



# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 354, NĂM THỨ 29

THÁNG 1-2024



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



## NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

**PHÚC TRUNG**

Thủ Quỹ:

**DIỆU LAN**

Kiểm Soát:

**PHƯỚC SƠN**

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON  
CHÂN ĐẠI LƯỢNG  
MINH HÒA  
NHÂN CA  
TÂM KHÔNG  
TÂM TUỆ TĨNH  
TUỆ VIÊN**

Cộng Tác:

**CHÍNH HẠNH  
HÀN TRÚC  
HỒNG DƯƠNG  
MINH CHÁNH  
MINH ĐỨC  
TRẦN TRUNG ĐẠO**

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA  
NHÂN CA**

# Mục Lục

<a href="#"><u>Nhìn lại năm vừa qua</u></a>	BBT	3
<a href="#"><u>Thiền Định một PP biến cải ...</u></a>	Hoang Phong chuyển ngữ	4
<a href="#"><u>Pháp Cú 403 Phẩm Bà La Môn</u></a>	HT. Thích Minh Châu dịch	8
<a href="#"><u>Thơ: Đòn Chử</u></a>	Minh Đức-Triều Tâm Ảnh	8
<a href="#"><u>Bài kinh giảng cho Girimānanda</u></a>	Hoang Phong chuyển ngữ	9
<a href="#"><u>Hư Hư Lục: Tươi đưa cho người</u></a>	Thích Nữ Như Thủy	17
<a href="#"><u>Bỉ quốc gia thứ 3 ở EU... công nhân PG</u></a>	Giác Ngộ Online	18
<a href="#"><u>Bổn phận của người Phật tử tại gia</u></a>	HT. Thích Thiện Hoa	20
<a href="#"><u>Thơ: Chắp tay niệm Phật</u></a>	Tuệ Nga	26
<a href="#"><u>Chỉ rõ công phu niệm Phật</u></a>	HT. Thích Trí Tịnh	27
<a href="#"><u>Thành lập Trung tâm PG đầu tiên ở Phi Châu</u></a>	Theo vtv.vn	30
<a href="#"><u>Thơ: Hoa nở</u></a>	Phổ Đồng	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**

## Nhìn lại năm vừa qua

Đối với Phật Giáo, năm vừa qua mọi hoạt động đều bình thường cho đến những ngày cuối năm thì Hoà Thượng Nguyên Chứng, thuận thế vô thường xả bỏ báo thân, thân thân tịch diệt vào lúc 16 giờ 00 ngày 24 tháng 11 năm 2023 tại chùa Phật Ân, thuộc huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai Việt Nam. HT. Thích Tuệ Sỹ trụ thế 79 năm, thọ lạc 41 hạ.

Khi đức Đệ Ngũ Tăng Thống Hòa Thượng Thích Quảng Độ còn trụ thế, người đã Ủy thác Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất cho HT. Thích Tuệ Sỹ, ngày 21-8-2022, tại chùa Phật Ân Long Thành, Ngài được Hội Đồng Trưởng Lão suy tôn lên ngôi vị Chánh Thư Ký, kiêm Xử Lý Thường Vụ Viện Tăng Thống Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất. Ngày 22-8-2022 tại chùa Từ Hiếu ở Quận 8 Tp HCM, HT. Tuệ Sỹ nhận Ấn Tín của Viện Tăng Thống.

Ngoài ra HT. Thích Tuệ Sỹ còn là Chủ Tịch Hội Đồng Phiên dịch Tam Tạng Kinh điển lâm thời, Cố vấn Hội Đồng Hoàng Pháp của GHPGVNTN.

Tiếc rằng thời thế tại Việt Nam không cho phép GHPGVNTN hoạt động, nên HT. Thích Tuệ Sỹ không thể tổ chức Đại hội để bầu các chức vụ của Viện Tăng Thống và Viện Hóa Đạo, với tuệ giác của một thiền sư danh tiếng như thế, chắc chắn trước khi về cõi Phật, HT. Tuệ Sỹ đã ủy thác cho một danh tăng nào đó trong GHPGVNTN hiện nay để tiếp tục dòng sinh mệnh của Giáo hội, nhưng do thời thế chưa thuận lợi, nên những vị có trách nhiệm tạm thời giữ im lặng.

Là những Phật tử chân chính, trong thời gian này chúng ta tôn kính, giữ thanh tịnh để cư tang một bậc cao tăng, thiền đức đã viên tịch, cầu nguyện cho Người sớm về cõi tịnh và cũng cầu xin cho GHPGVNTN sớm vượt qua những khổ nạn chung của dân tộc chúng ta.

Nguyện cầu cho đất nước luôn thái bình, người dân luôn an lạc, Phật giáo được hưng thịnh.

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 38

#### Dhyana paramita hay sự hoàn hảo của thiền định

Người ta thường dịch chữ dhyana [sang các tiếng Tây phương] là meditation (*tiếng Việt là "thiền" hay thiên-na, tiếng Hán là Chan, tiếng Nhật là Zen, v.v.*) cách dịch này khá phù hợp với mục đích của nó là một sự luyện tập, thế nhưng đôi với từ này cũng như rất nhiều các từ khác [trong giáo lý Phật giáo] thì không thể tìm được các từ tương đương trong các ngôn ngữ Tây phương. Trên căn bản, dhyana gồm có hai thứ (*hai khía cạnh*): trước hết dhyana là các thể dạng tri thức vượt xa hơn và cao hơn các thể dạng tâm thức bình thường, sau đó cũng có thể hiểu dhyana là một phương pháp luyện tập thiền định nhằm mang lại sự cảm nhận về các thể dạng tri thức ở các cấp bậc cao siêu. Tôi sẽ tập trung việc giải thích vào ba trong số các cấp bậc này: trước hết là bốn dhyana thuộc thế giới hình tướng, tiếp theo là bốn dhyana trong thế giới vô hình tướng, và sau hết là ba cửa ngõ của sự giải thoát. Gộp chung cả ba thứ ấy với nhau sẽ giúp chúng ta có một ý niệm nào đó về ý nghĩa của dhyana là gì, dầu sao thì cũng nên hiểu rằng dù có giải thích như thế nào đi nữa thì cũng không thể nào có thể thay cho sự cảm nhận của cá nhân mình được (*nói chung giải thích về những gì xảy ra trong khi thiền định thật hết sức khó*).

### Bốn dhyana thuộc thế giới hình tướng

Bốn dhyana đầu tiên thuộc vào thế giới hình tướng, còn gọi là bốn rupa dhyana (*rupa là tiếng Phạn và tiếng Pali, có nghĩa là "hình tướng" hay "hình thể" / form, figure, image, tức là thuộc lãnh vực vật chất hay vật lý*). Đôi khi cũng thấy kinh sách nêu lên đến năm thể loại, do vậy chúng ta không nên quá câu nệ về các cách phân loại. Khi thấy nêu lên bốn dhyana thì đây chỉ là một phương pháp mang tính cách thực dụng, nhằm mục đích phân định các cấp bậc thăng tiến tuần tự trên phương diện tâm linh, thực ra quá trình này là một sự diễn tiến liên tục, một sự phát huy tuần tự.

Theo truyền thống có hai phương cách nhận định về bốn thể dạng dhyana thuộc thế giới hình tướng. Phương cách thứ nhất dựa vào sự phân tích tâm lý, có nghĩa là tìm hiểu xem các yếu tố tâm lý nào hiện ra trong mỗi thể dạng tri thức thật cao độ đó. Phương cách thứ hai dựa vào các yếu tố hình ảnh.

### Dhyana thứ nhất

Trên phương diện phân tích tâm lý thì đặc tính của dhyana thứ nhất là sự vắng mặt của tất cả mọi hình thức xúc cảm tiêu cực, nói một cách chính xác hơn là năm thứ chướng ngại (*kinh sách Hán ngữ gọi là "ngũ triền cái"*) là: 1- thèm muốn (desir) hay thèm khát (thirst), 2- ác tâm hay ác ý; 3- lười biếng hay đờ đẫn; 4- xao động hay lo âu; 5- nghi ngờ hay hoang mang. Khi các xúc cảm tiêu cực

này chưa dừng lại, ít nhất cũng phải được đến một lúc nào đó, thì không thể nào có thể đạt được các thể dạng tri thức ở các cấp bậc cao hơn [bình thường] được.

Sự dừng lại của các xúc cảm [chướng ngại] đó thông thường chỉ mang tính cách tạm thời. Nhiều người thường không tránh khỏi ngạc nhiên trước sự chuyển đổi quá nhanh từ một sự cảm nhận về một thể dạng dhyana nào đó sang một sự cảm nhận mang tính cách hoàn toàn khác hẳn (*đang cảm nhận được một thể dạng tâm thức sâu xa thì một xúc cảm bất loạn cũng có thể bất chợt hiện ra. Nói chung các xúc cảm của chúng ta thường ở trong tình trạng chuyển động thường xuyên*). Vài phút sau khi hành thiền thật sâu, người ta cũng có thể cảm thấy bức rức, trầm cảm, lo âu, đây các thứ thềm muốn hoặc các xúc cảm khác. Vì vậy cần phải tạo được sự thăng bằng cho các cảm nhận tri thức thật cao của mình bằng cách giữ gìn đạo đức thật kỹ cương, tạo ra một tâm nhìn mở rộng và một sự nhận định với ít nhiều cương quyết trong cuộc sống tâm linh của mình, hầu giúp cho sự cảm nhận dhyana có thể tìm được một vị trí trong cuộc sống của mình. Dầu sao người ta cũng có thể cảm nhận được dhyana dưới hình thức một sự gượng ép (*cố gắng*), thế nhưng không thể nào duy trì được thể dạng đó bền vững được, bởi vì nó không được chống đỡ bởi toàn thể con người của mình. Đôi khi một người nào đó tỏ ra không hề đạt được một bước tiến nào trên phương diện tâm linh, thế nhưng lại có thể hành thiền rất "tốt", trái lại nhiều người khác cho thấy một sự thăng tiến đáng kể (*một người tu hành rất gương mẫu chẳng hạn*), thế nhưng lại không thực hiện được các thể dạng thiền định sâu xa. Thật hết sức khó nhận biết chính xác sự thăng tiến tâm linh của người khác, vì thế không nên đánh giá họ một cách hấp tấp. Điều quan trọng hơn cả là sự

mạch lạc (coherence / sự đều đặn) [trong cuộc sống tâm linh], nhưng không hề là những sự thành công ngoạn mục thỉnh thoảng mới xảy ra.

Dầu sao thì tính cách mạch lạc cũng không thể là yếu tố duy nhất mang lại các thể dạng thiền định thật sâu xa. Tất nhiên là phải tránh các chướng ngại (*ngũ triền cái*) ngăn chặn việc hành thiền và các sự xao lãng bên ngoài (*theo dõi hơi thở sẽ hướng sự chú tâm vào bên trong chính mình*), do đó phải tìm một nơi thích nghi và những lúc thuận lợi [trong ngày] để luyện tập, hầu giữ được sự đều đặn, và giúp cho sự tập trung tâm thức được dễ dàng. Thế nhưng vấn đề chủ yếu vẫn là sự quyết tâm đạt được tiến bộ trong việc luyện tập của mình. Tuy nhiên cũng có những lúc khó tránh khỏi thật nhiều thói chí (*resistance / sức đề kháng*) hiện lên từ những nơi sâu kín bên trong chính mình, là thành phần của con người mình không muốn mình thay đổi hay biểu lộ một thứ gì khác cả (*một sự lười biếng tự nhiên, một sức đề kháng mang tính cách bản năng nhằm bảo vệ sự sống của mình, không muốn con người của mình thay đổi. Cảm tính đó thường hiện ra như là một sự ích kỷ kín đáo, tạo ra mọi sự khó khăn trong cuộc sống tập thể, từ trong gia đình đến ngoài xã hội. Thiền định trái lại là một cách biến cải con người của mình do đó có thể gặp phải sức đề kháng mang tính cách bản năng của mình*). Chúng ta viện hết cơ này đến cơ khác để ngưng luyện tập và xem sự thoái thác đó là chính đáng. Chỉ có sự quyết tâm đích thật vượt lên trên sức đề kháng đó mới có thể giúp chúng ta đi xa được.

Thực hiện được sự quyết tâm đó thì việc thiền định cũng sẽ trở thành một sự sinh hoạt tương tự như bất cứ một sự sinh hoạt nào khác trong cuộc sống: có nghĩa là nếu muốn mang lại kết quả thì phải ra sức. Nhiều

người rất muốn kiếm được thật nhiều tiền, thế nhưng trên thực tế thì lại không chịu cố gắng, nhất định không làm gì cả. Trong khi đó những người tạo được nhiều của cải là những người không màng đến các chuyện khác, ngày đêm cố sức làm giàu. Chuyện đó cũng tương tự như những người mong muốn trở thành một văn hào lừng danh hay một nhạc sĩ nổi tiếng, dồn tất cả sinh lực của mình vào đó để khám phá xem các tài năng ấy có thật sự hàm chứa bên trong con người của mình hay không?

Đối với phép thiền định cũng vậy, sự khác biệt duy nhất là với thiền định thì thành công là một điều chắc chắn. Người ta có thể để ra mười năm để sáng tác một bài thơ tuyệt vời, thế nhưng bài thơ lại quá tệ. Trái lại nếu bạn để ra mười năm luyện tập thiền định và đạt được các thể dạng dhyana, thì không thể nào bảo rằng các thể dạng đó không tuyệt vời. [Đối với việc luyện tập thiền định] không thể nào thất bại được. Tại Ấn độ người ta thường nói rằng nếu dồn nghị lực vào việc luyện tập tâm linh thì cũng chẳng khác gì như dồn nghị lực trong các lãnh vực vật chất, sự thành công là một chuyện tất nhiên, có rất nhiều luận cứ chứng minh cho điều đó. Nếu đặc biệt quan tâm đến một công việc nào đó thì chúng ta tất sẽ tìm được nghị lực để thực hiện công việc ấy. Nếu không thật sự mong muốn thì chẳng phải nhọc công để mà làm gì.

Vậy thì phải làm thế nào để có thể chuyển một sự nhận định trí thức về sự lợi ích của một điều gì đó trở thành một sự mong ước thật nhiệt tình giúp mình thực hiện được điều đó (*hiểu được thiền định là một sự lợi ích, thế nhưng phải làm thế nào để mang lại sự lợi ích đó cho bản thân mình*). Phương cách duy nhất là phải thiết lập một sự nối kết trên phương diện xúc cảm, có nghĩa là phải khơi động được sự mong muốn đó.

Giải pháp duy nhất là trước hết phải tìm hiểu xem những gì mà mình thật sự mong muốn, sau đó là tìm cách thiết lập một đầu cầu nối liền sự mong muốn ấy của mình với mục đích mà ngay đang trong lúc này mình cũng chỉ nhận biết được nó trên phương diện trí thức mà thôi.

Hãy nêu lên một thí dụ cụ thể, chẳng hạn chúng ta say mê nghệ thuật điêu khắc, thế nhưng đồng thời mình vẫn nghĩ rằng Phật giáo là một cái gì đó rất tốt (*hữu ích*), vậy phải làm thế nào để hòa hợp giữa lý trí (*lợi ích của Phật giáo*) và con tim (*say mê điêu khắc*) của mình? Giải pháp có thể là mình vẫn tiếp tục hăng say học hỏi về điêu khắc, thế nhưng nên hướng sự say mê đó vào lãnh vực ảnh tượng Phật giáo. Bởi vì nếu phải học một cái gì đó mà mình không thích, thì sớm muộn sẽ có một tác động thật mạnh - phát xuất từ một phần trong các xu hướng của mình mà mình không quan tâm đến nó - sẽ khiến mình dần dần không còn muốn quan tâm đến nó nữa (*chẳng hạn sự mong mỏi được học hỏi và luyện tập thiền định là một sự thúc dục hay xu hướng nơi con người của mình, thế nhưng mình thì lại say mê những thứ khác, điều đó sẽ khiến sự thúc dục biến cải con người của mình bằng thiền định sẽ bị lu mờ và che khuất, khiến mình dần dần không còn nghĩ đến nó nữa, và nó sẽ trở thành một cái gì đó mà mình không còn ham thích nữa*).

(Nhà sư Sangharakshita nêu lên trên đây một thí dụ cụ thể về cách hòa hợp giữa sự say mê nghệ thuật và sự tu tập. Vậy chúng ta hãy nêu lên thêm một thí dụ khác, đơn giản và bình dị hơn. Chẳng hạn một phụ nữ say mê nấu ăn và làm bánh, gia đình, chồng con, bạn bè, tất cả mọi người đều từng được thưởng thức và tán phục tài năng và sự say mê ấy của mình. Thế nhưng một hôm nào đó hãy cứ thử đặt hết tâm hồn và tài khéo léo

*của mình để làm một ổ bánh thật ngon và thật đẹp, sau đó bất ngờ đem biếu một cụ già cô đơn hay một gia đình nghèo khó trong xóm, hoặc chờ đúng lúc mang tặng một người ăn xin thường đi ngang nhà. Họ có thể là những người chưa hề được thưởng thức một ổ bánh vừa ngon lại vừa đẹp như vậy. Cử chỉ đó sẽ mang lại một sự xúc động cho người nhận và cả một niềm vui sướng cho người biếu. Đó là cách mang lòng từ bi trong con tim mình để đặt vào đôi bàn tay để ngửa của mình. Đây là một cách hòa hợp giữa sự say mê bình dị và sự tu tập cao quý của mình)*

Do đó chúng ta cũng nên tự hỏi: "Vậy tôi phải làm gì đây? Tôi có thật sự muốn thiền định hay không? Tôi có thật sự mong muốn học hỏi Dharma hay không? Nếu không thì tôi sẽ thật sự mong muốn làm những chuyện gì khác? Nếu tôi hoàn toàn được tự do lựa chọn thì tôi sẽ làm gì?" Câu trả lời tức khắc sẽ hiện lên trong tâm trí mình (*nếu mình đã có sẵn từ trước một sự mong muốn, một quyết tâm, một sự say mê, thì câu trả lời sẽ không cần phải suy nghĩ gì cả*), thế nhưng mình cũng có thể rơi vào tình trạng bối rối (*chưa bao giờ nghĩ đến là mình phải vạch ra một hướng đi cho cuộc đời mình*). [Trước sự hoang mang đó] đôi khi chúng ta cũng nên dừng lại, không làm bất cứ gì cả, cứ để cho những sự ước muốn đích thật của mình - dù tinh khiết hay kém lành mạnh cũng vậy - tự do hiện lên rõ rệt hơn với mình. Nhiều lúc vì sự bận rộn và thường xuyên bị lôi cuốn bởi cơn lốc của cuộc sống, khiến mình không còn nghĩ đến những gì mà mình thật sự mong muốn thực hiện. Nếu lên một thắc mắc không có nghĩa là sự thắc mắc đó phải là một thứ gì mờ ám mà mình không thể gọi đích danh được. Người ta thường có xu hướng nghĩ rằng nếu cứ để cho những sự mong muốn (*desir / tham vọng, thèm khát*) của mình tự do hiện

lên, thì nhất định nó sẽ phơi bày những điều thật kinh tởm [bên trong con người mình]. Điều đó biết đâu đôi khi cũng có thể đúng, khiến mình không khỏi cảm thấy bị tổn thương trước sự kinh tởm đó của mình. Thế nhưng tại sao mình lại cứ phải suy nghĩ theo cung cách đó? Trên thực tế những gì thường xảy ra với mình hơn là những điều mong muốn vô tội vạ (*không gây ra tai hại cho ai cả*), mà chỉ vì mình không thực hiện được chúng thế thôi. Những điều mong muốn dù thiếu lành mạnh đi nữa, thì mình cũng vẫn có thể bắc một đầu cầu để nối nó với một cái gì khác lành mạnh, thuận lợi và phù hợp hơn với Dharma. Chẳng hạn như trường hợp nhận thấy mình không thích những người nào đó và cảm thấy hoàn toàn bất bình với họ. Điều này quả đúng là không được lành mạnh gì cho lắm, thế nhưng mình vẫn có thể thay vào đó bằng các ý nghĩ khác. Chẳng hạn chúng ta nghĩ đến cách làm thế nào để các cảm nghĩ sai lầm đó phải tan biến hết, chẳng hạn như tìm kiếm các miccha-dhitthi (*miccha-dhitti là tiếng Pali, miccha có nghĩa là sai lầm hay làm lẫn; ditthi có nghĩa là sự tin tưởng hay quan điểm*) ẩn nấp bên trong tâm thức mình hầu trực tiếp hướng thẳng sự giận dữ và hận thù của mình vào chúng để tiêu diệt chúng (*thay vì hướng vào những người mà mình có ác cảm*). Thật ra có rất ít những sự thèm muốn quá sức tiêu cực không thể cứu chữa hay thay đổi hoàn toàn được, cũng không thể nối kết với một thể dạng khác [một xúc cảm khác tích cực hơn] trong cuộc sống tâm linh của mình.

Khi nào ý thức được - tất nhiên cũng phải tìm cách để ý thức cho bằng được - là mình thật sự mong muốn học hỏi về thiền định, thì khi đó những gì phải làm sẽ trở nên sáng tỏ hơn, trước hết là phải cố gắng khắc phục, ít nhất là tạm thời, các xúc cảm tiêu cực và thô thiển nhất của mình, và sau đó thì truyền thống và các kinh nghiệm tu tập từ lâu đời sẽ

truyền lại cho chúng ta vô số các phương pháp để thực hiện ý nguyện đó của mình.

Khía cạnh tích cực rõ nét hơn cả của dhyana thứ nhất là sự tập trung tâm thức và hợp nhất tất cả các năng lực "tâm thần và vật lý» (psycho-physical energy). Trong phần tìm hiểu về phẩm tính virya trước đây (virya có nghĩa là nghị lực hay năng lực - có thể xem lại chương V) chúng ta thấy rằng năng lực của mình thường bị phân tán (tức là tình trạng hướng sự chú tâm của mình vào các đối tượng bên ngoài, đuổi bắt hết chuyện này đến chuyện khác, đây là cách khiến năng lực của mình bị phân tán khắp hướng). Thiền định giúp cô đọng và hợp nhất [các năng lực bị phân tán đó]. Sự cảm nhận về thể dạng hợp nhất, cô đọng của tất cả các luồng năng lực ở mọi cấp bậc khiến chúng cùng luân lưu thật tự nhiên, không bị bế tắc và càng lúc càng gia tăng, là một sự cảm nhận thật sâu xa và dễ chịu (pleasant / agreeable / êm ái, thú vị), có thể xem như là cả một sự thích thú (voluptuous). Sự thích thú tạo ra bởi thể dạng dhyana thứ nhất đó sẽ hiện lên qua hai khía cạnh vừa vật lý (tức là trên thân thể) và cả tâm thần. Khía cạnh vật lý thường được mô tả như là một sự vui sướng (delight / ravissement / thích thú, hân hoan), sự vui sướng đó hiện lên bằng nhiều cách, chẳng hạn như khiến lông tóc dựng đứng (luồng cảm nhận sự vui thích làm rợn cả thân thể) hoặc khiến người hành thiền chảy nước mắt (một sự hân hoan sâu xa tỏa rộng khắp thân thể khiến người hành thiền có thể bật khóc). Dhyana thứ nhất cũng còn có một điểm đặc biệt khác nữa, đó là sự xuất hiện của một số sinh hoạt tâm thần mang tính cách duy lý (discursive / lý luận tản mạn). Thế nhưng điều đó không hề làm suy giảm sự chú tâm, đó chỉ là một sự rung động (tremble) đơn giản của sự sinh hoạt tâm thần, chẳng hạn như sự suy nghĩ liên quan

đến sự cảm nhận về thể dạng thiền định [đang diễn tiến]. Sau một lúc thì các sinh hoạt đó sẽ lu mờ dần. Dầu sao thì sự sinh hoạt tâm thần đó không phải là một chương ngại (trìen cái), chúng ta vẫn có thể tiếp tục hành thiền một cách bình thường.

Bures-Sur-Yvette, 22.04.21  
Hoang Phong chuyên ngữ



**Phẩm Bà La Môn**

403

Người trí tuệ sâu xa,  
Khéo biết đạo, phi đạo  
Chúng đạt đích vô thượng,  
Ta gọi Bà-la-môn.



**Đòn Chũ**  
Minh Đức Triều Tâm Ảnh

Tình cha,  
tay thước tay roi  
Vạch ra lý tắc,  
đứng ngời, tháp cao  
Học từng trúc,  
học trắng sao  
Cầm cây bút thẳng,  
nghe chao,  
lãnh đòn!



## Bài kinh giảng cho Girimānanda

*Girimānanda Sutta*

*Hoang Phong chuyển ngữ*

"Bài kinh giảng cho Girimānanda" / *Girimānanda Sutta* (AN 10.60) là một bài kinh ngắn nhưng thuyết giảng về một phép luyện tập thiền định thật quan trọng, thiết thực và cụ thể, giúp người đau ốm mượn hơi thở để trở về với chính mình, làm lắng dịu các sự đau đớn trên thân thể và mọi lo lắng trong tâm thần. Ở các cấp bậc lắng sâu hơn, phép luyện tập này cũng có thể làm cho căn bệnh hoàn toàn chấm dứt, mang lại một niềm hân hoan và thanh thoát thật sâu xa.

Trong Tăng đoàn của Đức Phật thời bấy giờ có một vị tỳ-kheo tên là Girimānanda lâm bệnh nặng. Người đệ tử thân cận bên cạnh Ngài là Ānanda khẩn khoản xin Ngài hãy đến thăm người tỳ-kheo này, thế nhưng Đức Phật giữ yên lặng trước lời thỉnh cầu đó - chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về sự kiện này trong phần ghi chú dưới đây. Đức Phật không đến thăm người tỳ-kheo đang ốm đau mà chỉ nêu lên, qua trung gian của người tỳ-kheo Ānanda, về một phép thiền định gồm mười sự cảm nhận hướng vào thân xác mình, tâm thức mình và bản chất của hiện thực, mang lại cho mình một sự ý thức thật sâu xa, trong sáng và an bình, giúp mình hóa giải các sự đau đớn, bất an gây ra bởi bệnh tật. Đức Phật nói với Ānanda là nếu có đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda thì hãy thuật lại mười phép cảm nhận đó giúp người tỳ-kheo Girimānanda tự chữa bệnh cho mình.

\*\*\*

## Bài kinh giảng cho Girimānanda

*Girimānanda Sutta* (AN 10.60)

Tôi từng được nghe như vậy, lúc đó Đấng Thế Tôn đang ngụ gần thị trấn Sāvattthī (*Kiên-tát-la / kinh đô của đế quốc Kosala*) nơi khu vườn Jeta (Kỳ-đà) trong tu viện do Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc) xây dựng. Vào lúc đó Ngài Girimānanda (*một vị tỳ-kheo trong Tăng đoàn. Trong bài kinh bằng tiếng Pali, vị tỳ-kheo này được gọi là Āyasmā Girimānando. Chữ Āyasmā có nghĩa là Ngài hay Vị Tôn kính / Venerable, nhưng chữ này cũng có một nghĩa thứ hai là một người "trọng tuổi", vị "đàn anh" trong Tăng đoàn. Đối với trường hợp một người phụ nữ thì cách gọi Āyasmā sẽ đổi thành Āyyā, chẳng như Ni sư Āyyā Khema*) đang ngã bệnh, liệt giường, đau đớn, bệnh tình trầm trọng. Ngài Ānanda bèn đi tìm Đức Phật, khi gặp Ngài thì vái chào và ngồi sang một bên. Sau khi an tọa thì Ngài Ānanda cất lời với Đấng Thế Tôn như sau: "Thưa Thế Tôn, Ngài Girimānanda đang ngã bệnh, liệt giường, đau đớn, bệnh tình trầm trọng. Vì lòng thương cảm đối với vị ấy, tốt nhất xin Ngài hãy đến thăm vị ấy".

"Này Ānanda, nếu [khi nào] đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda thì hãy thuật lại với người tỳ-kheo ấy về mười phương cách cảm nhận (*perception / nhận biết, nhận thức*) sau đây. Sau khi được nghe mười phương cách cảm nhận đó thì bệnh trạng của người tỳ-kheo Girimānanda thuyên giảm ngay sau đó. Vậy mười cách cảm nhận ấy là

gì? Đó là (1) cảm nhận về vô thường, (2) cảm nhận về không có cái tôi, (3) cảm nhận thân thể không có gì thu hút (*unattractiveness / thân thể không có gì lôi cuốn hay hấp dẫn khiến mình phải say mê*) (4) cảm nhận về các mối hiểm nguy (*các sự đau đớn cùng các thứ bệnh tật có thể xảy ra trên thân thể mình*), (5) cảm nhận về sự từ bỏ, (6) cảm nhận về sự thoát khỏi mọi dục vọng, (7) cảm nhận về sự chấm dứt, (8) cảm nhận chẳng có gì hấp dẫn (*đáng để say mê, đáng để bị thu hút*) trên toàn thế giới, (9) cảm nhận tính cách vô thường của tất cả mọi hiện tượng phát sinh từ sự tạo tác do nguyên nhân và điều kiện mà có (*co-production conditionel / "lý duyên khởi"*), (10) cảm nhận hướng vào hơi thở vào và hơi thở ra.

[1] "Vây, này Ānanda, cảm nhận về vô thường là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng (*một khu rừng*), ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang, và suy tư như thế này: (1) 'Hình tướng (*thân xác / kinh sách Hán ngữ gọi là "sắc"*) là vô thường, (2) cảm giác (*các cảm nhận của lục giác gồm ngũ giác và tâm thần / kinh sách Hán ngữ gọi là "thọ"*) là vô thường, (3) sự nhận thức (*sự cảm nhận, nhận biết / perception / kinh sách Hán ngữ gọi là "tưởng"*) là vô thường, (4) các sự tạo tác tâm thần (*tư duy, tác ý, các sự hình dung, tưởng tượng... / kinh sách Hán ngữ gọi là "hành"*) là vô thường, (5) tri thức (*sự hiểu biết nói chung, gồm tư duy, ý nghĩ, tác ý, các sự diễn đạt và hình dung..., xuyên qua các sự cảm nhận của lục giác, nói chung là sự vận hành của tâm thức tương quan với các sự cảm nhận hay nhận biết của ngũ giác xuyên qua sự tiếp xúc với các đối tượng của chúng / sensory consciouness / conscience sensoriel / kinh sách tiếng Hán gọi là "thức"*) là vô thường' (năm thành phần trên đây - từ (1) đến (5) - là năm thứ cấu hợp tạo ra một cá thể / kinh sách Hán

*ngữ gọi là "ngũ uẩn". Nói chung tất cả năm thành phần tạo ra một cá thể đều là vô thường*). Người tỳ-kheo tiếp tục giữ sự chú tâm đó của mình hướng vào tính cách vô thường của năm thứ cấu hợp ấy. Đây gọi là sự cảm nhận về vô thường (*hướng sự suy tư của mình vào tính cách biến động và đổi thay của năm thứ cấu hợp / "ngũ uẩn" tạo ra con người của mình*).

[2] "Vây, này Ānanda, cảm nhận không có cái tôi là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang, và suy tư như thế này: 'Mắt và các hình tướng trông thấy (*nhận biết*) bởi mắt (*nói chung là các sự nhận biết của mắt về bóng dáng hay hình tướng về thân thể của chính mình*) không phải là cái tôi (*cái "ngã"*) [của mình] (*không có cái tôi nào bên trong hình tướng cả*); tai và âm thanh nghe thấy bởi tai (*tiếng nói, tiếng hát của mình*) không phải là cái tôi [của mình]; mũi và các thứ mùi ngửi thấy bởi mũi không phải là cái tôi [của mình]; lưỡi và các thứ vị nếm thấy bởi lưỡi không phải là cái tôi [của mình]; thân thể và các cảm nhận xúc giác không phải là cái tôi [của mình]'. Đây gọi là sự cảm nhận không có cái tôi ("*vô ngã*").

[3] "Vây, này Ānanda, cảm nhận về thân thể không có gì thu hút có nghĩa là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo nhìn từ gan bàn chân lên đến đỉnh đầu, từ đỉnh đầu xuống gan bàn chân, để nhận thấy cái thân xác đó [của mình] được bọc trong một lớp da, chứa đầy những thứ ô uế: 'Trong đó, nào là tóc, lông, móng tay, móng chân, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, màng nhầy, lá lách, phổi, ruột non, ruột già, bao tử, phân, mật, các chất nhờn, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước dãi, nước mũi, chất nhờn ở các khớp xương, nước tiểu'. Người tỳ-kheo tiếp tục giữ sự chú tâm đó của mình

hướng vào tính cách chẳng có gì thu hút (*lôi cuốn*) nơi thân thể mình. Đây gọi là sự cảm nhận về thân thể chẳng có gì thu hút (*đáng để mình bị lôi cuốn và say mê nó*).

[4] "Vây, này Ānanda, cảm nhận các mối hiểm nguy là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang, và suy tư như thế này: 'Thân xác này [của tôi] là cội nguồn của các thứ đau đớn và các mối hiểm nguy, bởi vì mọi thứ bệnh tật đều có thể xảy ra với nó: nào là các thứ bệnh về mắt, về tai, về mũi, về lưỡi; các bệnh trên thân thể, trong đầu, trong tai, trong miệng, nhức răng, ho, suyễn, nóng sốt, đau bụng, ngất xỉu, kiết lỵ, tiêu chảy, dịch tả, phong hủi, ung nhọt, lang beng (herpes), ghẻ ngứa, lao phổi, động kinh, các bệnh ngoài da, nổi mày đay, da đầu bị nấm, bệnh vẩy nến (*psoriasis / da sung đỏ*), ghẻ lở, xuất huyết, tiểu đường, bệnh trĩ, thân thể có lỗ hồng (*fistulas / ung nhọt khoét lỗ, máu mũi chảy ra*), ung thư; các bệnh liên quan đến mật (*bile / các bệnh liên quan đến tâm trạng và tánh khí*), đờm dãi, ợ hơi, các bệnh phát sinh từ mật, từ đờm dãi; các bệnh do thời tiết, do sự chênh lệch (*tai nạn xảy ra vì sơ ý*), bị hành hung hoặc hậu quả gây ra bởi *kamma* ("nghiệp"); trời lạnh, trời nóng, đói, khát, buồn đi cầu, đi tiểu (*nhưng không đi được, hoặc không tìm được chỗ thuận tiện*). Người tỳ-kheo ấy tiếp tục hướng sự chú tâm vào các mối hiểm nguy có thể xảy ra với thân thể của mình. Đây gọi là sự cảm nhận về các mối hiểm nguy.

[5] "Vây, này Ānanda, cảm nhận về sự buông bỏ (*abandoning / renoncement / từ bỏ*), là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo không để mình bị khuất phục (*bị không chế, nô lệ*) bởi bất cứ một ý nghĩ dục tính nào hiện lên với mình. Người tỳ-kheo buông bỏ nó, đuổi cổ nó, nghiền nát nó, diệt trừ nó.

Người tỳ-kheo không để mình bị khuất phục bởi bất cứ một ác ý (*ill-will / ác tâm*) nào. Người tỳ-kheo buông bỏ nó, đuổi cổ nó, nghiền nát nó, diệt trừ nó. Người tỳ-kheo không để bất cứ một ý nghĩ độc hại nào hiện lên với mình. Người tỳ-kheo buông bỏ nó, đuổi cổ nó, nghiền nát nó, diệt trừ nó. Đây gọi là sự cảm nhận về sự buông bỏ'.

[6] "Vây, này Ānanda, cảm nhận về sự từ bỏ mọi thứ đam mê (*dispassion / không say mê, không thêm khát*) là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang và suy tư như thế này: "Sự an bình (*thanh thân*) quả là như vậy - tuyệt vời thay - nó sẽ hiện lên với mình khi nào tất cả mọi sự tạo tác (*trduy, tác ý, xúc cảm, mọi sự hình dung, tưởng tượng,...*) đều lắng xuống; khi nào tất cả mọi sự chiếm hữu (*của cải, danh vọng,...*, *nói chung là những gì là "của tôi", "thuộc vào tôi"*) đều được buông bỏ; khi nào tất cả mọi sự thêm khát đã được hủy diệt, không còn thêm muốn, không còn bám víu'. Đây gọi là sự cảm nhận về sự từ bỏ mọi thứ đam mê.

[7] "Vây, này Ānanda, cảm nhận về sự chấm dứt (*cessation / sự dừng lại, sự đình chỉ*) là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang và suy tư như thế này: "Sự an bình quả là như vậy - tuyệt vời thay - nó sẽ hiện lên với tôi khi nào tất cả mọi sự tạo tác [tâm thân] đều lắng xuống; khi nào tất cả mọi sự chiếm hữu đều được buông bỏ; khi nào tất cả mọi sự thêm khát và bám víu đều bị hủy diệt'. Đây gọi là sự cảm nhận về sự chấm dứt.

[8] "Vây, này Ānanda, cảm nhận không có bất cứ gì hấp dẫn (*đáng để say mê, thu hút*) trên toàn thể giới là gì? Đây là

trường hợp một người tỳ-kheo buông bỏ mọi sự dấn thân, mọi sự bám víu, mọi niềm tin, mọi xu hướng (*quan điểm*) đối với thế giới. Người tỳ-kheo buông bỏ chúng, không liên lụy đến chúng'. Đây gọi là sự cảm nhận không có bất cứ gì hấp dẫn (*say mê, lôi cuốn mình*) trên toàn thế giới (*xin lưu ý "không có gì hấp dẫn hay lôi cuốn" đối với thế giới không có nghĩa là tạo cho mình một thái độ yếm thế và nhàm chán, mà là cách đứng ra ngoài sự chuyển động của thế giới hầu mở ra cho mình một tâm nhìn thanh thản, trong sáng và sâu xa hơn về thế giới. Xông vào sự chuyển động của thế giới là cách đưa mình vào cảnh khổ đau triền miên trong cõi hiện tượng*).

[9] "Vây, này Ānanda, cảm nhận không màng đến (*không ham muốn, không thiết tha đến*) các sự tạo tác (*các hiện tượng trong thế giới và cả trong tâm thức mình, phát sinh từ sự vận hành của nguyên lý tương liên, tức là do điều kiện mà có / "lý duyên khởi"*) là gì? Đây là trường hợp người tỳ-kheo cảm thấy kinh sợ (*horrified / khiếp sợ*), mất phẩm giá (*humiliated / bị phản bội, nhục mạ*) và nhàm chán (*disguted / chán ngán*) tất cả mọi sự tạo tác' (*do nguyên lý tương liên và tương tác mà có, bởi vì các thứ ấy đều là vô thường và khổ đau. Bản chất vô thường và khổ đau đó của chúng khiến mình chán ngán và kinh sợ chúng. Say mê các thứ ấy sẽ khiến phẩm giá của mình bị hạ thấp*). Đây gọi là sự cảm nhận không màng đến (*không để bị thu hút bởi*) những thứ tạo tác [phát sinh từ nguyên lý tương liên].

[10] "Vây, này Ānanda, chú tâm thật tỉnh giác (*chánh niệm*) vào hơi thở vào và hơi thở ra là gì? Đây là trường hợp một người tỳ-kheo tìm một nơi thanh vắng, ngồi xuống dưới một gốc cây, hoặc trong một túp lều bỏ hoang, hai chân chéo vào nhau, giữ thân người thật thẳng, hướng sự chú tâm về

phía trước mặt. Với sự tỉnh giác (*"chánh niệm"*) đó người tỳ-kheo hít vào; với sự tỉnh giác đó người tỳ-kheo thở ra.

"Khi hít vào thật dài thì người tỳ-kheo nhận biết [thật minh bạch]: 'Tôi hít vào thật dài; hoặc thở ra thật dài thì người tỳ-kheo nhận biết [thật minh bạch]: 'Tôi thở ra thật dài'.

Khi người tỳ-kheo hít vào thật ngắn thì người tỳ-kheo nhận biết [thật minh bạch]: 'Tôi hít vào thật ngắn; hoặc thở ra thật ngắn thì người-tỳ-kheo nhận biết [thật minh bạch]: 'Tôi thở ra thật ngắn'.

Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được [minh bạch] toàn **thân thể** tôi (*chuẩn bị hít vào, đồng thời cảm nhận được, ý thức được, sự hiện hữu của thân thể mình*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra đồng thời cảm nhận được [minh bạch] toàn **thân thể** [tôi]'.

Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời làm lắng dịu **sự sinh hoạt** của thân thể [tôi] (*chuẩn bị hít vào, đồng thời làm lắng dịu sự vận hành của thân thể, khiến các sự đau đớn phải dịu xuống không còn căng thẳng và gay gắt nữa*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời làm lắng dịu **sự sinh hoạt** của thân thể [tôi]'.

(*Phép thiền định trên đây được dựa vào một nguyên lý thật căn bản là sự liên hệ giữa tâm thân và thân xác: sự sinh hoạt tâm thân trực tiếp tác động đến sự vận hành của thân xác, ngược lại sự vận hành của thân xác trực tiếp tác động đến sự sinh hoạt tâm thân. Điều này được Đức Phật nêu lên qua một góc nhìn rộng lớn hơn trong "Bài kinh*

dài về các nguyên nhân chủ yếu" / Mahā Nidāna Sutta - DN 15 : "Tri thức tạo ra danh-xưng và hình-tượng / name & form ("danh sắc") tức là thế giới nói chung, trong đó kể cả thân xác và tâm thức của một cá thể, và ngược lại thế giới tạo ra tri thức cho cá thể ấy. Qua một góc nhìn thu hẹp hơn thì tình trạng sức khỏe trên thân xác của một cá thể liên hệ đến sự sinh hoạt tâm thân của cá thể ấy, và ngược lại. Vì vậy, một tâm thức thăng bằng, trong sáng và tròn đầy - mindfulness / "chánh niệm" - mang lại sự an lành cho thân thể - hoặc ít nhất cũng làm nhẹ bớt các cảm giác đau đớn trên thân thể. Trái lại nếu tạo ra cho mình các sự lo sợ và bấn loạn trong tâm thức, thì đây chỉ là cách ghép thêm sự đau đớn trong tâm thức vào sự đau đớn trên thân xác mà thôi).

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào đồng thời cảm nhận được **niềm hân hoan** [hiện lên với tôi, thấm sâu vào con người tôi]' (*hình dung hơi thở vào mang theo với nó một niềm hân hoan thấm sâu vào toàn thân thể mình*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra đồng thời cảm nhận được **niềm hân hoan** [hiện lên với tôi, thấm sâu vào con người tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được **sự khoan khoái** (*pleasure / sự thích thú*) [hiện lên với tôi, thấm sâu vào con người tôi]'. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời cảm nhận được **sự khoan khoái** [hiện lên với tôi, thấm sâu vào con người tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được **sự linh hoạt** tâm thân [của tôi] (*sự tỉnh táo và bén nhạy của tâm thức*)'. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời

cảm nhận được **sự linh hoạt** tâm thân [của tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được **tâm thức** [tôi]. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời cảm nhận được **tâm thức** [tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời cảm nhận được một **niềm vui sướng** hiện lên trong tâm thức [tôi]. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời cảm nhận được một **niềm vui sướng** hiện lên trong tâm thức [tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời **tập trung tâm thức** [tôi] (*tạo cho mình một sự chú tâm thật mạnh và vững chắc / "chánh niệm"*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời **tập trung tâm thức** [tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời **buông xả tâm thức** [tôi]. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời **buông xả tâm thức** [tôi]'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời suy tư (*chiêm nghiệm, suy nghĩ*) về **vô thường**' (*sự biến động và đổi thay của mọi hiện tượng*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời suy tư về **vô thường**'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời suy tư về sự kiện **không còn đam mê**' (*dispassion / không còn thèm khát và bám víu vào các hiện tượng đang chuyển động và đổi thay*). Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng

thời suy tư về sự kiện *không còn đam mê*'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào đồng thời suy tư về sự *chấm dứt* (*cessation / sự dừng lại, sự tan biến của các thứ đam mê*)'. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời suy tư về sự *chấm dứt*'.

"Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp hít vào, đồng thời suy tư về sự *buông xả* (*relinquishment / từ bỏ, buông bỏ, xả bỏ*)'. Người tỳ-kheo tiếp tục luyện tập: 'Tôi sắp thở ra, đồng thời suy tư về sự *buông xả*'.

"Này Ānanda, đây gọi là sự chú tâm ("*chánh niệm*") hướng vào hơi thở vào và hơi thở ra.

"Này Ānanda, nếu đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda, thì hãy lập lại với người tỳ-kheo ấy về mười phương cách cảm nhận do ta nêu lên, sau khi được nghe mười phương cách cảm nhận đó thì tình trạng ốm đau của người tỳ-kheo ấy sẽ tức khắc thuyên giảm.

Sau khi được nghe mười phương cách cảm nhận do chính Đấng Thế Tôn giảng dạy, thì Ānanda bèn đi tìm Ngài Girimānanda để lập lại những lời giảng đó. [Quả vậy] sau khi được nghe những lời giảng dạy đó thì bệnh trạng của Ngài Girimānanda thuyên giảm và Ngài Girimānanda đã hoàn toàn bình phục. Đây là cách phải làm thế nào để căn bệnh của Ngài Girimānanda phải chấm dứt.

### Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ

Người tỳ-kheo Ānanda, và cũng là người đệ tử bên cạnh Đức Phật, khẩn khoản xin Đức Phật hãy đến thăm vị tỳ-kheo Girimānanda trong Tăng đoàn đang lâm

trọng bệnh. Thế nhưng Đức Phật giữ yên lặng trước lời thỉnh cầu đó và chỉ nêu lên mười phương cách cảm nhận và nói với người đệ tử Ānanda nếu khi nào đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda thì hãy thuật lại với người tỳ-kheo này về mười phương cách cảm nhận đó. Sau khi nghe - tất nhiên sau đó sẽ phải luyện tập - thì bệnh trạng của người tỳ-kheo Girimānanda sẽ có thể "thuyên giảm".

Trước hết chúng ta có thể thắc mắc vì lý do nào Đức Phật không trực tiếp đến thăm và chữa bệnh cho người tỳ-kheo Girimānanda mà lại giao phó việc đó cho người đệ tử Ānanda? Đức Phật không phải là một vị y sĩ chăm sóc sức khỏe cho một người bệnh mà là vị Lương y của tất cả chúng sinh. Ngay cả người đệ tử thân cận bên cạnh Đức Phật là Ānanda cũng không hiểu được điều đó. Nếu Ngài đến thăm và tìm cách chữa bệnh cho người tỳ-kheo Girimānanda, thì khi các tỳ-kheo khác ngã bệnh thì Ngài cũng sẽ phải đích thân đến thăm họ hay sao? Hơn nữa, nếu Đức Phật đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda và người này hết bệnh, thì người ta có thể nghĩ rằng Đức Phật đã dùng quyền năng thiêng liêng và siêu phàm của mình làm tan biến căn bệnh của người tỳ-kheo Girimānanda. Ngược lại, nếu sau khi Đức Phật đến thăm thì người tỳ-kheo này qua đời, trong trường hợp đó người ta có thể bảo rằng Đức Phật không hàm chứa một sức mạnh hay một quyền năng thiêng liêng và siêu phàm nào cả. Thế nhưng phải hiểu rằng sự sinh, sự già nua, bệnh tật và cả cái chết là hậu quả phát sinh từ *kamma* ("*nghiệp*") của một cá thể, vì thế chính cá thể ấy phải tự biến cải *kamma* do chính mình tạo ra cho mình.

Đức Phật không đến thăm người tỳ-kheo Girimānanda không phải là vì thiếu lòng từ bi, bởi vì lòng từ bi của Ngài không

chỉ hướng vào một cá nhân nào cả mà bao trùm tất cả chúng sinh. Ngược về xa hơn, sau khi Đức Phật đạt được sự Giác ngộ tối thượng thì Ngài thành lập một Tăng đoàn thật hùng hậu và uyên bác trước khi trở về thăm gia đình tại quê nhà, thế nhưng cũng chỉ lưu lại với vua cha và hoàng tộc trong khoảnh khắc của một bữa cơm trưa. Người di thay mẹ nuôi mình từ tấm bé xin bước theo Tăng đoàn, nhưng Ngài không chấp nhận. Người con trai duy nhất của mình xin theo, Ngài cũng không cho. Sau khi Tăng đoàn van xin thì Ngài đành phải chấp thuận, nhưng giao con mình cho một tỳ-kheo uyên bác trong Tăng đoàn chăm lo việc dạy dỗ. Lý tưởng của Ngài, quyết tâm của Ngài hiện lên qua từng cử chỉ và hành động. Cái gánh nặng trên vai Ngài không phải là tình nghĩa gia đình mà là cái khổ đau mê mông của con người. Mười phép thiền định không nhất thiết chỉ là để chữa bệnh cho người tỳ-kheo Girimānanda mà còn trao cho người đệ tử Ānanda và các tỳ-kheo khác đang ngồi nghe, và dường như qua sự trung gian đó của Tăng đoàn vào thời bấy giờ Ngài cũng đã gửi lại mười phương cách thiền định đó cho tất cả chúng ta hôm nay.

Bệnh tật, sự già nua và cái chết, dù vào thời đại nào, nơi phương trời nào, luôn là một sự ám ảnh to lớn đối với con người. Sự ám ảnh đó là động cơ sâu kín và chủ yếu nhất đưa đến sự hình thành của tín ngưỡng. Đã là tín ngưỡng thì thường được kèm thêm một số các câu chuyện mâu nhiệm và thiêng liêng. Phật giáo dưới khía cạnh đại chúng cũng không khác gì các tín ngưỡng khác, cũng có các câu chuyện thiêng liêng và mâu nhiệm. Có một người thiếu phụ rất thương con, thế nhưng đứa hài nhi ngã bệnh và qua đời. Người thiếu phụ tìm đến Đức Phật cầu khẩn Ngài cứu con mình sống lại. Đức Phật bảo với người thiếu phụ hãy tìm một gia đình nào chưa hề có một người qua đời và

xin gia đình ấy một hạt cải, một thứ gia vị trong bếp, mang lại cho Ngài, thì Ngài sẽ làm phép cứu sống đứa bé. Sau khi đi khắp nơi nhưng không tìm được một gia đình nào không có ai qua đời, bởi vì tất cả mọi người ít nhất đều có một người thân - cha mẹ hay ông bà mình - đã quá vãng. Sự thất vọng đó đã khiến người thiếu phụ tình ngộ. Nội dung câu chuyện tuy có vẻ đơn giản và khá thật thà, thế nhưng dường như cũng mang một chút thiêng liêng và mâu nhiệm nào đó, phản ánh một sự thật hiển nhiên và tất yếu của sự sống.

Trong suốt lịch sử phát triển, Phật giáo chưa bao giờ là một tín ngưỡng lớn, từ lúc bắt đầu hình thành trong thung lũng sông Hằng cho đến đến khung cảnh phát triển ngày nay trên toàn thế giới. Thống kê cho biết số người bước theo Con Đường Phật giáo gồm khoảng 500 đến 550 triệu người trong số 8 tỉ người trên hành tinh này, người Phật giáo phải luôn ý thức vị trí khiêm tốn đó của tín ngưỡng mình, có nghĩa là phải quan tâm nhiều hơn đến các tín ngưỡng khác trong cộng đồng nhân loại, hãy giúp mình học hỏi và mở rộng thêm kiến thức. Trong một tín ngưỡng được xem là lớn nhất và nhiều tín đồ nhất trên hành tinh này, có một câu chuyện khá tương tự với câu chuyện về người phụ nữ có con qua đời và câu chuyện về người tỳ-kheo ốm đau trên đây. Câu chuyện đó như sau:

*"Khi ấy, Chúa Giêsu đang nói, thì có một vị kỳ mục kia đến lạy Người mà thưa rằng: "Lạy Ngài, con gái tôi vừa mới chết, nhưng xin Ngài đến đặt tay trên nó, thì nó sẽ sống lại". Chúa Giêsu chỗi dậy, và cùng với các môn đệ, đi theo ông ấy. Và này có người đàn bà bị bệnh loạn huyết đã mười hai năm, tiến lại đằng sau Người và chạm đến gấu áo Người. Vì bà nghĩ thầm rằng: Nếu tôi được chạm đến áo Người thôi, thì tôi sẽ được*

khỏi. Chúa Giêsu ngoảnh lại, trông thấy bà ta, liền phán rằng: “Này con, hãy vững lòng. Đức tin của con đã cứu thoát con”. Và người đàn bà được khỏi bệnh.

Khi Chúa Giêsu đến nhà vị kỳ mục, và thấy những người thổi kèn và đám đông đang xông xáo, thì bảo rằng: “Các người hãy lui ra, con bé không có chết đâu, nó ngủ đó thôi”. Họ liền nhao cười Người. Và khi đã xua đám đông ra ngoài, Người vào cầm tay đứa bé và nó liền chỗi dậy. Tin này đồn đi khắp cả miền ấy” (Phúc âm theo Thánh Mát-thêu - Tin Mừng: Mt 9, 18-26).

Đức Phật dường như không có cái quyền năng siêu phàm như vậy, và đây cũng lại thêm một lý do nữa khiến chúng ta phải biết ngưỡng mộ và thán phục các khía cạnh màu nhiệm và siêu phàm của các tín ngưỡng khác. Thế nhưng chúng ta cũng có thể tự hỏi trong đoàn tùy tùng cùng đi đến nhà của đứa bé vừa qua đời, không có ai mang một triệu chứng bệnh tật nào cả dù chỉ là ngoài da hay âm i trong cơ thể hay sao? Người phụ nữ khỏi bệnh và đứa bé sống lại, kể cả những người trong đoàn tùy tùng, có ai còn sống sót đến ngày nay hay không?

Bệnh hoạn và cái chết nhan nhản khắp nơi, không sao chữa trị hết được, bởi vì đây chỉ là hậu quả tạo ra bởi các nguyên nhân thứ yếu. Các nguyên nhân thứ yếu đưa đến các hậu quả thứ yếu thì nhiều lắm, chúng lôi kéo nhau, thúc đẩy nhau và nhân lên trùng trùng điệp điệp: nguyên nhân này đưa đến hậu quả kia, hậu quả kia lại biến thành nguyên nhân khác. Đây là sự vận hành của thế giới hiện tượng. Phật giáo không mang chủ đích biến cải sự vận hành đó của thế giới, nói một cách khác là không nhắm vào việc chữa trị bệnh tật cùng các thứ khổ đau gây ra bởi các hiện tượng trong thế giới.

Chủ đích của Phật giáo là giúp con người thoát ra khỏi sự vận hành đó của thế giới, tức là chận đứng và hóa giải nguyên nhân tiên khởi nhất và chủ yếu nhất là sự sinh đưa đến sự hình thành của toàn thể cái khổ khổ đau, gồm thân xác và tâm thức của mình trong thế giới. Phật giáo gọi sự chận đứng và hóa giải sự sinh đó là sự Giải thoát.

Trở lại với chủ đích giới hạn hơn trong bài kinh trên đây, tức là việc chữa trị bệnh tật cho người tỳ-kheo Girimānanda, thì sau khi đưa ra mười phương cách thiền định Đức Phật cho người đệ tử Ānanda biết là sau khi được nghe - và tất nhiên là sau đó phải luyện tập - về mười phép cảm nhận do chính Ngài đưa ra, thì bệnh trạng của người tỳ-kheo sẽ thuyên giảm, nhưng không nói là sẽ khỏi hẳn. Cách nói dè dặt đó phản ánh sự khéo léo của Đức Phật, bởi vì sự thuyên giảm hay khỏi hẳn còn tùy thuộc vào *kamma* ("nghiệp"), sự quyết tâm và cả khả năng thiền định của người tỳ-kheo Girimānanda. Thế nhưng thật ra trong đoạn cuối, người thuật lại bài kinh này cho biết bệnh trạng của người tỳ-kheo Girimānanda không những thuyên giảm mà hoàn toàn biến mất.

"*Bài kinh giảng cho Girimānanda*" là một bài kinh khá phổ biến trong Phật giáo Theravada và cả Đại thừa tại Việt Nam, độc giả có thể gõ vào một công cụ tìm kiếm trên mạng các chữ *Kinh Girimānanda Sutta*, hoặc *Kinh Kỳ-lợi-ma-nan*, hoặc *Kinh giải bệnh Girimānanda*, v.v. thì có thể tìm được hàng chục bản dịch, bài giảng, các bản dịch đã được chuyển thành kệ để tụng, hoặc cũng có thể nghe giảng và nghe tụng về bài kinh này trên YouTube và một số các trang mạng khác. Sự phổ biến mang tính cách "đại chúng" đó đôi khi có thể đánh lạc hướng chủ đích về một phép luyện tập thiền định



rất cụ thể và sâu sắc. Thật vậy, bài kinh không nhất thiết chỉ dùng để tụng niệm hay mang lại một sự hiểu biết nào cả, mà là để giúp chúng ta biến cải *kamma* ("nghiệp") của chính mình.

Vì vậy khi nào cảm thấy bất an trên thân thể hoặc trong tâm thần, kể cả trong những lúc bình thường và khỏe mạnh, thì chúng ta hãy cứ thử thực hiện mười sự cảm nhận trên đây xem có mang lại một sự biến cải nào đó trong cuộc sống hằng ngày của mình hay không? Chúng ta không cần phải tìm một nơi thanh vắng mà chỉ cần khép cửa phòng, nằm trên giường nếu quá đau yếu, hoặc ngồi trên ghế hay treo chân dưới đất, sau đó hướng sự chú tâm vào đầu mũi mình để cảm nhận hơi thở ra và hơi thở vào của mình, đồng thời mượn các hơi thở đó đưa vào thân thể mình và tâm thức mình một niềm an vui và thanh thoát giúp mình ý thức được tính cách "vô thường" của chính mình và của cả thế giới. Sự ý thức đó ở một cấp bậc thật sâu xa sẽ giúp mình thực hiện được sự "buông bỏ" và cả sự "chấm dứt". Tóm lại sự thực hiện đó là kết quả mang lại từ một sự luyện tập, không có gì là siêu phàm hay màu nhiệm đề cầu xin hay tụng niệm.

Bures-Sur-Yvette, 14.09.22

**Hoang Phong** chuyển ngữ



## Hư Hư Lục

*Thích Nữ Như Thủy*

### Tưới Dưa Cho Người

Lương và Sở là hai nước láng giềng ở cạnh nhau vào thời Chiến quốc.

Ở một vùng biên giới của hai nước, dân chúng đều trồng dưa. Dân nước Lương siêng năng chăm sóc tưới nên dưa tốt. Trái lại, dân Sở lười biếng nên dưa xấu. Dân Sở thấy vậy, sanh lòng đố kỵ, mỗi đêm lén chạy qua nước láng giềng Lương cào dưa của người. Dân Lương thấy dưa của mình mỗi ngày chết một ít, lấy làm lạ, theo dõi và phát giác ra nguyên nhân, bèn dự định sẽ lén qua rẫy của dân Sở cào dưa để trả thù.

Quan huyện nước Lương là Tống Tụ, biết được ý đồ ấy, bèn ngăn lại và dạy dân mình rằng:

- Thay vì đi cào dưa mỗi đêm, ta hãy lén sang bên ấy tưới dưa cho người thì có phải tốt hơn không?

Dân Lương bèn y lời. Nhờ đó mà rẫy dưa của dân Sở ngày một xanh tốt. Dân Sở ngạc nhiên, theo dõi và biết được nguyên do, lấy làm hồ thẹn.

Chuyện đến tai quan huyện, rồi vua Sở. Nhà vua bèn sai người mang lễ vật sang tạ tội vua Lương và kết tình giao hữu. /-

# Bỉ trở thành quốc gia thứ 3 của EU chính thức công nhận Phật giáo

*Giác Ngộ Online*



*Trong một quyết định nhằm sẵn sàng cho việc tài trợ liên bang và mở các lớp học chuyên dụng, Bỉ đã trở thành quốc gia trong khối Liên minh Châu Âu công nhận Phật giáo là tôn giáo chính thức của đất nước này sau khi chính phủ liên bang thông qua dự thảo luật vào ngày 17-3-2023.*

Tin tức này được đưa ra sau 17 năm kể từ khi Liên minh Phật giáo Bỉ lần đầu tiên kiến nghị chính phủ nước này công nhận Phật giáo vào tháng 3-2006. Như vậy, chỉ sau hai quốc gia là Áo và Ý, Bỉ đã trở thành quốc gia thứ ba trong khối EU đưa Phật giáo trở thành một truyền thống tâm linh chính thức được nhà nước công nhận.

Trước đó, vào năm 1983, Phật giáo đã được chính thức công nhận theo luật của Áo. Và vào năm 2007, Liên đoàn Phật giáo Ý

(Unione Buddhista Italiana) được thành lập vào năm 1985 đã ký kết một thỏa thuận với Chính phủ Ý, và bản thỏa thuận này đã trở thành luật vào năm 2012.

Việc chính thức công nhận Phật giáo ở một quốc gia theo thể chế lập hiến liên bang như Bỉ thể hiện thế giới quan phi giáo phái, được thực hiện sau khi Hội đồng Bộ trưởng thông qua một dự luật do Bộ trưởng Tư pháp Liên bang Vincent Van Quickenborne soạn thảo. Dự thảo luật đã được thông qua phải được đệ trình lên Hội đồng Nhà nước và tiến hành thảo luận trong Ủy ban tham vấn trước khi được Quốc hội thông qua.

Trong một thông cáo báo chí vào ngày 17-3 vừa qua, Van Quickenborne chia sẻ: “Họ (cộng đồng Phật giáo) rất xứng đáng với sự công nhận này, điều mà bấy lâu nay họ vẫn

chờ đợi trong một thời gian dài”.

Trước đó, tuy chưa được công nhận nhưng đã có rất nhiều hoạt động của Phật giáo diễn ra trên quốc gia này. Vào đầu năm 1910, Alexandra David-Néel, một Phật tử, nhà thám hiểm và cũng là tác giả người Pháp gốc Bỉ, đã giới thiệu Hội Maha Bodhi trong Đại hội của những nhà tư tưởng tự do ở Bruxelles.

Hơn thế nữa, giữa hai cuộc chiến tranh thế giới, một nhóm người quan tâm đến Phật giáo đã tổ chức các cuộc họp ở Bruxelles nhằm thảo luận một số vấn đề liên quan đến tôn giáo này. Sau đó, vào những năm 1960, các trung tâm Phật giáo đầu tiên của Bỉ lần lượt được xây dựng. Liên đoàn Phật giáo Bỉ, được thành lập năm 1997, đang đại diện cho hầu hết các tổ chức Phật giáo hoạt động tích cực trong nước và có 35 tổ chức đoàn trực thuộc. Hiện nay, Liên đoàn này cũng được chỉ định là đại diện của cộng đồng Phật giáo tại Bỉ và là người đối thoại chính thức giữa Phật giáo và Chính phủ Bỉ.

Theo dữ liệu điều tra dân số vào năm 2019, 0,3% trong 11,6 triệu dân số của Bỉ là Phật tử, Cơ Đốc giáo (60%), Hồi giáo (5%), Do Thái giáo (0,3%), các tôn giáo khác (4%) và không có tôn giáo rõ ràng (31%).

Van Quickenborne nhấn mạnh rằng: “Phật

giáo hiện có khoảng 150.000 tín đồ ở đất nước chúng tôi. Trong những thập kỷ qua, cộng đồng này đã chứng minh rằng họ có thể tự xây dựng tổ chức một cách có trật tự, cả về mặt hành chính và đại diện, đồng thời đóng góp tích cực cho xã hội của chúng ta. Họ thực sự xứng đáng với sự công nhận này”.

Sự công nhận chính thức của liên bang sẽ cho phép Phật giáo được giảng dạy trong các trường học công lập ở Bỉ cũng như giúp cho các cộng đồng Phật giáo nhận được sự tài trợ của liên bang, vì việc tài trợ cho các hoạt động tín ngưỡng, thờ cúng và các triết lý phi giáo phái đã được quy định rất rõ ràng trong Hiến pháp của Bỉ. Cũng chính điều này sẽ cho phép cộng đồng nâng cấp cơ cấu tổ chức của mình, trả lương và lương hưu cho các nhà tư vấn, đại biểu và tuyên úy Phật giáo, đồng thời tài trợ cho một Ban Thư ký Phật giáo của liên bang.

Động thái này sẽ đưa Phật giáo trở thành triết lý sống thứ tám được công nhận chính thức ở Bỉ, sau Công giáo La Mã (năm 1830), Do Thái giáo (1830), Anh giáo (1835), Tin Lành (1876), Hồi giáo (1974), Chính thống giáo (1985) và tự do-chủ nghĩa nhân văn (2002).

### Phổ Tịnh tổng hợp/Báo Giác Ngộ



# BỒN PHẬN CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ TẠI GIA

Thích Thiện Hoa



**Hòa Thượng Thích Thiện Hoa ( 1918-1973)**

## 1. Người đời ai cũng có bồn phận:

Người ta sanh ra trên hoàn vũ này, ai cũng có bồn phận. Nói một cách tổng quát, thì đã có cái danh, tất phải có cái phận. Con kiến, con ong, có cái phận của kiến, của ong; mặt trăng, mặt trời có cái phận của mặt trăng, mặt trời. Dù nhỏ dù lớn, mọi vật mọi người đều có cái phận riêng của mình. Những điều cần phải làm, đối với cái phận ấy, chính là bồn phận.

Danh càng lớn, thì phận càng nhiều; phận càng nhiều thì bồn phận càng nặng. Hễ có thêm một cái danh là có thêm bồn phận. Càng nhiều danh lại càng nhiều bồn phận...Người có bồn phận của người; nhưng khi người + làm quan, tất nhiên ngoài bồn phận người, có thêm bồn phận làm quan, (bồn phận người + bồn phận quan). Và nếu người làm quan ấy lại làm quan đầu tỉnh,

(người + quan + đầu tỉnh) thì tất nhiên ngoài hai bồn phận trên, còn thêm bồn phận cai trị cả tỉnh nữa (bồn phận người + bồn phận quan + bồn phận cai trị cả tỉnh). Nếu muốn có nhiều danh, mà lại muốn trút bớt bồn phận, thì là gian lận, lừa bịp. Và khi ấy, cái danh ấy chỉ là hư danh. Và khi danh đã hư, thì mọi việc đều hư cả. Cho nên người xưa đức Khổng Tử nêu lên thuyết "Chính danh" để chinh đốn xã hội là vì thế.

## 2. Người Phật tử tại gia lại có nhiều bồn phận hơn ai cả:

Dựa vào lý luận trên mà suy diễn, chúng ta thấy bồn phận của người Phật tử tại gia thật là nặng nề. Cái danh của chúng ta gồm có đến năm chữ: Người + Phật tử + tại gia. Như thế, tất nhiên chúng ta có những bồn phận của người + bồn phận

của Phật tử +bổn phận tại gia. Đó là chưa kể người Phật tử tại gia ấy còn có những cái danh khác như: Công chức, Giáo sư, Tinh trưởng v.v...Nhưng để cho vấn đề này khỏi đi vào chi tiết quá; dưới đây chúng ta chỉ nói đến bổn phận người Phật tử tại gia mà thôi. Nhưng nếu muốn vấn đề được đặt một cách sáng sủa, giản dị, và sát ssè hơn nữa, chúng tôi đề nghị nên bỏ bớt chữ người nữa. Nghĩa là chúng ta sẽ không nói đến bổn phận của người ở đây; bổn phận ấy mọi người, vì đã là người đều biết cả rồi (trong mọi sách luân lý, công dân đều có nói đến).

Như thế dưới đây, chúng tôi chỉ xin đề cập đến "bổn phận của Phật tử tại gia" mà thôi.

## B. Chánh Đề

### Bổn phận của Phật tử tại gia là những gì?

Phật là bậc toàn trí, toàn năng, toàn đức, đã dứt sạch ngã chấp, pháp chấp tất cả việc lành gì cũng được, nên công đức được đầy đủ và Phật đã biết rõ các phép đều tuân theo luật nhân quả, nên bao giờ cũng chỉ biết gieo nhân lành, làm việc lành. Phật tử, muốn được làm con Phật, muốn theo dấu chân Phật, muốn xứng đáng với danh từ Phật tử, tất phải làm tròn bổn phận của Phật tử nghĩa là nghe những lời Phật đã dạy, làm theo những việc Phật đã làm, đi theo con đường Phật đã đi.

Phật tử, đáng lẽ phải làm y như thế đó. Nhưng bởi vì chúng ta là Phật tử tại gia, nên chưa có thể hoàn toàn theo đúng như Phật. Hai chữ tại gia ràng buộc chúng ta trong những bổn phận mà chúng ta phải làm tròn.

Do đó, Phật tử tại gia, có những bổn phận

như sau:

Bổn phận đối với tự thân

Bổn phận đối với gia đình, quyền thuộc

Bổn phận đối với người ngoài gia đình.

### I. Bổn Phận Đối Với Tự Thân

Tu tâm dương tánh Ngoài bổn phận làm người cho xứng với danh nghĩa con người, cho tròn nhân cách, Phật tử còn luôn luôn cố gắng trau dồi đức hạnh, tu tâm dưỡng tánh, để cho thân tâm được an lạc, thanh tịnh, hầu hưởng được hạnh phúc trong hiện tại và bước lên đường giải thoát trong tương lai.

Mỗi Phật tử phải luôn luôn cố gắng vượt lên khỏi kiếp người, vượt ra ngoài lục đạo. Chúng ta từ vô thủy đến nay, vẫn sống say chết ngủ trong trường giả danh mộng huyền, luân hồi đã nhiều đời nhiều kiếp mà chúng sanh cũng hoàn lại chúng sanh. Ngày nay, chúng ta may nhờ phúc báo đời trước, được làm học trò Phật, mắt được trong vào quyển kinh, tai được nghe Phật pháp, cũng như đêm tối sẵn có đèn, trong bể khổ gặp thuyền tế độ. Nếu chúng ta không gắng sức tu tập, dứt bỏ những thói quen mê lầm phiền não, để cho tâm tánh chúng ta được tiến hóa dần đến chỗ hoàn toàn viên mãn, thì sao cho khỏi phụ duyên lành đời trước của chúng ta và phụ công ơn đức Thích Ca, đấng Từ phụ đã hiện thân thuyết pháp, chỉ bày cho chúng ta những phương pháp tu hành để thoát khỏi sanh tử luân hồi. Phương pháp tu hành mà một Phật tử tại gia phân giải quyết tâm thực hiện là: giữ Ngũ Giới, tu Thập thiện, sám trừ các phiền não, chuyên tâm niệm Phật, phát tâm từ bi tế độ. Có như thế thì ct

mới có thể vượt ra khỏi kiếp người, bước thêm một bước dài trên con đường giải thoát.

## II. Bôn Phận Đối Với Gia Đình

Phật tử tại gia còn có gia đình quyền thuộc, nên còn nhiều bôn phận không thể làm ngơ được. Phật tử có cha mẹ, vợ hay chồng, con cái, bà con thân thích, người giúp công hay kẻ mướn việc...Đối với mỗi hạng người ấy, Phật tử đều có mỗi cách đối xử, mỗi bôn phận.

Theo kinh Thiện Sanh, thì Phật tử tại gia có những bôn như sau đối với những người trong nhà:

### 1. Bôn phận con đối với cha mẹ, phải đủ năm điều:

- a) Làm con phải hết lòng hiếu kính đối với cha mẹ, tùy theo mùa tiết hàn, nhiệt, mà chần nom mền chiếu, ấm áp hợp thời, để cha mẹ được nghỉ ngơi yên giấc.
- b) Làm con mỗi ngày phải dậy sớm, để phân công việc cho người làm lụng đúng giờ, và lo sắp đặt miếng ăn thức uống cho cha mẹ được vừa miệng đẹp lòng.
- c) Làm con phải gánh vác tất cả công việc nhọc nhằn, thay thế cho cha mẹ, để cha mẹ được thư thối, vui vẻ trong tuổi già.
- d) Làm con phải nhớ nghĩ luôn luôn đến ơn sanh thành, dưỡng dục, để lo báo đáp cho kịp trong lúc cha mẹ còn sanh tiền.
- đ) Làm con, khi cha mẹ đau ốm, phải hết lòng săn sóc, hầu hạ bên giường, không nài khó nhọc và ân cần rước thầy xem mạch, thuốc thang điều trị không sợ hao tốn.

### 2. Bôn phận cha mẹ đối với con, cũng phải

### đủ 5 điều:

- a) Phải dạy dỗ con dứt trừ tất cả điều hung ác, làm tất cả điều lành, để trở nên người có đức hạnh.
- b) Phải khuyên răn con cái, nên gần gũi người trí tuệ.
- c) Phải nhắc nhở con cái, cần mẫn học hành.
- d) Phải liệu định cưới gả con cái cho kịp lúc xuân thời.
- đ) Phải cho con cái bàn tính tham dự việc nhà, cùng góp công trong sự xây dựng hạnh phúc gia đình.

### 3. Bôn phận vợ đối với chồng, phải đủ 5 điều:

- a) Phải kính yêu và hòa thuận với chồng, khi chồng ra đi hay trở về, phải đưa đón niềm nở.
- b) Khi chồng đi vắng, ở nhà phải lo quét dọn, may vá, cơm nước sẵn sàng, đợi chồng về mới cùng ăn uống.
- c) Phải giữ gìn tiết hạnh, không được ngoại tình.
- d) Lúc chồng nóng giận nặng lời, không nên bùng mạt cãi lẫy, làm mất hòa thuận và có khi phải rã rời giềng mối. Lại khi chồng có lời khuyên bảo chánh đáng, vợ phải vâng theo; kho có món ngon vật quý, không nên dùng riêng cho mình.
- đ) Mỗi đêm, khi chồng ngủ rồi, phải xem xét cửa nẻo, trước sau đóng gài kín đáo, cắt đặt cẩn thận, soi rọi khắp cả trong nhà, rồi mới đi ngủ sau.

#### 4. Bốn phận chồng đối với vợ, cũng phải đủ 5 điều:

- a) Khi vợ ra đi hay lúc trở về, phải đưa đón niềm nở.
- b) Phải ăn uống cho có giờ khắc, và đừng quá khó khăn, để vợ khỏi phải làm phiền lòng nấu nướng không chừng, và lo lắng cực nhọc.
- c) Phải tùy phận giàu nghèo của mình, để vợ mua sắm áo quần và đồ trang sức vừa theo sở thích, không hẹp lòng làm vợ buồn phiền.
- d) Phải tin cậy phó thác cho vợ các công việc nhà.
- đ) Không được sanh tâm tà vạy, sớm muộn tới đào, làm cho vợ ghen tuông sâu nặng.

#### 5. Bốn phận đối với bà con thân thích, phải có đủ 5 điều:

- a) Khi thấy bà con có người làm việc chẳng lành, thì phải thượng xót khuyên can, răn nhắc.
- b) Trong bà con thân thích, có người nào bị đau ốm, tai nạn, tật nguyên, thì phải hết lòng giúp đỡ, hoặc cơm cháo thuốc men, hoặc áo quần, tiền bạc v.v..
- c) Những việc kín đáo, riêng tư của người này, mình có biết cũng không nên tiết lộ cho người khác biết.
- d) Bà con thân thích, phải năng tới lui thăm viếng, nhắc nhở nhau tránh dữ làm lành. Đôi khi có ý kiến chẳng đồng, cũng nên hoan hỷ, đừng cố chấp giận hờn nhau.
- đ) Trong thân bằng quyến thuộc, có kẻ giàu người nghèo, lẽ cô nhiên người dư ăn dư để,

phải giúp đỡ cho kẻ thiếu hụt.

#### 6. Bốn phận chủ đối với người giúp việc trong nhà, phải có đủ 5 điều:

- a) Chủ nhà trước khi sai khiến người giúp việc làm gì, trước phải biết họ, dõi, no, âm, lạnh thế nào để họ có đủ sức khỏe và vui lòng làm lụng.
- b) Lúc nào n giúp việc làm gì, trước phải biết họ, dõi, no, âm, lạnh thế nào để họ có đủ sức khỏe và vui lòng làm lụng.
- b) Lúc nào người giúp việc bị bệnh loạn, phải chăm non thuốc thang và để cho họ được nghỉ ngơi, để bồi bổ sức khỏe lại.
- c) Khi họ có phạm lỗi gì, phải xét coi họ cố ý hay vô tình. Nếu vô ý lầm lỡ, thì nên dung thứ; nếu họ quyết lòng phá hại, thì phải làm nghiêm trách hẳn hoi, với lời lẽ thanh nhã, ho họ biết lỗi để chừa.

d) Khi họ tiện tặc tích góp được số tiền riêng, không nên tìm cách thu đoạt.

đ) Khi muốn thưởng công lao cho họ, phải giữ mực công bình, tùy công lao của mỗi người mà phân chia cho cân xứng.

#### 7. Bốn phận người giúp việc đối với chủ nhà, cũng phải có đủ 5 điều kiện:

- a) Mỗi buổi sáng phải thức dậy trước chủ nhà, không đợi kêu.
- b) Phải biết phân việc nào của mỗi ngày, cứ y như thường lệ mà thi hành, không đòi chủ sai bảo.
- c) Khi làm việc phải thận trọng đồ dùng của chủ, không làm vụn chạc, hư hao.
- d) Phải hết lòng kính mến chủ nhà, lúc chủ

ra đi, phải ân cần đưa tiễn, lúc chủ trở về, phải vui mừng tiếp đón.

đ) Không nên chỉ trích, nói xấu chủ với người ngoài.

### III. Bốn Phận Đối Với Người Ngoài Gia Đình

Những người ngoài gia đình, chúng tôi muốn nói ở đây, không phải những người xa lạ, hay hàng xóm láng giềng, mà chính là những người có sự liên quan mật thiết với chúng ta, nhưng không cùng quyến thuộc, không ở chung dưới một mái nhà, nên tạm gọi là những người ngoài gia đình. Những người này giữ vai trò quan trọng trong đời sống của chúng ta, lái chúng ta đi trên con đường hiểu biết đạo đức, góp một phần lớn lao trong việc xây dựng hạnh phúc cho chúng ta. Đó là những vị thầy dạy dỗ và những vị Tăng già và thiện hữu tri thức.

#### 1. Bốn phận học trò đối với thầy, phải đủ 5 điều:

- Phải kính mến thầy như cha mẹ
- Phải vâng lời thầy dạy bảo.
- Phải giúp đỡ thầy trong cơn hoạn nạn.
- Phải siêng năng học tập cho vui lòng thầy.
- Khi thôi học rồi, cũng phải năng tới lui thăm viếng thầy, để tỏ lòng cảm mến công ơn dạy dỗ và quý trọng tài đức của Thầy..

#### 2. Bốn phận thầy đối với trò, cũng phải đủ 5 điều:

- Phải cần mẫn dạy dỗ học trò.
- Phải cố gắng làm sao cho học trò mình mau tiến bộ hơn học trò khác, về tài năng cũng như về đức hạnh.
- Phải để ý đến những điều cần yếu làm sao cho học trò in sâu mãi vào tâm trí.
- Phải giảng giải rõ ràng các lý thuyết rắc rối và hỏi lại nhiều lần cho học trò không lầm lạc.
- Phải có lòng rộng rãi, mong muốn làm sao cho học trò mình được trở nên giỏi hơn mình.

### 3. Bốn phận Tín đồ đối với chư Tăng và thiện hữu tri thức phải đủ 5 điều:

- Phải hết lòng thành thật đối với chư Tăng và thiện hữu tri thức.
- Phải cung kính và vâng lời dạy bảo của quý vị minh sư và các thiện hữu.
- Phải chăm chỉ nghe lời giảng dạy của các vị Tăng già đức độ, thâm xét cho kỹ lưỡng rồi như pháp mà tu hành.
- Phải cầu học với chư Tăng và thiện hữu những chỗ bí yếu về đạo lý mà mình chưa hiểu.
- Phải cầu thỉnh các vị minh sư chỉ dạy cho mình những pháp môn cần yếu, như "tham thiền", "niệm Phật" để ngày đêm chuyên tâm tu trì, không gián đoạn.

### IV. Cách Xung Hô Và Một Số Nghi Thức Cần Thiết của Người Phật Tử Tại Gia.

Ngoài những bốn phận nói trên, Phật tử tại gia còn cần phải biết cách xung hô khi tiếp



xúc với quý vị Tăng già, và những nghi thức cần thiết khi đến chùa, khi lễ Phật, cảm kính v.v...Đã là Phật tử, thì những điều này, mặc dù là hình thức, cũng không thể không biết đến.

### 1. Cách chào hỏi và xưng hô với Tăng già:

Phật tử phải biết cách đối xử, xưng hô với chư Tăng cho phải phép:

a) Khi gặp một vị hay nhiều vị Tăng tại chùa hay ngoài đường, nên chấp tay kính cẩn chào, bằng cách niệm: "Nam mô A Di Đà Phật", với vẻ mặt hoan hỷ với mình. Lời chào ấy biểu lộ một tình cảm đậm đà, còn hơn lời chào bắt tay của người Âu Tây. Sở dĩ chào nhau bằng một câu bảo hiệu Phật, là để nhắc rằng ai cũng có Phật tánh (bản tánh A Di Đà), nếu quyết chí tu, rồi cũng đến được cảnh giới Tịnh độ và cuối cùng sẽ thành Phật.

b) Về cách xưng hô, Phật tử tại gia không nên kêu chư Tăng bằng Huynh hay Sư huynh hay Đạo hữu mà nên kêu bằng thầy, mặc dù vị ấy là đồng sư.

Những tiếng Thượng Tọa, Đại Đức không nên quá lạm dụng, không phải đối với vị sư nào cũng gọi là Thượng Tọa hay Đại Đức được cả. Chỉ đối với những vị sư có đạo hạnh, nhiều niên lập (tuổi Đạo), và đối với mình chưa quen thân lắm, mới nên dùng chữ Thượng Tọa hay Đại Đức. Đối với các vị Bôn sư, các vị Tăng già mình thường quen biết, dùng chữ "Thầy" là phải cách và đầy đủ ý nghĩa nhất. Thầy là có ý tôn kính như cha (quân, sư, phụ) và là người thường dạy bảo mình trên đường tu tập. Thầy có vẻ vừa tôn kính, vừa thân mật, vừa chân thật, chứ không như chữ Thượng Tọa hay Đại Đức có vẻ xã giao kiểu cách, đả bôi, bề ngoài. Hiện nay đang lan

tràn cái dịch, dùng danh từ Thượng Tọa và Đại Đức. Chúng ta nên thận trọng mỗi khi dùng những chữ ấy, để khỏi bị người ngạo đạo hiểu lầm là quý vị Tăng già muốn được gọi như thế, vì còn thích chức tước, hư danh.

c) Trước khi vào Chánh điện lễ Phật, phải rửa mặt, súc miệng, rửa tay cho sạch sẽ, để giấy gút ngoài thêm cửa, đừng mang vào Điện mà tôn Phước. Khi tiến tới Điện thì đi ở phía trái, khi ra thì đi về phía hữu, theo cách "hữu nhiều" của nhà Phật (đi quanh theo chiều hữu, ab hay bảy vòng, để tỏ lòng kính mến Phật).

Khi đi ra, phải chú ý coi chừng dưới chân, để tránh khỏi sự đâm đạp trùng kiến. Giữ được như thế, được phước đức hơn là phóng sanh mà không biết giữ.

d) Khi tụng kinh, phải chấp hai tay ngang ngực, mười ngón tay từng cặp bằng nhau, không so le, hai lòng bàn tay khít lại, đừng để trông giữa. Chân đứng ngang bằng, hình chữ "bát", mắt ngó xuống, chăm chỉ tụng cho các câu rành mạch, không nên ý giọng hay, tụng to tiếng động chúng. Phải tụng cho ăn nhịp, theo tiếng mõ và tiếng tụng của ông Duy na (dẫn đầu).

Khi lễ Phật, năm vóc phải sát đất, nghĩa là đầu, hai tay, hai gối, phải sát chiếu, hết lòng thành kính mà lễ. Khi lạy phải xích qua một bên, vì phía sau còn có chùa thờ Hộ pháp hay tượng Phật và nhường chỗ cho ngôi Trụ trì. Khi lễ Phật xong, đi ra phải bước lui, mắt ngó tượng Phật, đừng quay lưng lại.

đ) Trước khi cầm kinh hay tụng phải rửa tay. Cầm kinh sách đem đi đâu, nên ôm trên ngực, đừng cặp bên nách như quyển sách

thường, vì kính kính như kính Phật. Nếu cầm kính mà muốn chào người, thì phải để kính trên bàn trước khi chào. Gặp trường hợp không có chỗ để kính, thì ôm vào ngực mà chào: "A Di Đà Phật " là được. Kiêng nhất là cầm quyền kính mà xa chào người. Trên đây là kể sơ lược một số oai nghi tế hạnh mà Phật tử tại gia phải giữ gìn. Oai nghi của người xuất gia thì nhiều lắm, nhưng không phải phạm vi của bài này, nên không nói đến.

### C. Kết Luận

Khuyên Phật tử tại gia giữ tròn bổn phận. Bổn phận của Phật tử tại gia như vừa trình bày ở trên, tuy kể ra thì nhiều, nhưng không có gì là cao kỳ khó khăn phức tạp. Những điều ấy, một người chưa phải là Phật tử, nhưng có chút đức hạnh, cũng đã hiểu rồi, biết rồi.

Nhưng điều quan trọng ở đây, không phải là hiểu biết mà là thực hành, những điều đã hiểu biết ấy. Trong cuộc sống tầm thường hằng ngày, làm tròn bổn phận có nhiều khi còn khó hơn là ra trận giết quân thù, hay trèo non lội suối. Những công việc khó khăn như bất thường này chỉ cần vận động sự cố gắng và hăng hái trong một khoảng thời gian nhất định, chứ những bổn phận tầm thường hằng ngày, muốn làm cho tròn, phải vận dụng sự kiên nhẫn và cố gắng suốt cả đời. Vì lý do ấy mà tục ngữ ta có câu: " Thứ nhất tu nhà, thứ hai tu chợ, thứ ba tu chùa".

Vậy chúng ta không nên xem thường những bổn phận tầm thường của chúng ta, mà phải luôn luôn cố gắng làm cho tròn. Sự cố gắng này sẽ đem lại cho chúng ta một phần thưởng chắc chắn thật là đưa dần chúng ta lên đường giải thoát./-



## Chắp Tay Niệm Phật

Tuệ Nga

*Lâng lâng dòng suối ngọt ngào  
Diệu vi hương ngát lối vào cửa không  
Sen tươi chẳng nhuốm bụi trần  
Lẳng hồn tỉnh thức chuông ngân nhẹ nhàng*

*Nhiệm huyền ánh sáng từ quang  
Chắp tay niệm Phật trút ngàn khổ đau  
Chắp tay niệm Phật nhiệm màu  
Thế Tôn ân đức biển sâu bao đời*

*Con thành tâm kính lạy Ngài  
Chắp tay niệm Phật hồn tươi trắng rằm  
Nam Mô Bồ Tát Quán Âm  
Chắp tay niệm Phật trụ tâm an hòa*

*Nam Mô Bổn Sư Thích Ca  
Chắp tay niệm Phật tâm hoa cúng dường  
Chắp tay niệm Phật mùi phương  
Đạo vàng chân lý mở đường độ sinh*

*Chắp tay niệm Phật kính thành  
Mở tâm hồi hướng sinh linh muôn loài  
Nam Mô Bổn Sư Thích Ca  
Nam Mô Bổn Sư Thích Ca*

# CHỈ RÕ CÔNG PHU NIỆM PHẬT

## HT. Thích Trí Tịnh



Trong những pháp môn Phật dạy, tôi cả đời chuyên tâm nơi pháp môn Trì danh niệm Phật. Pháp tu niệm Phật có nhiều, trì niệm danh hiệu Phật là một trong những pháp niệm Phật. Đây là pháp môn dễ tu, dễ thực hành nhất, dễ thành tựu. Về chỗ thành tựu cũng như chỗ đạt được rất rõ ràng từng bước, từng nấc tiền, có thể diễn nói, có thể khắc nghĩa. Do cái rõ ràng mà người được nghe, người được biết, nghe cũng dễ mà biết đúng cũng dễ. Chỉ quan trọng là phải có lòng tin chân thật, chí nguyện vãng sanh chân thật và thực hành đúng pháp siêng năng. Được vậy, thì đã nắm vững ở pháp môn niệm Phật. Nếu lúc tu hành có sai cũng dễ nhận biết, làm đúng mình cũng tự biết, khi được mình cũng tự biết.

Tôi nói thật với các huynh đệ, những gì sau khi tôi đã hiểu đã biết, lúc thực hành như thế nào, trải qua mấy mươi năm, các huynh đệ

đôi khi thắc mắc: không biết Hòa thượng tu như vậy thành tựu được gì không? Có được mà chỉ được bước đầu tiên thôi.

Các huynh đệ tụng kinh *A Mi Đà*, Đức Phật có nói, nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân được nghe Đức Phật *A Mi Đà* rồi chấp trì danh hiệu của Đức Phật đó, hoặc một ngày, hoặc hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, bảy ngày nhất tâm bất loạn thì người đó đến lúc lâm chung được Đức Phật *A Mi Đà* cùng các Thánh chúng hiện ra trước mặt. Lúc ấy, do sức niệm của mình đã vững, lại có Phật và Thánh cùng đến tiếp đón nên tâm không điên đảo, được sanh về thế giới Tây phương Cực Lạc.

Khi về cõi Cực Lạc lấy hoa sen làm bào thai mà sanh ra, thọ hưởng về chánh báo là thân thể, được thân kim cương bất hoại. Trong kinh nói, hoàn cảnh ở cõi đó rất rõ ràng, đất

đai, nhà cửa, sự sinh hoạt đều rất trang nghiêm thanh tịnh, bảo đảm chắc chắn thành tựu quả vị Phật. Cho nên, vãng sanh Tịnh độ không phải chuyện tầm thường, phải được Đức Phật cùng Thánh chúng đến tiếp đón.

Vậy làm thế nào chúng ta được sanh về cõi Cực Lạc? Trong kinh *A Mi Đà* nói: “*Chẳng thể dùng chút ít thiện căn, phước đức, nhân duyên mà được sanh về cõi ấy*”. “*Chẳng dùng chút ít*” nghĩa là phải nhiều, nhiều thiện căn phước đức nhân duyên mới được sanh về. Nhưng muốn được nhiều phải làm sao? Theo lời Phật dạy, rất dễ hiểu, dễ thực hành, dễ được kết quả. Nghĩa là: Người nào nghe đến Đức Phật A Mi Đà rồi *chấp trì danh hiệu*. “*Nghe đến*” nghĩa là chưa từng nghe biết cõi Cực Lạc và Đức Phật A Mi Đà, bây giờ mới được nghe biết danh hiệu của Ngài và cõi nước ấy.

Bốn tiếng “*Chấp trì danh hiệu*” thường thường không ai chú ý. Khó lắm! Lời trong kinh nói là lời Phật nói không phải chuyện thường, từ tiếng phải nắm cho rõ chứ không phải như phàm phu nói chuyện với nhau. Nếu không như vậy thì sẽ hiểu sai lệch, đã hiểu sai thì tu sai, tất nhiên không có chỗ thành tựu. Thế nào mới đúng ở nơi “*chấp trì danh hiệu*”? “*Chấp*” nghĩa là nắm, “*trì*” nghĩa là giữ, tức là trong tâm thường niệm Phật luôn luôn, chẳng phải như lúc mới tập niệm hoặc nửa tiếng hay một tiếng, hoặc một trăm câu nhưng lúc buông ra thì trong tâm không nhớ niệm Phật. Như vậy nghĩa của “*chấp trì*” là nắm luôn giữ kỹ, không lúc nào không có, lúc có lúc không thì chẳng phải.

Về sau các bậc cổ đức diễn tả bốn tiếng ấy như là:

1. **Bất niệm tự niệm**: mình không nghĩ niệm nhưng trong tâm vẫn luôn tự niệm Phật.
2. **Niệm lực tương tục**: niệm Phật có sức

mạnh thường niệm luôn, không lúc nào hờ dớt.

Nếu người nào tự thực hành thì sẽ tự biết. Từ chỗ được “*chấp trì danh hiệu*” là đạt bước đầu tiên về đạo lực trong pháp môn Trì danh niệm Phật.

Tôi nói rõ cho các huynh đệ biết, điều này tôi cũng đã nói rồi. Từ trước đến giờ, tôi chuyên tu ở nơi pháp môn niệm Phật, là pháp tu mà Phật dạy từ phàm phu tiến lên bậc Thánh. Về chỗ thành tựu, tôi chỉ được bốn tiếng như trong kinh đã nói là “*chấp trì danh hiệu*”. Từ bước đầu tiên này mới được những bước sau như tiến lên tam muội (chánh định) chẳng hạn. Đến bây giờ, tôi cũng chỉ được tầng bậc này thôi, phần ít nhất của pháp môn niệm Phật. Đời tôi năm nay đã 96 tuổi mà thọ dụng không hết. Thứ nhất: ngũ tạng, lục phủ trong thân không sanh bệnh. Có lần tôi vô bệnh viện để khám bệnh. Sau khi khám xong, bệnh viện làm giấy kết quả xét nghiệm về tim, gan, lá lách, phổi, thận, máu huyết... Họ tổng kết rằng: kiểm tra kỹ, tất cả đều bình thường. Kế nữa, có điều làm chứng cho mình biết, các vị đắc đạo lên bậc Thánh, cái ngủ không có, thùy miên tâm sở bị trí lực làm cho thể lực của nó yếu hẳn hoặc mất đi. Người bình thường, thùy miên tâm sở còn nguyên, hễ nằm nhắm mắt thì khởi lên ngủ mê, còn trần trọc không ngủ là bị bệnh mất ngủ. Còn người được đạo, thùy miên tâm sở yếu hoặc không còn. Vì sao? Vì có trí lực chế phục. Như lâu rồi cho đến bây giờ, mấy tháng nay tôi không ngủ. Mấy chú thị giả nói: “*Con không ngủ một đêm thì ngày sau không làm gì được! Sư ông mấy tháng không ngủ tinh thần vẫn tỉnh sáng, còn phần chân mạnh hơn lúc trước kia*”. Thỉnh thoảng tôi cũng ngủ nhưng ít lắm, đến đôi chỉ khi có chiêm bao mới biết mình ngủ.

Trên đường đạo, mình biết rất rõ ràng chứ không phải mù mờ. Mù mờ nguy hiểm lắm!

Chính mình không rõ để nhận biết, rồi tự viết thành sách. Người đọc tưởng rằng đúng, chẳng dè chỉ là phàm phu tự ý nói ra. Tôi thường nói, phải y cứ trong kinh làm chánh, gọi là Thánh giáo lượng. Trong kinh không nói, dù người có nói hoặc viết sách truyền bá thì chưa chắc chắn. Vì phàm phu vẫn phải phàm phu, chẳng thể phàm phu muốn thành Thánh liền thành Thánh.

Hồi xưa, tôi chuyên nắm giữ nơi pháp môn niệm Phật là do có tâm ưa thích. Tâm ưa thích này, nghiệm lại là tập quán quen thuộc của mình nhiều đời nhiều kiếp chớ không phải mới đây. Kế đến, tôi nhận thấy pháp tu này chắc chắn, từ chỗ ứng dụng tu đến lúc được kết quả đều có mực thước rõ ràng. Chẳng hạn, lúc hạ thủ công phu trì danh niệm Phật, bắt đầu thực hành cũng rõ ràng từ việc nghe tiếng Nam mô A Mi Đà Phật, chỉ có sáu chữ, dễ nhận, dễ biết, dễ nhớ. Nhưng niệm phải đúng pháp là thế nào? Lúc niệm Phật thì có âm thanh của câu Phật hiệu, nhưng tâm phải nhận rõ được tiếng niệm, chớ đừng miệng niệm mà tâm lại nghĩ việc khác. Ví dụ: miệng niệm Phật, trong tâm lại suy nghĩ xâu chìa khóa để đâu rồi? Như vậy là tu trật, đúng hay sai liền biết.

Niệm Phật đúng pháp là **“tâm tiếng hiệp khẩn nhau”**. Tiếng ở đâu thì tâm ở đó, tâm ở đâu thì tiếng ở đó. Niệm thầm hay ra tiếng đều phải vậy. Thế nên, lúc ứng dụng tu đúng hay không đúng tự mình dễ dàng phân biệt. Muốn niệm đúng pháp cũng khó lắm! Tâm phải theo tiếng rất khó! Khó kềm, khó nhiếp cho đến phải dùng xâu chuỗi, nhờ lần chuỗi để trói buộc cái tâm loạn tưởng lại, chớ không phải lần chuỗi thiết lệ hột này rồi đến hột khác.

Thuở trước, tôi tự tìm cách để niệm Phật. Lúc ngồi lại niệm Phật thầm, tôi định thời gian là một xâu chuỗi. Ban đầu niệm đủ ba câu Phật hiệu rồi lần một hột, nhưng ba câu

Phật này phải chắc chắn, nếu nó xao lãng không rõ ràng thì bỏ, lại niệm ba câu khác. Sau đó, tiến lên năm câu lần một hột, rồi đến bảy câu lần một hột, sau rốt mười câu lần một hột. Nếu lúc niệm Phật mà có một chút xao lãng, tạp niệm xen vào thì mười câu đó bỏ, niệm mười câu khác. Nhiếp tâm không dễ dàng, phải chuyên cần tinh tấn, nắm cho thật vững chắc. Nếu tu hành lơ là để phí thời gian thì thật vô ích. Minh tu đúng thì chính mình được thành tựu, do đó phải cố gắng.

Lúc được **“Bất niệm tự niệm”** trong tâm biết rất rõ ràng như từ chỗ điểm A bước đến điểm B, được rồi thì nhất định không bao giờ mất, chắc thật không phải mờ mịt. Đến bây giờ, tôi chỉ được chỗ này thôi. Các huynh đệ đừng nghĩ rằng, các vị Thánh xuôi chân nằm ngủ ngáy khò khò như mình đâu, nghĩ vậy là sai. Tôi được một chút đó mà cái ngủ đã tự nhiên mất, nếu có thì chỉ thỉnh thoảng.

Các pháp môn khác cũng vậy, lúc còn phàm phu thì chưa có đạo lực, ở pháp Phật được chút gì thì gọi là đạo lực. Đã có sức mạnh trên đường đạo ắt phải khác hẳn lúc chưa có.

Tôi từng diễn đạt phương pháp niệm Phật qua bài kệ:

*Nam Mô A Mi Đà  
Không gấp cũng không hoãn  
Tâm tiếng hiệp khẩn nhau  
Thường niệm cho rành rõ.*

**“Rành”** là câu tiếng rành rẽ. **“Rõ”** là phải rõ ràng. Lúc niệm Phật đừng ham nhiều rồi niệm phớt phớt, không cần nhiều nhưng phải thật rành rẽ. Khi công phu nắm thiết vững chỗ này. Kế đến là **“tâm tiếng hiệp khẩn nhau”**, tuy khó nhưng luôn luôn cố gắng, đừng để lúc niệm Phật tiếng một nơi, tâm một ngã. Đó là tu không đúng rồi, mà không đúng thì không thể được. Ví như anh thợ mộc muốn làm cái bàn, anh phải làm đúng

phương pháp thì mới thành ra cái bàn. Do vậy, việc quan trọng trước nhất là phải **tu đúng pháp**. Trì danh niệm Phật mà tâm tiếng hiệp khẩn nhau gọi là tu đúng pháp, còn sai trật thì không được gì.

Muốn được như vậy, tôi đã dùng chuỗi để hạn định thời gian, lúc đến chỗ mười câu mới lần một hạt phải mất mấy tiếng đồng hồ mới rồi một xâu chuỗi. Mỗi thời niệm Phật như vậy, ngồi khoanh chân niệm thậm phải mất hai tiếng đồng hồ. Tu hành phải chịu khó, phải bền bỉ thì mới có chỗ được. Lúc tôi niệm thậm mười tiếng lần một hạt chuỗi, trong mười tiếng đó tới câu số tám hoặc số chín mà xao lãng thì bỏ không lần qua, bắt đầu từ một trở lại. Thế nhưng lúc thành tựu được chút gì trên đường đạo (đạo lực), trong tâm an lạc khỏe lắm!

Tôi từng nghĩ, bản thân mình có làm cái gì, được cái gì, có làm có được, phải đến chỗ được cho thật vững vàng rồi mới đem cái mình đã từng làm, từng tu khuyên nhắc truyền dạy người khác. Nguy hiểm nhất là phạm tự ý nghĩ ra rồi viết thành sách, làm làm người khác. Thế nên, đệ tử Phật phải lấy Thánh giáo lượng (lời Phật dạy trong kinh điển) làm mực thước để đo. Nếu đúng theo kinh thì chắc chắn tin theo, so lại mà chưa đúng thì cần kiểm tra suy xét cho kỹ. Nếu chưa được đạo đều gọi là phạm phu, tự ý nói thì không bảo đảm.

Mấy huynh đệ phải nhớ đừng nên bỏ phí thời gian. Về Thiền Tông, tôi cũng đọc nhiều bộ sách lớn như Thiền Học Tập Thành, Thiền Học Đại Thành. Nhiều người đọc đến đoạn ngài Triệu Châu khi có người đến tham học, Ngài không chỉ dạy điều gì, chỉ kêu nói “Uống trà đi”! Người học lẽ bái rồi lui ra. Đó là câu khai thị, nhưng người thường khó nhận khó hiểu, lại tưởng làm rằng đã đắc Thiền thì chỉ uống trà thôi!

Riêng về pháp môn niệm Phật là pháp dễ tu, có mực thước rõ ràng mà hành giả đều có thể nắm vững để thực hành. Một phương pháp lúc tu hành có từng bước thật rõ, tu đúng hay không đúng dễ nhận biết. Tôi xem nhiều kinh sách nhận thấy pháp môn niệm Phật dễ nắm vững, thực hành cũng dễ, khi chưa được cũng biết chưa được, khi được thì cũng biết đã được, thật rõ ràng!

Thời gian gần đây, tôi không thể lạy Phật nên mong các huynh đệ đừng lễ lạy tôi, chỉ xá là được rồi! Mong tất cả đều tinh tấn tu hành.

*Lời dạy ngày Khánh Tuế năm Nhâm Thìn  
2012*

**Hòa thượng Thích Trí Tịnh**

**Thành Lập Trung Tâm Phật  
Giáo Việt Nam Đầu Tiên Tại  
Phi Châu  
(Theo vtv.vn)**

Trung ương GHPG Việt Nam vừa tổ chức Đại lễ ra mắt Hội Phật giáo Việt Nam tại Mozambique và khởi động kế hoạch thành lập Trung tâm Phật giáo tại Mozambique.

Đây sẽ là Trung tâm Phật giáo đầu tiên của Việt Nam tại lục địa châu Phi, góp phần đưa những tư tưởng nhân văn, giáo lý hướng thiện của đạo Phật nước ta đến với bạn bè châu Phi.

Tham dự Đại lễ có Hòa thượng Thích Thanh Nhiễu, Phó Chủ tịch thường trực Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Thượng tọa Thích Đức Thiện, Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự, Thượng tọa Thích Đồng Huệ, Ủy viên Hội đồng Trị sự, Chủ tịch Hội Phật giáo Việt Nam tại Mozambique, cùng nhiều tăng



ni, phật tử, bà con cộng đồng người Việt tại Mozambique, Angola và Nam Phi.

Về phía chính quyền địa phương có Ngài Arao Litsuri, Tổng Cục trưởng Tổng cục Tôn giáo, đại diện Chính phủ Mozambique và các đại diện Thị trưởng, Hội đồng thành phố Maputo, Bộ Văn hóa và Du lịch Mozambique.

Phát biểu khai mạc Đại lễ, Thượng tọa Thích Đức Thiện đánh giá, đây là sự kiện trọng đại, đánh dấu sự hiện diện của Phật giáo Việt Nam lần đầu tiên đến được châu Phi xa xôi; đánh giá cao việc Chính phủ Mozambique đã cấp phép hoạt động cho Hội Phật giáo đầu tiên của Mozambique do Phật giáo Việt Nam làm đại diện; bày tỏ mong muốn Hội góp phần tạo mối đoàn kết gắn bó chặt chẽ trong cộng đồng người Việt Nam sinh sống và làm việc tại Mozambique, góp phần giữ gìn bản sắc dân tộc và truyền thống văn hóa Việt Nam; hướng dẫn Phật tử nghiên cứu Phật pháp, tu tập tâm linh, tham gia các công tác xã hội nhằm góp phần củng cố quan hệ hữu nghị giữa nhân dân hai nước.

Thượng tọa cho biết, Giáo hội Phật giáo Việt Nam mong muốn phát triển tại đây

một Trung tâm Phật giáo Việt Nam cho khu vực châu Phi. Hội Phật giáo cũng đã mua một khu đất rộng trên 4 ha để phục vụ dự án xây dựng Trung tâm Văn hóa Việt Nam, trong đó trung tâm là một ngôi chùa của Phật giáo Việt Nam.

(Theo vtv.vn)



## Hoa nở

Phổ Đồng

*Hoa mai vàng  
chén trà xanh  
Thấy ta tiền kiếp  
lội quanh biển tràm  
Uống đi từng giọt  
muộn phiền  
Sáng ra hoa nở  
dưới triền mây bay.*

## 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