



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 348, NĂM THỨ 28

THÁNG 7-2023



Điện Tử Thư (E-Mail): 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>Việc tu tập hàng ngày của hàng Phật tử tại gia</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Thiền định một PP. biến cải tâm linh</u>	<i>Hoang Phong dịch</i>	4
<u>Pháp Cú: 398 Phẩm Bà La Môn</u>	<i>HT. Th. Minh Châu dịch</i>	7
<u>Hư Hư Lục: Gương mặt hoa mè</u>	<i>Thích Nữ Như Thủy</i>	7
<u>Những điều cần biết về Tham Thiền của PG.</u>	<i>HT. Tịnh Vân</i>	8
<u>Ngày Phật Đản nhìn vào hình ảnh Phật ..Ts Ng~ Hữu Liêm</u>		14
<u>Lợi ích và Công đức của sự niệm Phật</u>	<i>Pháp sư Tịnh Không</i>	18
<u>Thơ: Hương Trời vạn kỷ</u>	<i>Diệu Minh - Tuệ Nga</i>	21
<u>Màu nhiệm Phật hiệu A Di Đà</u>	<i>TT. Thích Tâm Hiệp</i>	22
<u>Vai trò của từ thiện trong PG.</u>	<i>Cư sĩ Phan Minh Đức</i>	24
<u>Người Phật tử tại gia với 8 điều cần biết</u>	<i>TT Th. Chân Tín</i>	27
<u>Thơ: Lửa</u>	<i>Minh Đức - Triều Tâm Ảnh</i>	31

Tranh bìa

Hoa Sen

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

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoàng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

**Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học**

Việc tu tập hàng ngày của hàng Phật tử tại gia

Người Phật tử tại gia phải có sự thực hành việc tu tập hàng ngày. Ngoài việc đi chùa lễ Phật, tụng kinh, thỉnh Pháp còn phải thực hành những lời Phật dạy theo kinh, theo những bài giảng của chư Tăng, Ni.

Về việc học, người ta thường nói, học, hỏi, hiểu, hành. Có nghĩa là chúng ta phải học, trong khi học có chỗ nào không hiểu phải hỏi cho rõ đặng hiểu và khi đã hiểu rồi thì phải hành. Chẳng hạn như khi người ta giết một sinh vật đó là phạm tội sát sinh. Mỗi hành động dù cố ý hay vô tình đều bị tạo nghiệp, hành động thiện sẽ có thiện nghiệp, hành động ác sẽ có ác nghiệp. Quả báo theo đó mà sinh ra.

Người Phật tử khi đã hiểu rõ Nghiệp Quả, người Phật tử chẳng những tránh làm những điều gây ra phạm 5 giới luật mà còn tích cực làm những việc thiện để tạo Phước.

Việc tu tập đơn giản và dễ thực hành là hàng ngày chúng ta phải tụng kinh hay niệm Phật. Việc tụng kinh để lập thành thói quen hàng ngày, chúng ta phải chọn thời khắc nào thuận tiện để tụng kinh, chẳng hạn như tụng Kinh A Di Đà hoặc tụng một biến trong kinh Pháp Hoa, chẳng hạn như Phẩm Phổ Môn Thứ Hai Mười Lăm. Hoặc là buổi Sáng sớm, Trưa hay Chiều tùy theo sự thuận tiện của mỗi người, có người còn đang đi làm để sinh sống, có người về hưu. Người đi làm có ít thời giờ, có thể dành một thời gian để tụng kinh. Cũng có thể thay vì tụng kinh thì ngồi Thiền hoặc lần tràng hạt niệm Phật.

Việc hành thiện, nếu chúng ta có điều kiện tốt, có thể bỏ tiền ra mua vật phẩm như gạo, muối giúp những người nghèo, hoặc đóng góp với những người khác làm từ thiện, cũng có thể có những cơ quan gửi thư đến xin, chúng ta tùy tâm, tùy hoàn cảnh mà đóng góp.

Nói tóm lại, người Phật tử tại gia ngoài việc đi chùa Lễ Phật, thỉnh Pháp. Tại nhà mình cần có những thời khóa biểu hoặc tụng kinh, hoặc hành thiền, hoặc niệm Phật hoặc hành tất cả các pháp môn đó, nếu chúng ta có thì giờ.

Ngoài ra còn phải cứu giúp những hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống, nhất là những người thân thuộc vì họ ở gần chúng ta, chúng ta dễ thương cảm giúp đỡ họ, dần dần lan tỏa rộng ra.

Làm được như vậy, chúng ta thật sự đã học hỏi và làm theo lời Phật dạy.

BBT/NS/PHẬT HỌC

Thiền định

một phương pháp biến cải tâm linh

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

Bài 32

Kshanti với tư cách là một sự khoan dung

Khía cạnh khoan dung của phẩm tính kshanti phản ánh thật rõ nét qua một câu chuyện trong lịch sử Phật giáo như sau. Vào thế kỷ XIII, có một vị sư Tây Tạng là Drogön Tchégyal Phagpa, là vị lãnh đạo học phái Sakyapa (Tát-ca), một trong bốn học phái lớn nhất của Tây Tạng, đã đưa Phật giáo vào Mông cổ. Ông là người có nhiều uy tín, uyên bác và nổi tiếng. Ông là vị thầy tâm linh của Kublai Khan (*Hốt Tất Liệt, 1215-1294, hoàng đế nhà Nguyên*) là Đại đế Trung quốc và cả Mông cổ. Để tỏ lòng biết ơn thầy mình là nhà sư Phagpa, Kublai Khan đã trao quyền pháp trị vĩnh viễn (secular jurisdiction) xứ Tây Tạng cho nhà sư này. Vị Đại đế Kublai Khan là người vô cùng nhiệt tình với học phái Skyapa và có ý đưa ra một đạo luật bắt buộc tất cả những người Phật giáo trong đế quốc của mình phải tu tập theo học phái này. Thế nhưng nhà sư Phagpa đã cố gắng thuyết phục ông nên để mọi người được tự do tu tập phù hợp với tâm tính mình, được chọn lựa hình thức Phật giáo nào tùy sở thích của họ, đây là truyền thống từ xưa của Phật giáo.

Thái độ khoan dung nổi bật đó của những người Phật giáo Tây Tạng vẫn còn được tôn trọng cho đến ngày nay. Thật ra thái độ đó cũng là thái độ chung của tất cả những người Phật giáo dù ở nơi nào hay thời

đại nào. Các trường hợp ngoại lệ thật hiếm hoi, một vài trường hợp nghiêm trọng đôi khi có thể xảy ra, thế nhưng cũng chỉ lẻ tẻ và không đáng kể. Điều đó không khiến chúng ta nghĩ đến một sự tương phản rất lớn đối với lịch sử của Giáo hội Ki-tô giáo, nhất là vào các thời kỳ Trung cổ, từng tạo ra rất nhiều trường hợp thiếu khoan dung, cuồng tín (fanatic) và ngược đãi (persecution), các chuyện đó không phải là các trường hợp ngoại lệ mà dường như là cả một chủ trương. Chúng ta chỉ cần nêu lên một vài sự kiện, chẳng hạn như sự triệt hạ không thương tiếc nền văn hóa đa thần tại Tây Âu, sự tàn sát quy mô những người dị giáo (*heretic / những người ngoại đạo, không theo Ki-tô giáo La mã*), chẳng hạn như những người theo đạo Cathare (Catharism), đạo Albigeois (Albigenstanism), những người Vaudois (*những người theo Tin lành giáo tại 24 ngôi làng trong vùng Luberon Đông nam nước Pháp, bị sát hại vào thế kỷ thứ XVI*), lịch sử đau buồn về các cuộc thập tự chinh, việc truy lùng những kẻ tà giáo (witch hunts / chasse aux sorcières). Chúng ta cũng hiểu rằng các chuyện đó là chủ trương chính thức của Giáo hội và toàn thể mọi người, từ Giáo hoàng trở xuống, tất cả đều tham gia, trong số họ có vài người từng được phong thánh

Người ta có cảm giác có một cái gì đó gần như là bệnh hoạn trong cách giải thích của Giáo hội Ki-tô giáo. Một số người cho rằng các chuyện đó không hề biểu trưng trung thực cho Ki-tô giáo. Điều đó cũng tốt,

dầu sao người ta vẫn có thể nhận thấy nhiều dấu vết hiển nhiên về sự thiếu khoan dung từ bên trong kinh sách Phúc âm. Sự hiển nhiên đó cho thấy Ki-tô giáo có xu hướng thiếu khoan dung ngay từ lúc đầu và ngày nay vẫn còn tiếp tục tại nhiều nơi. Điểm khác biệt duy nhất vào thời đại ngày nay là sự kiện các Giáo hội Ki-tô giáo dường như không còn đủ sức nắm giữ trọn vẹn quyền lực như trước đây nữa để gây tác hại cho những người không đồng chính kiến với mình. Nói rộng hơn thì dường như sự thiếu khoan dung và xu hướng loại trừ (exclusion), ngược đãi (persecution) và cuồng tín (fanatic) là đặc điểm chung của tất cả các hình thức [tín ngưỡng] độc thần (*xin lưu ý, các bài gi'ng này của nhà sư Sangarakshita là dành cho người Tây phương, trong khung cảnh văn hóa và lịch sử Tây phương. Chúng ta chỉ là những người ngoại cuộc, tìm hiểu một tín ngưỡng hình thành trong thế giới đó. Quyển sách này được ấn hành lần đầu vào năm 1999, sau đó đã được tái bản nhiều lần, ấn bản mới nhất là năm 2019, do nhà xuất bản Windhorse Publications tại Hoa kỳ. Độc giả có thể xem quyển sách này dưới dạng eBook, hoặc nghe đọc bằng tiếng Anh: https://www.freebuddhistaudio.com/browse?th=Bodhisattva_Ideal. Ngoài ra Trung tâm Phật giáo Triratna Paris / Centre bouddhiste Triratna de Paris cũng có đưa lên mạng bản dịch tiếng Pháp của quyển sách này: http://www.centrebouddhisteparis.org/Bouddhisme/Ideal_bodhisattva/ideal_bodhisattva.html)*

Hãy hình dung trường hợp nếu phải thuyết giảng Phật giáo trong các nước Hồi giáo, kể cả vào thời buổi này, thì nhất định không sao tránh khỏi phải trả một giá rất đắt, bởi vì Phật giáo không phải là một tín ngưỡng độc thần, không quảng bá sự tin tưởng về một vị trời với tư cách một cá thể,

một đấng tối cao, không cho rằng tín ngưỡng là một sự tùng phục (obedience / soumission / sự ngoan ngoãn) đối với vị ấy, cũng không chủ trương một đức tin nào hướng vào vị ấy cả. Đối với giáo huấn Phật giáo, mỗi cá thể hoàn toàn chịu trách nhiệm về đường hướng [tu tập] tâm linh của mình, do đó nếu không được tự do lựa chọn hình thức tu tập nào thích hợp với mình, thì mình cũng không thể nhận lãnh trách nhiệm được. Chính vì vậy nên có rất nhiều hình thức tu tập Phật giáo khác nhau. Trên phương diện tổng quát, các hình thức Phật giáo đó không phải là các giáo phái kinh chống nhau, cũng không hề tự cho rằng mình độc quyền nắm giữ sự thật về Phật giáo. Mỗi hình thức Phật giáo đó chỉ biểu trưng, nếu có thể nói như vậy, cho một thể dạng đặc biệt nào đó của toàn bộ một tín ngưỡng duy nhất mà thôi.

Phật giáo chủ trương sự khoan dung không những đối với tất cả các hình thức Phật giáo mà còn đối với tất cả các tôn giáo khác nữa, thế nhưng sự khoan dung đó không hề là một ý niệm mơ hồ (*mập mờ, "vơ đũa cả nắm", người ta thường nói tôn giáo nào "cũng vậy", điều đó không có nghĩa là một sự khoan dung mà chỉ là một sự mù tịt về tín ngưỡng*), mịt đám mây mù che lấp sự phân biệt. Sự khoan dung của Phật giáo không mang tính cách bán-toàn-cầu (pseudo-universalis) (*một sự bao hàm, một hình thức vơ quàng vơ xiên, xem tất cả mọi thứ đều như nhau*). Nói một cách thẳng thắn hơn, Phật giáo không áp đặt cho kẻ khác (*kể cả đối với một số những người Phật giáo chỉ biết tu tập xoay quanh các phương tiện thiên xảo, không có gắng tìm hiểu sâu xa hơn triết lý và trí tuệ Phật giáo*) quan điểm của mình về sự thật của mọi sự vật. Đôi khi người ta cũng có thể nghĩ rằng một người nào đó càng tin tưởng vào sự thật mà mình đặt hết lòng tin vào đó thì mình cũng

càng có quyền áp đặt lòng tin đó của mình cho kẻ khác, thế nhưng kẻ khác thì lại quá dỗi dằn độn, không tin vào những gì kẻ khác nói với mình (đây chính là m¹ trong các nguyên nhân đưa đến sự xung đột tin ngưỡng). Đ¹ v¹ Phật giáo m¹ s¹ không diễn tiến như vậy. Người tu tập Phật giáo phải tự phát huy cho mình một sự hiểu biết thật minh bạch về các điều giảng dạy (các khái niệm) khúc triết h¹n, ch¹ng h¹n nh¹ Bốn sự thật cao quý (Tứ diệu đế), Con đường cao quý gồm tám yếu tố (Bát chánh đạo), Sự tạo tác do điều kiện mà có (Lý duyên khởi), Sunyata, (Sự trống không / Tánh không), v.v... và đồng thời để cho người khác được hoàn toàn tự do suy nghĩ khác hơn với mình. Người Phật giáo không nên - và thật ra cũng không được phép - chống lại, hoặc cảm thấy phật ý hay bị hăm dọa bởi ý nghĩ có những người không chấp nhận những gì mình chấp nhận, không tin rằng Đức Phật là một đấng Giác ngộ, cũng không tin rằng Con đường cao quý gồm tám yếu tố có thể đưa đến nirvana (ni t-bàn) hoặc bác bỏ tất cả các thứ ấy.

(Người Phật giáo không ép buộc người khác phải bước theo cùng một hướng trên con đường mà mình đã chọn, Người Phật giáo phải luôn giữ thái độ phi bạo lực tuyệt đối: phi bạo lực đối với thiên nhiên, với chúng sinh và cả chính mình, từ trên thân thể đến bên trong tâm thức mình. Thái độ phi bạo lực đó bao gồm toàn bộ năm giới luật: không sát sinh, không lấy những gì mà người khác không đồng ý cho mình, không tà dâm, không nói dối, không dùng những chất độc hại. Thế nhưng thái độ phi bạo lực đó hay năm giới luật đó không phải là một thái độ hành xử nhu nhược mà phản ánh một sự quyết tâm, một sức chịu đựng, một lòng khoan dung thật lớn, và đó cũng là các khía cạnh của phẩm tính kshanti.

Ngoài ra các nhận xét trên đây của nhà sư Sangarakshita về lịch sử phát triển của các tín ngưỡng trong thế giới Tây phương, cho thấy ít nhiều tinh cách cực đoan. Sự cực đoan đó dường như bắt nguồn từ một khái niệm thuộc lãnh vực tâm lý gọi là "đức tin". Tất cả các tôn giáo đều cần có đức tin, nếu không thì không thể nào tu tập được. Phật giáo cũng có đức tin, thế nhưng đức tin đó của Phật giáo dừng lại ở cấp bậc tin tưởng, có nghĩa là một sự hiểu biết có thể chứng nghiệm được bằng lý trí và các kinh nghiệm cảm nhận cụ thể và khách quan.

Sự sinh hoạt của tâm thức con người vô cùng phức tạp. Đức tin là một xúc cảm - nếu có thể nói như vậy - thuộc lãnh vực vận hành của tri thức nhận biết (conscious mind), thế nhưng trong lãnh vực vô thức hay tiềm thức (unconscious mind, Phật giáo gọi là alayavijnana / a-lại-da thức) thì có thể là một xúc cảm trái ngược lại. Thí dụ tình trạng "thương yêu" và "ghét bỏ" hay "ghét bỏ" và "thương yêu" là một thể dạng xung đột thường xuyên trong sự sinh hoạt của tâm lý con người nói chung. Cũng vậy "đức tin" và sự "không tin" cũng là một hình thức xung đột xúc cảm, chỉ sâu kín hơn đôi chút mà thôi. Bên trong tình "thương yêu" thường ẩn chứa một sự "ghét bỏ" thật kín đáo - hoặc cũng có thể là ngược lại - và chúng ta thường có xu hướng phát động một tình thương yêu thật mạnh để trấn át sự ghét bỏ, hoặc phát động một sự ghét bỏ thật gay gắt để tìm cách xóa bỏ tình thương yêu âm ỉ và dai dẳng của mình. Cũng vậy, đức tin trong lãnh vực tri thức nhận biết cần có một sức mạnh để trấn át tình trạng không tin trong tiềm thức. Nhu cầu đó, sự đòi hỏi đó khiến một người có đức tin có thể trở thành cực đoan, muốn có thật nhiều người cùng tin giống như mình để củng cố đức tin của mình, giúp mình vững tin hơn vào những

điều mà mình cố gắng tin. Đó là nguyên nhân sâu xa nhất đưa đến tình trạng hăng say cải đạo kẻ khác, tạo ra các sự xung đột tín ngưỡng).

Bures-Sur-Yvette, 07.03.21

Hoang Phong chuyên ngữ

(còn tiếp)

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Bà La Môn

398

*Bỏ đai da [4] bỏ cương [5]
Bỏ dây [6], đồ sở thuộc [7]
Bỏ then chốt [8], sáng suốt,
Ta gọi Bà-la-môn.*

[4] Hận.

[5] Ái.

[6] Tà kiến.

[7] Tùy miên.

[8] Vô minh.

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Gương Mặt Hoa Mè

Thuở xưa, có một vị tiêu thư xinh đẹp, con quan tri huyện. Nhân một chuyến lễ chùa, nhan sắc mặn mà của nàng làm động tâm một nhà sư trẻ tuổi.

Vừa trông thấy cô gái, trông ngực sư đã nện in ỏi. Sư kêu gọi Đức Quán Thế Âm Bồ Tát đến lúu cả lười mà hình bóng của giai nhân cứ lảng vảng quanh sư. Nghĩ mình đã xuất gia đầu Phật, nhất định cắt đứt đường tơ mà nghiệp chướng tiền khiên quá sâu nặng. Sư đổi pháp môn tu, nhờ một chàng thư sinh có đôi tay tài hoa vẽ dùm hai bức tranh. Một là dung nhan chim sa cá lặn của giai nhân, còn bức kia thì tô lên mặt hoa những nỗi đau mùa để sư quán “bất tịnh.” Chàng thư sinh vui vẻ nhận lời trợ giúp cho nhà sư đáng thương tha thiết cầu đạo này. Để bức họa linh động chàng tìm cách gập gỡ giai nhân. Ngờ đâu thần ái tình lại bắn luồng mũi tên còn lại, chàng đâm ra yêu thiếu nữ mê mết. Và sau khi hoàn thành hai bức tượng chàng nhờ nhà sư chúc phúc cho mình, chàng trở về cậy người đánh tiếng xin cầu hôn người đẹp.

Sao bao nhiêu lễ lộc rắc rối, chàng thư sinh được giai nhân nhận lời. Hôn lễ được dự định cử hành vào mùa đông sắp tới... Mọi chuyện tưởng đâu sẽ xuôi chèo mát mái thì tình linh có dịch đậu mùa bò đến.

Giai nhân vì chưa quá tuổi vị thành niên nên đã vướng phải bệnh này và gương mặt đẹp như ngọc của nàng bỗng trở nên giong hết bức tranh thứ nhì mà nhà sư đang quán tượng.

Nghĩ rằng dung nhan của vợ mình từ đây sẽ không gây rắc rối cho ai, nhất là chư sư, nên sau tuần trắng mặt chàng đưa vợ đến lễ chùa và luôn tiện thăm nhà sư si tình đạo nọ.

Nhác trông thấy “người xưa” nhà sư cũng người kinh ngạc và sau đó sư vui mừng khôn tả.

Đêm hôm ấy nhà sư lúi húi dựng một giàn hỏa và viết một phong thư gửi lại cho Hòa thượng trụ trì, báo tin rằng sư đã đắc đạo nhờ phép quán bất tịnh, rằng một tình si, sự vô minh của sư đã được giải tỏa... bằng cố là khi chạm mặt giai nhân, sư chỉ thấy dung nhan của nàng qua bức tranh mặt rỗ của sư... Và đó là một bằng chứng hiển nhiên để sư tin rằng khi bước lên giàn hỏa, sư sẽ vào Niết bàn lập tức. Bức thư được gửi đi trước khi giàn hỏa được nhen lên, nên sau đó, Hòa thượng trụ trì bắt sư khuân hết số củi dựng giàn hỏa vào nhà trừ rồi sắm hành lý cho sư lên đường tham học. /-

Những điều cần biết về tham thiền của Phật giáo

Hòa thượng Tinh Vân

Kinh nói: “Ninh tĩnh an tường giả, thiền định trung lai.” Nghĩa là người điềm tĩnh khoan thai, là đến từ thiền định. Tham thiền tu định là pháp môn tu trì quan trọng của Phật giáo.

Thông qua công phu của thiền định, Chân như (tathata) Phật tính (buddha-dhatu) vốn có trong mỗi con người, sẽ hiển lộ. Đây là con đường tu trì xưa nay mà các tông phái lớn Phật giáo đều thực hành.

Thiền, Phạn ngữ là dhyana (thiền-na), Pali ngữ là jhana, Hán dịch (dịch ý) là tĩnh lự (tĩnh tâm suy xét/gột sạch tất cả tạp niệm). Thiền, có mặt khắp nơi, xưa nay hết như nhau. Thiền sư Thanh Nguyên nhà Đường nói: Thiền chính là tâm của chúng ta. Cái tâm này là chỉ cho “chân tâm” - trái tim chân thật trú ẩn dưới đáy sâu thẳm tâm hồn chúng ta. Chân tâm này, siêu vượt hết thấy sự tồn tại hữu hình, lại lộ bày trong vũ trụ vạn hữu, cho dù là cuộc sống hàng ngày trông giống như rất đổi bình thường, nhưng khắp nơi tràn ngập thiền cơ. Vì thế, Lục tổ Đại sư Huệ Năng nói: “Đạo do tâm ngộ, khởi tại tọa dã?” (đạo được bừng tỉnh từ tâm, há chỉ ở tư thế ngồi?) chính là nói rõ rằng tham thiền cầu đạo, quan trọng là ở chỗ giác ngộ chân tâm bản tính, nhưng hoàn toàn không phủ nhận vai trò của ngồi thiền (tĩnh tọa). Thế nên, đối với kẻ sơ học, tọa thiền vẫn là phương pháp nhập môn quan trọng lúc tham

thiền. Thiền Thai tiểu chỉ quán cho biết, người mới bắt đầu học đạo thì phải ngồi thiền, phải điều hòa năm việc: điều hòa việc ăn uống (điều thực), điều hòa việc ngủ nghỉ (điều thụ), điều hòa thân thể (điều thân), điều hòa hơi thở (điều tức), và điều hòa tâm (điều tâm).

Về phương diện điều hòa thân, theo Tỳ-lô (Vairocana) thất chi tọa pháp, chia làm bảy nội dung chính: hai chân đan chéo vào nhau (thế kiết-già), ngồi xếp bằng gác một chân lên bắp vế chân kia (thế bán già); sống lưng thẳng đứng, không được dựa vào vách tường; tay kết định ấn, đặt ở dưới rốn; hai bả vai ngang bằng, thả lỏng tự nhiên; đầu mặt ngay ngắn, hàm dưới thu vào bên trong; hai môi khép lại, lưỡi chạm nhẹ vào hàm răng trên; hai mắt khép lại, quán chiếu thân tâm.

Trong đó “kiết-già phu tọa” tục gọi là “bàn thối tọa” (hai chân xếp chéo nhau đặt đều trên đệm). Lại chia làm đơn bàn(1) và song bàn(2). Những người mới học nếu không thể song bàn, thì có thể đơn bàn, hoặc ngồi đan chéo hai chân vào nhau, hoặc có thể ngồi trên ghế (giường) đặt hai chân trên mặt đất (thảm), tư thế áo quần ngay ngắn.

Về phương diện điều hòa hơi thở, hơi thở (tức) chính là thở ra hít vào. Thông thường, thở hít có bốn hiện tượng: gió (hít vào thở ra có âm thanh), thở (ngẹt không thông), hơi (ra vào khò khè), hơi thở (không thanh

không ú không ô). Ba hiện tượng trước đều là tướng của hơi thở chưa điều hòa, không nên ngồi thiền, chỉ có hơi thở nhẹ nhàng thoải mái, cõi lòng mới có thể vững chãi an ổn.

Điều hòa hơi thở là phương pháp nhập môn của tu định. Phương pháp điều hòa hơi thở có sổ tức (3) và tùy tức(4). Sổ tức là một trong “ngũ đình tâm quán”(5). Sổ tức có năm công đức như giảm bớt giấc ngủ, là nền tảng của tu định; đối trị tâm tán loạn có công đức nhất. Nó và bất tịnh quán được cho là “nhị cam lộ môn”. Sổ tức cũng là một trong nhân tướng (cái tướng nguyên nhân vạn pháp) của “lục diệu môn”(6).

Lục diệu môn tức là sáu loại diệu pháp của tu định, gồm: sổ, tùy, chỉ, quán, hoàn, và tịnh. Trong pháp môn của tất cả tập định, “an-na-bát-na (anapana) thiền pháp” là căn bản nhất, đồng thời cũng là vững chắc, an toàn nhất. Thiền pháp an-na-bát-na tức là thông qua việc tu trì lục diệu môn, khiến tâm dừng lại ở một cảnh giới (nhất cảnh), sau đó nương định theo vào chánh lý quán sát thực tướng các pháp, theo đó đoạn hoặc chứng chân (đoạn trừ tất cả phiền não tham sân si, chứng ngộ chân lý vũ trụ nhân sinh). Đức Phật xưa kia ngồi xếp bằng ngay ngắn dưới cội cây bồ-đề (bodhi-druma), bắt đầu nội quán an-bát (an-na-bát-na), cuối cùng được vạn hạnh mở mang, đối trị được ác ma và thành đạo, sau đó cũng lấy thiền pháp an-bát dạy bảo cho mọi người, là phương tiện chủ yếu của nhập môn.

Về phương diện điều hòa tâm, kinh Phật đi

giáo nói: “Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện.” Nghĩa là nếu có thể không chế tâm vào một chỗ, thì không có việc gì không làm được. Điều tâm chính là đem tạp niệm, vọng tưởng, tâm tán loạn chuyên chú vào một chỗ, khiến vọng tâm dừng lại mà bước vào thanh tịnh, minh giác, quên cảnh của ta, đây cũng là mục đích căn bản của tọa thiền. Điều tâm là phương pháp quan trọng của tu định. Bình thường mới tham thiền thường sẽ xuất hiện hai trạng thái tâm lý, một là hôn trầm (hôn mê muốn ngủ), hai là trạo cử (dao động xao xuyên, vội vàng bất an), điều tâm ngoài việc phải điều phục tâm tán loạn, không để phóng dật, còn phải làm cho những trạng thái khác nhau của tâm đạt đến an ổn thích hợp; ví như lúc hôn trầm thì quán tâm ở đỉnh mũi hoặc mí tóc, khởi lên chánh niệm (samyak-smṛti/những ý nghĩ chân chính), khiến tâm ý tập trung; lúc trạo cử thì quán tâm ở đan điền (vùng dưới rốn), khiến tâm nóng nảy nông nổi chìm xuống.

Ngoài ra cũng có thể quán tưởng các tướng tốt của Đức Phật, hoặc là niệm Phật, trì chú; hoặc là tham nhập thoại đầu, công án,... chỉ cần phù hợp với phương thức tu thiền tu (thiền tư/thiền định/thiền quán) của giới đức, định đức, tuệ đức. Tùy vào căn cơ của mình mà ta chọn một pháp tu thích hợp.

Nói chung, mục đích chủ yếu của thiền tu là ở chỗ tu tâm đạt được định, theo đó (nhờ có định) mà khai phát trí tuệ. Tập thiền tu định không thể chóng thành, không thể vượt qua thứ bậc. Kinh nói “y giới tu định, y định phát tuệ”. Đây là học trình (chương trình

học) rõ ràng đúng đắn không được xem nhẹ. Nhất là quá trình tu học từ sơ học nhiếp (nắm/giữ) tâm, đến chánh định thành tựu, cần chú trọng dưỡng thành thiền định cơ bản, cũng là dựa vào chín tâm trụ(7) mà luận Du-già-sur-địa (Yogācāra-bhūmi-sāstra) nói, hoặc dựa vào tám đoạn hành mà luận Biện trung biên (Madhyānta-vibhāga) nói để mà tu tập, từ từ sẽ diệt trừ những sai lầm như vọng niệm, tán loạn, trạo cử, hôn trầm, khiến tâm an trú ở cảnh sở duyên, dần dà thì tâm không trầm (sa sām) không trạo (xao động), thăng bằng cân đối, an trú tùy vào sự vận động tự nhiên các pháp. Đây chính là tâm trụ thứ chín cao nhất trong Dục giới, có tên là “đăng trì tâm” (giữ tâm ở thế thăng bằng; tên gọi khác là định).

Từ “đăng trì” mà tiến vào “xa-ma-tha”(8) (śamatha), cũng tức là “vị đạo định” (chưa được định) trong Sắc giới, thời kỳ cần phải tu Tứ thiền Bát định(9), hoặc tu tứ đế thập lục hành tướng...(10) Phật giáo đặc biệt chú trọng tu học về văn tư tuệ. Văn tuệ, tư tuệ, tu tuệ là học trình thứ lớp trí tuệ và năng lực tu học pháp Phật. Người thiền hành sau khi tu được căn bản thiền định chín loại tâm trụ thì phải thêm bước nữa, dốc sức vào việc nghiên cứu những lời dạy trong kinh điển, đạt được những thành tựu “pháp trụ trí”(11) của văn tuệ và tư tuệ, mới có thể chứng đắc thánh quả “Niết-bàn trí”(12) của tu tuệ.

Thiền, là cần chúng ta không trụ sinh tử, cũng không trụ Niết-bàn (Nirvana). Không trụ ở sinh tử, là muốn chúng ta dùng trí tuệ của Bát-nhã (Prajna) vượt qua sinh tử luân

hồi; không trụ vào Niết-bàn, là muốn chúng ta lấy tâm từ bi phục vụ quần chúng, cứu độ chúng sinh. Vì thế, tập thiền hẳn không nên xem nhẹ việc giữ tịnh giới, tu từ bi. Có thể giữ gìn tịnh giới, thân tâm thanh tịnh (trong sạch), tập định sẽ dễ dàng thành tựu; có tâm từ bi, trong lòng thường khởi lên tâm thương cảm, thì sẽ không đọa vào thiền cảnh khô

mộc(13).
 Chọn lựa môi trường (điều kiện) tọa thiền cũng là yếu tố vô cùng quan trọng. Ví dụ, không nên ngồi thiền ở những nơi ẩm ướt hoặc nóng nực, không khí phải lưu thông, độ sáng tối cần vừa phải, không ngồi ở dưới đầu (nguồn) gió, đệm (bồ đoàn/tọa cụ) không nên quá mềm mại hoặc quá cứng... Người mới học giả sử còn ở giai đoạn điều hòa thân, để thích nghi dần, trong một ngày nên “ngồi nhiều lần, với thời gian ngắn”. Tọa thiền có thể bố trí vào buổi sáng lúc mới thức dậy, ban đêm trước khi đi ngủ, hoặc vào những ngày nghỉ lễ lúc nghỉ ngơi, đồng thời nên tránh ăn uống quá no, thân thể mệt mỏi rã rời, hoặc ngồi thiền sau khi vận động mạnh. Thêm nữa, người mới học tốt nhất nên thường xuyên đến chùa viện tu chung với đại chúng, đợi sau khi hoàn thành khóa huấn luyện cơ bản, hằng ở nhà tu một mình.

Ở nhà tu thiền nên có nhân duyên trợ đạo (hỗ trợ tu hành) đầy đủ, như: gần gũi thiện tri thức, bồi dưỡng từ bi, đừng ác làm thiện, không bầu víu vào ngoại duyên (đến từ bên ngoài), khéo điều tiết việc ăn uống, khéo điều phục việc ngủ nghỉ, trừ bỏ trạo hồi cái (14), lòng tin kiên định, lễ Phật sám hối,

phát khởi Bồ-đề tâm mỗi ngày... Trong quá trình tập thiền, nếu gặp phải nghiệp chướng hiện tiền, cần phải khởi tâm sám hối hành vi đó, cũng như hành thiện pháp công đức, bồi dưỡng hạt giống thiện, điều càng quan trọng hơn cả là, trong tư tưởng phải nghe nhiều huân tập vô thường và giáo nghĩa Phật pháp chuyên khởi tính không; lập thời khóa biểu cố định khi ngồi thiền, phải thường xem thân tâm của tự ngã ngay tại bây giờ như là đối tượng thiền quán, tiến hành thể sát (quan sát, theo dõi và thể nghiệm) đối với vấn đề vô thường, vô ngã, một khi phát hiện ra trí tuệ Bát-nhã thì nghiệp chướng khô héo, nghiệp chướng tự diệt vong.

Đặc biệt tốt nhất có thể tự lập ra biểu tu thiền và biểu ưu khuyết điểm, mỗi ngày tự mình yêu cầu, đồng thời xem tọa thiền như là khóa học thông lệ. Nếu có thể nương vào phương pháp tọa thiền đúng đắn, bền chí luyện tập, với một khoảng thời gian dài, sẽ có một ngày tọa xuất yên tĩnh, khinh an (prasrabdhi/ung dung an tường), hỷ duyệt (vui vẻ), tự nhiên có thể thu được lợi ích của tọa thiền, kiến lập lòng tin của tọa thiền.

Chú thích:

- (1) Là ngồi tư thế bán kiết-già, đặt chân phải lên đùi trái, hoặc ngược lại, đặt chân trái lên đùi phải.
- (2) Là ngồi tư thế toàn kiết-già, là hai chân đan vào nhau, trước hết đặt bàn chân trái lên đùi phải, tiếp theo đem bàn chân phải đặt lên đùi trái. Cũng gọi là “kiết tường

toạ”.

(3) *Sổ tức*: ở đây “sổ” là đếm, “tức” là hơi thở. *Sổ tức* nghĩa là đếm hơi thở. Phép này lại được chia làm đếm hơi thở ra, đếm hơi thở vào. Đếm hơi thở ra tập trung sự chú ý vào hơi thở, mỗi hơi thở ra thì đếm số 1, đếm đến số 10; rồi bắt đầu đếm từ 1 cho đến 10 lại. Cứ lặp lại như thế thì tâm ý có thể từ từ tập trung mà tạp niệm dần giảm thiểu, cho đến tan biến. Ngược lại, đếm hơi thở vào thì tập trung sức chú ý vào mỗi hơi thở. Khi đếm hơi thở, nếu do lúc vọng niệm sinh khởi mà quên đi con số đếm, có thể bắt đầu lại từ đầu đếm lại số 1.

(4) *Tùy tức*: ở đây “tùy” là theo, “tức” là hơi thở. Nghĩa là tâm niệm tự nhiên quán chiếu hơi thở ra vào, niệm niệm rõ ràng, không để gián đoạn.

(5) Còn gọi là ngũ quán, ngũ niệm, ngũ đình tâm, ngũ độ môn, ngũ môn thiền. Là năm phép quán ngừng nghĩ, chấm dứt phiền não ma chướng, gồm: (1) bất tịnh quán (azubhàsmfti): quán tưởng thân mình và thân người là như nhóp để trừ bỏ lòng tham muốn; (2) từ bi quán (maitrì-smfti), cũng gọi từ tâm quán, từ mẫn quán. Quán tưởng lòng thương xót để đối trị với phiền não oán giận; (3) duyên khởi quán (yayatà-pratìkyasamutpàda-smfti), cũng gọi nhân duyên quán, quán duyên quán. Quán tưởng 12 duyên khởi thuận và nghịch để đối trị phiền não ngu si; (4) giới phân biệt quán (dhàtuprabheda-smfti), cũng gọi giới phương tiện quán, tích giới quán, phân tích quán, vô ngã quán. Quán tưởng các pháp 18 giới đều do sự hòa hợp của đất, nước, lửa,

gió, không và thức mà có thể đối trị ngã chấp; (5) số tức quán (ànàpàna-smfti), cũng gọi an-na-ban-na quán, trì tức niệm. Đếm số hơi thở ra, thở vào để đối trị tâm, tứ tán loạn, giữ cho tâm dừng yên ở một cảnh.

(6) Là chỉ 6 loại thiền quán đi vào Niết-bàn, tức: (1) số tức môn: tức là khéo điều hòa thân tâm, số đếm (đếm hơi thở) từ một đến mười để nhiếp loạn tâm; (2) tùy môn: tức là không miễn cưỡng cứ tùy theo hơi thở dài ngắn. Hít vào biết hít vào, thở ra biết ra, dài ngắn, lạnh ấm thấy đều biết cả; (3) chỉ môn: tức là ngưng tâm tịnh lực (lắng niệm). Tâm an nhàn, sáng sủa, trong sạch, không chút lay động; (4) quán môn: cần phải quán tâm rõ ràng, biết ngũ ấm là hư vọng, phá tất cả vọng kiến điên đảo; (5) hoàn môn: tức xoay tâm phản chiếu cái tâm năng quán, biết tâm năng quán là hư vọng chẳng thật; (6) tịnh môn: Tâm chẳng chỗ dựa, chẳng trụ chẳng khởi, chẳng chấp trước, trống rỗng trong sạch. Y theo sáu môn này tu tập sẽ đạt đến diệu cảnh Niết-bàn Tiểu thừa, nên gọi là lục diệu môn.

(7) Khi tu thiền định, hành giả không để cho tâm tán loạn, khiến nó an trụ ở một cảnh. Cộng có chín loại tâm, gồm: (1) An trụ tâm: khiến tâm ở yên nơi đối tượng; (2) Nhiếp trụ tâm: ngay khi tâm khởi tác dụng duyên theo đối tượng bên ngoài thì lập tức khiến tâm trở về; (3) Giải trụ tâm: đương khi tâm hiểu biết phân biệt duyên theo đối tượng bên ngoài, thì thu nhiếp tâm ngay; (4) Chuyển trụ tâm: đình chỉ tâm hiểu biết phân biệt, an trụ nơi đối tượng; (5) Phục trụ tâm: khi vào thiền định lâu, nếu tâm sinh nhàm chán, thì

phải chiết phục ngay; (6) Tức trụ tâm: khi trong tâm động niệm thì chấm dứt ngay; (7) Diệt trụ tâm: ngay lúc tâm tham ái dấy lên phải diệt trừ luôn; (8) Tĩnh trụ tâm: đương khi các vọng niệm đình chỉ hoạt động, thì biết rõ bản tính của tâm vốn trong sáng, tự nhiên an trụ; (9) Trì trụ tâm: kết quả của công phu thiền định được tích lũy nên lâu ngày được an trụ trong định và tự nhiên làm thiện, dứt ác.

(8) Còn gọi là chỉ tịch, đẳng quán, là tên gọi khác của thiền định. Nghĩa là dừng nghỉ tất cả tướng niệm và tư duy suy xét, khiến trạng thái của tâm chuyên chú vào một cảnh, không bị tán loạn.

(9) Tứ thiền còn gọi là tứ tịnh lực, sắc giới định, tức là chỉ cho sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, và tứ thiền của cõi Sắc giới. Tứ thiền với tứ vô sắc định gồm: không vô biên xứ định, thức vô biên xứ định, vô sở hữu xứ định, phi hữu tướng phi vô tướng xứ định, hợp lại thành bát định. Tám phép định trên vượt khỏi cõi Dục giới. Bốn phép đầu thuộc cõi Sắc giới, bốn phép sau thuộc cõi Vô sắc giới, cho nên người ta gọi chung là Tứ thiền Bát định. Hành giả khi nhập định siêu quá bát định trên là tu tiếp diệt tận định, thoát ra khỏi ba cõi, không còn lăn lộn sanh tử, tức đắc quả Thánh A-la-hán, Duyên giác, Phật.

(10) Còn gọi là Thập lục hành, Thập lục hành quán, Thập lục hành tướng quán, Thập lục hành thánh hành. Hành tướng, ý là tướng trạng. Là chỉ cho phương pháp quán xét 16 hành tướng của 4 đế để diệt trừ các kiến chấp. Căn cứ theo luận Câu-xá quyển 26 thì 16 hành tướng là: 1. Bốn hành tướng của

Khổ đế: (a) Vô thường: vì đời duyên mới có, (b) Khổ: vì có tính bức bách, (c) Không: vì trái với ngã sở kiến, (d) Phi ngã: vì trái với ngã kiến; 2. Bốn hành tướng của Tập đế: (a) Nhân: lý ấy như hạt giống, (b) Tập: giống như lý hiển hiện, (c) Sinh: có năng lực làm cho sinh khởi liên tục, (d) Duyên: có công năng khiến cho thành tựu, ví như các duyên (điều kiện): đất sét, cái bàn quay, dây và nước hòa hợp thành cái bình; 3. Bốn hành tướng của Diệt đế: (a) Diệt: vì các uẩn đều đã hết, (b) Tĩnh: vì 3 thứ lửa (tham, sân, si) đã tắt, (c) Diệu: vì không còn các hoạn nạn, (d) Ly: vì đã thoát khỏi mọi tai ách; 4. Bốn hành tướng của Đạo đế: (a) Đạo: vì có nghĩa là con đường thông suốt, (b) Như: vì khế hợp với chính lý, (c) Hành: vì hướng tới chân chính, (d) Xuất: vì có khả năng vượt thoát vĩnh viễn. Mười sáu hành tướng tuy có 16 tên nhưng thực ra chỉ có 7. Nghĩa là khi duyên Khổ đế thì danh, thực đều có 4, nhưng duyên 3 đế còn lại thì danh có 4, thực chỉ có 1. Mục đích tu 16 hành tướng là để đối trị các kiến chấp, trong đó, vì đối trị các kiến chấp: thường, lạc, ngã sở, ngã kiến... cho nên tu các hành tướng: vô thường, khổ, không, vô ngã,...; vì đối trị các kiến chấp như: vô nhân, nhất nhân, biến nhân, tri thiên nhân... cho nên tu các hành tướng: nhân, tập, sinh, duyên; vì đối trị kiến chấp giải thoát là không, nên tu hành tướng diệt; để đối trị kiến chấp giải thoát là khổ, nên tu hành tướng tĩnh; để đối trị kiến chấp cho cái vui của tình lự và đẳng chí là diệu nên tu hành tướng diệu; để đối trị kiến chấp cho rằng giải thoát luôn luôn lui sụt chứ chẳng

phải vĩnh hằng, cho nên tu hành tướng ly; vì đối trị các kiến chấp vô đạo, tà đạo, dư đạo, thoái đạo,... cho nên tu các hành tướng: đạo, như, hành, xuất.

(11) Có 3 cách lý giải: (1) chỉ cho cái trí đúng biết như thật về pháp duyên sinh 12 chi như vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão tử (kinh Tap-A-hàm, quyển 14); (2) trí nương theo lý pháp Đức Phật đã dạy mà đặt ra các pháp môn để giải nói về lý pháp ấy (phẩm Tâm ý thức tướng trong kinh Giải thâm mật, quyển 1); (3) Trí nương theo giáo pháp mà phát sinh, tức chỉ cho trí tuệ của phàm phu (luận Du-già-sư-địa, quyển 10). Hay nói cách khác, cái biết rộng khắp đầy đủ về pháp sinh khởi, từ đó biết có Phật không Phật, pháp tính thường trụ, gọi là pháp trụ trí.

(12) Chỉ cái trí ngộ nhập các pháp sinh diệt vô thường, pháp tính không tịch.

(13) Cây khô, ví dụ trạng thái vô tâm, hoặc chỉ bám chặt vào việc ngồi thiền cầu khai ngộ, chứ không có công dụng hóa độ người khác.

(14) Là một trong năm thứ phiền não che đậy (cái) tâm tánh, không cho pháp thiện nảy nở, gồm: 1. Tham dục: tham muốn mọi thứ nhất là tình dục. 2. Sân nhuế: giận hờn, nóng nảy. 3. Thụy miên: biếng nhác mê ngủ. 4. Trạo hối: xao động, buồn rầu nơi tâm tướng. 5. Nghi pháp: nghi ngờ, nghi hoặc Chánh pháp.

Trích: HT. Tinh Vân (2008), Phật giáo và thế tục, Nxb. Từ Thư Thượng Hải, tr.133-136

Ngày Phật Đản nhìn vào hình ảnh Phật và các thể tướng con người

TS Nguyễn Hữu Liêm

Rằm tháng Tư âm lịch, tức 03/06/2023, là ngày lễ Phật Đản. Câu chuyện về đức Phật Thích Ca Mâu Ni đản sinh là một tác phẩm biểu tượng và ẩn dụ ngoạn mục.

Vùng đất mang tên Jambudvipa, ngày nay được biết đến là bắc Ấn Độ, 2551 năm trước, là nơi tập hợp của nhiều vương quốc lớn nhỏ. Một trong những vương quốc đó là Kapilavastu, nằm dưới chân núi Himalayas (Tuyết Sơn), bắc ngạn của dòng sông Tapti. Cai trị quốc vương này là vua Suddhodana, thuộc dòng họ Sakya (Thích Ca). Họ này có tên chung là Gautama. Hoàng hậu là Maha Maya (Vô Minh Lớn).

Một hôm, hoàng hậu Maya nằm mộng thấy một con voi trắng to lớn (thân tứ đại) đến bên mình và chĩa vòi ngà trắng vào bụng bà. Hoàng hậu Maya mang thai từ đó. Khi gần đến ngày sinh nở, Hoàng hậu yêu cầu được đi đến thành phố Devadaha.

Đi được nửa đoạn đường, ngang qua công viên Lumbini (Lâm Tỳ Ni), Hoàng hậu trông thấy một bông hoa trắng nở ra từ một cành cây cổ thụ lớn trong vườn. Người dân địa phương cho Bà biết rằng cánh hoa mới nở hôm đó - và là lần nở hoa duy nhất sau cả ngàn năm cây cổ thụ đã tồn tại ở công viên này.

Ngày ấy là Rằm tháng Tư âm lịch, giữa mùa hè nóng ẩm của xứ nhiệt đới. Hoàng Hậu Maya vươn tay trái ra đung vào cành hoa. Từ trong nách trái, vào giây phút cánh tay Bà đung đến cành hoa, Phật Thích Ca đản sinh. Ngài nhảy xuống đất, bước đi bảy

bước. Mỗi bước chân Ngài đặt xuống có một đoá sen hồng nở lên đón chân Ngài. Đến bước thứ Bảy, Ngài dừng lại, tay phải chỉ lên trời, tay trái chỉ xuống đất bằng ngón tay trỏ, tuyên bố, "Thiên thượng địa hạ, duy Ngã độc tôn."

Thông điệp ẩn dụ

Nếu ai đã đọc kinh Cựu Ước, chương Sáng Thế, thì biết rằng ở đó câu chuyện cũng gần như vậy. Vào ngày thứ bảy, Thượng đế ngừng sáng thế và hoàn tất tác phẩm của Ngài. Khởi đi từ số Một, sáng tạo bằng số Ba và tồn tại với số Bảy. Nhưng ở thời đại bây giờ, không còn mấy ai hiểu ý nghĩa huyền nhiệm trong huyền thoại đản sinh của Phật Thích Ca.

Đây là một chuyện kể về sinh mệnh con người trên bình diện siêu hình. Nó ẩn dụ rằng tất cả nhân loại đều là con cháu từ một bà mẹ duy nhất - "Vô Minh Lớn." Phật Thích Ca, với bảy bước của Ngài khi chào đời, hiện thân cho sự vượt thắng Vô minh để trở về cái chân Ngã nguyên thủy. Kẻ vượt thắng Vô minh là bậc Đại giác (Buddha). Phật Thích Ca Mâu Ni là hiện thân cho khả thể chuyển hoá của cá nhân từ Vô minh đến Tỉnh thức.

Ngài là một con người lịch sử mang gánh nặng biểu dấu về nguồn gốc và cứu cánh hiện hữu. Nếu không ý thức được chủ đích cho cuộc đời, vốn là hiện thân của duyên nghiệp trong một chuỗi dài vô hạn từ Vô minh (Samsara), thì cá nhân sẽ mãi mãi lạc loài và chìm đắm trong

vòng quay bất tận của Luân hồi, mà bản chất chỉ là Khổ Đau (Duhkha).

Đản sinh của Thích Ca Mâu Ni không đặt biện minh bằng một bản thể luận từ phía Trên vốn mang tính tuyệt đối, mà là một lý giải thực nghiệm ở phía Dưới, đến từ trong bằng chứng của bối cảnh nhân sinh. Ở đây, không có mặc khải, không có ân huệ cứu độ từ một bình diện linh thiêng bên ngoài cá nhân muốn tỉnh thức. "Nirvana" (Niết Bàn) không phải là một đối thể cho tư duy, ý niệm hay ngôn ngữ. "Nó" là sự "không-còn-nữa" trong liên hệ đến cái Ta nhỏ bé và vòng Luân Hồi nghiệt ngã.

So với các tôn giáo gốc Abraham

So sánh với Ấn giáo hay các tôn giáo của truyền thống Abraham gốc Do thái (Judaism, Christianity và Islam), đạo Phật là con đường ngược chiều. Hãy nghĩ đến người đang leo vách núi hiện hữu để lên được đỉnh cao giải thoát, hay Thượng đế.

Các đạo của Ấn giáo hay Do thái công hiến cho tín đồ một chiếc dây ân huệ từ cao. Bạn hãy nắm lấy bằng đức tin để được cứu. Còn Phật giáo là tiếng chuông tỉnh thức, bằng kỷ luật cá nhân, thúc dục hấn bám chặt lấy vách núi, tận dụng hết sức lực của mình để leo lên. Cứu rồi là giải thoát. Và nó chỉ có thể đến từ chính mình - vì bạn không ai khác mà là một khả thể tỉnh thức, một vị Phật sẽ thành. Động từ "thành Phật" trở thành mệnh lệnh hiện sinh - đồng thời là nền tảng bản thể, khác với truyền thống Ấn giáo và Abrahamic vốn căn cứ trên một đối tượng nhân thể, a Being, tức là Chúa Trời.

Người tu Phật, ở mỗi nấc leo hiem nghèo, đức tin của họ được minh chứng bằng trực nghiệm thân xác và tâm

thức đã vượt qua. Không ai khác có thể uống cho con khát của mình. Cây lúa trở bông và đơm hạt bằng chính nó. Tôn giáo, đạo học, và ngay cả đức Phật lúc còn tại thế cũng đã nhận mạnh đến tính ngu ngôn rằng, "Ta có thể dắt con lừa đến dòng suối, nhưng chính con lừa phải uống nước cho nó." Khi lên được đỉnh núi giải thoát, cá nhân sẽ thấy giá trị cuộc đời nằm trong năng ý vật lộn với khổ đau trong tỉnh thức.

Câu chuyện Đản sinh còn nhắc nhở thêm lý do và hoàn cảnh cho sự ra đời của Phật. Ngài sinh ra thế gian giữa mùa hè cháy lửa ái dục, vô minh của một Á châu neho nhóc; Chúa Jesus giáng sinh giữa đêm đông sa mạc Trung Đông lạnh giá trống vắng đời sống tinh thần. Cả hai Bậc đã hiện thân để hoàn tất cơ trình Tạo hoá.

Khi bước chân vào đời, Thích Ca Mâu Ni không "từ chính mình mang vào hữu thể (being) bằng hình ảnh biểu hiện qua cảm giác của chúng ta; mà khác hơn, Ngài hiện thân tất cả sự thể của vũ trụ cho chúng ta qua những hình ảnh đó."

Tôi diễn ý của Hermes M. Trismegistus, một huyền nhân Ai Cập, trích bởi Coomaraswamy trong The Door in the Sky, 1977. Theo Coomaraswamy, dẫn từ một văn bản Hoa ngữ:

"Khi ta cảm nghiệm được những thể tướng tuyệt vời và tính chất diệu vợi của đức Phật thì ta sẽ thấy như chính Ngài hiện ra cho ta một tính thể huyền nhiệm siêu thoát. Núi Hy Mã tuyết trắng phủ, các chư thần xuất hiện trong các tầng mây; hoa bay ngập cả khung trời; nhạc tinh không rung tiếng. Khi ta thấy được vẻ huy hoàng của ngôi Lời (Body of the Word) trong Chuyện Pháp Luân, ta tránh được tám đường lạc lối. Khi nghe được lời Ngài qua kinh từ bậc Đại

Trí, ta đến được thiên đường thứ Bảy." Thích Ca Mâu Ni là một nhân thể mang sử tính biểu trưng cho những bản ngã đang bị vướng vào võng lưới hiện thân - của cái hiện tượng trùng trùng mà ta gọi là "con người."

Cái Ta này, do đó, là một hình ảnh, một chiếc bóng, một phương tiện cho cái không- còn-là-Ta. "Hễ kẻ nào thấy Pháp thì sẽ thấy Ta" (Yo kho Dhammam passati mam passati). Lại thay, thánh Thomas Aquinas cũng đã nói, "He who sees the Word sees Me" (Ai thấy được Lời sẽ thấy Ta) khi ông giảng về ngôn từ của Tân Ước. Khi ta thấy được Lời, tức là trực nhận được ý niệm giải thoát qua con mắt trí tuệ, thì ta sẽ vượt qua ảnh tượng cái Ta. Lúc đó, lẽ huyền bí và nhiệm màu của Ta sẽ hiện ra đẹp tuyệt vời. Giá trị và cảm nhận mỹ thuật, vì vậy, không nằm trong hình ảnh được trình bày - mà là một gợi ý, một tinh thức về một cái đẹp cao hơn. Và cái đẹp cao khác không thể là thực nếu nó không được hiện thân qua hình ảnh của cái đẹp giác quan.

Tuy nhiên, hãy cẩn thận ở đây: Không có một tính liên hệ nhân quả nối liền thẩm mỹ chân thực với nghệ thuật biểu dấu. Cũng như thế cho ngôi Lời của đạo Pháp. Không có một chân lý nằm đằng sau ngôn từ. Ngôn ngữ kinh sách tự chúng là chánh Pháp - không về ý nghĩa liên đới, cũng không vì nhân quả, hoặc là sự vận hành của văn phạm hay logic - mà mỗi lời kinh là một tiếng chuông cho năng lực tinh thức. Bởi vậy, nhà Phật có truyền thống tụng kinh rất dài, tức là đọc to những câu chuyện về đức Phật, với những câu vấn đáp với các đệ tử, để từ trong ngôn từ, giữa âm vọng lễ nghi, người đọc kinh thấy được cái Ta hiện ra. Hạnh phúc thay cho những ai biết đọc kinh vì kẻ đó sẽ nhìn thấy

được chính mình.

Ý nghĩa các vị Phật

Trong lịch sử Phật giáo, và trong ý nghĩa của đạo Phật, chỉ có Thích Ca Mâu Ni là vị Phật hiện thân. Nhưng phải chờ đến năm trăm năm sau Phật qua đời, tức là cho đến đầu thế kỷ thứ nhất của Tây lịch, thì Phật Thích ca mới được trình bày qua nhân dạng con người. Cũng theo Coomaraswamy thì cho đến thời đó, các tôn giáo Ấn Độ mới bắt đầu sử dụng thánh tượng nhân thể (anthropomorphic iconography).

Trước đó, muốn trình bày một hình ảnh về đức Phật, các họa sĩ chỉ vẽ lên những dấu chân, hay là cây Bồ đề, hoặc là vòng bánh xe chuyển Pháp. Phật Thích Ca là tổng hợp của tất cả những khả năng tinh thức mà trong đó bao gồm Phật của tiếng gọi (âm) tình yêu, Quán Thế Âm, Đại Thế Chí của ý lực tinh tấn, A Di Đà của ánh sáng trí kiến. Còn bao nhiêu vị Phật khác, từ Phật y tế (Được sư), Phật hi xả (Di lạc), Phật địa lý/nơi chốn (Địa tạng).

Sau khi Phật Thích Ca được trình bày qua hình ảnh con người thì các vị Phật khác cũng dần dần xuất hiện qua hình ảnh và nhân dạng khác nhau. Nói khác đi, các vị Phật trong truyền thống Phật giáo là của một nghệ thuật biểu trưng cho cái đẹp thể tướng - khi mà con người thấy và hiện thực hoá được khả thể linh thiêng, tức là giải thoát, của chính mình bằng những hình tượng nhân thể khác nhau.

Mỗi lần một hình ảnh của một vị Phật được biểu trưng là mỗi lần từng vị Phật tương ứng đản sinh. Từ trong từng hạt bụi, cành hoa, thớ thịt của muôn loài, trong mỗi ý tưởng của cá nhân, mỗi sát na chuyển hoá là một thời khắc mà Phật tính ra đời, nâng độ

tiến hoá chung cho tạo hoá ra khỏi mùa hè giữa biển lửa khổ đau luân hồi.

Vòng nhân quả luân hồi và nan đề vô ngã

Mỗi đản sinh là một nấc chuyển tiếp từ nhân sang quả mà trong đó thể tướng của quả đã được quyết định từ bản tính của nhân. Nhưng khi được sinh ra là lúc cái nhân được tiêu thụ, đã được giải hoá khỏi tiềm năng nội tại - đồng thời cái quả đã bị rơi vào vòng hữu hạn để phải chấm dứt bằng cái chết.

Cuộc đời của Thích Ca Mâu Ni cũng phải trải qua những khó khăn trong vòng sinh tử với thân người. Huống chi như chúng ta, sự sinh ra làm người là một hiện tượng nghiệp thân đã ghi chép sẵn từ muôn kiếp.

Mỗi cá thể tự trong nó dung chứa cả nhân lẫn quả. Người là nguyên nhân và cũng là hậu quả cho chính người. Nói như thế, bỏ qua âm hưởng bị ai, không có nghĩa là con người không thể thoát khỏi hiện tượng làm người chính hẳn. Làm sao mà một hư tướng, cái gọi là tự-ngã cá nhân, lại có thể giải phóng được chính mình ra khỏi sinh tử luân hồi?

Điều khó khăn trong bản thể luận của Phật giáo là ở điểm này.

Đâu là nền tảng cho cái hư tướng về ta? Nếu câu trả lời là vô minh, thì giác ngộ chính là bản thể cho tự-ngã. Trong hình ảnh phác hoạ bởi Hermes M. Trismegistus, và sau đó bởi Jacob Boehme, một triết gia Đức ở đầu thế kỷ 17, thì hư tướng này tương tự như một người đứng soi gương để thấy bóng mình trong đó. Ảnh tượng về mình chỉ là sự phản chiếu, và nó được duy trì bởi ý

thức và sự thấy của người soi gương.

Hình ảnh trong gương soi không có thực tính, nhưng nó hiện hữu. Vấn đề bắt đầu khi cá nhân soi say đắm với bóng mình trong gương. Từ ái dục với bóng hình, Tánh Giác (Intelligence) đánh mất chính Nó vào trong ảnh tượng, và ban cho ảnh tượng một thực tính, một hãnh tiến tự túc, độc lập với người soi gương. Chiếc bóng trong gương đó là hiện tượng "con người" - nó là ảnh tượng, "image", của Thượng Đế, như trong Cựu Ước đã nói.

Nếu ta thay Chân Tâm cho Thượng Đế thì bản thể luận Phật giáo đã có câu trả lời. Khởi đi từ ái dục, hiện tượng "con người" là một ảo tưởng tự túc mà bản chất của nó là số không. Khi ảo tưởng này không còn, thì tự tánh chân Tâm được sáng tỏ, và tự ngã cá nhân sẽ không về đâu cả. Do đó, "linh hồn" là một ý niệm sai lầm cơ bản của các tôn giáo, và thiên đường hay địa ngục cũng chỉ là những con áo ngộp cảm dỗ hay đe dọa cho vọng tưởng về cái Ta này mà thôi.

Quý hiếm thay được làm người

Hai mươi lăm thế kỷ trước, đức Phật ra đời. Ngài hoá thân mình vào trong hiện tượng con người, trong cõi ảnh tượng của hư tướng để nhắc nhở chúng sinh bước ra khỏi màn vô minh bao trùm đầy bóng tối và mê vọng của trần thế. Những chúng sanh đi theo bước chân Ngài, "trông thấy Đạo huy hoàng" đã đem ánh sáng đến cho bao "sinh linh vô số điêu tàn, sống u hoài trong kiếp lầm than." (Kinh Khánh Đản). Ngài nói, "Ta đến không đem gì mới, không sáng tạo chủ thuyết, mà chỉ hoàn tất ngôi Lờ của đạo Pháp. Ta đã thấy, đã hiểu những con đường đi qua bởi thánh nhân, những người

đã tỉnh thức. Đó là con đường mà ta cũng sẽ đi theo."

Trên bình diện biểu tượng và huyền thoại, Phật Thích Ca hoàn tất quy trình của đạo Pháp trong sự dẫn thân của Ngài vào và hoàn tất vòng sinh tử trong cơ sự làm người. Từ đó, đạo Phật không thể là một hệ

thống tín điều đã toàn mãn; nó mãi mãi vẫn là sự bắt đầu.

Mừng Phật đản 2567 năm nay, tôi xin nhắc lại câu kinh:

**"Hiem thay ta được làm người
Lành thay, đức Phật ra đời."**

Lời Khai Thị Của Pháp Sư Tịnh Không

LỢI ÍCH VÀ CÔNG ĐỨC CỦA SỰ NIỆM PHẬT

I. Lợi ích của sự niệm Phật:

Kinh nói:

Ái hà thiên xích lãng
Khổ hải vạn trùng ba
Dục thoát luân hồi khổ
Tảo cấp niệm Di Đà.

Tạm dịch:

Sông ái rộng ngàn thước
Biển khổ muôn trùng sóng
Muốn thoát khổ luân hồi
Hãy mau niệm Di Đà.

Lợi ích niệm Phật có 7 điều thù thắng:

Cam Lô Sớ nói:

1. Từ ngữ ít nên dễ thực hành: Vì chỉ xưng một câu A Di Đà Phật nên tất cả mọi người đều có thể niệm.

2. Niệm duyên theo cảnh Phật: Vì nhất tâm niệm duyên nơi tướng hảo của Phật, lấy cõi thanh tịnh làm cảnh giới.

3. Lìa tai nạn được an vui: Vì được Chư Phật và Bồ Tát gia hộ nên người niệm Phật không có các hoạn nạn được vui vẻ tốt lành.

4. Xưng danh diệt tội: Vì niệm Phật một câu diệt trừ tội nặng của sự sinh tử trong 80 ức kiếp.

5. Trì niệm được phước: Vì xưng một câu Phật hiệu được phước hơn bảy loại báu trong tứ thiên hà cúng dường Phật và A La Hán.

6. Quả báo cảm được thấy Phật: Vì chúng sanh niệm Phật nên nhất định thấy Phật.

7. Đích thân Phật đón rước vãng sanh: Hóa Phật và Bồ Tát phóng quang tiếp đón hành giả vãng sanh Cõi Phật.

Kinh nói:

Người nào chí tâm thọ trì danh hiệu Phật hiện đời sẽ được 10 điều thắng lợi:

1. Ngày đêm thường được tất cả các chư thiên đại lực thần tướng và hàng sa quyền thuộc ủng hộ.

2. Thường được 25 vị Đại Bồ Tát như Đức Quán Thế Âm, và nhiều vị Bồ Tát theo thủ hộ mình.

3. Hằng được Chư Phật ngày đêm hộ niệm. Đức Phật A Di Đà thường phóng ánh sáng nhiếp thọ người ấy.

4. Tất cả ác quỷ như: dạ xoa, la sát đều không thể làm hại, tất cả rồng độc, rắn độc và thuốc độc đều không thể xâm phạm.

5. Không bị những tai nạn như: nước trôi, lửa cháy, giặc oán, đao tên, gông xiềng, tù ngục, hoạn tử.

6. Những nghiệp ác về trước lần lần tiêu diệt, những oan mạng bị mình giết nhờ công đức niệm Phật đều được giải thoát không còn theo báo thù.

7. Đêm nằm nghỉ yên ổn hoặc mơ thấy đềm lành hay thấy sắc thân trắng diệu của Phật A Di Đà.

8. Tâm thường an vui, nhan sắc sáng nhuận, khí lực đầy đủ việc làm có kết quả tốt.

9. Thường được mọi người kính trọng giúp đỡ hoặc hoan hỉ lễ bái cũng như kính Phật.

10. Khi lâm chung tâm không sợ hãi, chánh niệm hiện ra, được thấy Phật A Di Đà và các Thánh Chúng tay bung đài vàng tiếp dẫn vãng sanh về Cực Lạc cùng tận kiếp vị lai, hưởng thọ sự vui nhiệm mầu.

Niệm Phật Kính Luận của nhị Tổ Thiện Đạo Đại sư nói:

Các Kinh niệm Phật vãng sanh nói : Niệm Phật có 30 lợi ích cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai.

a. Quá khứ:

Diệt trừ các tội, niệm một câu Phật hiệu diệt 80 ức kiếp trọng tội sanh tử (Kinh Quán Vô Lượng Thọ).

b. Hiện tại:

1. Diệt trừ các tội: Niệm một câu Phật hiệu diệt 80 ức kiếp trọng tội sanh tử.

2. Công đức vô biên: Niệm một câu Phật hiệu được 80 ức kiếp công đức vi diệu.

3. Được Pháp thù thắng của Chư Phật.

4. Chư Phật đồng chứng minh.

5. Chư Phật đồng hộ niệm.

6. Mười phương Chư Phật đồng khuyến tin niệm.

7. Nếu có họa hoạn niệm Phật liền trừ.

8. Khi lâm chung, lòng không điên đảo (Kinh Xưng Tán Tịnh Độ Phật Nhiếp Thọ).

9. Niệm Phật một Pháp, nhiếp nhiều Pháp.

10. Pháp môn Tịnh Độ bao gồm: 5 tông 8 giáo, một câu A Di Đà Phật niệm được thuần thực ba tạng 12 bộ kinh, những giáo lý cực tác đều ở trong đó. 1700 công án, đường lối hướng thượng đều ở trong đó. 3000 oai nghi, 8 muôn tế hạnh, 3 tụ tịnh giới cũng ở trong đó.

11. Khi lâm chung Phật tự đến rước (Kinh Xưng Tán Tịnh Độ Phật Nhiếp Thọ).

12. Dùng ít công đức mau sanh tịnh độ (Kinh Pháp Cỗ).

13. Thọ mạng lâu dài, tăng long phước thọ kéo dài mạng sống, Phật hiệu là thuốc trường sinh của bậc Đại Giác.

c. Vị lai:

14. Hóa sanh trong đài hoa, thân màu vàng ròng. Kinh nói hoa sen chín phẩm là cha mẹ mình.

15. Sống lâu không chết, sống cho đến ngày thành Phật.

16. Thân có ánh sáng.

17. Đủ 32 tướng.

18. Được 6 thứ thân thông (thiên nhãn, thiên nhĩ, túc mạng, thần túc, tha tâm, lậu tận thông).

19. Được vô sanh pháp nhẫn.

20. Thường thấy Chư Phật.

21. Cùng với Bồ Tát làm bạn. Kinh nói rằng: “Bồ Tát vi bạn tử”.

22. Hương hoa, âm nhạc 6 thời cúng dường.

23. Cơm áo tự nhiên nhiều kiếp không hết.

24. Tự do tiến đạo thẳng đến Bồ Đề.

25. Thường tươi trẻ, không có tướng già.

26. Thường được khỏe mạnh, không có bệnh tật.

27. Không bị đọa ba ác đạo.

28. Thọ sanh tự tại.

29. Ngày đêm sáu thời thường nghe nhiều Pháp.

30. Ở địa vị bất thối.

Tịnh Độ Quán Nghi Luận của Đại Sư Hoài Cảnh nói: Người sanh về Tây Phương có 30 điều lợi ích:

1. Vãng sanh Cõi Phật.

2. Được niềm vui Pháp lớn.

3. Thân cận Chư Phật.

4. Trải qua mười phương cúng dường Phật.

5. Tận tai nghe Phật thuyết Pháp.

6. Tư lương phước huệ nhanh chóng tròn đầy.

7. Mau chứng Bồ Đề.

8. Các Trời, Người cùng tụ hội một nơi.

9. Không thối chuyển.

10. Vô lượng hạnh nguyện tăng tiến.

11. Chim Anh Vũ, Xá Lợi tuyên dương Pháp Âm.

12. Gió thổi hàng cây tấu diễn thiên nhạc.

13. Nước xoáy châu ma ni diễn thuyết Pháp khổ không.

14. Tiếng nhạc tấu diễn âm thanh vi diệu.

15. 48 Nguyện của Phật nhiếp thọ.

16. Thân sắc vàng ròng.

17. Thân không xấu xa thấp hèn.
18. Đầy đủ 6 thứ thần thông.
19. Thường ở nơi chánh định tụ.
20. Không có các điều bất thiện.
21. Thọ mạng lâu dài.
22. Y phục và ẩm thực tự nhiên hóa hiện.
23. Chỉ thọ hưởng những điều vui.
24. Được 32 tướng tốt.
25. Thật không có người nữ.
26. Không có Tiểu Thừa.
27. Lìa khỏi 8 nạn.
28. Được ba pháp nhẫn.
29. Thân thường có ánh sáng.
30. Thân được sức mạnh kiên cố như kim cương.



HƯƠNG TRỜI VẠN KỶ

*Nam Mô Bốn Sư Thích Ca
Ngài là ánh sáng chan hòa Nhân Thiên .*

*Sương long lạnh, long lạnh trên lá cành tươi mát
Gió lừng hương, Chim hát khúc bình minh
Hơn hai ngàn năm dòng lịch sử quang minh
Bao triều đại bao chuỗi dài thế hệ
Còn sống mãi Thành Ca Tỳ La Vệ
Nơi đón mừng Người Giáng Sinh Cứu Thế*

Thiên Thượng

Thiên Hạ

Duy Ngã

Độc Tôn

*Đem Đạo vào Đời gieo rắc Yêu Thương
Hoa Bác Ái, ngát Hương Trời Vạn Kỳ
Thương nhân loại Ngài mở đường Chân Lý
Gác tình riêng vị kỷ,
Sống hòa đồng khơi Nguồn Sống Vị Tha ...*

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca

*Hôm nay Lễ Đản Sinh Mừng Người Cứu Thế
Quán Tưởng Người chúng con Nguyện mãi nơi
Theo bước Ngài tâm an trụ yên vui
Theo bước Ngài thể nhập đời Tự Giác
Nguyện Cầu Ngài độ muôn loài An Lạc
Đấng Cha Lành, Đại Trí, Đại Từ Bi ...*

*Trời Mưa Hoa, Mưa Gội Hết Sân Si
Mùa Khánh Đản Mở Kỳ Nguyên Nhân Loại ...*

Diệu Minh Tuệ Nga

Mâu Nhiệm Phật hiệu A Di Đà

Thượng tọa Thích Tâm Hiệp

Pháp môn Tịnh độ và hình ảnh đức Phật A Di Đà đã đi vào tâm thức người Việt. Niệm Nam mô A Di Đà Phật là đã nói thật nhiều, nói hết tất cả những gì cần nói trong ý nghĩa sâu xa của Phật đạo.

Khoảng 16g15 là tôi được thầy nhắc nhở lo ngừng công việc, đi rửa tay chân để chuẩn bị lên chánh điện hồi chuông trống và đi công phu chiều. Ngôi chùa tôi ở thờ đó sống nhờ vào trồng trọt nên phải lao động chân tay. Công việc vất vả, nhưng dù có là vụ mùa hay công việc đang dang dở cũng phải ngưng để ưu tiên cho việc lên chùa tụng khóa kinh chiều.

Trong thời công phu chiều hàng ngày, kinh tụng chính là kinh A Di Đà, bản kinh mà tôi được thầy dạy phải học thuộc lòng lúc mới vào chùa làm tiêu.

Kinh tụng buổi chiều ngoài kinh A Di Đà, còn có kinh Hồng Danh và Thí Thực. Công phu chiều thường rơi vào tầm khoảng 17g. Tùy theo mùa mà giờ giấc công phu có thể thay đổi cho phù hợp nhưng nó là sinh hoạt tu tập không thể thiếu trong thời khóa hàng ngày.

Tuổi nhỏ vào chùa tôi đã được dạy dỗ và lớn lên trong sinh hoạt đó. Lối sống mà tôi được hấp thu một cách tự nhiên từ thầy tổ. Có lần ngôi dò kinh thầy tôi bảo thế này: “Chư Tổ sắp xếp buổi chiều tụng kinh Di Đà là các ngài ý thức về vô thường, biết tới đến năm xuống còn trở dậy trên chính cái giường đó không? Nên trước khi đêm xuống, chìm vào giấc ngủ, chúng ta tụng kinh Di Đà, niệm

đanh hiệu của Ngài, là lỡ nếu có vô thường ập đến thì biết đường mà về với cõi Phật A Di Đà”.

Lớn lên, học thêm nhiều kinh điển khác nhưng tôi thấy hai buổi tụng kinh duy trì trong các ngôi chùa vẫn không thay đổi trên ba miền. Danh từ chư Tổ dùng cho buổi tụng kinh sáng tối là công phu: công phu khuya và công phu chiều. Phải ở chùa thực tập từ nhỏ và duy trì hai thời kinh khuya và tối mới thấy là một “công phu” thực sự của nếp sống nhà chùa. 3g15 sáng thức dậy, thỉnh chuông thức chúng. 3g30 thỉnh chuông Đại hồng. 4g câu chung bảng để vào hồi chuông mõ bắt đầu cho công phu khuya bằng kinh Lăng Nghiêm.

Buổi chiều cũng vậy, 16g15 thỉnh chuông báo chúng trước 15 phút. 16g30 vào hồi chung bảng và câu chuông mõ để vào thời công phu chiều. Đây là nếp sống sinh hoạt đã ảnh hưởng sâu đậm vào lối sống tu tập của các ngôi chùa Việt Nam gần 1.000 năm qua. Trong chiều dài thời gian đó đủ để niềm tin về thế giới Tây phương cõi Cực lạc của Phật A Di Đà thấm sâu trong tâm thức của người Phật tử Việt.

Dựa trên nguyên tắc tương tác âm siêu dương thái nên người Phật tử tìm cách tụng niệm siêu độ cho thân nhân khi qua đời. Mà cầu siêu thì phải “nhờ” đức Di Đà tiếp dẫn. Trong phần lớn tâm thức mọi người học Phật thường nghĩ, cầu siêu là cầu về cõi Tịnh độ. Vì vậy mà giáo lý về Tịnh độ có cơ duyên dễ phổ cập vào quần chúng. Dân tộc

Việt Nam vốn nặng về thờ cúng ông bà tổ tiên. Một dân tộc mà quanh năm lễ chạp cưới xin nhất nhất đều phải có mâm cơm cúng tổ tiên ông bà, nên ma chay giỗ kỵ là phải nhờ đến thầy hướng dẫn tụng niệm cầu siêu.

Đạo Phật là đạo hiếu, hiếu đạo đòi hỏi con cháu biết trả ơn mẹ cha bằng hướng dẫn tu tập. Hình thức hướng dẫn tu tập nhanh nhất và hiệu quả là giúp cho cha mẹ nắm lấy danh hiệu Phật A Di Đà để trì niệm cho tâm dễ đạt được tịnh niệm và chuyên chú. Khi chết thì lo cầu siêu tụng niệm, cầu vãng sinh về thế giới Tây phương Tịnh độ.

Sau khi mất, ta không cho chết là hết, vậy chúng sanh đó sẽ đi về đâu? Niềm tin người bình dân rất đơn giản: về với cõi Phật. Ai không muốn về đó chứ. Về đó rồi thì thế là người sống yên lòng. Mà muốn về với cõi Phật thì sống phải trì niệm danh Phật A Di Đà, thường cầu được “đức Di Đà xoa đánh thọ ký”. Thế là tin một cách chắc thực ta sẽ về với cõi giới phương Tây nơi Ngài Di Đà đang thuyết pháp độ sanh.

Trong kinh Phật đã nói đến có hẳn một thế giới cõi Phật như thế sẵn sàng tiếp đón chúng sanh ở cõi Ta bà này. Người sống tu tập cũng với ước muốn mong được sanh về đó. Nên cầu siêu là cầu siêu sanh về đó. Tịnh độ cõi Phật Di Đà như thế phù hợp với nhu yếu tâm thức phần đông con người chúng ta.

Đó là những yếu tố mà tôi đã sống và cảm nhận từ cuộc sống đó sự gần gũi không có khoảng cách ranh giới phân chia thiên hay tịnh mà tụng kinh, trì niệm hồng danh, cầu siêu độ... Thế là ta đang sống trong niềm tin về Tịnh độ của cõi Phật A Di Đà giữa nhân

gian đọa đày với bao nhiêu khốn khổ, bất trắc, bệnh tật, thiên tai và lòng người thù hận.

Chư Tổ sư Phật giáo Việt Nam phần lớn liễu ngộ nhờ tham thiền. Nhưng các ngài vẫn không thấy trở ngại khi truyền dạy niệm Phật, tu tập Tịnh độ cho mọi người. Pháp môn niệm Phật dễ phổ cập đến quảng đại quần chúng. Tịnh độ được nhìn dưới con mắt bậc thiên sư đạt đạo: Tự tánh Di Đà, duy tâm Tịnh độ. Đây quả là nét đặc sắc của Phật giáo Việt Nam trong sự dung hợp Thiên - Tịnh - Mật.

Pháp môn Tịnh độ đã có mặt ở nước ta vào thời Lý, tượng đức Phật Di Đà ở chùa Phật Tích đã nói lên điều ấy. Và với sự ra đời các tòa Cửu phẩm Liên hoa, dấu ấn đỉnh cao về tu tập cũng như nghệ thuật tạo hình của Tịnh độ tông.

Tịnh độ cùng song hành với thiền, như một con chim có hai cánh. Thiền làm cho tinh thần Phật giáo phóng khoáng, khơi mở sự khám phá đến vô tận, không cố chấp giáo điều hạn hữu ở một hình tướng, một tư tưởng nào. Tịnh độ làm cho Phật giáo gần gũi dung dị, mang sắc thái bình dân dễ ngấm sâu và lan rộng vào đời chứa chan tình cảm.

Luận giải thiền để đề cao Phật giáo mà quên đi nhu yếu tình cảm tôn giáo là một thiếu sót. Từ đức tin đi vào tôn giáo ta lắng nghe tiếng nói tình cảm hòa âm. Tịnh độ là thứ tình cảm đó nơi con người cần để nuôi dưỡng đức tin. Có điều ta cần nói thêm, nếu nhìn Tịnh độ như là một nơi để tìm về mà quên đi cuộc đời đau khổ thì chẳng khác ý niệm về thiên đường.

Đạo Phật lấy nhận thức về khổ để làm động

lực dẫn thân hành đạo vừa là nuôi dưỡng tâm bồ đề trên đường đi đến quả vị giải thoát. Nên, nếu có một ý niệm về Tịnh độ được nhận thức như là sự xa lánh cuộc đời thì đó không còn là pháp tu của đạo Phật. Đạo Phật với tinh thần nhập thế, người Phật tử dẫn thân đi vào cuộc đời để độ sinh. Vì vậy, phụng sự chúng sinh mang ý nghĩa cao đẹp nhất, đó là hành động cúng dường chư Phật.

Dùng tư tưởng Duy tâm Tịnh độ hay Tự tánh Di Đà, con đường Phật giáo thể hiện qua pháp tu Tịnh độ đã thể hiện được vai trò tích cực trong công cuộc cứu độ chúng sanh. Đức Phật A Di Đà được biết là vị có nguồn ánh sáng vô tận và thọ mạng vô tận. Hai yếu tố này là nguồn cảm hứng vô bờ cho người tu tập.

Có một ứng xử trong văn hóa mà tôi được dạy từ khi bước chân vào chùa, đó là cách chấp tay lại để vái chào, niệm Nam mô A Di Đà Phật. Râm ran câu chào hỏi A Di Đà Phật là nét đẹp văn hóa thật đặc sắc và đậm đà chất Phật giáo Việt Nam.

Sức lan tỏa của pháp môn Tịnh độ và hình ảnh đức Phật A Di Đà đã đi vào tâm thức người Việt Nam biểu hiện cả trong cách chào hỏi. Niệm Nam mô A Di Đà Phật là đã nói thật nhiều, nói hết tất cả những gì cần nói trong ý nghĩa sâu xa của Phật đạo.

(Nguồn: Reatime.vn).

Vai trò của từ thiện trong Phật giáo

Cư sĩ Phan Minh Đức

Không thể có một đạo Phật tách rời nhân sinh; đạo Phật phải gắn liền với cuộc sống, bởi vì đạo Phật ra đời nhằm giúp chúng sinh thoát khổ, mang lại an lạc hạnh phúc cho con người.

Đức Phật đã giác ngộ, thấy rõ nguyên nhân sâu xa của mọi nỗi khổ niềm đau trên thế gian, thấy rõ con đường giải khổ, tận trừ căn nguyên của khổ để có được nguồn chân hạnh phúc. Con đường đó khác với các con đường mà xưa nay thế gian đã trải qua, khác với những gì mà nhân loại đã từng làm. Mục tiêu cuối cùng mà đạo Phật hướng đến là giác ngộ, giải thoát. Muốn đạt đến mục tiêu này phải nhận ra con đường giải thoát và tự thân thực chứng con đường giải thoát đó.

Từ thiện - bố thí chỉ là một phần nhỏ trong hành trình tu tập để đạt mục tiêu giác ngộ, giải thoát nói trên, tức chỉ là một phần của pháp hành Bồ-tát (Bồ-tát đạo), là Lục độ. Ngoài bố thí, Lục độ còn có trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Vì thế, chỉ bố thí mà thôi thì không hình thành nên Bồ-tát đạo.

Người hành pháp bố thí không chỉ dừng lại ở tài thí (bố thí, cúng dường, chia sẻ vật chất), mà nhất định phải tiến xa hơn là hành pháp thí, vô úy thí. Vì tài thí chỉ có giá trị cứu giúp tạm thời những khó khăn về vật chất, giải quyết nỗi đau về thể xác (đói, lạnh, bệnh tật...) và đáp ứng nhu cầu tinh thần của con người ở cấp độ thô, voi bớt lo lắng và phiền muộn. Pháp thí và vô úy thí mới có năng lực giúp giải quyết những nỗi khổ tinh

thần ở mọi cấp độ từ thấp tới cao, từ thô cho đến tế, và quan trọng hơn hết là diệt trừ tận gốc mọi khổ đau. Tuy nhiên, khi hành pháp từ thiện - bố thí phải có trí giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ trong đó. Điều này hết sức quan trọng nếu muốn thành tựu các pháp lành và tiến xa trên con đường tu tập giải thoát.

Vì không xác định rõ mục đích cứu cánh của đạo Phật, không biết tường tận pháp hành trọng yếu mà Đức Phật đã chỉ dạy, từ lâu có rất nhiều người ngộ nhận mục đích của đạo Phật chỉ là vỗ về, an ủi, giúp đỡ con người vượt qua nỗi khổ niềm đau trước mắt như nghèo khó, thiếu áo đói cơm, tai nạn bệnh tật, chết chóc v.v... Con đường đạo Phật không dừng ở đây. Mục đích của đạo Phật là chấm dứt vĩnh viễn những nỗi khổ đó, nhổ tận gốc rễ, nguyên nhân sinh ra những nỗi khổ đó. Đạo Phật tuyệt đối không phải là liều thuốc an thần hay liều thuốc tê mang tính tạm thời, cũng không phải là phương pháp trị liệu các căn bệnh chưa rõ nguyên nhân.

Chính vì không hiểu biết rõ về đạo Phật mà người ta xem đạo Phật cũng như những tôn giáo, đạo giáo khác và cho rằng: “Đạo nào cũng tốt”, “Đạo nào cũng dạy sống thiện làm lành” trong khi quan niệm đạo đức, giáo lý và nội dung hành trì, con đường thể nghiệm của đạo Phật khác xa với các tôn giáo, đạo giáo khác, các truyền thống tu tập, tín ngưỡng khác v.v... Hiểu chưa đúng về đạo Phật, người ta tự giới hạn mình, con đường hướng thượng chỉ dừng lại ở chỗ từ thiện-bố thí.

Trong đạo Phật, từ bi phải đi cùng trí tuệ, có nghĩa là từ bi không phải là thứ tình thương thiếu lý trí, không phải là thứ tình thương xây dựng trên cơ sở cảm tính, lấy bản ngã

làm trung tâm. Nếu không có trí tuệ thì không có từ bi đích thực. Và từ bi trong đạo Phật là tình thương không phân biệt, không vị kỷ, là tình thương vô điều kiện, không có sự tính toán, mưu cầu, vụ lợi. Vì thế từ bi của đạo Phật khác với tình thương hay tình nhân ái của thế gian.

Nói theo Lục độ, pháp hành của Bồ-tát hay con đường hướng thượng để trở thành bậc thượng nhân, thánh nhân, nếu không có 5 độ còn lại (trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ) thì từ thiện-bố thí không phải là hành động từ bi thật sự của đạo Phật. Chính vì thế, trong khi hành pháp bố thí, người tu học Phật phải có trí tuệ, phải có đạo đức (giới), phải có hạnh nhẫn nhục, tinh tấn và công phu thiền định (có chánh niệm tỉnh giác, có khả năng làm chủ cảm xúc, hành vi; làm chủ những tham muốn, dục vọng liên quan đến danh tiếng, địa vị, tiền bạc của cải, các thú vui hưởng thụ...; không có tâm nhân-ngã, bỉ-thử, thị phi).

Nếu không có tinh thần vô ngã, không có tinh thần “tam luân không tịch” (không thấy người cho, không thấy vật đem cho và không thấy cả người nhận) khi từ thiện-bố thí thì không khéo càng làm, bản ngã càng thêm lớn, cái tôi cứ to ra, tâm kiêu mạn thêm nhiều, phiền não cũng từ đó mà phát sinh.

Nếu không có nhẫn nhục, tinh tấn thì dễ thôi chí nản lòng khi gặp phải những khó khăn trở ngại, gian nan khó nhọc trong quá trình hành thiện. Không có trí tuệ, không có trì giới, nhẫn nhục thì sân, si dễ phát sinh và có những ứng xử không phù hợp với con người và hoàn cảnh bất như ý mà mình tiếp xúc. Không có thiền định, trí tuệ thì không có những giải pháp tốt, không có những phương án hay trong quá trình từ thiện.

Phân tích, dẫn chứng cụ thể một vài điểm nổi bật như thế, chú kỹ thực các pháp bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ đều cần có cho nhau, chúng giúp đỡ, hỗ trợ lẫn nhau, và điều quan trọng muốn nói ở đây là pháp từ thiện-bố thí cần phải kết hợp với 5 pháp còn lại trong Lục độ ba-la-mật, đó mới thật sự là hành pháp bố thí trong Phật pháp.

Bố thí - từ thiện là một pháp hành mà khi thực hiện, chúng ta tu tập luôn cả các pháp hành khác nhằm hướng đến mục đích trau dồi tâm giải thoát và tuệ giải thoát, bên cạnh việc trang nghiêm phước báo tự thân. Phước báo giúp chúng sinh nuôi lớn căn lành, tăng trưởng thiện duyên, gặp nhiều điều kiện tốt đẹp, thuận lợi cho đời sống cũng như trong tu tập và hành đạo. Còn tâm giải thoát và tuệ giải thoát giúp chúng sinh vĩnh viễn thoát khỏi phiền não khổ đau, luân hồi sinh tử, và cho dù còn ở tại cõi thế gian này cũng không rơi vào vòng luân quần khổ-vui của thế tục. Tâm giải thoát và tuệ giải thoát mới chính là mục tiêu quan trọng nhất mà người tu học Phật pháp cần hướng đến.

Hơn ba mươi năm trước, khi mới tìm hiểu đạo Phật tôi đã từng tự hỏi: Vì sao Đức Phật không dùng thần thông để di chuyển cho nhanh, hoặc Ngài phân thân biến hóa, đến được nhiều nơi để độ được nhiều người, mà Ngài lại đi bộ từng bước chậm rãi từ nơi này đến nơi khác? (Đức Phật có thần túc thông, Ngài có thể biến hiện đến bất cứ nơi đâu trong khoảng thời gian co duỗi cánh tay, Ngài cũng có thể phân thân biến hóa thành nhiều thân tướng).

Nếu dùng thần thông, Ngài có thể sử dụng thời gian trong một ngày để làm được nhiều việc hơn, đồng thời cũng không vất vả cho Ngài, không tốn nhiều công sức, người ta

cũng ngưỡng mộ, sùng bái và quy y Ngài nhiều hơn? Vì sao Đức Phật không dùng uy tín, danh dự dòng tộc vương giả của mình để vận động xây thật nhiều tinh xá, tạo thật nhiều tượng, thành lập cơ sở hoàng pháp, từ thiện khắp nơi? Sao Ngài không mượn quyền lực chính trị của vua cha, của triều đình để trấn áp ngoại đạo, tà giáo? Sao Ngài không làm một vị thái tử và về sau trở thành một vị Chuyển luân thánh vương như những lời tiên tri để dùng quyền lực chính trị và sức mạnh tài chính làm các việc từ thiện, thiện nguyện giúp ích cho đời? Về sau, tôi đã tìm được đáp án cho những câu hỏi đó, những câu hỏi của người chưa hiểu đạo đã quen với nhận thức, tư duy thông thường.

Từ bi trong đạo Phật khác với tình thương của thế tục. Trí tuệ trong đạo Phật khác với trí tuệ của thế gian. Sự giác ngộ, giải thoát trong đạo Phật khác với sự giác ngộ, giải thoát theo quan niệm của thế gian và các tôn giáo khác. An lạc hạnh phúc thường nghe nói đến trong đạo Phật không phải là loại hạnh phúc như thế gian thường nghĩ, hằng truy cầu, và con đường đi tìm hạnh phúc ấy không phải là con đường mà thế gian xưa nay đi. Nếu chẳng như thế thì Đức Phật đã không ra đi tìm đạo, không tu hành và không truyền bá giáo pháp để hóa độ chúng sinh. Nếu chẳng như thế thì đã không có đạo Phật.

Cư sĩ Phan Minh Đức/ Báo Giác Ngộ



Người Phật tử tại gia với tám điều cần biết

TT. Thích Chân Tính

Quy y Tam bảo rồi, người Phật tử phải biết một số điều cần thiết để trợ duyên cho việc tu học của mình được phước huệ đầy đủ, sự lý viên dung.

1. Thờ Phật

Là người Phật tử, trong nhà cần phải có một bàn thờ Phật để hằng ngày chiêm ngưỡng, quán tưởng và lễ bái. Nhìn tượng Phật, chúng ta nghĩ tưởng như Ngài đang hiện diện, nguyện noi gương Ngài để tinh tấn tu học. Bàn thờ nên bố trí nơi trang trọng nhất trong nhà. Nếu nhà rộng nên dành riêng một phòng làm nơi thờ Phật. Trên bàn thờ nên tôn trí hình tượng của đức Phật Bổn sư Thích-ca Mâu-ni, không nên thờ hình tượng nhiều làm giảm sự trang nghiêm. Phật nào cũng có đầy đủ đức tính vô lượng thọ, vô lượng quang và vô lượng công đức. Cho nên, thờ một Phật là thờ tất cả Phật. Thực tế, không ai nhìn thấy đức Phật Thích-ca Mâu-ni, Phật A-di-đà. Khi chúng ta nghĩ Phật nào là Phật đó, vì mỗi đức Phật đều có đủ 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp. Trường hợp người tu theo pháp môn Tịnh độ vì tôn kính, ngưỡng mộ hình ảnh đức Phật A-di-đà, chúng ta có thể thờ, nhưng bố trí như thế nào để khi nhìn lên bàn thờ cân đối và đẹp. Nếu thờ hình Phật Thích-ca Mâu-ni, Phật A-di-đà thấy không cân đối, chúng ta nên thờ thêm đức Phật Dược Sư cho đủ ba vị. Phật Thích-ca Mâu-ni giáo chủ cõi Ta-bà, Phật A-di-đà giáo chủ cõi

Cực lạc phương Tây, Phật Dược Sư giáo chủ cõi Tịnh độ phương Đông. Hoặc thờ Phật Thích-ca Mâu-ni, A-di-đà, Di Lặc.

Hình tượng thờ kích cỡ phải bằng nhau, không nên lớn nhỏ sai khác, không đặt hình trên dưới hoặc cao thấp. Bàn thờ Phật và bàn thờ ông bà phải thờ riêng. Trường hợp nhà không có chỗ, nên đặt bàn thờ Phật phía trên, bàn thờ ông bà phía dưới. Trên bàn thờ không nên để đồ vật khác ngoài bình bông, lư hương, ly nước, đèn và đĩa quả. Hằng ngày, chúng ta phải thay nước cúng, nước bình bông và lau chùi bàn thờ thật sạch, sáng tối phải thắp nhang. Mỗi lần thắp một cây hoặc nhiều lắm là ba cây. Tốt nhất nên mua nhang trầm đốt, dù một cây nhưng mùi thơm làm mình dễ chịu, tinh thần sáng khoái hơn là đốt nhiều những thứ nhang mật của chỉ thêm khói bụi.

Người thờ Phật cả tháng không thắp nhang, không chăm sóc lau chùi bàn thờ, không có lợi ích trong việc tu tập. Chúng ta quan tâm đến bàn thờ Phật chính là quan tâm đến việc tu tập của mình. Mỗi khi thắp nhang, chúng ta chiêm ngưỡng Phật, nguyện noi gương Ngài để tu sửa thân tâm, không phải để cầu tài cầu lộc. Mỗi khi thắp nhang chúng ta cầu nguyện đức Phật gia hộ cho mình: “Có trí tuệ nhìn thấy rõ sự vô thường, vô ngã của nhân sinh; biết phân biệt đúng sai, phải trái, thật giả để không bị ngũ dục làm mê mờ. Có đầy đủ nghị lực để vượt qua khó khăn thử thách.

Có sức tinh tấn để thăng tiến trên con đường tu học. Có tình thương vô ngã vị tha để san sẻ tình thân vật chất cho mọi người. Có giới luật để thúc liễm thân tâm, trau dồi đạo đức, ba nghiệp trong sạch...”. Hằng ngày, chúng ta thấp nhang trước bàn Phật, khẩn nguyện như vậy sẽ có lợi ích rất lớn trong đời sống tu tập của mình.

Người đã quy Tam bảo phải biết tôn kính tượng Phật. Khi đi chùa hoặc nơi có thờ hình tượng Phật phải cung kính xá chào, lễ bái, xem hình tượng Phật như là Ngài đang còn tại thế. Hiện nay, có rất nhiều hình Phật được in làm nhãn hiệu bao nhang, sau khi dùng xong, những người thiếu ý thức đã vất bỏ bừa bãi. Nếu gặp những bao nhang có hình Phật như vậy, chúng ta nên nhặt lấy và đem đốt. Những tượng Phật bị hư hỏng nên sửa chữa lại. Nếu không còn dùng được, chúng ta đem thả xuống sông, biển hoặc đào hầm chôn, không nên bỏ nơi bất tịnh.

2. Học giáo pháp của Phật

Người quy y Tam bảo mà không học giáo pháp của Phật thì không biết được con đường mình đi. Như người đi đến một nơi nào đó, nếu không nắm rõ địa chỉ sẽ đi lạc. Muốn hiểu rõ Phật pháp, chúng ta phải đọc tụng kinh điển hoặc nghe quý thầy giảng pháp, hoặc dự học các lớp giáo lý do chùa tổ chức. Hiện nay, những bài giảng Phật pháp được ghi âm vào băng cassette, đĩa CD, VCD, DVD chúng ta nên thỉnh về xem, nghe. Điều quan trọng chúng ta cần lưu ý, người Phật tử phải biết cuộc đời của đức Phật, cũng như con phải biết tên cha, biết cuộc đời của cha, nếu không biết là một lỗi lầm lớn.

Do vậy, bước đầu học Phật, chúng ta phải tìm

hiểu cuộc đời của Ngài. Để hiểu biết Phật pháp có căn bản từ thấp lên cao, chúng ta nên đọc bộ Phật Học Phổ Thông do Hòa thượng Thiện Hoa biên soạn, hoặc cuốn Đức Phật Và Phật Pháp của Narada do Phạm Kim Khánh dịch.

Đọc kỹ một trong hai bộ sách này, chúng ta có một số kiến thức Phật học cơ bản, tạm đủ làm hành trang tu tập. Mỗi ngày, chúng ta cố gắng để thời gian đọc kinh sách hoặc nghe băng giảng như một thói quen, như là bữa ăn hằng ngày. Nếu không đọc cảm thấy thiếu vắng, như tới bữa cơm không ăn cảm thấy đói vậy. Học Phật pháp giúp chúng ta sáng suốt thấy rõ thật tướng của vũ trụ nhân sinh. Học Phật pháp giúp chúng ta nhàm chán ngũ dục, xa lìa trần cấu. Học Phật pháp giúp chúng ta thêm nghị lực để vượt khó khăn thử thách.

Học Phật pháp giúp chúng ta tinh tấn đạt đến chỗ chân thiện mỹ, rốt ráo thành Phật. Học Phật pháp giúp chúng ta mở rộng lòng thương, vô ngã vị tha. Học Phật pháp giúp chúng ta có đạo đức, nhân cách cao thượng. Mỗi lần học là mỗi lần chúng ta thêm sáng trí, thêm tinh tấn, thêm vững niềm tin trên con đường tu học của mình. Do vậy, chúng ta phải thường xuyên trau dồi Phật pháp, thâm nhập kinh tạng, trí tuệ sẽ rộng lớn như biển.

3. Thực hành Phật pháp

Giáo pháp của Phật dù có tốt đẹp cao siêu đến đâu, nếu chúng ta không thực hành sẽ không được lợi ích thiết thực. Nếu quy y Tam bảo để có được pháp danh thôi thì chưa đủ. Có người đến chùa quy y một lần và khi thầy chết đến một lần nữa là coi như xong bốn phận.

Theo đúng nghĩa quy y Tam bảo là nương tựa

vào Phật, Pháp, Tăng để tu học, không phải quy y để lấy pháp danh, để Phật phù hộ hoặc để mọi người biết mình có quy y. Sau khi quy y Tam bảo, người nam gọi là Ưu-bà-tắc, người nữ gọi là Ưu-bà-di. Ưu-bà-tắc nghĩa là cận sự nam, người nam thân cận Tam bảo để học pháp, tu hành và phụng sự. Ưu-bà-di nghĩa là cận sự nữ, người nữ thân cận Tam bảo để học pháp, tu hành và phụng sự. Nếu vì hoàn cảnh xa chùa hoặc vì công việc làm ăn, chúng ta cũng phải cố gắng ít nhất mỗi tháng một lần về chùa sám hối, nghe giảng hoặc tu tập.

Nếu vì quá bận, một năm phải về chùa vào những ngày lễ lớn như Phật đản 15/04, Vu Lan 15/07 hoặc ngày tết cổ truyền để dự lễ, thăm viếng Bồn sư, học Phật pháp nhằm thể hiện tinh thần uống nước nhớ nguồn, tri ân báo ân của người con Phật. Nếu vì đường xá xa xôi cách trở không về chùa Bồn sư được thì có thể đến ngôi chùa gần nhà nhất để dự những ngày đại lễ.

Pháp của Phật vô lượng vô biên, chúng ta cần phải học hiểu và chọn cho mình một pháp môn thích hợp. Căn tính chúng sinh có cao thấp, trí, ngu, nhanh, chậm... Phật pháp cũng có nhiều môn nhằm thích hợp với căn tính của từng người tu tập. Ví như, bệnh có nhiều thì thuốc cũng có nhiều để đối trị.

Thuốc nào cũng để chữa khỏi bệnh, đem lại sức khỏe cho người. Pháp môn của Phật tuy nhiều nhưng cũng chỉ có một mục đích đem đến an lạc giải thoát cho chúng sinh. Học pháp thì nhiều nhưng tu tập chỉ nên chọn một pháp tu thích hợp với căn cơ của mình thì mới có kết quả. Như khi chúng ta học tiểu học, trung học thì học tổng hợp các môn, nhưng khi vào đại

học phải học chuyên môn mới có thể ứng dụng trong đời sống. Người tu Tịnh độ tụng kinh A-di-đà, Vô Lượng Thọ, Quán Vô Lượng Thọ. Người tu thiên tụng kinh Kim Cang, Bát Nhã, Viên Giác, Lăng Già Tâm Ấn

Người tu Pháp Hoa tụng kinh Pháp Hoa... Tùy theo chúng ta tu pháp môn nào nên chuyên tụng kinh pháp môn đó sẽ có kết quả hơn. Mỗi ngày, sáng hoặc tối nên công phu tụng kinh, niệm Phật hoặc ngồi thiền. Cố gắng giữ thời khóa cho đều đặn. Có một câu Phật ngôn căn bản trong kinh Pháp Cú mà bất cứ người học Phật tu theo pháp môn nào cũng phải thực hành, là:

“Chớ làm các việc ác, Hãy làm các điều lành, Giữ tâm ý trong sạch, Đó là lời Phật dạy”. Trong khi tu tập, chúng ta không nên khởi tâm phân biệt khen pháp mình tu, chê pháp người khác tu, không nên vì quyền lợi cá nhân chê bai đả kích lẫn nhau. Tự mình chuốc họa, lại tiếp tay làm cho Phật pháp suy yếu.

4. Giữ gìn oai nghi

Phật tử là con Phật, con phải giống cha, chúng ta phải học tập tác phong, đạo đức của Phật. Khi chúng ta đến trường học, đầu tiên thầy cô giáo dạy chúng ta lễ phép trước rồi sau mới dạy chữ. Cho nên mới có câu: “Tiên học lễ, hậu học văn”. Người vào chùa xuất gia, năm năm đầu học oai nghi giới luật, năm năm sau mới học kinh, có thể nói là: “Tiên học luật, hậu học kinh”. Chính oai nghi giới luật giúp chúng ta thúc liễm thân tâm, hoàn thiện nhân cách. Do tầm quan trọng đó, cho nên người Phật tử phải học luật nghi. Những oai nghi cơ bản cần biết của người Phật tử là: chấp tay, xá chào, lễ lạy, đi, đứng, nằm, ngồi, nói, ăn...

- Chấp tay: Chấp hai bàn tay mười ngón bằng

nhau, khít lại, không so le, không bọng giữa, không xòe mười ngón ra. Vị trí chấp cổ bàn tay để trên chỗ lõm trước ngực, mười ngón tay hướng lên, không nên để cao tới cằm hoặc thấp ngang bụng, không quay bàn tay chia ra phía trước.

- Xá chào: Khi gặp quý thầy hoặc bạn đồng tu chúng ta chấp tay xá, đầu mình cúi xuống, kèm theo câu A-di-đà Phật.

- Lễ lạy: Khi lạy Phật hoặc lạy chư Tăng, chúng ta đứng ngay thẳng, hai bàn chân khép hình chữ V, chấp hai tay đưa lên trán rồi lạy xuống. Hai bàn tay úp lại, khi đầu chạm đất ngửa hai bàn tay ra, đầu đặt giữa hai bàn tay, quay mười ngón về phía trước, hai bàn chân duỗi ra, mông đặt xuống sát gót chân (lưu ý: không để mông quá cao, mất thẩm mỹ). Hai tay, hai chân và đầu sát đất. Khi đứng dậy úp hai bàn tay lại, chống người đứng lên.

Người Phật tử khi đến chùa, lúc ra về phải chào thầy trụ trì, phải vào chánh điện lễ Phật. Đi đâu gặp tượng Phật hay gặp chư Tăng chúng ta phải cung kính xá chào.

Đi, đứng, ngồi, nằm chúng ta luôn ý tứ, giữ thân mình nghiêm chỉnh, khoan thai, nhẹ nhàng và đẹp. Như khi ngồi giữ lưng thẳng, không lắc chân, rung đùi; không ngồi chồm hồm, không ngồi chống chân lên ghế, những thế ngồi này không được đẹp. Khi nói chuyện nên nói nhỏ nhẹ, không nên nói cười lớn tiếng nhất là lúc lên chùa hoặc nơi giảng pháp, nơi trai đường, nơi ngủ nghỉ chúng ta phải giữ im lặng.

Khi đi dự lễ, đi chiêm bái các Thánh tích, chúng ta phải giữ gìn oai nghi của người Phật tử, không nên ồn ào chen lấn, không ăn uống thô tháo, xả rác bừa bãi, không nên đùa giỡn

nói cười lớn tiếng. Khi đến chùa, giới nữ phải trang phục kín đáo, không mặc quần áo quá mỏng, màu sắc lòe loẹt, không mặc áo sát nách, hở cổ, hở bụng, váy ngắn. Nam không mặc áo thun, quần ngắn. Cần có áo tràng để khi đến chùa mặc cho trang nghiêm.

Không nên mặc áo tràng vào nhà vệ sinh. Lúc lên chánh điện lễ Phật, trên bàn thờ, lư hương có nhang rồi, chúng ta không nên thắp thêm, tâm thành Phật chứng không nhất thiết phải thắp nhang. Không được tự tay đánh chuông, mõ, trống, nếu chưa được phép của quý thầy. Khi cúng dường tiền hoặc phẩm vật đến chư Tăng, chúng ta nên đặt trên đĩa để trên bàn, không nên trao tay hoặc nhét vào túi. (Nên tìm xem đĩa VCD, DVD Oai Nghi Của Người Tu Phật Thất hướng dẫn kỹ hơn. Đĩa do chùa Hoàng Pháp sản xuất).

Đó là một số oai nghi mà người Phật tử cần phải biết. Hằng ngày, chúng ta giữ gìn oai nghi là chúng ta sống có chánh niệm, tỉnh giác. Thực hành thường xuyên thì đạo đức, nhân cách chúng ta sẽ hoàn thiện, cao thượng. Được như vậy, mới thật đúng nghĩa đệ tử Phật, noi theo gương hạnh Phật.

5. Ăn chay

Ăn chay là ăn các loại thực vật như rau, củ, quả, đậu... Người Phật tử vì lòng từ bi không nỡ ăn thịt chúng sinh. Trong vô lượng kiếp đến nay, ta và chúng sinh có mối quan hệ thân thiết với nhau. Ăn thịt chúng sinh cũng có nghĩa là ăn thịt người thân của mình. Chúng ta ăn để sống, không phải sống để ăn. Các loài thảo mộc cũng có đầy đủ chất dinh dưỡng nuôi sống thân thể chúng ta. Điển hình những vị xuất gia ở chùa (Bắc tông) suốt đời ăn chay mà vẫn

khỏe mạnh hồng hào. Có người cho rằng ăn chay thiếu máu, ốm yếu xanh xao.

Chúng ta có thể đặt lại câu hỏi: “Người không ăn chay có ốm yếu xanh xao không?”. Thưa vẫn có. Vậy không thể kết luận người ăn chay là thiếu máu, là ốm yếu xanh xao. Có chăng là do chúng ta không biết ăn, cứ ăn rau luộc chấm nước tương thì làm sao không ốm yếu! Nếu chúng ta ăn đầy đủ chất dinh dưỡng thì vẫn mạnh khỏe hồng hào. Có người cho rằng ăn chay là mất sức, sinh bệnh. Vậy người không ăn chay có mất sức sinh bệnh không? Thưa vẫn có. Không tin chúng ta đến bệnh viện hỏi xem, người không ăn chay hay người ăn chay nằm viện nhiều. Bệnh là do nghiệp của mỗi người, không phải là do ăn chay hay không ăn chay. Theo luật nhân quả, nếu bạn giết hại chúng sinh, làm chúng đau khổ thì quả báo bạn sẽ bị đau khổ, bệnh tật, giảm thọ và đền mạng. Nhân nào quả nấy rất rõ ràng.

Ăn chay có những lợi ích như:

- Nuôi dưỡng lòng từ bi, xem mạng sống của chúng sinh như mạng sống của mình, cũng có đầy đủ Phật tính. Ăn chay là thực hiện giới sát sinh một cách tốt nhất.
- Gián tiếp khuyên người không sát sinh. Chúng ta ăn thịt thì mới có người giết thịt để bán. Nếu chúng ta ăn chay, sẽ không có người giết thịt bán.
- Tránh nhiễm độc từ thú vật. Hiện tại, thú vật có rất nhiều thứ bệnh, chúng ta ăn vào sẽ hại đến sức khỏe. Hơn nữa, mỗi khi thú vật chết sẽ khởi tâm sân hận, chúng ta ăn vào cũng ảnh hưởng đến tâm sân hận. Thú vật có nhiều loại nặng về âm dục, chúng ta ăn vào cũng ảnh hưởng đến âm dục.

–Góp phần hòa bình thế giới. Nguyên nhân sâu xa của chiến tranh là do nghiệp sát của chúng sinh từ vô thủy kiếp đến nay. Chúng ta giết thú vật, mối thù này sẽ còn mãi mãi, khi đủ duyên gặp nhau sẽ chém giết lẫn nhau. Muốn chấm dứt chiến tranh, chúng ta phải chấm dứt sát sinh. Ăn chay là cách tốt nhất giúp chúng ta không sát sinh, góp phần hữu hiệu vào nền hòa bình thế giới. Chúng ta nên tập ăn chay một tháng hai ngày rồi bốn ngày, mười ngày, lâu ngày quen dần ăn trường chay. Nên cử các thứ hôi nồng, kích thích dục vọng như: hành, họ, tỏi, nén, kiệu...

(Còn tiếp)



Lửa

Minh Đức Triều Tâm Ảnh

*Đôi Tây
tiếng vạc kêu sương
Kiếm ăn lặn lội
đêm trường quản chi
Mẹ cha
đóm lửa vô nghi
Sưởi tàn đông,
sưởi vô vi một đời!*

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