tự, đòi trước hay trộm cắp thì kiếp này bị nghèo khổ hoặc bị trộm cướp. Nó cũng hướng dẫn kẻ ấy tiếp tục có ý tưởng trộm cắp trong nhiều đời sau. Hành động tà dâm hay ngoại tình dẫn đến hậu quả vợ chồng trong kiếp sau sẽ không tin cậy lẫn nhau và gặp cảnh khổ vì cuộc sống không chung thủy hay bị phản bội. Đây là những quả báo của ba việc làm ác gây ra từ nơi thân của chúng ta.

Trong bốn hành động ác xuất phát từ khẩu nghiệp nơi miệng thì người hay nói dối dẫn đến kết quả là sống ở đời thường hay bị người ta nói xấu. Vọng ngữ cũng khiến kẻ đó có khuynh hướng tiếp tục nói dối ở kiếp sau, cũng như bị người ta lừa gạt hoặc mọi người sẽ không tin dù bạn nói sự thật.

Hậu quả ở kiếp sau của người nói lời gây chia rẽ là cuộc sống cô độc và khuynh hướng tạo mối bất hòa với mọi người. Lời nói cộc cằn thô lỗ dẫn đến sự lăng mạ, ngược đãi người khác và khiến họ sanh tâm giận dữ. Người có tật nguyền lẽ đời mách đưa tới hậu quả đời sau khi nói sẽ không có ai nghe và thường hay nói những câu chuyện nhảm nhí.

Cuối cùng, quả báo của ba việc làm ác phát xuất từ ý nghiệp là gì? Sau đây là các tánh xấu bất thiện thông thường nhất của chúng ta. Lòng tham khiến chúng ta không bao giờ biết đủ và luôn luôn bất mãn. Ác tâm và sân giận mang lại cho chúng ta sự sợ hãi và dẫn chúng ta đến hành động làm hại những kẻ khác. Si mê là đặt niềm tin vào điều trái với sự thật, dẫn đến kết quả là chúng ta không thể hiểu biết, chấp nhận lẽ phải và ngoan cố bảo thủ, chấp chặt tà kiến.

Trên đây là một vài ví dụ cho thấy kết quả của các hành động bất thiện. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả của cái Nghiệp (Karma), việc làm quá khứ của chúng ta. Hoàn cảnh tương lai, các điều kiện mà trong đó chúng ta sẽ tái sinh vào, những cơ hội mà chúng ta sẽ có hay không thể có được để tạo dựng một cuộc đời hạnh phúc tốt đẹp hơn sẽ tùy thuộc vào những hành động và việc làm hiện nay của chúng ta.

Mặc dù hoàn cảnh hiện tại của chúng ta được quyết định bởi những hành vi trong quá khứ, nhưng chúng ta vẫn phải chịu trách nhiệm về mọi hành động của chúng ta trong hiện tại. Chúng ta có khả năng và trách nhiệm để chọn lựa phương cách nhằm hướng dẫn mọi việc làm của chúng ta đi theo con đường đạo đức.

Khi chúng ta cân nhắc một hành động nào đó xem xét có hợp với đạo lý hay không, chúng ta nên tìm hiểu động cơ thúc đẩy của hành vi ấy. Một người lấy quyết định không trộm cắp, nếu anh ta chỉ vì sợ bị bắt hay trừng phạt bởi luật pháp, vậy thì hành động không trộm cắp của anh ta không phải là một việc làm đạo đức bởi lẽ những ý tưởng đạo đức không tác động lên quyết định của anh ta.

Một ví dụ khác, một người không dám trộm cắp vì sợ dư luận: “Nếu mình trộm cắp thì bạn bè hay hàng xóm sẽ nghĩ sao về mình? Chắc mọi người sẽ khinh bỉ và mình sẽ bị xã hội ruồng bỏ”. Mặc dù đó được xem như một quyết định tích cực nhưng nó vẫn không phải là một hành vi đạo đức.

Bây giờ, một người cũng có quyết định là sẽ không trộm cắp vì anh ta suy nghĩ rằng:

“Nếu ta trộm cắp tức là ta đã hành động chống lại luật của trời đất và trái với đạo làm người”. Hoặc là: “Trộm cắp là một việc làm ác, nó gây cho nhiều người khác bị tổn thất và đau khổ”. Với những động cơ suy nghĩ như vậy, quyết định của anh ta được xem như một hành vi đạo đức, hợp luân thường đạo lý. Theo giáo lý đức Phật, khi bạn suy nghĩ cân nhắc tránh không làm các hành động ác thì bạn sẽ khắc phục được những phiền não khổ đau. Sự kiềm chế đó của bạn được xem như một việc làm đạo đức.

Nếu bạn hiểu rõ mọi khía cạnh chi tiết của luật nhân quả thì bạn được gọi là người có trí tuệ thông suốt mọi việc. ***Kiến thức thông thường của chúng ta không thể thấu triệt đầy đủ về luật nhân quả.*** Muốn sống đúng theo luật nhân quả mà đức Phật đã dạy, chúng ta cần tin tưởng vào giáo lý của Ngài. Khi Ngài dạy sát sinh dẫn đến chịu sự đoản mệnh, trộm cắp phải gặp cảnh nghèo túng, thực sự không có cách nào để chứng minh được những lời Ngài nói là đúng với thực tại. Tuy nhiên, những điều đó chúng ta cũng không nên tin tưởng một cách mù quáng. Trước tiên chúng ta cần phải có một niềm tin mạnh mẽ nơi đức Phật và giáo lý của Ngài. Chúng ta nên dùng lý trí, tìm hiểu thấu đáo trước khi tin những lời dạy của đức Thế Tôn.

Bằng cách nghiên cứu những đề tài của Phật Pháp được thiết lập bởi những suy luận hợp lý – như những lời dạy của đức Phật về tánh không và vô thường của cuộc đời mà chúng ta sẽ khảo sát ở chương mười ba về “Trí Tuệ” – và nhận thấy rằng chúng thật sự là chính xác thì niềm tin của chúng ta nơi giáo lý về luật nhân quả – sẽ tự nhiên

tăng lên.

Khi chúng ta muốn tiếp nhận một lời khuyên, chúng ta đi tìm gặp một người nào đó xứng đáng đề hướng dẫn giúp đỡ chúng ta. Lời khuyên của họ càng rõ ràng hợp lý, chúng ta càng quý trọng tin tưởng vào lời chỉ dẫn ấy. Nhằm phát triển: “đức tin sáng suốt”, đối với những lời dạy của đức Phật chúng ta cũng nên có sự tin tưởng như vậy.

Tôi tin rằng chúng ta cần phải có một ít kinh nghiệm và phấn khởi trong sự thực hành để có được một niềm tin sâu xa và thành khẩn trong lòng. Hình như có hai loại kinh nghiệm khác nhau. Với những người sùng đạo họ có những kinh nghiệm mà chúng ta không thể có được. Và có những kinh nghiệm thể tục mà chúng ta đạt được qua sự tu tập hằng ngày.

Chúng ta có thể phát triển nhận thức, hiểu biết về sự ngắn ngủi, tạm bợ và vô thường của cuộc đời. Chúng ta có thể nhận thấy bản chất tàn phá của những cảm xúc khổ đau. Chúng ta có thể có được lòng từ bi quảng đại đối với mọi người hoặc nhiều kiên nhẫn hơn khi chúng ta đứng xếp hàng chờ đợi.

Những kinh nghiệm thực tế như vậy mang lại cho chúng ta cảm giác của nguồn vui và sự mãn nguyện. Hơn nữa, niềm tin của chúng ta vào những lời giảng dạy mà chúng ta đã được nghe cũng tăng lên. Đức tin của chúng ta vào bậc thầy của mình, người đã truyền cho chúng ta những kinh nghiệm này cũng được phát triển: Lòng tin vào học thuyết mà vị thầy của chúng ta đang theo đuổi sẽ được củng cố.

Từ những kinh nghiệm xác thực đó, chúng ta có thể tiên đoán rằng việc thường xuyên tu

tập của chúng ta sẽ giúp chúng ta thành đạt những kết quả phi thường như các Thánh Nhân đã thực hiện lưu danh ngàn đời trong quá khứ.

Niềm tin sáng suốt như vậy có được do tinh thần tu tập của hành giả, sẽ giúp chúng ta củng cố lòng tin vào giáo lý Nhân Quả của đức Phật. Và điều này còn giúp chúng ta quyết tâm chừa bỏ không làm các việc ác mà chúng sẽ gây đau khổ cho chúng ta.

Niềm tin đó cũng hỗ trợ chúng ta cố gắng tập trung thiền định, thấu triệt đề mục chúng ta nghiên cứu, và sau cùng nhận biết rằng chúng ta có được trí tuệ này cũng như hiểu rõ tuệ giác đó xuất phát từ đâu. Sự phản chiếu ấy được xem như một phần trong quá trình tu tập thiền định của chúng ta. Nó giúp chúng ta củng cố đức tin vào ngôi Tam Bảo Phật, Pháp, Tăng và tinh tấn trong việc tu tập. Nó cũng giúp chúng ta có thêm nghị lực để tiếp tục dũng tiến trên đường đạo./-



Như

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Như mây
Lãng đãng sông dài
Và như hoa nắng
Trên vai ửng màu
Và như
Tóc trắng trên đầu
Hạo nhiên gột lừ
Qua cầu nhân sinh!*

PHÁP MÔN TỊNH ĐỘ

Hòa Thượng Thích Trí Thủ biên tập

(Tiếp theo NSPH số 259 và Hết)

Chương VII

Chung Quanh Vấn Đề Vãng Sanh Những điều cần hay biết thêm về Tịnh Độ

Tiết Thứ 1

Không Sanh Về Tịnh Độ Tất Phải Đọa Ác Đạo

Trong mười phương, số thế giới tuy nhiều vô tận, nhưng xét về phương diện tịnh uế thì chỉ có thể chia làm hai loại mà thôi: Một là Tịnh Độ của chư Phật, hai là tam giới (uế độ) của chúng sanh; không sanh về bên nọ tất phải sanh về bên kia. Sanh về Tịnh Độ tức là thoát ly sanh tử, sanh trong tam giới tức là còn sống chết luân hồi.

Người đời, nếu chỉ làm việc thiện thế gian hoặc chỉ tin phép ngũ giới, thập thiện mà không niệm Phật, tức là chưa kết duyên với Phật. Đã cùng với Phật vô duyên thì chủng tử thanh tịnh vô lậu xuất thế gian sẵn có trong đệ bát thức không có trợ duyên để phát sanh; nếu chủng tử thanh tịnh không phát sanh thì dù cho có tu điều thiện nhiều đến đâu cũng chỉ sanh về cõi trời là cùng, chứ tuyệt đối không sanh về cõi Phật được. Ở cõi trời, phước báu tuy nhiều, nhưng vẫn có hạn và sai khác nhau, nên cuối cùng sẽ có ngày phước hết, báo cùng, thọ mạng tất phải chấm dứt, để rồi tùy nghiệp mới mà thác sanh qua cõi khác, quanh quẩn trong tam giới. Sự thác sanh hoàn toàn tùy thuộc các nghiệp nhơn, thiện hay ác, đã từng gây thêm trong thời

gian sanh ở cõi trời ấy. Nếu nghiệp nhơn ấy là thượng phẩm thập thiện thì vẫn sẽ sanh ở cõi trời; nếu trung phẩm thập thiện thì sanh về cõi người; nếu là hạ phẩm thập thiện thì sanh về cõi A-tu-la; nếu là thượng phẩm thập ác thì đọa vào địa ngục, nếu là trung phẩm thập ác thì đọa vào ngạ quỷ; nếu là hạ phẩm thập ác thì đọa vào bàng sanh.

Chỉ vì các chủng tử thiện, ác trong sáu đường đều là những chủng tử hữu lậu, có công năng hỗ trợ cho nhau thuận thực, nên đều có tánh chất luân hồi. Vì thế mà chúng sanh cứ mãi luân quần vô ra trong tam giới, lên xuống trong sáu đường không bao giờ ngừng nghỉ. Lại thêm, tư tưởng và hành động của hết thảy trong sáu đường đều xuất phát bởi khởi điểm thân kiến, ngã chấp, cho nên dữ nhiều lành ít và do đó, thiện nghiệp ít thua ác nghiệp. Kết quả là số chúng sanh sanh vào ba đường dữ nhiều hơn số chúng sanh sanh vào ba đường thiện, thời gian ở trong ba đường dữ cũng lâu hơn. Vì lẽ ấy, Phật dạy: "Chúng sanh lấy ba đường dữ làm cố hương".

Bởi các lẽ trên, ta có thể kết luận một cách quả quyết rằng: Tất cả chúng sanh, nếu không được sanh về cõi Phật, tất nhiên sẽ phải đọa vào ác đạo, không trước thời sau. Nếu muốn sanh về cõi Phật, đương nhiên là phải niệm Phật. Đó là một sự thật tất nhiên không thể phủ nhận.

Tiết Thứ 2

Tông Tịnh Độ Là Thuyền Từ Duy Nhất Của Thời Mạt Pháp

Trong thời kỳ Chánh Pháp (thời kỳ đức Phật mới nhập diệt), chúng sanh nhờ phước đức dày mà nghiệp chướng nhẹ, cho nên bất cứ

tu theo pháp môn nào cũng đều được thành tựu. Bước qua thời kỳ Tượng Pháp (thời kỳ cách Phật niết bàn 1.000 năm), vì cách Phật hơi xa, nhơn tâm lần lần đi xuống, tư lự lần lần phức tạp thêm, trong mười người tu hành may ra được năm, ba người thành tựu. Đến ngày nay, gặp buổi mạt pháp, nhơn tâm càng suy đốn thêm, tư lự càng nhiều tạp hơn và phong tục thì đồi bại đến cực điểm. Nhơn tâm như thế, hoàn cảnh như thế, người phát tâm tu hành chân chính đã là hãn hữu rồi, nói chi đến việc đắc đạo chứng quả nữa! Lại thêm, pháp môn nào cũng đòi hỏi sự cố gắng của tư lự quá nhiều, nên kết quả thu lượm được lại càng hẹp nhỏ!

Muốn chống đỡ với những khó khăn chướng ngại của thời mạt pháp không còn có pháp môn nào hơn pháp môn Niệm Phật. pháp môn này tự nó đã đơn giản dễ theo, ngoài ra nó lại đôn được cả hai sức: tự, tha, để hỗ trợ cho nhau nên dễ thành tựu. Trong kinh Đại Tập dạy: "Đòi mạt pháp, trong số ức triệu người tu hành, chưa có được một người đắc đạo; duy chỉ có nương vào pháp môn niệm Phật mới được độ thoát sanh tử". Vì thế nên biết, sau khi các tông phái khác suy tàn, duy chỉ có một Tông Tịnh Độ là còn tồn tại để nối dài pháp vận, cứu độ chúng sanh mà thôi; các Tông khác như Thiền tông, Giáo tông, Luật tông v.v... đều phụ thuộc làm trợ duyên cho Tông Tịnh Độ, chứ không có thể đơn độc tồn tại riêng được.

Trong kinh Vô Lượng Thọ, Phật đã dạy: "Trong đời vị lai, khi kinh đạo diệt hết ta dùng lòng từ bi, đặc biệt lưu lại kinh này tồn tại trong một trăm năm, chúng sanh nào gặp được kinh này, đều có thể được độ thoát như ý sở nguyện".

Nên nhớ rằng cuối đời mạt pháp, sau khi kinh đạo diệt hết, do lòng từ bi của đức Phật đặc biệt lưu lại một pháp môn mà thôi, ấy là pháp môn Tịnh Độ. Nhờ sự đặc biệt ấy, đạo pháp sẽ kéo dài thêm một trăm năm nữa để độ cho hết những chúng sanh còn chút nhơn duyên với Phật. Với một trí huệ sâu xa vi diệu như Ngài, vì sao Ngài không lưu lại pháp môn khác mà chỉ riêng lưu pháp môn Tịnh Độ?

Vì Ngài biết rằng với chúng sanh cuối đời mạt pháp chỉ có một pháp môn ấy là có thể độ thoát sanh tử mà thôi. Xem thế đủ biết pháp môn Tịnh Độ là pháp môn thích ứng bậc nhất cho đời này và về sau. Đó là con thuyền Từ duy nhất đưa chúng sanh lên bờ giải thoát cho đời mạt pháp này vậy.

Tiết Thứ 3

Chưa Đoạn Trừ Hết Hoặc Nghiệp Mà Vẫn Được Dụ Vào Hàng Thánh

Tất cả chúng sanh sở dĩ bị đọa vào con đường sanh tử luân hồi là vì hoặc nghiệp (nghiệp mê lầm) gây nên từ đời vô thủy. Hoặc nghiệp cũng tức là vô minh gồm có căn bản vô minh và chi mạt vô minh. Chính hai thứ vô minh ấy xua đuổi chúng sanh vào trong ba cõi và quanh quẩn mãi trong sáu đường, khiến chịu không biết bao nhiêu là khổ sở. Vì vô minh có công năng xô đẩy chúng sanh trôi nổi mãi, nên gọi là lưu chuyển môn (cửa lưu chuyển).

Căn cứ vào lẽ thường tu hành thì trước hết cần phải đoạn hoặc (dứt mê lầm) mới chứng được chơn lý. Nếu chỉ mới phá được một phần vô minh tức là chỉ mới chứng được một phần Pháp Thân. Chứng được một phần

Pháp Thân thì gọi là hoàn diệt môn (cửa đưa về đạo Tịch Diệt). Từ khi bắt đầu tu tập đoạn hoặc cho đến khi rốt ráo chứng được chơn lý, trong giai đoạn trung gian ấy, hành giả cần phải có con mắt trạch pháp tinh vi, có trình độ trí huệ minh xác, mới tránh khỏi lầm lẫn. Hơn nữa, phải trải qua ba A-tăng-kỳ kiếp (vô số kiếp) rồi sau đó mới chứng được Vô Thượng Chánh Giác. Cho dù chỉ cần chứng quả A La Hán thôi, cũng cần phải vận hết tự lực của mình để phá trừ hết 112 phẩm kiến hoặc (mê lầm về kiến thức) và 81 phẩm tư hoặc (mê lầm về tư tưởng) ở trong ba cõi này, rồi mới thành tựu được công phu tu chứng. Xem đó thì biết những bước khó khăn mà hành giả phải trải qua lớn lao biết là dường nào!

Trái lại, với pháp môn Tịnh Độ thì không cần kể sanh tiền hành động như thế nào, miễn có chuyên tâm niệm Phật là nhất định vãng sanh. Khi đã được vãng sanh, tức thời bước lên địa vị bất thoái. Như vậy là chưa đoạn hoặc nghiệp mà đã được dự vào hàng Thánh. Sau khi vãng sanh rồi, nhờ hoàn cảnh thuận tiện, tự nhiên nghiệp chướng tiêu trừ, trí huệ phát triển, công quả thành tựu viên mãn một cách dễ dàng, khác nào như thả một bè gỗ từ trên dòng nước; bè gỗ tự nhiên trôi xuôi về biển, không cần phải phí nhiều công sức. Được như vậy là nhờ tha lực hỗ trợ một cách rất đặc lực vậy. Đặc điểm ấy của pháp môn Tịnh Độ, ai là bậc trí giả đều có thể nhận rõ ràng và y cứ mà thực hành chín chắn, khỏi phải giới thiệu dông dài.

Tiết Thứ 4

Học Phật, Niệm Phật Không Phải Là Yếm Thế, Tiêu Cực

Có lắm người muốn học Phật, niệm Phật mà trong lòng lại ngại dư luận gán cho là tiêu cực, yếm thế hoặc mê tín dị đoan. Họ lầm nghĩ rằng việc tu niệm là việc dành riêng cho ông già bà lão gần đất xa trời; còn đối với những người như họ là phải có những việc khác tích cực hơn, trí thức hơn. Vì vậy, mặc dầu trong lòng họ vẫn thầm mong muốn, nhưng khi ra giữa công chúng, họ không dám công khai lễ Phật, niệm Phật. Thật là một điều sai lầm tai hại!

Đạo Phật là một tôn giáo, nhưng đó cũng là một triết học rất cao thâm vi diệu. Đã là học giả thì cần nghiên cứu môn triết học này, và khi đã nghiên cứu rồi, lại còn phải đem ra thực hành. Vì Phật học là một môn học gồm đủ cả lý lẫn sự, phần lý cốt để hướng dẫn cho phần sự và phần sự cốt để làm sáng tỏ thêm phần lý, lý và sự vốn dung thông nhau, nên nếu thật hành được sự thì có thể đạt được cảnh giới tối cao thâm và càng viên mãn hóa phần lý vi diệu. Phật học khác với các môn triết lý thế gian là tại chỗ đó và cũng chính điều đó mà Phật học khác với các tôn giáo khác: Lý do nào có sự ấy và sự nào có lý nấy, lý thì đều có thể thật hành được, sự thì đều có thể lý giải được. Vì vậy, tùy từng sở cầu, ai muốn riêng nghiên cứu về phần lý giải cũng được, mà ai muốn y lý thực hành để cho sáng tỏ hơn thì cũng lại càng tốt. Sở nguyện nào cũng đều trọn thỏa mãn được cả. Nói một cách đơn giản hơn là từ những sự lý thiền cận áp dụng hằng ngày đến những cảnh giới thâm diệu siêu tuyệt, không một điều gì mà Phật học không giải quyết một cách viên mãn.

Một môn học vẫn cao thâm như thế mà có kẻ nông nổi cho là mê tín hay tiêu cực v.v...

thì thật là không khác gì người mù phê bình tranh đẹp, dương cặp mắt... đui lên chẳng thấy gì cả mà cũng nói càn! Không hiểu một chút gì về Phật pháp, chưa từng vô tư tham cứu Phật pháp, chỉ mới thấy một khía cạnh bên ngoài là sự niệm Phật của ông già bà lão mà đã vội cho là mê tín, là thiền cận v.v... đó là hành vi nông nổi của hạng môn ngoại hán (người đứng ngoài cửa). Hạng người như thế thật ra cũng chưa đáng trách lắm. Có đáng trách chẳng là như tín đồ Phật giáo chúng ta, vì thiếu duyên không tìm hiểu cho thấu đáo, khiến cho có những tư tưởng lệch lạc như họ!

Chúng ta nên hiểu rằng, pháp môn Niệm Phật không riêng gì ông già bà cả tu theo mà ngay đến các đức Đại Bồ Tát, như các Ngài Đại Thế Chí, Văn Thù, Phổ Hiền, Mã Minh, Long Thọ, Vô Trước, Thế Thân v.v... và các nhà đại văn hào cư sĩ như Bạch Cư Dị, Văn Ngạn Bác, Vương Nhật Hưu v.v... cũng đã từng áp dụng có hiệu quả. Như thế, pháp môn Niệm Phật là một pháp môn rất phổ thông từ hạng phàm phu cho đến các đẳng Thánh hiền, từ hàng cùng đinh tục tử cho đến các bậc văn nhân học giả. Một phép tu rộng rãi thích hợp cho từ dưới phàm phu lên trên Thánh giả, bao trùm hết các giáo, thâm nhiếp cả mười Tông, tại sao lại không dám tuyên dương cho mọi người đều biết, lại còn sợ dư luận châm biếm? Ấu cũng chỉ là những kẻ nhấp nhem để rồi bắt chước mù theo.

Hạng mù kia làm sao hiểu được cách thờ cúng của người Phật tử, bất luận là đốt hương, lễ bái, niệm kinh, tụng sám cho đến tuyên dương Phật hiệu, nhất nhất đều bao hàm một tác dụng vô cùng sâu xa nhiệm

màu ở trong đó. Hằng ngày hành trì như trên là cốt mượn cảnh giới thanh tịnh, vận dụng tâm niệm thanh tịnh để gột tẩy hoặc nghiệp ô nhiễm chất chứa vô thủy kiếp đến nay trong tâm và đang hiện ra ngoài thân, đồng thời cũng để vun xới cho hột giống thanh tịnh xuất thể mỗi ngày một tăng trưởng. Vì thế tôi dám khuyên các bậc thiện trí thức Phật tử trong khi làm Phật sự, không những không nên sợ dư luận mà đồng thời lại còn phải tinh tấn khuyến khích mọi người làm theo. Phật dạy: "Nhơn thân nan đắc, Phật pháp nan văn" (Thân người khó được, Phật pháp khó gặp). Nay đã được làm thân người mà lại được gặp Phật pháp, nếu chẳng cố công học hỏi thì nào có khác gì người nghèo được đến non vàng mà lại đành cam phận khó và chịu bỏ về không, há chẳng uổng lắm sao!

Tiết Thứ 5

Tán Tâm Niệm Phật Vẫn Có Công Hiệu

Miệng niệm Phật, tâm chuyên nhất tưởng nghĩ đến Phật gọi là định tâm niệm Phật. Miệng niệm Phật, tâm không tưởng nghĩ đến Phật mà lại suy nghĩ vẩn vơ gọi là "tán tâm niệm Phật". Tán tâm niệm Phật so với định tâm niệm Phật, công hiệu hai bên vốn cách nhau rất xa. Vì thế, xưa nay các bậc đại đức đều khuyên hành giả định tâm niệm Phật, chứ không bao giờ khuyên tán tâm niệm Phật. Nhưng, sự thật thì nhất cử nhất động gì bên ngoài đều ảnh hưởng đến nội tâm nên dù là tán tâm niệm Phật, sự niệm Phật ấy không phải hoàn toàn vô công hiệu. Vả lại, trong khi miệng ta niệm lục tự Di Đà, đó há không phải là phát xuất từ trong tâm ta mà ra hay sao? Cho nên, trong khi miệng ta niệm, bắt đầu là sáu chữ ấy phải từ

ý muốn do trong tâm ta phát ra, thứ lại, khi sáu chữ đã phát thành tiếng, âm thanh phát ra như đinh phải trở lui huân tập tâm ta; như thế không thể nói rằng nó hoàn toàn không có hiệu lực, chẳng qua công hiệu của nó so với công hiệu của định tâm niệm Phật có kém thua mà thôi. Chỉ vì công hiệu kém thua nên Cổ Đức không đề xướng, kỳ thực sức hàm ẩn và công hiệu của nó không thể tuyệt đối vô công.

Người xưa có bài kệ rằng:

*Di Đà nhất cú pháp trung vương,
Tạp niệm phân vân giả bất phương,
Vạn lý phù vân già xích nhật,
Nhơn gian xứ xứ hữu dư quang."*

Tạm dịch là:

*Di Đà sáu chữ lớn lao thay,
Tạp niệm lãng nhãng chẳng ngại bày,
Muôn dặm mây mờ che mặt nhật,
Nhơn gian ánh sáng vẫn còn đây."*

Bài kệ nói rất xác đáng. Tịnh chủng (chủng tử thanh tịnh) ở trong đệ bát thức, một khi đã thuần thực, trở ra huân tập đệ lục ý thức phát sanh tịnh niệm; rồi đệ lục ý thức lại dắt dẫn năm thức trước (từ nhãn thức đến thân thức) sanh khởi hiện hạnh. Nhưng khi đi ngang qua ý thức, có lúc bị trần cấu ô nhiễm quá dày, sóng lòng bị kích động quá mạnh đến nỗi lấn át tịnh niệm. Ý thức tuy tán loạn nhưng tịnh niệm vẫn liên tục phát khởi và vẫn xuyên qua được, khác nào ánh sáng mặt trời xuyên qua đám mây dày đặc; tuy mây che phủ cùng khắp, nhưng ở giữa nhơn gian vẫn còn có chỗ lập loè ánh sáng, chứ không tối hắc như ban đêm. Mây mù

chưa tan, song ánh sáng lập lòe kia của mặt trời vẫn có công dụng.

Riêng kinh nghiệm bản thân, bình nhật lắm lúc tôi cũng gặp phải tán niệm quấy rối. Gặp phải trường hợp như thế, tôi vẫn cứ niệm, không cần kể tánh chất tạp niệm ấy là như thế nào, miễn giữ cho niệm niệm đừng xen hở; niệm một lúc lâu rồi tự nhiên lần hồi tỉnh định trở lại, không cần phải dụng tâm điều nhiếp, lâu ngày định niệm trở nên thuần thực. Vì thế, cận lai, bất cứ ngày đêm, lúc nào tôi cũng niệm Phật, không cần nghĩ đến tán tâm hay định tâm.

Người xưa trong bốn uy nghi: đi, đứng, nằm, ngồi, không lúc nào là không niệm. Nếu bảo rằng phải định tâm mới nên niệm Phật, thì trong lúc đi đường vấp ngã hoặc khi mặc áo, viết chữ v.v... làm sao thành tựu được sự niệm Phật? Vì thế cho nên biết rằng tán tâm niệm Phật vẫn có lợi.

Chủ trương như trên đây, không có nghĩa rằng tôi nhất thiết cố xúi cho sự tán tâm niệm Phật. Cố nhiên nếu định tâm niệm Phật được thì rất quý, nhưng rủi có bị tán tâm cũng đừng lo ngại. Lý do thứ nhất là: Dù định tâm hay tán tâm, đã có niệm Phật tức nhiên có chủng tử sanh hiện hạnh và ngược lại hiện hạnh ấy sẽ huân tập trở lại để bất thức tạo thành chủng tử; chẳng nào cũng vẫn có sanh khởi và huân tập cả, chẳng qua sức huân tập của tán tâm thì không mạnh bằng sức huân tập của định tâm mà thôi. Lý do thứ hai là: Dù bị tán tâm, cũng cứ nên niệm và phải niệm cho chuyên thì tự nhiên tán tâm sẽ được chuyển thành định tâm. Vì hai lý do ấy nên ở đây vẫn tùy hỷ sự tán tâm niệm Phật vậy.

Tiết Thứ 6

Chữ Y (Đọc Là: A) Nếu Tồn Tại, Các Chữ Khác Tồn Tại

Trong khi niệm Lục Tự Di Đà: "Nam Mô A Di Đà Phật", nếu hành giả sợ tâm niệm mình rong ruổi lãng nhăng thời có thể thực hành theo phương pháp "Thập niệm" như đã nói ở chương IV, tiết 2 để đối trị lại. Mỗi khi miệng niệm xong mười hiệu Phật thì tay lần một hột; như vậy, một đặng vừa phải nhớ số, tâm lực tập trung hết vào đó, tự nhiên vọng niệm không thể nào sanh khởi.

Nếu phương pháp thập niệm ấy lại cũng không theo được thì trong mỗi câu niệm chỉ nên nhớ tưởng riêng một chữ A cho rõ ràng, chớ để xao lãng. Miệng niệm, tâm tưởng nhớ, thì các chữ kế tiếp cũng nhớ được. Điều cốt yếu là hành giả phải làm thế nào khiến được tâm tư tập trung duy nhất rồi thì dễ đi đến cảnh "nhất tâm bất loạn", chứng được niệm Phật tam muội và chắc chắn vắng sanh.

Tiết Thứ 7

Năm Tháng Không Chờ Đợi, Đừng Nên Hẹn Lại Ngày Mai

Trên con đường tu hành, việc niệm Phật là một việc vừa cần thiết, vừa cấp bách. Hễ gặp dịp tu là tu liền, gặp dịp niệm được là niệm ngay, chớ nên chân chờ để cho thời gian luống trôi qua một cách vô ích.

Phật dạy mạng người ở trong một hơi thở, thở ra mà không thở vào nữa là đời tàn! Bất luận lúc nào, giờ phút nào, con người cũng có thể chết được, không một ai có đủ tài năng bảo đảm đời sống vững chắc lâu dài. Thế gian có câu ca rằng: "Đời người khác

thể bóng cầu, sớm còn tối mất biết đâu mà lường".

Sự thật đơn giản và phũ phàng ấy, từ Thánh nhân cho đến thế tục, không ai là không xác nhận. Sinh hữu hạn, tử vô kỳ, cho nên muốn kịp thời đối phó với cái chết bất thần, ta không nên để lỡ một thời gian nào trôi qua mà không tu niệm. Bất cứ lúc nào tu được, niệm được thì phải gấp rút và tinh tấn hành trì; có thể lúc lâm chung mới tránh khỏi cảnh hoang mang tay quàng chân rối, lúng túng chẳng biết về đâu!

Có một số thường nghĩ sai lầm rằng tay chân còn tráng kiện, đời sống còn dài, việc tu niệm xin để gác lại, đợi khi nào già yếu sẽ bắt đầu hạ thủ công phu cũng không muộn gì. Trong sự tu niệm bằng cách sắp đặt tính toán như trên thường hay đưa đến hỏng việc.

Ngày xưa, có người đến nhà bạn là Trương tổ Lưu khuyên niệm Phật. Trương nghe theo, nhưng xin khất lại một ngày khác vì có ba việc chưa làm xong: một là cha mẹ đang còn cần phải lo phụng dưỡng, hai là con cái chưa dựng gả xong, ba là việc nhà chưa thu xếp gọn. Trương hẹn khi nào làm xong ba việc ấy, sẽ hạ thủ công phu, nhất tâm niệm Phật. Sau khi cáo ra về được vài ba tháng, người kia trở lui thăm với chủ ý khiến ông bạn đừng nên chần chờ nữa, nhưng than ôi! Khi đến mới biết rằng bạn đã là người thiên cổ! Bèn ngậm ngùi than thở và làm một bài thơ điều rằng:

*Ngô hữu danh vi Trương tổ Lưu,
Khuyến y niệm Phật thuyết tam điều,
Khước hận Diêm công vô phân hiểu,*

Tam điều vị liễu tiện lai cầu."

Tạm dịch là:

*Ông bạn tôi tên Trương tổ Lưu,
Tôi khuyên niệm Phật hẹn ba điều,
Diêm vương ác hại không thêm hiểu,
Ba việc chưa xong vội bắt liều."*

Người đời dù quyền cao chức trọng đến đâu, vẫn không thể bảo đảm cho tương lai đời mình một cách chắc chắn được. Trường hợp như Trương tổ Lưu trên đây không phải là hiếm, vì thế nếu đã có chí tu hành thì tâm phải cho quyết và phải biết lợi dụng thời gian mới khỏi để ân hận về sau. Vậy, lúc nào tu được là nên tu liền, phút nào niệm được là phải niệm ngay.

Tiết Thứ 8

Tác Dụng Của Pháp Môn Niệm Phật Gồm Thâu Hết Tác Dụng Các Tông: Thiền, Luật, Giáo Và Mật

a- So Với Thiền.

Phép Niệm Phật, khi chưa đạt được Nhất Tâm Bất Loạn, so với phép tu Thiền Định hai bên khác nhau rất xa:

Buổi sơ phát tâm, với phép tu thiền định, hành giả không có tâm ưa, chán, thủ, xả; với phép tu niệm Phật, hành giả lại phải ưa thủ cảnh giới Cực Lạc và mong xả cảnh Sa bà. Với phép tu thiền định, tâm không được trú trước vào cảnh giới, nếu còn trước tức là sai lạc; với phép tu niệm Phật, tâm lấy cảnh làm đối tượng, tâm năng duyên và cảnh sở duyên phải rõ ràng. Với phép tu thiền định,

tâm phải xa lìa pháp chấp; với phép tu niệm Phật, hành giả cần phải lợi dụng pháp chấp. Với phép tu thiền định, hành giả phải thể nhận được pháp tánh thân ngay trong thể gian này; với phép tu niệm Phật, hành giả khởi tướng sẽ chết ở thể gian này và sẽ sanh về thể giới bên kia.

Vì các lý do trên, Thiền tông và niệm Phật có chỗ bất đồng.

Nhưng khi niệm Phật đã đến chỗ nhất tâm bất loạn, nghĩa là đã đắc định rồi, thì lại là việc khác. Đạt được cảnh giới tam muội, tức thời hư không tan rã, đại địa lập bằng, hiện tiền một niệm dung hợp được với Pháp Thân chư Phật trong mười phương như trăm ngàn ngọn đèn cùng dung hợp ánh sáng và cùng chiếu chung trong một căn nhà, không tan mất không lẫn lộn. Lúc ấy, ý thức phân biệt ly khai. Cảnh giới này so với cảnh giới chân như tam muội của Thiền tông không hai không khác. Xem thế thì đủ biết rằng Tịnh Độ tức là Thiền tông, kết quả của hai bên nào có khác gì nhau?

b- So Với Luật.

Tác dụng của Giới luật là giữ gìn ba nghiệp, thân, khẩu, ý được trong sạch. Mục đích là làm điều lành, tránh điều dữ. Khi tu theo pháp môn Tịnh Độ, thân lễ Phật, miệng niệm Phật, ý tưởng nghĩ đến Phật, cả ba nghiệp đều tập trung, hết thảy sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đều thâm nhiếp. Nếu nói làm lành thì chẳng có lành nào hơn. Nếu nói bỏ ác thì thử hỏi khi ba nghiệp đã tập trung hết vào Phật, đâu còn có chỗ nào hờ hững để làm ác? Như thế vì sao không nói được rằng tu Tịnh Độ tức là tu Giới luật?

c- So Với Giáo.

Còn nói đến Giáo, nghĩa là tuy câu "Nam Mô A Di Đà Phật" chỉ có sáu chữ mà thôi, nhưng nếu bàn đến tác dụng thì 3 tạng 12 Bộ giáo lý của đức Phật thuyết pháp suốt trong 45 năm đều hàm chứa trong đó cả.

Vả lại, mục đích nghiên cứu giáo lý là cốt để hiểu rõ lý nghĩa mà phát lòng chánh tín, thiết thật tu trì để thật chứng quả Phật. Mục đích của pháp môn niệm Phật là cắt đứt vọng tâm, duy trì chánh niệm, vãng sanh Cực Lạc, lên bậc bất thoái rồi cuối cùng cũng chứng quả Vô thượng Bồ Đề. Vì thế nếu hành giả phát tâm thành thật tu niệm thì không cần phải nhọc công nghiên cứu giáo lý mà tựu trung tất cả giáo lý đều đã đầy đủ. Như vậy, vì sao không nói được rằng tu Tịnh Độ tức là tu theo Giáo nghĩa?

d- So Với Mật.

Phép tu của Mật tông chú trọng về "Tam Mật gia trì". Tam mật gia trì nghĩa là giữ gìn thân mật (thân bất ẩn), khẩu mật (miệng niệm chú), và ý mật (ý quán tưởng tự mẫu). Nếu tinh tấn hành trì đúng ba phép mật ấy thì "tức thân thành Phật" và chứng được sáu thứ vô úy. Đó là điểm đặc sắc của Mật tông. Nhưng với pháp môn Tịnh Độ thì khi ba nghiệp đã tập trung, kết quả thật tế so với tam mật gia trì của Mật tông không khác nhau mấy. Vả lại, tác dụng của pháp môn Niệm Phật có công năng khiến tâm ta và tâm Phật dung hợp làm một, liền chứng được Niệm Phật Tam Muội. Trong lúc tam muội hiện tiền, Phật và ta không hai không khác, không thể phân biệt rằng đó là ta hay là Phật. Vì vậy, trong lúc đương niệm "Nam

Mô A Di Đà Phật", tự thân ta chính là A Di Đà rồi vậy. Như thế cũng có thể nói là "tức thân thành Phật". Dù cho chưa đạt được niệm Phật, được sự cảm ứng đạo giao và được hào quang Phật nhiếp thọ, thì bản thân hành giả có uy lực thần thông của Phật gia bị, có cái gì đáng sợ hãi nữa đâu? Như vậy, vì sao lại không nói được rằng Tịnh Độ tức là Mật tông?

Tóm lại căn cứ vào các ý nghĩa như trên, ta có thể thấy lý do vì sao xưa nay các bậc cao tăng đại đức, các hàng cư sĩ đại nhơn khi tu học Phật pháp đều đề xướng pháp môn Tịnh Độ. Phạm Cổ Nông tiên sanh cũng nói: "Học thì nên theo Duy Thức, Hành thì nên quy về Tịnh Độ". Vì vậy, nên hãy hành giả càng thâm nhập kinh tạng chừng nào thì lại càng tán dương pháp môn Tịnh Độ chừng ấy. Chỉ có những ai còn đứng ngoài cửa nhìn vào mới xem thường Tịnh Độ. Phải có con mắt tinh vi mới phân biệt được ngọc và đá; biết được ngọc Biện Hòa dễ mấy ai?

Tiết Thứ 9

Ba bộ kinh Phật dạy về pháp môn Tịnh Độ không hề có trình bày một luận lý nào thâm diệu, trái lại, từ lời văn cho đến ý nghĩa, hết thảy rất bình dị đơn giản; do đó một số người lầm tưởng rằng phương pháp Niệm Phật không có học lý. Họ cho rằng đó chỉ là một phương pháp để an ủi các ông già bà lão mà thôi, chứ không phải phương pháp dành cho các bậc thức giả triết sĩ tu tập. Họ nghĩ rằng nếu những người như họ mà cũng làm theo thì nào có khác gì ông già bà lão hay kẻ ngu phu! Họ sẽ làm trò cười cho thiên hạ. Nhưng không, chính họ đã lầm to!

Trong các kinh nói về Tịnh Độ, sở dĩ Phật không dùng lý để lập luận một cách chặt chẽ mà chỉ chuyên khuyên phát tín tâm và thực hành, không phải vì pháp môn Tịnh Độ không có lý nghĩa vững chãi chẳng qua vì nghĩa lý ấy quá thâm diệu và "bất khả tư nghị", lại thêm ngữ ngôn chỉ hữu hạn, không thể nào nói đầy đủ được, dù cho có nói nhiều đến đâu cũng chỉ diễn tả được một khía cạnh nào đó thôi, không sao tránh được thiếu sót, không sót bên nọ cũng sót bên kia, hoặc nói được một lại sót đến mười. Đó là các lý do khiến Phật không lý luận mà chỉ chuyên khuyên tu trì, thật hành phép Niệm Phật. Nếu hành giả quyết tâm tu trì, một cách chơn chánh và thiết thực thì tất cả nền giáo lý Phật Đà đều đã hàm chứa trong đó rồi. Tu theo pháp môn Tịnh Độ ví như tắm nước biển, trong nước biển vốn đã có cả nước trăm sông ngàn hồ quy tụ về.

Còn nói đến ý nghĩa và cảnh giới của pháp môn ấy thì duy chỉ có Phật mới liễu ngộ được hết cái tinh vi, uẩn áo, cái cao thâm diệu vợi của nó mà thôi, dù cho với trí tuệ của các bậc Đại Bồ Tát như Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Âm, Thế Chí v.v... cũng chưa hiểu biết đến chỗ cùng tận

Chúng ta thử nghĩ, nếu phương pháp trì danh niệm Phật không phải thật có nghĩa cao siêu và công đức bất khả tư nghị thì tại sao trong kinh "Phật thuyết A Di Đà", Phật dạy rằng khi Phật nói kinh đó thì hết thảy chư Phật trong sáu phương đều tán thán và hộ niệm? Như vậy, thì biết rằng pháp môn ấy đặc biệt và nhiệm mầu như thế nào?

Vả lại, trong kinh nói: "Không thể nhờ một

ít hơn duyên phước đức thiện căn mà có thể vắng sanh được". Tiếp đó, Ngài lại dạy: "Bảy ngày chấp trì danh hiệu, đạt được nhất tâm bất loạn thì liền được vắng sanh". Như thế thì thiện căn phước đức hơn duyên của sự chấp trì danh hiệu quả không phải nhỏ vậy.

Tiết Thứ 10

Không Nên Ngộ Nhận Lý Luận: Tự Tánh Di Đà, Duy Tâm Tịnh Độ

Có người vì quá thiên trọng lý thuyết nên khinh lờn thực hành. Lý họ thường viện ra câu: "Tự tánh Di Đà, duy tâm Tịnh Độ", rồi liền lầm cho rằng Tịnh Độ chỉ ở trong tâm, làm gì có cõi Tây phương mà hằng mong về! Thế là, họ phủ nhận tất cả 48 đại nguyện của đức A Di Đà và thế giới Cực Lạc trang nghiêm.

Có sự chấp nệ tai hại ấy, nguyên do chỉ vì họ lầm lẫn hai hiện tượng Chân Đế và Tục Đế mà họ vô tình đem trộn lại làm một. Vì lấy thể làm dụng nên thể dụng hỗn loạn, chân tục bất phân. Đã là người học Phật, ít nhất cũng đã từng đọc qua bài Bát Nhã Tâm Kinh. Trong tâm kinh có dạy rằng: "Vô trí diệt vô đắc" (không có trí mà cũng không có sở đắc). Nhưng liền sau đoạn ấy, Tâm kinh lại dạy: "Dĩ vô sở đắc cố... đắc a nậu đa la tam miệu tam Bồ Đề" (Vì vô sở đắc cố... được quả Vô Thượng Bồ Đề). Qua hai đoạn kinh ấy, ta thấy rằng: Nếu y vào Chân Đế thì nói rằng không có "sở đắc" (chỗ đạt được), nhưng nếu y vào Tục Đế thì phải nói rằng có sở đắc. Nếu lầm lẫn Chân Đế và Tục Đế, tức là tự mâu thuẫn rồi vậy.

Các câu như trên, không riêng gì Tâm Kinh

mới có, trong các kinh khác thường cũng nói đến. Đó là y cứ vào hai phương diện chân và tục bất đồng mà khai thị cho rõ khía cạnh, xin các học giả đừng ngộ nhận khiến sai lạc hết ý nghĩa uẩn áo của kinh văn. Còn như Ngài Lục Tổ, khi Ngài phủ nhận cảnh giới Tây Phương, chính là lúc Ngài đang y vào chân lý thường trú để thuyết minh chân tâm, chứ không phải y vào tục lý để nói về các cảnh giới. Vì duy chân thì hết thấy đều không, nhưng duy tục thì vạn hữu đều có.

Chúng ta không nên tuyệt đối nhận làm rồi chấp trước ý Tổ, khiến sinh tâm mật sát pháp môn Tịnh Độ. Có hiểu được như vậy thì mới thật là biết cách đọc sách cổ nhân một cách thiện xảo và thâm hiểu ý cổ nhân một cách tinh vi.

Vì các lý do trên, một lần nữa, ta phải cần nhắc lại thật kỹ để định lại một cách chân xác giá trị và phạm vi của câu danh ngôn "Tự tánh Di Đà, Duy tâm Tịnh Độ". Nếu đứng về phương diện Chân Đế mà nói thì không một pháp gì tồn tại (nhất pháp bất lập), ngay đến Phật cũng không còn được trú trước, huống nữa là Cực Lạc và niệm Phật cầu vắng sanh! Vì thế mà nói ngoài bản tánh không có Di Đà (tự tánh Di Đà) và ngoài tâm không có Tịnh Độ (duy tâm tịnh độ). Cảnh giới ấy là cảnh giới tuyệt đối của Đệ Nhất Nghĩa Không, cho nên đem "dụng" quy về "thể" thì không một pháp nào được gọi là pháp sở đắc cả.

Ngược lại, khi chưa đạt được Đệ Nhất Nghĩa Không thì phải trú trên "dụng" mà nói và phải nương theo từng tầng bậc tu chứng để làm bàn đạp và tiến lên, do đó mỗi tầng bậc đều có những pháp sở đắc riêng biệt. Đối với

công phu nội chứng của hành giả chưa đạt đến trình độ tuyệt đối thì không thể bảo rằng tâm cảnh đều không, thọ tướng đều tịch. Tâm cảnh chưa không, thọ tướng chưa tịch thì hiển nhiên năng và sở còn tồn tại, y báo và chánh báo đều phân minh. Một sắc, một hương, một cảnh hoa, một ngọn lá của cảnh giới Cực Lạc trang nghiêm, thấy đều là đối tượng của ta và ta cần phải mong cầu đạt đến chứ không thể bỏ qua. Nếu không tự lượng sức, chỉ nhắm mắt học thuộc luận điệu của kẻ khác, có thể rất xác thực với kẻ ấy, nhưng chỉ là lý suông đối với mình - thì có khác nào kẻ điên rồ chưa qua khỏi sông đã toan bỏ thuyền bè!

Ta hãy xem lại trong ba bộ kinh thuyết minh Tịnh Độ, khi nói đến tướng tốt của Phật thì không một mảy lông nào, một chân tóc nào, một hào quang nào, một sắc đẹp nào mà không diễn ra một cách tuyệt trần vi diệu; khi nói đến cảnh giới trang nghiêm của Tịnh Độ thì nào là hoa thơm, quả báu, hồ ngọc, cây vàng v.v... không một cảnh nào mà không phải là cảnh hy hữu trên thế gian? Tướng ấy, cảnh ấy toàn là sự thật mà Phật đã thân chứng, chứ đâu phải vẽ vời đặt để ra cho thêm hoa mỹ. Ta không nên có tà kiến cho các cảnh ấy là không có mà bị đọa vào "không vọng ngoại đạo" rất là nguy hiểm.

Tiết Thứ 11

Trên bước đường tu tập, Lý và Sự phải hỗ trợ nhau, cùng phối hợp để hỗ trợ giúp đỡ nhau mới mong đi đến thành tựu. Có Lý, Sự mới có chỗ y cứ dùng làm cương lĩnh và mục tiêu để khởi tác dụng. Ngược lại, có Sự, Lý mới chánh xác và có hiệu quả. Lý soi

đường cho Sự, Sự thực hiện mục tiêu của Lý. Phàm làm việc gì mà có Lý có Sự, việc mới thành tựu, ví như đã biết lộ trình mà lại còn chịu cất bước ra đi. Nếu có Lý mà không có Sự thì khác nào kẻ biết đường nhưng lại không chịu đi; cũng như có Sự mà không có Lý thì không khác kẻ muốn đi nhưng lại không biết đường. Người đã biết đường và chịu đi theo đường ấy, Lý Sự tương xứng nhau, nhất định phải thành công. Còn như hai hạng trên kia thật là khó hy vọng thành tựu, nhất là hạng không chịu đi. Hạng chịu đi, mặc dù không biết đường nhưng còn tự biết mình trình độ thấp kém, trí không kiêu căng, lòng không tự mãn, trên lộ trình chưa từng biết đích xác, hạng này với một ý chí cương quyết, cứ lần theo con đường mòn của người trước đã đi qua và đã vạch sẵn, một mạch thẳng tiến không chần chờ không do dự; như vậy cuối cùng rồi cũng sẽ đạt đến đích. Kinh, Luận và sách trước tác của các bậc cổ đức thuật lại các sự tích xưa đều là những mũi tên chỉ đường, người sau nên chiếu theo đó mà thật hành, quyết sẽ được thành công như người xưa không khác.

Vì các lẽ ấy cho nên mặc dù thiếu Lý soi đường, những người chịu thực hành cũng chưa lấy gì làm lo. Có lo chẳng là với hạng người chỉ ngồi nói suông mà không chịu thật hành thì dù có nói suốt đời cũng không tiến bộ được nửa bước. Phê phán một cách xác thực hơn nữa thì người không có Sự, quyết nhiên cũng không thể có Lý. Ví như biết nhà gần sập mà không biết tự liệu để tránh, cứ ngồi nói suông cho khoái khẩu đến nỗi bị nhà đè chết, sao còn gọi được là biết? Vì vậy, Phật pháp có công năng độ kẻ ngu phu thất phụ không biết nửa chữ một cách dễ

dàng, chứ khó độ người thể trí biện thông hoặc người không chịu thiết thiết tu hành.

Ngày xưa, khi Phật còn tại thế, có Ngài Châu Lợi Bàn Đà Già là người rất độn căn. Khi xuất gia làm đệ tử Phật, chỉ được Phật dạy cho hai chữ là Tảo và Chử, thế mà học mãi không thuộc. Hễ nhớ được chữ sau liền quên chữ trước, học chữ trước thì lại quên mất chữ sau. Tuy thế, Ngài vẫn không nản chí, hết lòng cố gắng, không hề xao lãng, cuối cùng vọng niệm tiêu trừ, hoặc nghiệp đoạn giải, Ngài chứng được quả A la Hán.

Đồng thời với Ngài Châu Lợi Bàn Đà Già có Ngài Đề Bà Đạt Đa, một đệ tử rất thông minh và có biện tài vô ngại, Đề Bà học đủ hết các môn thần thông, đọc lâu cả sáu vạn pháp tạng, nhưng vì bản tánh kiêu căng, không chịu tu tập nên cuối cùng bị đọa địa ngục. Xem đó đủ biết, dù bác thông giáo lý, biện luận như thác nước chảy, nhưng nếu không thiết thực tu trì thì hoặc nghiệp từ vô thủy vẫn còn nằm yên bất động, không giảm được một hào ly; thử hỏi sự hiểu biết ấy có bổ ích gì không? Công hiệu lợi ích thiết thực so với một bà già nấu bếp, mặt lem mảy luốc, nửa chữ không tường, chưa chắc ai đã hơn ai, nhất là khi bà già này tinh tấn niệm Phật, luôn luôn một lòng tin tưởng, lúc lâm chung nhất định sẽ vãng sanh.

Hành giả nếu suốt đời vui đầu vào các danh từ lý luận để cầu hiểu biết, những mong làm nhà bác học trong Phật giáo, nhưng không chịu hạ thủ tu hành thì luôn luôn nhớ hai ví dụ mà Phật đã từng dùng để răn bảo đệ tử; ví dụ món ăn và ví dụ đếm tiền. Người học mà không tu chẳng khác gì nói món ăn ngon mà tự mình không ăn, hoặc đếm của cho người

mà tự mình không có xu nhỏ; chung quy bụng đói vẫn đói, túi rỗng vẫn rỗng.

Tóm lại, người học Phật mà thông đạt Lý và y Lý hành Sự một cách đúng đắn thì nhất định phước đức và trí huệ đều đầy đủ; phần lý giải và phần thực hành đã tương xứng, thì nhơn viên quả mãn; quả vị Phật chắc chắn mười phần bảo đảm. Do đó, Lý Sự không thể thiếu một thành công mới có phần nào khả vọng. Ai là người học Phật chân chính nên lưu ý điểm này.

Tiết Thứ 12

Tịnh Độ Là Pháp Môn Duy Nhất Của Hàng Phật Tử Tại Gia

Nếu muốn tu bất cứ một pháp môn nào cũng tương đối dễ dàng chỉ cần chịu khó gia công là thành tựu. Trái lại hàng tại gia bị gia đình ràng buộc, mưu sinh khó khăn, công việc xã hội phức tạp, thực khó mà thực hành cho được các pháp môn thiền định, quán tưởng và đồng thời nghiên cứu cho thấu đáo nền giáo lý thâm diệu của Phật đà. Nhà bác học ngày nay, cỡi hỏa tiễn lên cung trăng, tưởng e còn dễ dàng hơn hàng thiện nam tín nữ Phật tử tại gia muốn tu theo đạo xuất thế để cầu ra khỏi nhà lửa.

May thay là đức Phật đã vận dụng trí tuệ vô biên và từ bi vô lượng, đề ra pháp môn Tịnh Độ rất giản tiện mà có hiệu lực rất lớn, giúp được tín đồ không phí thì giờ, khỏi bỏ công việc, mà vẫn có thể thành tựu được đạo quả một cách chắc chắn. Hễ ai có tu là có chứng, không luận tại gia hay xuất gia, không bỏ sót một ai. Hàng Phật tử tại gia, ngoài pháp môn niệm Phật này ra, tưởng cũng khó có hy vọng thành công đối với các pháp môn khác.

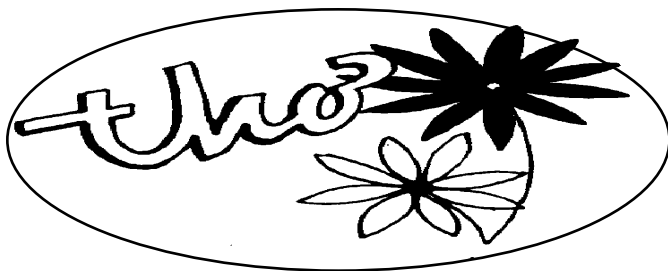
Càng khó thành công thì lại càng dễ hay sinh chán nản, lắm lúc còn làm cho thoái khuất rồi mất hẳn tín tâm. Tai hại biết bao! Vì các lẽ ấy nên nói rằng pháp môn Niệm Phật là pháp môn duy nhất cho hàng Phật tử tại gia hiện tại.

Rất mong các đạo hữu tại gia nhận thức tròn đầy tất cả công hiệu viên dung của pháp môn này để cùng nhau niệm Phật và một ngày kia cùng gặp nhau trên ao sen bảy báu của đức Phật A Di Đà.

Nam Mô Liên Trì Hải Hội Phật Bồ Tát.

(Phỏng theo Tịnh Pháp Khái Thuật)

Lý Và Sự Cần Phải Tương Xứng
(Nếu Không thì thà thiên về sự còn hơn)
Chơn Nghĩa Của Pháp Môn Tịnh Độ Chỉ Có
Phật Mới Biết Hết



Cuối năm

Tuệ Sỹ

*Lặn đận năm chầy nữa
Sinh nhai ngọn gió rừng
Hàng cà phơi nắng lụa
Ngân ngại tiếng tha phương*

Rừng Vạn Giã 77

Hạt bụi mãi xa bay

Phổ Đồng

*Thời gian chảy qua xuôi tóc
ta gói đầu lên hư không
ký ức gãy vụn quá khứ
trương lai xe cát đã tràng*

*dấu in xóa mờ dĩ vãng
cánh nhận đi qua hư không
bầu trời chiều không gian tím
rớt vào đáy mắt em trông*

*hạt bụi bay bay lãng đãng
vương gót hài phôi không ra
ai biết mình còn hay mất
nghìn năm trước nghìn năm sau?*

*nỗi vui nỗi buồn đan kín
chảy xuống giọt thời gian
hạt muối ngấm liền vết sẹo
biển trầm giọt lệ rơi rơi*

*cao sơn mây chiều vẩn vù
lệ nhòa hơi thở bay xa
dấu rêu mờ xanh phiến đá
rừng già lá đỏ bay sang*

*đêm nao trắng về mang gió
áo mẹ hạt bụi bay vương
đời ta nơi này bến đỗ
nỗi dài hạt bụi mai sau*

*trăng nghiêng sương gầy rớt hạt
gió từ vô thi đến vô chung
mây trắng chiều nay đùn kín
bầu trời xanh thẳm về đâu?*

*nỗi buồn ra đi theo gió
niềm vui ký ức lấp đầy
hiện hữu phơi bày tất cả
cho hạt bụi mãi xa bay.*

Tu tập từ quán

Thích Nhất Hạnh

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya), phẩm nói về Nhất Pháp, Bụt có nói một câu : “Nếu một vị khất sĩ tu Từ Quán, dầu chỉ thực tập trong một chốc lát, thời gian bằng một cái búng tay thôi, thì vị khất sĩ đó đã xứng đáng là một vị khất sĩ rồi.” Câu nói đó chứng tỏ rằng Từ Quán rất quan trọng trong đạo Bụt. Bụt nói tiếp: “Thầy khất sĩ đó sẽ không thất bại trong thiền định, sẽ làm được theo lời bậc đạo sư chỉ dạy, sẽ đáp ứng được những lời khuyến dụ của các vị đạo sư. Và vị đó ăn cơm tíu thí không uổng.” Nếu hằng ngày vị khất sĩ hành trì Từ Quán, thì còn công đức gì nhiều hơn, và lớn hơn nữa?

Đứng về phương diện đối trị cái giận, Từ Quán và Bi Quán là những phương pháp rất thực tế mà rất mau nhiệm. Kinh có nói tới bảy cái bất lợi của sự giận hờn, của người không chịu buông thả, không chịu chuyển hóa cơn giận của mình.

Thứ nhất, người đó trông xấu xí. Cái giận làm tôi xấu. Ta chỉ cần nhìn vào gương là ta biết Bụt nói đúng. Ý thức được điều đó, tự nhiên ta nghe một tiếng chuông chánh niệm, và ta muốn làm một cái gì ngay để nét mặt mình bớt xấu. Có một bài thực tập để thở khi giận. Thở vào, chúng ta nói: Cái giận làm tôi xấu. Thở ra, chúng ta nói: Biết vậy, tôi mỉm cười.

Cái giận làm tôi xấu. Biết vậy tôi mỉm cười. Quay về thủ hộ ý Từ Quán không buông lơi.

Thở vào thì ta biết quay về, nắm giữ và thủ hộ tâm ý của mình. Thở ra, ta biết phải thực tập Từ Quán: Từ Quán không buông lơi. Chúng ta nên mô phỏng theo bài kệ trên đặt thêm những bài khác về các điểm bất lợi tiếp theo để thực tập.

Điểm bất lợi thứ hai là ta nằm kẹt đau đớn trong cơn giận của ta. He lies in pain. Người giận nằm co quắp trong niềm đau của mình. Niềm đau này là do cái giận làm ra. Thứ ba là không có sự phát triển phong phú. Thân thể cũng như tâm hồn không phát triển và bùng nở được như một đóa hoa. Thứ tư là nghèo đi về tiền tài cũng như về hạnh phúc. Thứ năm là không được tiếng tốt. Thứ sáu là không có nhiều bạn. Và thứ bảy là người đó sẽ tái sanh trong cõi A Tu La, không có hạnh phúc. Đó là bảy điều bất lợi của những người ôm cái giận của mình mà không biết buông bỏ để chuyển hóa.

Cũng trong Kinh Tăng Chi Bộ, Bụt nói tới mười một cái lợi của người thực tập Từ Quán và Bi Quán. Ngài nói rằng cái lợi thứ nhất của người thực tập Từ Quán là ngủ ngon. Thứ hai là khi thức dậy thấy khỏe khoắn, nhẹ nhàng trong lòng. Thứ ba là ngủ không có ác mộng. Thứ tư là được gần gũi và thân cận với nhiều người. Thứ năm là được thân cận với cả những loài không phải loài người. Những loài không phải người tức chim muông, tôm cá, v.v.. cũng không sợ hãi lánh xa. Thứ sáu là được chư thiên ủng hộ, bảo vệ. Thứ bảy là không bị lừa, bị chât

độc, gươm súng ám hại. Thứ tám là dễ đi vào thiền định, ta định tâm rất dễ, (get concentration easily). Thứ chín là nét mặt mình luôn luôn trầm tĩnh. Thứ mười là lúc chết không có lú lẫn. Mười một là sau khi chết, ít nhất là sinh vào cõi trời Phạm Thiên, những người ở trên đó đều ít nhiều đã tu Từ Quán và Bi Quán.

Trong Kinh Như Thị Ngũ (Itivutthaka), Bụt cũng nói: Tất cả những công đức mà ta thực hiện ở trên đời góp lại cũng không bằng công đức của sự thực tập Từ Quán. Làm chùa, đúc chuông, hay làm việc xã hội... tất cả những công đức đó chỉ bằng một phần mười sáu của công đức thực tập lòng Từ. Cũng như nhìn lên trời chúng ta thấy trăng và sao, và nếu ánh sáng của tất cả các ngôi sao họp lại không bằng ánh sáng của mặt trăng, thì tất cả các công đức khác góp lại cũng không bằng ánh sáng của Từ Quán.

Quán chiếu để tự chuyển hóa

Tu tập Từ Quán, Bi Quán, Hỷ Quán và Xả Quán có thể chuyển hóa hạt giống giận dữ trong ta. Giận luôn luôn có nghĩa là giận ai, giận gì. Giận những người đã làm cho mình khổ, trong đó có những người mình gọi là kẻ thù. Đối tượng của cái giận là đối tượng của tâm, nghĩa là của nhận thức, của tri giác. Trước hết ta có Tưởng, những tri giác của ta về đối tượng. Ví dụ khi ta giận cha, giận mẹ, giận cái thân phận của mình, thì ta phải có tri giác về cha, về mẹ, về cái thân phận của ta. Vì vậy Từ Quán, và Bi Quán có liên hệ tới tri giác. Từ sự sai lầm của tri giác phát sinh sự giận dữ. Quán Từ, Bi, Hỷ, và Xả, ta phải trở về quán chiếu tri giác của ta thì mới thành công được. Đó không phải là những

ức tưởng, những tưởng tượng, những mong ước suông (wishful thinking). “Mong rằng các loài có hạnh phúc. Mong rằng các loài bớt đau khổ” là một mong ước. “May all beings be happy, may all beings suffer less”. Đó đã là bắt đầu Từ Quán rồi, nhưng vẫn còn ở phạm vi ước tưởng. Điều chúng ta phải làm là chiếu ánh sáng quán niệm vào tri giác của chúng ta về các đối tượng của tâm. Quán chiếu những gì ta thấy, ta nghe về cảnh cùng khổ, nỗi chán chường, sự sợ hãi của người, của các sinh vật chung quanh ta, chúng ta đánh động được tâm Từ và muốn làm một việc gì để tạo ra niềm vui cho họ. Khi ta thấy được niềm đau, nỗi khổ của một người, hay một loài nào đó, thì năng lượng của Bi trong ta phát khởi. Nếu chúng ta không tiếp xúc, không quán chiếu, thì ước muốn không đủ mạnh để chuyển thành hành động.

Cho nên các bộ Luận phân biệt ra ba loại quán chiếu. Thứ nhất là quán chiếu tổng quát, chung cho tất cả mọi người, mọi loài. Biến mãn thành tựu du là bao trùm tất cả, hành giả theo dõi hơi thở và tập trung tâm ý, tự nói rằng: mong cho tất cả các loài đều có hạnh phúc. Hay thậm chí nói: mong cho các loài bớt khổ đau.

Phép Quán thứ hai là phân chia ra, để quán từng chủng loại. Ví dụ thay vì nói về tất cả các loài, thì chỉ nói về loài người. Mong rằng loài người có thêm hạnh phúc. Mong rằng loài người nhẹ bớt khổ đau. Rồi thu nhỏ phạm vi đối tượng của mình lại, thí dụ: mong các trẻ em ở Sarajevo đừng bị khổ đau nhiều quá, mong rằng hàng ngày các em không còn bị bom đạn nữa. Vì đối tượng thu nhỏ lại nên ta thấy rõ hơn, và ta có thể phát

triển năng lượng của Từ, của Bi cụ thể hơn. Thứ ba là hướng tâm của mình về một phía, như phía Đông, phía Tây, phía Nam, phía Bắc, v.v.. Như khi nghĩ tới các em bé mồ côi, nghèo khổ ở quê hương, thì chúng ta đang ở Pháp sẽ phóng tâm mình về phương Đông. Ở đó có các trẻ em miền Bắc, miền Trung, và miền Nam thiếu ăn, không được đi học, năm bảy tuổi đã phải đi lượm rác mà sống, v.v..

Trong Kinh, Bụt chỉ nói một cách tổng quát. Người tu Từ phát khởi tâm Từ về từng hướng một. Tâm từ Từ câu biên mãn nhất phương thành tựu du tức là tâm ta cùng đi với năng lực của Từ, trùm cả một phương không bỏ sót. Như thị nhị, tam, tứ phương, tứ duy, thượng, hạ, phổ châu nhất thiết, tâm từ câu. Vô kết, vô oán, vô nhuế, vô tranh, cực quảng, thậm đại, vô lượng thiện tu.

Như thị nhị, tam, tứ phương nghĩa là đối với phương thứ hai, thứ ba, thứ tư cũng như vậy. Tứ duy, thượng hạ là bốn phương chính và phía trên, phía dưới. Đông, Tây, Nam, Bắc, Đông Nam, Tây Nam, Đông Bắc, Tây Bắc; cộng phía trên, và phía dưới nữa là mười phương. Phổ châu nhất thiết là bao trùm tất cả, không gian cũng như thời gian. Trong lòng không có nội kết, không có oán hận, không có căm thù, giận dữ, không cãi cọ, tranh chấp. Cực quảng thậm đại là rất rộng, rất lớn. Vô lượng thiện tu là khéo léo tu tập không biết chừng nào. Khéo léo tu tập như thế nào để tâm Từ của ta có thể bao trùm tất cả, đi tới tất cả các phương, và bên trong lòng ta không còn nội kết, không còn oán hờn, không còn giận dữ, không còn sự tranh chấp; tâm ta trở thành mỗi lúc càng lớn, càng rộng.

Đoạn tiếp theo nói rằng đối với Bi, Hỷ, và Xả ta cũng làm như vậy. Đây là kinh Trung A Hàm, Kinh thứ 86, gọi là Thuyết Xướng Kinh. Bản dịch tiếng Anh dựa trên tạng Pali như sau: He dwells suffusing, first, one direction with the heart linked to friendliness, then the second, then the third, then the fourth, then above, then below, around and everywhere. And so he dwells recognizing himself in all, suffusing the entire world with the heart linked to friendliness, far reaching, gone great, unlimited, free from enmity and malice. Câu recognizing himself in all là thấy được mình trong tất cả, dịch từ chữ sambha attaya. With the heart linked to friendliness: đây cũng lặp lại bốn chữ “tâm từ câu.” Hai bên, một bên Nam truyền, một bên Bắc truyền đều lặp lại bốn chữ tâm từ câu lần thứ hai. Mấy ngàn năm rồi so lại ta thấy vẫn còn giống. Far reaching: cực quảng. Gone great: thậm đại. Và sau đó cũng nói rằng đối với Bi, Hỷ, và Xả cũng quán tưởng giống hệt như vậy.

Những tiếng nhuế, và oán có thể có nghĩa gần giống nhau, nhưng vẫn có những chi tiết khác nhau. Vì vậy, bản chữ Hán dịch đủ hết, lời văn đi rất mạnh: Vô kết, vô oán, vô nhuế, vô tranh, cực quảng, thậm đại, vô lượng thiện tu. Thanh Tịnh Đạo Luận cắt nghĩa sabattaya là ta thấy mình ở trong tất cả, (he should identify himself with all). Atta tức là mình, sambbe là ở trong tất cả mọi loài. Đó không phải là chuyện tưởng tượng, không phải là chuyện cầu mong, mà là công phu quán chiếu. Đồng nhất mình với người, đó là cách duy nhất để có thể hiểu được người. Tìm hiểu ai, ta có thể chỉ tiếp xúc hơi hột bên ngoài thôi, nhưng có cách thứ hai là quán chiếu. Thực tập Từ Quán cũng vậy, ta

phải đi sâu vào trong xương thịt của kẻ đó để thấy rõ được tình trạng của những niềm đau, nỗi khổ của họ.

Trong Kinh Niệm Xứ, Bụt thường hay nói : “Quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm ý trong tâm ý, quán niệm đối tượng của tâm ý trong đối tượng tâm ý.” Chữ Hán: Quán thân ư thân. Quán thọ ư thọ. Quán tâm ư tâm. Quán pháp ư pháp. Có nghĩa là ta không đứng ngoài để nhìn đối tượng kia như là một thực thể riêng biệt, mà phải đi vào, đồng nhất mình với đối tượng đó, thì quán chiếu mới thành tựu. Đó là nguyên tắc quán chiếu trong đạo Bụt. Có một lần ở Hồng Kông, đi cứu trợ cho đồng bào ở các trại tị nạn, tôi gặp một thầy người Đức tu theo Nam Tông. Trong khi ngồi thuyền ra trại Chimawan, tôi hỏi: Thầy nghĩ sao về câu Kinh đó? Quán thân trong thân là sao? Thầy trả lời: Lập như vậy để cho người ta nhớ đây là quán thân chứ không phải là quán tâm hay pháp. Rồi đến khi nói quán tâm trong tâm cũng như vậy, để nhắc cho người ta nhớ đây là quán tâm trong tâm chứ không phải là quán tâm trong cái khác. Tôi nói: Nếu như vậy thì nhấn mạnh không cần thiết. Rồi tôi cắt nghĩa rằng quán tâm trong tâm là mình đừng nhìn đối tượng đó là một đối tượng có ngoài mình. Mình phải đi vào đối tượng đó. Mình phải phá được ranh giới giữa chủ thể quán chiếu và đối tượng được quán chiếu thì mình mới có thể hiểu được đối tượng. Điều đó có nghĩa là trong đạo Bụt, sự thực tập quán chiếu phải căn cứ trên nguyên tắc bất nhị. Đối tượng mình đang quán chiếu, với mình là chủ thể quán chiếu, chừng nào chúng vẫn là hai khối riêng biệt thì kết quả sự quán chiếu không thành tựu. Thầy ấy đã

hiểu và đã đồng ý.

Điều này rất là quan trọng. Khi nào ta làm mất ranh giới giữa chủ thể và đối tượng thì lúc đó trí tuệ thật sự mới phát hiện. Đó là đặc tính rất căn bản trong thiền quán của đạo Bụt. Quán chiếu cách mấy mà đối tượng kia vẫn còn tách biệt ở ngoài ta, thì ta chưa có tuệ giác. Điều này đúng với việc quán chiếu thân thể, với cảm thọ, với tất cả những tâm hành khác và những đối tượng của các tâm hành khác. Quán thân như thân. Quán thọ như thọ. Quán tâm như tâm. Quán pháp như pháp. Nhà thần học đạo Do Thái Martin Buber, trong tác phẩm I and Thou cũng nói những kinh nghiệm tương tự. Ông nói rằng khi mình quán chiếu và tiếp xúc với thượng đế, thì thượng đế không phải là một đối tượng cứng ngắc, gọi là It. Liên hệ giữa tín đồ với thượng đế không thể là liên hệ I - It, (không phải liên hệ Tôi - và Ngài ở ngoài tôi) mà phải là liên hệ I - Thou. Trong khi tiếp xúc, làm sao cái bản ngã của ta phải được tan ra, hòa nhập với đối tượng quán chiếu, thì ta mới tiếp xúc được với Thượng đế đích thực. Đó là phương pháp của nhà thần học Martin Buber. Cũng vậy, phép quán chiếu trong đạo Bụt là phải đi vào, trở thành một, phải xóa bỏ ranh giới, thì tuệ giác bắt đầu mới có được.

Từ bi là hành động

Gởi tâm Từ bao trùm tất cả một phương, hai phương, ba phương, bốn phương... có thể chúng ta chưa hiểu được nỗi khổ, và niềm đau. Tâm Từ và tâm Bi làm phát sinh những nguồn năng lượng. Phải thực tập quán chiếu, phải thấy rất rõ những nỗi khổ, niềm đau, và nhu yếu hạnh phúc của người thì năng lượng

Từ, Bi mới trào dâng. Khi mà năng lượng của Từ, của Bi, của Hỷ, và của Xả đã trào dâng sung mãn, như là đào giếng tới lúc mạch nước phun lên, thì những nội kết, oán thù, giận hờn, và tranh chấp mới tiêu tan, và con người của ta mới đổi mới. Lúc đó thì năng lượng của Từ và Bi mới biến được ra thành hành động, ngay trong đời sống hằng ngày của ta. Dù không ai khuyên nhắc, ta vẫn làm việc độ sanh để giúp đời như thường.

Cụm từ “như trở thành một với tất cả” rất quan trọng. Ví dụ khi ta giận một người, nghĩ rằng người đó là nguồn gốc bao nhiêu khổ đau của ta. Căn cứ trên nhận thức đó, ta nuôi dưỡng niềm oán hận, tự làm cho ta khổ, và cũng làm cho người ấy khổ. Vậy ta phải quán chiếu. Nhưng quán chiếu thế nào? Không thể chỉ nói : người ơi, tôi thương người lắm. Phải quán chiếu sâu vào nội tâm và cuộc đời của con người mà ta đang giận. Phải thấy được chính người đó cũng có những niềm đau, và nỗi khổ sâu xa. Những niềm đau nỗi khổ này có thể đã từ các thế hệ trước truyền lại, có thể từ xã hội, giáo dục, và học đường gây ra. Khi suy nghĩ thật sâu, ta thấy được tất cả những điều đó. Thấy được như vậy là tiếp xúc trực tiếp và sâu sắc. Đó là quán chiếu. Tiếp xúc được sâu sắc thì mạch nước của Từ, của Bi, của Hỷ, và của Xả mới trào lên. Khi mạch nước của Từ, Bi, Hỷ, Xả đã trào lên thì những nội kết, những khổ đau của chính ta mới tan loãng và được chuyển hóa. Không phải chỉ do ước mơ hay chúc tụng mà cơn giận chuyển hóa.

Trong truyền thống đạo Bụt, các thầy luôn luôn khuyên ta phát khởi Từ, Bi, Hỷ, và Xả đối với những người ta thân cận trước. Thí

dụ ta bắt đầu từ thầy, tổ, nơi những vị mà ta đã tiếp nhận pháp môn tu học. Khi ta nghĩ tới các vị, đi vào tâm tư các vị, thì tâm lòng thương mến, biết ơn, và nỗi vui mừng phát sinh trong ta một cách dễ dàng. Lễ năm lễ hôm Tết, chúng ta đã thực tập theo truyền thống này. Năm lễ bắt đầu bằng việc quán tưởng về những người máu mủ thân thiết và gia đình tâm linh. Trong khi lạy xuống một lạy ta đồng thời quán chiếu, làm nảy sinh trong lòng những năng lượng của Từ, Bi, Hỷ và Xả. Nếu lạy xuống mà không quán chiếu, ta sẽ không thể đi sâu vào trong gia đình tâm linh của ta, không thể thấy rõ được Thầy, được các vị Tổ Sư, được Bụt. Như thế thì trong thời gian hai phút, hoặc ba phút lễ lạy những nguồn năng lượng của Từ, Bi, Hỷ, Xả không thể phát sinh.

Khi ta lạy cái lạy thứ nhất, năm vóc sát đất, ta tiếp xúc với cha mẹ ta rất cụ thể. Xương, thịt, máu huyết, những nhiễm thể của cha mẹ, và ông bà truyền lại. Ta thấy rất rõ cha mẹ, và ông bà với tất cả hạnh phúc, khổ đau, đang có mặt trong ta. Trong thời gian hai phút, nằm rạp xuống để quán chiếu, ta đi vào gia đình huyết thống và gia đình huyết thống cũng đi vào trong ta. Từ, Bi, Hỷ, và Xả phát sinh ra những nguồn năng lượng. Đó gọi là phổ châu nhất thiết.

Lạy thứ tư là để tiếp xúc với những người ta thương. Người ta thương có thể là những người đã quá cố. Lạy xuống, ta đem những năng lượng Từ, Bi, Hỷ, và Xả hướng đến cha, mẹ, anh, chị, em, ta mong ước cho họ vui tươi, có khả năng sống hạnh phúc mỗi ngày. Người hướng dẫn nói: Con xin truyền năng lượng cho những người con thương. Người thực tập phải thấy cho được cha mẹ

hoặc anh chị em mình một cách cụ thể. Đó là quán tưởng và thực tập.

Lạy thứ nhất, thứ hai và thứ tư đều dễ thực tập. Lạy thứ ba là để tiếp xúc với xứ sở, với quốc gia nơi ta sống, tiếp xúc với tất cả những người đã từng khai phá, thành lập, xây dựng đất nước, giữ gìn bờ cõi, xây cầu cống, làm đường xá, thiết lập các định chế bảo vệ đời sống và hạnh phúc cho cộng đồng. Mỗi khi lái xe qua cầu, ta có chánh niệm, biết rằng cây cầu này xây lên được là do công sức bao nhiêu người. Đất nước này có an ninh, có trật tự, v.v.. là công trình của rất nhiều người. Khi lạy xuống như vậy, ta phải phổ nhập nhất thiết, (recognizing oneself in all), thì mới phát sinh lòng cảm thương, lòng biết ơn, và niềm hoan hỷ.

Trong cái lạy thứ năm, ta dùng năng lượng nuôi dưỡng từ bốn lạy đầu để tiếp xúc với những người đã làm ta khổ. Ta lạy xuống, nhìn cho rõ người ấy, với tất cả những yếu đuối, và sai lầm của người ấy. Người ấy đã không may tiếp nhận những hạt giống khổ đau nhiều quá. Vì thế người ấy đã làm khổ ta, làm khổ gia đình, làng xóm, và đồng bào ta. Nhưng người ấy cũng đang đau khổ, và những nỗi khổ đó vẫn kéo dài. Có một cựu chiến binh Hoa Kỳ trong chiến tranh đã gây cái chết của năm đứa trẻ con ở Việt Nam. Trong suốt 20 năm sau đó, ông ta vẫn khổ đau mãi về hình ảnh kia. Bạn đồng đội của ông ta bị phục kích chết. Ông đã chứng kiến, đã căm thù, đã bày ra một cuộc phục kích để trả thù lại bên địch. Trong số những dân làng chết, có năm đứa trẻ. Hình ảnh đó nằm mãi trong đầu ông. Trong hai mươi năm, hề nhận ra là mình đang ngồi trong một phòng với trẻ em là ông ta hoảng hốt, thét lên, và chạy

ra ngoài. Mãi cho đến khi gặp thầy, gặp bạn, học quán chiếu, và tu tập thì người cựu chiến binh ấy mới tự giải thoát được. Sau bảy tháng thực tập, ông ta đã được chuyển hóa. Lấy oán trả oán thì không bao giờ hết. Thù oán sẽ luân hồi mãi mãi, và khổ đau của ta cũng vậy. Lạy thứ năm là phát nguyện mong cho những người đã làm khổ mình cũng cùng chấm dứt được luân hồi, hết khổ, biết lấy Từ Bi để đáp lại căm thù. Cho nên khi lạy xuống, ta phải tâm niệm : “Con không muốn người đó khổ. Con không muốn gia đình người đó khổ. Con muốn người đó có thể nở được nụ cười. Con muốn người đó có thể có được niềm vui. Thật tình con mong muốn người ấy chấm dứt nỗi khổ. Và vì vậy con sẵn sàng truyền sang người ấy năng lượng Từ Bi Hỷ Xả của con. Xin Bụt, xin các vị Tổ Sư, xin ông bà, cha mẹ giúp con truyền cho người ấy những năng lượng và niềm vui đó.” Lạy xong tâm ta sẽ nhẹ đi, và ta tự giải thoát. Các Tổ hay khuyên ta bắt đầu quán Từ Bi với những người mình thương trước. Rồi mới tới những người ta thương ít, hay những người gọi là người dung nước lã. Ta đừng dung với họ tại vì lâu nay ta coi họ là người xa lạ. Như những em bé bị giết ở Rwanda, những em bé đã chết và đang chết vì nội chiến ở Sarajevo, hay những em bé đang chết đói ở Somali. Đọc báo ta biết họ khổ nhưng ta không có thì giờ để quán chiếu, vì ta nghĩ họ là “người dung”. Sau khi đã tiếp xúc sâu sắc với người mình thương rồi, ta phải tiếp xúc với những người gọi là người dung và quán chiếu như thế ta làm cho người dung trở thành người thân thiết, trở thành đối tượng đích thực của Từ Bi ta. Sau cùng, ta tiếp xúc những người mà ta thù ghét, những người đã làm khổ ta. Nếu thành công trong hai bước đầu thì đến bước thứ ba này thế nào cũng thành công. Có

người thực tập lạy suốt ngày. Họ lạy một ngàn không trăm tám mươi (1080) lạy buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều. Nhưng lễ lạy thành công hay không, là do ta có quán chiếu hay không. Lễ lạy như một máy, cũng chỉ là tập thể thao, thôi chứ không có ích lợi gì mấy.

Quán chiếu để tự chuyển hóa

Tóm lại, Tứ Vô Lượng Tâm là một phương pháp tu tập thiền quán. Mới nghe đến Tứ Vô Lượng Tâm, ta cảm nghĩ giáo lý này hướng về tình cảm, nhưng tình cảm của Tứ Vô Lượng Tâm được tạo bằng chất liệu trí tuệ, tức là thiền quán. Tâm Từ chứa Bi, chứa Hỷ, và chứa Xả. Tình thương mà còn kỳ thị, còn phân biệt, tình thương mà không có niềm vui thì chưa phải là tình thương trong đạo Phật. Tâm Bi cũng phải được làm bằng chất liệu của Từ, Hỷ, và Xả. Hỷ mà không có Từ, Bi, và Xả thì cũng không phải là Hỷ trong đạo Phật. Xả trong đạo Phật có nghĩa là không dính mắc, không phân biệt, kỳ thị, nhưng không có nghĩa là trốn tránh trách nhiệm. Phải có một thể nguyện, một sự cam kết. Đây không phải là dừng dưng như người ta hiểu khi dịch Xả là indifference. Xả đây có nghĩa là Bất Xả, tức là buông nhưng không bỏ. Chúng ta khẩn nguyện: “xin chư Phật từ bi bất xả”. “Các vị Phật xin đừng có bỏ con tội nghiệp”. Xả đây không có nghĩa là không thương mà lại là bí quyết của tình thương chân thật trong đạo Phật. Tứ Vô Lượng Tâm là giáo lý của Phật về tình thương (the Buddhist teachings on love). Edward Conze khi viết về Từ, Bi, Hỷ và Xả đã gọi giáo lý này là “The cultivation of social emotions”, như vậy đã là làm nghèo nội dung của bốn tâm vô lượng.

Tu tập bốn tâm này, ta sẽ đi tới giải thoát hoàn toàn, chứ không phải chỉ để có mục đích sanh lên cõi trời Phạm Thiên. Trong thời đại Phật nhiều người tin tưởng ở Phạm Thiên (Brahma). Ao ước của họ là khi chết được sinh lên và cộng trú với Phạm Thiên, cũng tương tự như những tín hữu Cơ Đốc giáo mong được về nước Chúa. Trong kinh, Phật đã có một thái độ rất từ ái đối với những người tin vào một Đấng Tối Cao và ước ao sau khi chết trở về gần gũi với Đấng Tối Cao ấy. Phật không có thái độ đả phá. Phật nói rằng Phạm Thiên, Brahma, là một đấng có Từ, có Bi, có Hỷ, và có Xả. Nếu quý vị muốn lên sống bên Ngài thì quý vị phải tu Từ, Bi, Hỷ, và Xả. Phật không nói: “Không có Phạm Thiên đâu. Bạn đừng hy vọng hão huyền. Bạn hãy tu theo tôi và hãy từ bỏ tất cả những tín ngưỡng của bạn.”

Nếu bậc Thầy của chúng ta đã làm như thế thì ta cũng nên theo con đường ấy. Giáo lý Cơ Đốc dạy rằng Thượng Đế là tình thương (Dieu est amour). Người Phật tử chúng ta cũng phải nói: “Thượng đế là tình thương. Nếu muốn được Chúa yêu mến, nếu muốn về nước Chúa, quý vị phải thực tập tình thương chân thật”. Và theo chúng tôi, tình thương chân thật phải có chất liệu của Từ, Bi, Hỷ và Xả. Rồi chúng ta đề nghị những phương pháp thực tập tình thương cụ thể. Tình thương mà người đời sử dụng có ý nghĩa rất mù mờ. Có khi thương nghĩa là đam mê, vướng mắc, khổ đau; đó không phải là tình thương đích thực ta nên thực tập. Vì vậy quý vị có thể sử dụng những phương pháp nuôi dưỡng, và phát triển tình thương nơi mình. Như thế chuyện trở về với Thượng đế, sống bên Thượng đế mới trở thành ra sự thật được. Con người đầy hận

thù làm sao có thể sống chung với Đấng Tình Thương?

Giáo lý Tứ Vô Lượng Tâm mẫu nhiệm vô cùng. Chúng ta hay nói về thương yêu nhưng chúng ta ít nhận biết được bản chất của thương yêu. Chúng ta đã học, chúng ta đã biết những yếu tố nào có thể làm nên tình thương yêu đích thực, và biết những phương pháp cụ thể để tạo ra chất liệu thương yêu, để chuyển hóa cả người thương và người được thương. Phương pháp nắm cái lạy, chẳng hạn, rất cụ thể. Ngoài phương pháp đó ra chúng ta còn rất nhiều phương pháp khác nữa. Có một loại tình thương gọi là tình thương chiếm hữu (possesive love) không mang lại tự do, không đích thực là thương. Tình thương đích thực phải có Xả, tức là không kỳ thị và vương mắc. Vậy tại sao chúng ta không thực tập và không chia sẻ? Tại sao không viết một bài về tự do trong tình thương? Đó là những đề tài rất mới, và cũng rất cũ. Niềm vui trong tình thương là một đề tài khác nên viết. Khi viết ta lấy kinh nghiệm của ta, lấy khổ đau của ta, lấy hạnh phúc của ta làm chất liệu. Ta thấy rằng thực tập đạo Bụt không khô khan chút nào. Thực tập trong đạo Bụt đem lại niềm vui và sự chuyển hóa. Đó là nhờ tình thương đích thực trong bốn tâm vô lượng.

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Người Yêu Muôn Thuở

Ba Tư Nặc là đức vua trị vì vương quốc Kosala, một quốc gia hùng cường ở Ấn Độ,

trong thời Phật còn tại thế.

Đức vua có một vị hoàng phi xinh đẹp tên là Mạt Lợi, mỹ nhân này là một cô công chúa của giòng họ Thích Ca, được vua Ba Tư Nặc đặc biệt sủng ái.

Một hôm nhà vua hỏi nàng Mạt Lợi:

- Trên đời này, ái khanh yêu ai nhất?

- Muôn tâu... dĩ nhiên là thiếp quý bộ hạ nhất.

- Trẫm cùng đoán là khanh sẽ trả lời như vậy.

Mạt Lợi mỉm cười:

- Muôn tâu, nếu thánh thượng cho phép thần thiếp sẽ nói khác đi một tí, nhưng xác thật hơn.

- Ái khanh cứ nói.

- Muôn tâu, người mà thần thiếp yêu quý nhất chính là thần thiếp.

- Sao? Mình lại yêu mình? Trẫm không hiểu ái khanh muốn nói gì?

- Tâu bộ hạ, vì có ái trọng tự ngã của mình nên thần thiếp mới yêu thương bộ hạ... Vì bộ hạ là người đã đem lại hạnh phúc cho cái tự ngã này.

- Trẫm đồng ý điều đó, nhưng vẫn chưa hiểu rõ ý của ái khanh.

- Muôn tâu, thần thiếp xin mạn phép nêu ra

một câu hỏi: “Trên đời này bệ hạ yêu quý ai nhất?”

- Ái khanh chứ còn ai nữa?

- Nhưng giả sử như thần thiếp lại đi yêu thương chịu chuông, ve vuốt một người đàn ông khác thì bệ hạ sẽ tính sao... Muôn tâu, thần thiếp chỉ giả dụ vậy thôi.

- À... à... trầm sẽ, trầm sẽ...

- Nghĩa là bệ hạ sẽ nổi trận lôi đình và chém đầu thần thiếp ngay lập tức?

- Ái khanh hỏi rắc rối thật!

- Muôn tâu, có đúng thế không ạ?

- À... à...

- Đúng... phải không bệ hạ?

- Ờ... ờ... có lẽ đúng như vậy.

- Thế thì... bệ hạ đã hiểu rõ câu đáp của thần thiếp rồi chứ?

Nhà vua im lặng giây lâu rồi lặng lẽ gật đầu:

- Có lẽ, khanh nói đúng, mình chỉ yêu thương có mình mà thôi.

Hôm sau, đức vua xa giá đến Kỳ Viên thăm Phật và trình bày tự sự câu chuyện đối đáp giữa vua và hoàng phi Mạt Lợi. Đức Phật đã xác nhận ý kiến của hoàng phi Mạt Lợi bằng một bài kệ trong kinh Phật Tự thuyết:

*Tâm ta đi cùng khắp
Tất cả mọi phương trời
Cũng không tìm thấy được
Ai thân hơn tự ngã.*

Và đức Thế Tôn cũng nhấn nhủ luôn đức vua Ba Tụ Nặc cùng số thánh chúng đang hiện diện.

*Tự ngã đối mọi người
Quá thân ái như vậy
Vậy ai yêu tự ngã
Chớ hại tự ngã người*



Ấn sĩ

Tâm Nhiên

*Ở nơi đó. Có hồn thơ mây núi
Lặng đi về tuế nguyệt thiết tha say
Gát kiếm trầm nhiên miền vô sự
Ngược hay xuôi phôi sạch xuống vai gầy*

*Ở nơi đó. Rừng mưa hòa suối nắng
Hòa thông dòng điệu thở mới tình khôi
Ấn Sĩ nghiêng bầu càn khôn uống
Cạn tử sinh cạn hết luân hồi*

*Trôi và chảy ngày đêm không tiếng vọng
Mà nghe vang cung bậc ngát tâm hồn
Còn mắt có không chỉ là hư huyền
Nghĩa gì đâu giữa Tịnh Thổ vô ngôn*

*Bước thượng thừa không đi không đến
Quên chính mình quên cả chuyện sầu vui
Tùy duyên tùy cảm ừ như thị
Cứ phiêu nhiên nhẹ nhõm mây trời.*

Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- ♦ Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- ♦ Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- ♦ Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- ♦ Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- ♦ Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học



HỘ PHÁP

Phật Học Inc
7913 Rochelle Road
Louisville, KY 40228-2379

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368

To: