



# PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 358, NĂM THỨ 29

THÁNG 5-2024



Điện Tử Thư (E-Mail): [huynhaitong@gmail.com](mailto:huynhaitong@gmail.com)  
Mạng Nhận 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 TỈNH  
TUỆ VIÊN**

Cộng Tác:

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

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA  
NHÂN CA**

# Mục Lục

<u>Tu hành</u>	BBT	3
<u>Thiền định một PP. biến cải tâm linh</u>	Hoang Phong dịch	4
<u>Pháp Cú: 407 Phẩm Bà La Môn</u>	HT. Th. Minh Châu dịch	11
<u>Thơ: Tản Mạn Xuân</u>	Diệu Minh Tuệ Nga	11
<u>Chánh ngữ trong thời loạn thông tin</u>	Nguyễn Cảnh	12
<u>Pháp môn Niệm Phật trong kinh A Di Đà</u>	HT. Giác Như	18
<u>Vai trò Từ thiên trong Phật Giáo</u>	Cư sĩ Phan Minh Đức	26
<u>Thơ: Con ác mộng</u>	Hoang Phong	29
<u>Thơ: Giác ngủ bên sông</u>	Từ Niệm	29
<u>Hư Hư Lục: Châu Lợi Bàn Đắc</u>	Thích Nữ Như Thủy	30

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**

## Tu hành

Như lời đức Phật dạy, con người chúng ta tạo nghiệp cho chính mình, nghiệp mỗi người mỗi khác, lại còn tùy duyên. Quả sẽ có khi đầy đủ duyên nghiệp.

Chúng ta cũng biết rằng, thân, khẩu và ý của chúng ta đều tạo nghiệp, cho nên người tu là sửa chữa cho thân, khẩu, ý chúng ta không tạo nên nghiệp ác, bởi vì khi đã gây nghiệp ác thì trước sau gì cũng phải nhận lại quả ác.

Muốn tạo ra nghiệp lành hay thiện nghiệp, chúng ta cần nói ra những lời hay đẹp giúp ích cho người, cho đời, luôn nghĩ những điều tốt đẹp cho mọi người, nhất là những người thân trong gia đình, từ những người thân ấy mới lan dần ra xã hội. Làm những điều tốt cho xã hội, cứu giúp những người xin ăn bên đường, góp phần vào những việc từ thiện trong xã hội.

Xã hội ngày nay thật nhiều nhương, báo chí đăng những tin tức cho chúng ta thấy nào việc con cái đui ông bà, cha mẹ ra khỏi nhà khi tuổi già sức yếu, khi người ta có lòng tham muốn chiếm đoạt, có những người chồng chết, bỏ con lại cho ông bà nuôi, họ đi xây tổ uyên ương khác, con họ phải ở với người thân, không có người thân phải lang thang đầu đường xó chợ, xin ăn hàng bữa qua ngày, người ta còn chém giết nhau vì miếng cơm, manh áo.

Tất cả đều do xã hội tạo ra, do nền giáo dục không tốt, không đặt trọng tâm nhân bản như xưa về phía Nam có Tam cương, Ngũ thường, về phía Nữ có Tam tông, Tứ đức. Xã hội ngày nay khác xưa, nhưng có thể dựa theo đó mà áp dụng những điều tốt đẹp.

Cũng lời Phật đã dạy, mọi thứ đều do Tâm tạo, cho nên trước tiên chúng ta hãy tu tâm dưỡng tánh làm theo những lời Phật dạy, đơn giản như xã hội thường làm là ăn hiền ở lành, như vậy chúng ta luôn tạo nghiệp lành, từ gia đình mình lan dần ra hàng xóm rồi đến xã hội về sau.

Người Phật tử tích cực hơn, nên đi chùa tụng Kinh, nghe chửi Tăng, Ni giảng Pháp, tại nhà nên hàng ngày Niệm Phật hoặc trì chú hoặc Ngồi Thiền hay Tụng kinh.

Được vậy, xã hội sẽ lành mạnh, người người an vui, hạnh phúc. Mong thay.

BBT/NS/PHẬT HỌC

# Thiền định

## một phương pháp biến cải tâm linh

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

### Lý Tưởng của người Bồ-tát

### Chương VI

#### Bài 42: Prajñā paramita hay sự hiểu biết siêu việt về hiện thực

Dù đã phát động các cố gắng như trên đây (*trong việc luyện tập thiền định*) thế nhưng chúng ta vẫn không phát huy được các cấp bậc dhyana thật cao, thì qua một vài cảm nhận nào đó về dhyana mà mình đã thực hiện được, chúng ta cũng có thể phát huy prajñā (*prajñā là tiếng Phạn, tiếng Pali là paññā, có nghĩa là Trí tuệ*), là thể dạng paramita thứ sáu (*paramita dịch âm là ba-la-mật-đa trong các kinh sách Hán ngữ, Chữ này có nghĩa là sự Hoàn hảo hay Toàn thiện, nghĩa từ chương là "vượt sang bờ bên kia"*), và cũng là thể dạng paramita cao nhất. Hậu ngữ jñā trong chữ prajñā có nghĩa là sự hiểu biết và tiền ngữ pra thì đơn giản chỉ có nghĩa là sâu sắc (*intense*), do đó có thể hiểu chữ prajñā / trí tuệ là một sự hiểu biết vượt bậc (*extreme / tối thượng*), một sự hiểu biết siêu việt, điều đó cũng có nghĩa là sự hiểu biết về hiện thực, về shunyata (*sự trống không, còn gọi là Tánh không trong kinh sách Hán ngữ*).

(*Nhận xét trên đây của nhà sư Sangharakshita về hai đường hướng tu tập trong Phật giáo là các phép luyện tập thiền định và sự phát huy trí tuệ, rất quan trọng. Chúng ta sẽ trở lại vấn đề này trong phân ghi chú dưới đây*).

Nghĩa từ chương của chữ shunyata là sự trống không (*vacuity, emptiness*) hay trống rỗng (*void, vacuum*). Thế nhưng sự trống không đó không mang ý nghĩa đối nghịch với sự tròn đầy (*full*), mà đúng hơn là một thể dạng vượt lên trên tất cả mọi hình thức đối nghịch, kể cả trên phương diện ngôn từ. Shunyata là chủ đề trọng yếu nhất trong toàn bộ tập kinh "Toàn thiện trí tuệ" (*Prajñāpāramitā Hṛdaya, còn gọi là Bát-nhã ba-la-mật-đa tâm kinh, là bộ kinh đồ sộ và quan trọng nhất của Đại thừa nói chung. Người Tây phương gọi bộ kinh này là The Perfection of Wisdom. Ngoài ra cũng xin mạn phép nhắc thêm là Đức Phật từng thuyết giảng rất nhiều về shunyata trong các kinh điển bằng tiếng Pali, qua các hình thức ứng dụng cụ thể và thiết thực, tuy nhiên cũng có nhiều bài kinh nêu lên thật sâu sắc khái niệm này. Bấy thế kỷ sau đó, và sau khi Đại thừa đã được hình thành, thì Nagarjuna / Long thụ mở rộng và khai triển thêm, biến khái niệm này trở thành một học thuyết triết học siêu hình gọi là Trung quán / Madhyamaka*), và cũng là chủ đề chính yếu nhất trong toàn bộ hệ thống kinh sách Đại thừa. Tập Hoàn thiện Trí tuệ (*Bát-nhã ba-la-mật-đa tâm kinh*) gồm chung hơn 30 bản kinh khác nhau (*quan trọng nhất là Tâm kinh, Kinh Kim cương và Kinh hoa sen*), có nhiều phiên bản rất dài (*bản dài nhất gồm hơn 100 000 câu*), nhưng cũng có những phiên bản ngắn hơn, trong số này có Kinh Kim cương và Tâm kinh. Tâm kinh là một bản kinh ngắn (*dùng để tụng*) nhưng vô cùng cô đọng, tiêu biểu cho giáo huấn và các kết

qua thực hiện (*experience / các sự thành đạt*) của toàn bộ kinh điển Hoàn thiện Trí tuệ.

Một số kinh nêu lên hai mươi hoặc ba mươi hai cấp bậc *shunyata* (sự trống không) khác nhau, thế nhưng tựu trung thì cũng chỉ có bốn cấp bậc chủ yếu nhất. Bốn cấp bậc này không phải là bốn thể loại hiện thực khác nhau, mà chỉ là bốn cấp bậc quán thấy (*penetration, insight / sự quán nhận, thấu triết hay khả năng thâm nhập*) của trí tuệ về hiện thực tối hậu, tuần tự từ thấp lên cao. Các cấp bậc đó gọi lên một ý niệm - thật ra thì cũng chỉ đơn thuần là một ý niệm - về bản thể (*nature*) và thực chất (*contain, hold*) của *prajña* (trí tuệ). Các cấp bậc của trí tuệ cũng vậy, cũng chỉ đơn giản là một sự phân loại, đúng với ý nghĩa từ chương của thuật ngữ này, [bởi vì] các cấp bậc ấy cũng chỉ là các sự tạo tác tâm thân (*các sự tạo dựng của tâm thức*) mang tính cách khái niệm, các cấp bậc ấy tự chúng không hề là một "sự vật" [cụ thể] hay một sự cảm nhận nào cả. Nếu nói theo thiên học Zen thì đây là trường hợp nhiều ngón tay cùng trở vào một mặt trăng [duy nhất] (*dưới đây nhà sư Sagharakshita sẽ lần lượt nêu lên bốn thể loại hiện thực tương ứng với bốn cấp bậc trí tuệ nói đến trên đây*).

### Sự trống không của những gì do điều kiện mà có

(Xin nhắc lại nguyên lý căn bản nhất trong Phật giáo liên quan đến sự vận hành của toàn thể vũ trụ, tiếng Phạn gọi là *Pratityasamutpada*. Nguyên lý đó nêu lên sự tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng trong thế giới, từ vô hình đến hữu hình, từ bên trong tâm thức cho đến bên ngoài là vũ trụ. Kinh sách Hán ngữ gọi nguyên lý này là "Lý duyên khởi", các học

giả và triết gia Tây phương thường gọi là "Sự tạo tác do điều kiện mà có" / *Conditioned Co-production*.

Nguyên lý đó cho biết là mọi hiện tượng sở dĩ "có" là nhờ vào sự tương liên và tương tác giữa chúng với nhau. "Một" hiện tượng không thể tự nó hiện hữu riêng rẽ và độc lập được. Không có một hiện tượng đơn thuần nào trong thế giới cả. Hãy nêu lên một thí dụ cụ thể: sở dĩ mình "có" là do hay nhờ vào cha mẹ mình, sở dĩ cha mẹ mình "có" là do hay nhờ vào ông bà mình, v.v.. Bên trong tâm thức của mình cũng vậy, bất cứ một xúc cảm hay một tư duy nào cũng phải do nhiều yếu tố và thành phần liên kết với nhau làm phát sinh ra chúng. Vì vậy, tất cả mọi hiện tượng đều mang tính cách "cấu hợp" có nghĩa là gồm thật nhiều yếu tố và thành phần cùng kết hợp với nhau để tạo ra chúng. Thế nhưng sự kết hợp đó không bền vững, mà luôn biến đổi, tạo ra một thế giới hiện tượng thường xuyên trong tình trạng chuyển động và đổi thay.

Vậy chúng ta hãy nêu lên thêm một thí dụ khác khúc triết hơn về nguyên lý tương liên trên đây, chẳng hạn như ý niệm về sự hiện hữu của Trời hay Thượng đế. Ý niệm đó liên hệ với khả năng hình dung và tưởng tượng của chúng ta, nói một cách khác thì đó là một sự tạo tác hay tạo dựng của tâm thức, xuyên qua tư duy và xúc cảm của con người. Đồng thời các tư duy và xúc cảm đó lại liên hệ với tánh khí, giáo dục, văn hóa, gia đình, xã hội, v.v... nói chung là tùy thuộc vào sự vận hành tâm lý của mỗi cá thể trong khung cảnh sống của cá thể ấy. Thượng đế do đó cũng là kết quả của một sự kết hợp gồm thật nhiều yếu tố và thành phần, tóm lại là một hiện tượng "cấu hợp", tương tự như tất cả các hiện tượng khác. Ý niệm về Thượng đế hay Trời, kể cả ý chí,

chủ đích và hành động của Vị ấy cũng luôn biến đổi và được hình dung khác nhau qua các tín ngưỡng khác nhau và các nền văn hóa khác nhau, qua không gian và thời gian lịch sử khác nhau.

Mạn phép dài dòng và nhắc đi nhắc lại về nguyên lý này trong Phật giáo là vì Đức Đạt-lai Lạt-ma từng khuyên bảo chúng ta: "Hãy cứ lập đi lập lại một điều nào đó nếu cần, dù mệt mỏi, chán nản hay phải cố gắng đến đâu cũng vậy". Nguyên lý tương liên tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng vô cùng vững chắc, không có một ngoại lệ nào cả trong thế giới hiện tượng này. Năm vững được nguyên lý đó sẽ giúp chúng ta hiểu được dễ dàng hơn bài giảng này của nhà sư Sangharakshita

Sau hết cũng xin minh định một điều quan trọng là thí dụ về Thương để nêu lên trên đây qua góc nhìn của nguyên lý tương liên và tương tác giữa mọi hiện tượng, không phải là một sự phê phán nào cả, mà đơn giản chỉ là các luận cứ triết học, khoa học và tâm lý học nhằm cảnh giác chính chúng ta, những người Phật giáo, nên nhìn vào hiện thực một cách sâu sắc và khách quan hơn, hình dung tín ngưỡng của mình minh bạch và sáng suốt hơn, vượt lên trên xúc cảm và các sự tạo tác tâm thần, bởi vì các sự sinh hoạt tâm thần đó là những gì có thể mang lại hoang mang, tạo ra khổ đau thêm cho mình mà thôi).

Vậy trước hết chúng ta hãy nêu lên sự trống không của những gì do điều kiện mà có, gọi là *samskṛta śhunyata* (*samskṛta* là tiếng Phạn, có nghĩa là do điều kiện mà có). Sự hiện hữu do điều kiện mà có (conditioned) - tức là sự hiện hữu dưới thể dạng hiện tượng và cũng có thể gọi là sự hiện hữu tương đối - nhất thiết chỉ là trống

không: trống không ở đây có nghĩa là trống không về các đặc tính của [những gì] "Phi điều kiện" (Unconditioned). Theo Phật giáo [những gì] Phi điều kiện gồm có ba đặc tính. Đặc tính thứ nhất là niềm phúc hạnh (*felicity* / *một niềm hạnh phúc hoàn hảo, sâu xa và lâu bền*). Đặc tính thứ hai là sự trường tồn (permanent), thế nhưng sự trường tồn đó không mang ý nghĩa một sự kéo dài mang tính cách thời gian, mà đúng hơn là các kích thích trong đó không có thời gian và cả không gian. Đặc tính thứ ba của Phi điều kiện là tính cách rất thật trên phương diện tối hậu (*nói một cách khác "Phi điều kiện" là một sự hiện hữu bất biến, vượt thoát sự chi phối của nguyên lý "tương liên, tương tác và tương tạo", và cũng có nghĩa là vượt thoát khỏi sự biến động và đổi thay của thế giới hiện tượng*).

Sự hiện hữu do điều kiện mà có nói lên sự bất toại nguyện (*khổ đau*), vô thường (*không trường tồn*) và không thực (*chỉ là trống không*) trên phương diện tối hậu, do đó nó không hàm chứa các đặc tính trên đây [của Phi hiện hữu] (*để giúp hiểu được khái niệm này, chúng ta hãy trở lại với thí dụ đơn giản và cụ thể đã được nêu lên trên đây: sự hiện hữu của mình là do cha mẹ mình và vô số các yếu tố khác để mà "có", vì vậy sự hiện hữu đó là một sự hiện hữu do thật nhiều điều kiện làm phát sinh ra nó. Chính vô số các điều kiện trói buộc luôn ở trong tình trạng biến động và đổi thay đó là nguyên nhân tạo ra tình trạng khổ đau cho mình. Thoát ra khỏi tình trạng lệ thuộc, khổ đau và vô thường đó là cách đạt được thể dạng Phi điều kiện, một sự Giải thoát đích thật*).

### Sự trống không của Phi điều kiện

Cấp bậc thứ hai của *śhunyata* là sự

trống không của Phi điều kiện (tức là Phi duyên khởi nếu nói theo kinh sách Hán ngữ, và cũng có nghĩa là không do "duyên khởi" mà sinh ra). Nếu có một trí tuệ tương xứng với cấp bậc này (tức là hiểu được sự trống không của Phi điều kiện là gì) thì chúng ta sẽ hiểu được Phi điều kiện không hề hàm chứa các đặc tính của sự hiện hữu do điều kiện mà có. Nó không mang tính cách bất toại nguyện. Nó không mang tính cách vô thường và cả sự vô thực thể tương đối (*relative unreality*). Để hiểu được ý niệm này, chúng ta hãy trở lại với thí dụ về sự trống không của sự hiện hữu của chính mình do Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên, và cũng đã được nói đến trong trong bài 41 trước đây: nếu cho rằng sự hiện hữu của mình mang tính cách "vô thực thể" tức là "trống không", thì hãy cứ cứ thử véo vào cánh tay mình xem có đau hay không? Điều đó cho thấy tính cách "vô thực thể" hay sự "trống không" của sự hiện hữu của mình là một sự "tương đối". Nếu mở rộng hơn nữa thì chúng ta sẽ thấy quy luật "nguyên nhân - hậu quả" dù không thể tạo ra các tác động đối với tính cách vô thực thể hay sự trống không tuyệt đối về sự hiện hữu của mình, thế nhưng nó vẫn có thể gây ra cảm giác đau nhói trên cánh tay mình. Điều đó cho thấy tính cách vô thực thể của mình chỉ là tương đối, và đó cũng là sự hiện hữu của mình trong thế giới hiện tượng, chi phối bởi quy luật nguyên nhân - hậu quả), bởi vì các thứ ấy chỉ là bản chất của những gì do điều kiện mà có. Điều đó cũng tương tự như các bạn không thể tìm thấy Phi điều kiện bên trong những gì do điều kiện mà có, hoặc ngược lại cũng không tìm thấy những gì do điều kiện mà có bên trong Phi điều kiện!

Cả hai cấp bậc *shunyata* đó (sự trống không của những gì "do điều kiện mà có" và sự trống không của "Phi điều kiện") đều

được nói đến trong tất cả các tông phái và học phái Phật giáo, và cả hai đều nói lên phương cách tiếp cận nhị nguyên (sự suy nghĩ mang tính cách phân biệt, chẳng hạn như: chủ thể - đối tượng, cái này - cái kia, v.v.), thật cần thiết trong giai đoạn đầu tiên của cuộc sống tâm linh của mình (tức là các bước đầu trong việc tu tập). Trong giai đoạn đầu tiên đó, chúng ta nên suy nghĩ như thế này: "Nơi này là những gì do điều kiện mà có (duyên khởi) và nơi kia là Phi điều kiện (không do duyên khởi mà có), tôi mong sao có thể bước từ nơi này để đến được nơi kia". Và cũng rất có thể là các bạn sẽ phải để ra thật nhiều năm trong cuộc sống tâm linh của mình để nghiên ngẫm về sự kiện "những gì do điều kiện mà có" cũng chỉ là "những gì do điều kiện mà có", và "Phi điều kiện" cũng chỉ là "Phi điều kiện". (đó là cách làm cho sự suy nghĩ nhị nguyên tức là sự phân biệt phải tan biến: địa ngục - cực lạc là một thứ, luân hồi - giải thoát là một thứ, v.v... Tất cả đều là trống không, và đó sẽ là cấp bậc quán nhận thứ ba về sự trống không của hiện thực. Cấp bậc này sẽ được nói đến dưới đây).

### Sự trống không to lớn

Thế nhưng cuối cùng chúng ta cũng phải tập nhìn và tập cảm nhận các thứ như *rupa* và *shunyata*, hình tướng và trống không, những gì "do điều kiện mà có" và "Phi điều kiện", *samsara* (cõi luân hồi) và *nirvana* (niết bàn), con người bình dị và chư Phật..., tất cả [các thứ ấy, các sự quán nhận nhị nguyên ấy] trên phương diện tối hậu cũng chỉ là một thứ, mang cùng một bản thể như nhau, cùng thuộc vào là một hiện thực duy nhất. Điều đó chính là *shunyata* ở cấp bậc thứ ba, một sự "trống không to lớn" gọi là *mahashunyata*, trong đó tất cả mọi sự phân biệt đều tan biến hết. *Mahashunyata* là

cách nhìn vào sự phân biệt giữa những gì do điều kiện mà có và cả Phi điều kiện cũng chỉ là trống không. Sự phân biệt chỉ đơn giản là sản phẩm của tư duy mang tính cách nhị nguyên, không hàm chứa một giá trị vững chắc nào cả trên phương diện tối hậu. Sự trống không đó sở dĩ được gọi là to lớn là vì chúng ta - và cả những vị đã đạt được các cấp bậc tâm linh thật cao - tất cả đều rất sợ biến mất bên trong sự trống không to lớn đó (nói một cách nôm na là tất cả mọi người dù là ở cấp bậc tâm linh nào cũng đều "sợ chết" trước sự trống không to lớn do chính mình hình dung ra cho mình. Những người có đức tin càng lớn càng tin tưởng vững chắc rằng mình sẽ được lên thiên đường, thế nhưng trong hiện tại thì mình vẫn cứ sợ chết, sợ cái trống không to lớn luôn ám ảnh trong tiềm thức mình). Chúng ta chỉ muốn bám víu vào cách suy nghĩ nhị nguyên: mình và kẻ khác, cái này và cái kia. Thế nhưng cuối cùng thì tất cả các thứ ấy (các hình tướng phát sinh từ sự hiểu biết khái niệm và cách suy nghĩ nhị nguyên) cũng sẽ ra đi. Sự trống không to lớn chẳng khác gì như một cái hang cộp, đầy ngõ ngách với các vết chân lưu lại khắp nơi, thế nhưng chẳng có một vết chân nào cho thấy là đã tìm được lối thoát. Trên phương diện tối hậu, sự sợ hãi của các bạn chính là nguyên nhân khiến các bạn chỉ mong được lưu lại [mãi mãi] trong sự trống không to lớn đó (tức là thế giới hiện tượng này), chẳng qua là vì chính "các bạn" ("cái tôi" của các bạn) và cả sự "sợ hãi" của các bạn là nguyên nhân khiến các bạn chẳng bao giờ thoát ra khỏi nó cả (cái tôi hay cái ngã của mình cùng với sự sợ hãi của mình trước sự trống không to lớn khiến mình bám víu vào cái thế giới này để mãi mãi chuyển động và luân hồi với nó). Nó sẽ nuốt chửng tất cả những gì tạo ra bởi cách nhìn nhị nguyên của chúng ta (trong đó kể sự suy nghĩ của chúng ta và cả chúng ta)

(Tư duy nhị nguyên - tạo ra sự phân biệt và các sự tương phản hay đối nghịch - khiến con người hình dung ra một Đấng toàn năng, to lớn, trường tồn và hiện hữu cùng khắp, đối nghịch và tương phản với con người nhỏ bé, vô thường, đầy lo âu và sợ hãi của chính mình. Chủ đích sâu kín của sự tạo dựng ra Đấng Toàn năng đó là để tìm một sự che chở, một lối thoát. Thế nhưng thế giới hiện tượng này chỉ là một cái hang cộp to lớn. Tuy đây rầy ngõ ngách và các vết chân lưu lại, thế nhưng trong cái hang đó dường như chẳng thấy vết chân nào tìm ra lối thoát, bởi vì lần mò theo các vết chân và các ngõ ngách trong hang cũng chỉ là cách dò dẫm loanh quanh. Hơn nữa những người mò mẫm trong đó cũng có thể bất ngờ chạm trán nhau, trách cứ và gây sự với nhau, đưa đến các cuộc xung đột triền miên)

### Sự trống không của trống không

Cấp bậc thứ tư của shunyata là sự trống không của trống không. Điều đó cho thấy sự trống không chính nó và tự nó cũng chỉ là một khái niệm, một thuật ngữ, một âm thanh (một tư duy, một sự hình dung, một sáng tạo của tâm thức). Khi cảm nhận được mahashunyata (sự trống không to lớn, tức là cấp bậc cảm nhận thứ ba của sự trống không đã được nói đến trên đây), thì người ta vẫn còn tiếp tục bám víu vào các tư duy tinh tế, các cảm nhận nhị nguyên tinh tế, thế nhưng trên phương diện tối hậu thì tất cả các thứ ấy cũng sẽ phải được loại bỏ. Khi nào chúng ta đạt được shunyata-shunyata (sự trống không của trống không) thì chẳng còn bất cứ gì để có thể nói lên được nữa. Tất cả những gì còn sót lại chỉ là một sự im lặng đĩnh tai (deafening / assourdissant / điếc tai, không còn nghe thấy bất cứ gì nữa)

« Gate gate paragate parasamgate bodhi



*svaha* »

Trong số toàn bộ tập kinh Hoàn thiện Trí tuệ (*The Perfection of Wisdom*, tiếng Phạn là *Prajñāpāramitā Hrdaya / Bát nhã Ba-la-mật-đa tâm kinh*, là bộ kinh đồ sộ và quan trọng nhất của toàn bộ giáo huấn Đại thừa, gồm chung nhiều bản kinh khác nhau, đã được nói đến trên đây), thì bản Tâm kinh là bản nổi tiếng nhất. Sở dĩ gọi là Tâm kinh là vì nó cất chứa con tim, là những gì tinh anh và chủ yếu nhất trong giáo huấn của toàn bộ tập kinh Hoàn thiện Trí tuệ. Câu chủ yếu nhất và cũng là câu kết thúc trong bản Tâm kinh là câu mantra (câu tụng mang tính cách màu nhiệm) sau đây: "gate gate paragate parasamgate bodhi svaha" (kinh sách Hán ngữ dịch âm là "yết đế yết đế ba la yết đế bồ đề tát bà ha). Nếu dịch một cách từ chương, có nghĩa là không dịch được hết ý nghĩa trong đó, thì câu này đại khái sẽ là: "bước lên, bước lên, bước sang phía bên kia, hoàn toàn sang phía bên kia của bên kia - sự Giác ngộ - Sự thành công!".

Người ta có thể xem câu mantra trên đây biểu trưng cho bốn cấp bậc shunyata (bốn cấp bậc trống không). "Bước lên" có nghĩa là bước ra khỏi sự hiện hữu do điều kiện mà có, và cũng có nghĩa là thoát khỏi thế giới. Đó là sự cảm nhận về bản chất trống không của những gì do điều kiện mà có, để tiếp tục tiến lên thêm.

Sau đó là "bước sang tận phía bên kia". Câu này có nghĩa là sau khi rời khỏi những gì do điều kiện mà có thì chúng ta sẽ bước vào "phía bên kia" tức là bước vào [lãnh vực] Phi điều kiện, và sau đó thì chẳng có một nơi nào khác để có thể vượt thêm được nữa.

Sau cùng là "hoàn toàn bước sang

phía bên kia", có nghĩa là vượt lên trên sự phân biệt giữa những gì do điều kiện mà có (*duyên khởi*) và cả Phi điều kiện (*Phi duyên khởi*), điều đó có nghĩa là đã thực sự thực hiện được "hoàn toàn ở vào phía bên kia".

(Có nhiều cách giải thích với ít nhiều khác biệt về câu mantra này trong Tâm kinh. Trong bài 41 trước đây, câu này cũng đã được người chuyển ngữ ghi chú thêm. Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng có giải thích rất tường tận và chi tiết về câu mantra này trong quyển sách "Tâm điểm của Thiền định - Khám phá tâm thức thân bí nhất" "The Heart of Meditation, Discovering Innermost Awareness", trong chương IV, tiểu đề Trí tuệ, phần thứ Nhất - Hoang Phong chuyển ngữ - độc giả có thể tìm đọc quyển sách này trên trang mạng Thư Viện Hoa Sen).

Sau hết chúng ta sẽ đạt được sự Giác ngộ hay bodhi. Chữ bodhi không nằm trong câu trúc của câu mà chỉ là một lời thốt lên: Bodhi!, Tỉnh ngộ!, Giác ngộ!. Trong sự Tỉnh ngộ tối thượng ngay cả shunyata (trống không) cũng không còn mang một ý nghĩa nào nữa cả. Chữ "svaha" ở cuối câu mantra là lời kết thúc, thường thấy nêu lên trong nhiều câu mantra khác, đó là để nói lên một điều tốt lành, một sự thành công, một sự hoàn tất. Các bạn đã hoàn tất được công việc của mình, các bạn đã đạt được mục đích của các bạn, các bạn đã thực hiện được sự Giác ngộ. Các bạn đã vượt được tất cả bốn cấp bậc shunyata, và Trí tuệ đã được phát huy trọn vẹn. Đại thừa (Mahayana) tất nhiên không hề nắm giữ độc quyền [khái niệm] shunyata (xin nhắc thêm sự trống không của hiện thực từng được Đức Phật nêu lên rất cụ thể và thiết thực trong rất nhiều bài kinh, sau đó trên dòng tiến hóa của Phật giáo, ý niệm này đã được nhấn mạnh và triển khai

thêm để trở thành một học thuyết triết học siêu hình trong Phật giáo Đại thừa). Phật giáo cổ xưa (tức là Giáo huấn nguyên thủy của Đức Phật trong thung lũng sông Hằng, đại diện ngày nay là Phật giáo Theravada) tuy sử dụng một thuật ngữ khác hơn, thế nhưng cũng nói lên cùng một sự cảm nhận như vậy (tức là ý niệm về shunyata nêu lên trong Đại thừa). Đó là cách cho biết khi nào sự quán thấy siêu nhiên hiện ra thì cấp bậc bước vào dòng chảy (tiếng Pali là sotapanna, là cấp bậc đầu tiên trong số bốn cấp bậc tu tập. Kinh sách Hán ngữ gọi là "nhập lưu") sẽ được thực hiện, và điều này sẽ xảy ra nhờ vào một trong ba cửa ngõ thoát tục (emancipation), và một trong số ba cửa ngõ đó là shunyata samadhi (sự cảm nhận sâu xa về shunyata hay sự trống không. Nói một cách vắn tắt hơn là khi nào đã quán thấy được một trong số ba cấp bậc trống không của hiện thực, dù là ở cấp bậc nào, thì người tu tập cũng sẽ hoàn tất được cấp bậc đầu tiên trong cuộc sống tâm linh của mình, đó là sự gia nhập vĩnh viễn vào một Tăng đoàn). Theo quan điểm của Phật giáo Theravada thì cách nêu lên các cấp bậc shunyata khác nhau của Đại thừa chỉ là cách dễ khiến người tu tập rơi vào tình trạng giải thích dông dài (verbiage), thế nhưng thật ra chủ đích khi nêu lên các cấp bậc đó nhất thiết chỉ là để loại bỏ chúng [dễ dàng hơn] mà thôi. Sự xác định theo từng cấp bậc một là cách giúp mình tuân tự tách rời ra khỏi chúng, và đây cũng là cách giúp mình "vượt hẳn sang phía bên kia" nhờ vào cách ý thức được thật cụ thể các cấp bậc "trước đó" [mà mình đã vượt qua được]. Phật giáo Theravada cho biết khi nào đạt được một sự hiểu biết trong sáng không quá từ chương về shunyata thì sự phân biệt [theo từng cấp bậc một] sẽ không còn cần thiết nữa.

Quả đúng là có một sự khác biệt giữa shunyata về những gì do điều kiện mà có và những gì không do điều kiện mà có. Thế nhưng cho đến khi nào chúng ta không còn nhìn vào ý niệm shunyata một cách quá từ chương theo ý nghĩa của "từng chữ một", thì chúng ta sẽ chẳng phải cần "bước sang phía bên kia" (tức là cách thăng tiến theo từng cấp bậc một). Chúng ta có thể xem hầu hết vốn liếng giáo lý (tu tưởng) Đại thừa chỉ đơn giản là một hình thức trình bày (illustration / diễn đạt) hơn là một sự đại diện (representation) [cho toàn bộ Phật giáo] hay một sự tách biệt thật sự [so với Giáo huấn của Đức Phật]. Tốt hơn hết nên xem ý niệm về bốn cấp bậc và ba mươi hai thể dạng shunyata (nêu lên trong một số kinh sách Đại thừa) chỉ là một phương tiện giúp chúng ta đạt được một sự hiểu biết toàn diện và minh bạch hơn hiện thực là gì (qua một góc nhìn thật tổng quát thì Đại thừa chỉ đơn giản là một sự thích ứng của Giáo huấn của Đức Phật với các nền văn hóa khác nhau và cả sự tiến hóa chung của tư tưởng nhân loại, nhưng phần cốt lõi thì vẫn giữ được một giá trị vô song, vượt khỏi các kích thước không gian và cả thời gian).

### Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ

Trong câu mở đầu của bài giảng này nhà sư Sangharakshita nêu lên trường hợp nếu chúng ta không đạt được các kết quả mà mình mong muốn trong việc luyện tập thiền định thì một vài dhyana dù chỉ là sơ đẳng mà mình đạt được cũng có thể giúp mình phát huy prajña tức là trí tuệ. Nhận xét này thật hết sức quan trọng trong việc tu tập Phật giáo nói chung.

Trên phương diện tổng quát, có hai cửa ngõ giúp người tu tập bước vào con đường Phật giáo, đó là Thiên định và Trí tuệ.

Thiền định là một sự cảm nhận trực tiếp và siêu nhiên về các thể dạng sâu kín nhất của trí thức mình. Qua một góc nhìn nào đó thì sự cảm nhận ấy không cần đến một sự hiểu biết siêu việt nào của trí tuệ cả, ngoại trừ các phép thiền định phân giải, và do đó bất cứ ai cũng có thể thiền định được. Tuy nhiên, đối với những người không thích hợp với phép luyện tập này, thì sự phát huy trí tuệ sẽ là cửa ngõ thứ hai dành cho họ. Trí tuệ thường đòi hỏi phải có một sự suy tư sâu sắc, một sự hiểu biết minh bạch và một khả năng lý luận sắc bén, hầu giúp mình tiếp cận với hiện thực tối hậu.

Thế nhưng cả hai cửa ngõ đó - thiền định và trí tuệ - đều phải được mở ra bởi một công to lớn hơn chung cho cả hai cửa ngõ, đó là sự tập trung tâm thần thật sâu và thật vững chắc gọi là samadhi ("định"). Khi nào tâm thức vẫn còn hoang mang và bị phân tán, thì cả hai cửa ngõ đó sẽ vẫn còn khép kín với mình. Thật ra cả hai cửa ngõ hay đường hướng tu tập trên đây ở một mức độ nào đó cùng hỗ trợ cho nhau: thiền định góp phần mở mang trí tuệ, và trí tuệ trợ giúp thêm cho việc luyện tập thiền định được hiệu quả hơn. Thế nhưng sau hết cũng không nên quên một điều rất quan trọng là động cơ thúc đẩy chúng ta bước vào hai cửa ngõ đó là lòng từ bi vô biên đối với chính mình và tất cả chúng sinh.

Trên đây là mô hình đơn giản hóa của Con đường Phật giáo nói chung. Các phương tiện tu tập thiện xảo (upaya) thì rất nhiều, kinh sách cho biết có đến 84 000 phương tiện thiện xảo (một con số tượng trưng), thế nhưng tất cả cũng chỉ là các phương pháp tu tập giai đoạn và đại chúng, không giúp mình đi nhanh và đi xa được. Sau hết xin độc giả thứ lỗi về những lời ghi chú quá dài dòng của người chuyên ngữ đã

được ghép thêm vào bài giảng này của nhà sư Sangharakshita, chẳng qua là vì một số khái niệm triết học nêu lên trong bài giảng này có thể là không quen thuộc lắm đối với một vài độc giả chăng?

Bures-Sur-Yvette, 15.06.21  
Hoang Phong chuyển ngữ  
(còn tiếp)

## Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

### Phẩm Bà La Môn 407

*Người bỏ rơi tham sân,  
Không mạn không ganh tị,  
Như hột cải đầu kim,  
Ta gọi Bà-la-môn.*



### TẢN MẠN XUÂN

*Xuân lại sắp về, Xuân lại Xuân  
Hoa đời trắng xóa cánh phù vân  
Mây bay hờ hững quê người lạ  
Gió thoảng phân vân khúc nhạc trầm  
Phương cũ còn không trắng tịnh thủy  
Chiều nay nhớ quá khói trầm dâng  
Dặm ngàn sương bạc, chơi vơi tứ  
Đại Nguyện tình người mở Huệ Tâm*

Tuệ Nga  
Oregon, Mùa Xuân 2011

# CHÁNH NGŨ TRONG THỜI LOẠN THÔNG TIN

Nguyễn Cảnh



Những phương tiện thông tin đại chúng, các trang mạng là mảnh đất màu mỡ cho đủ loại thông tin, là nơi để một số người tha hồ bịa đặt, dựng chuyện, bé xé ra to và lan đi với tốc độ kinh khủng. Họ vui dập lẫn nhau và giết nhau bằng ngụy ngữ, vọng ngữ, ngoa ngữ...

"Hiện tượng câu view, câu like trong báo chí đã khiến cho các tòa soạn, người viết đôi khi bám vào 'miếng' thông tin xấu từ một ngôi chùa, vị tu sĩ nào đó để đẩy sự việc đi xa. Một đốm lửa nhỏ, một 'con sâu' bị biến thành chất liệu đưa tin, tô đậm bởi liều lượng và nâng quan điểm khiến dư luận ngộ nhận, hiểu lầm đó là Phật giáo trong khi chỉ là cá nhân. Đó có thể xem là sự cực đoan khi thông tin về Phật giáo... và cảnh giác "tránh làm cho đốm lửa lan ra thành đám cháy cả rừng cây", vấn nạn này đã từng được tác giả Lưu Đình Long đề cập trên báo Giác Ngộ (số 1207, 23-6-2023).

Điều đó là vấn nạn không chỉ với Phật giáo, mà là hiện tượng cho xã hội gần đây, khiến không ít người điêu đứng và gây nên

những hệ lụy.

Achilles lấy lại niềm tin trên Giác Ngộ, khi đã vấn đề "Khủng hoảng truyền thông hay khủng hoảng đạo đức?" trên mục Diễn

nhìn, chúng tôi cũng từng nhận định, rằng gần đây trên các trang mạng xã hội đã dấy lên một cuộc chiến bằng hình thức livestream... vì liên quan đến những nhân vật mà chúng ta quen gọi là "celebrities", những người nổi tiếng trước công chúng, những người thành đạt trong nghề nghiệp của mình... Họ bóc mẽ nhau và đào bới những góc khuất sau ánh hào quang của nhau ra trước công chúng... gây sóng gió ồn ào thị phi và họ gây ra khủng hoảng truyền thông hay chính họ đang bị khủng hoảng đạo đức khi bóp méo sự thật khiến công chúng mất niềm tin.

Luật sư Ngô Tiến Nhân cũng từng cho rằng chúng ta đang sống trong một bể thông tin với nhiều sự thật bị bóp méo nên dần dần niềm tin xã hội và niềm tin giữa con người bị bào mòn. Vấn đề đáng quan tâm đã được anh nêu ra, đó là "Chúng ta quen với sự dối trá, sự nói dối đến mức mà chúng ta gặp người trung thực, gặp những sự việc rất thật nhưng chúng ta vẫn hoài nghi".

## Khủng hoảng đạo đức

Những phương tiện thông tin đại chúng, các trang mạng là mảnh đất màu mỡ cho đủ loại thông tin, là nơi để một số người tha hồ bịa đặt, dựng chuyện, bé xé ra to và lan đi với tốc độ kinh khủng. Họ vui dập lẫn nhau và giết nhau bằng ngụy ngữ, vọng ngữ, ngoa ngữ...

Như vậy sự kiện bêu rêu nhau trên mạng nghĩ cho cùng do họ thiếu tự trọng, hay thiếu lòng nhân ái khi muốn đìm người khác xuống bùn đen vì lý do nào đó.

Cục An toàn thông tin - Bộ Thông tin và Truyền thông vừa điểm ra 3 nhóm lừa đảo chính với 16 hình thức lừa đảo thường xuyên diễn ra trên không gian mạng Việt Nam, qua đó giúp người dùng nhận biết để phòng tránh, tính riêng trong năm 2022, có 3 nhóm lừa đảo chính (giả mạo thương hiệu, chiếm đoạt tài khoản và các hình thức kết hợp khác).

Theo ghi nhận từ Công Cảnh báo an toàn thông tin Việt Nam, năm qua đã ghi nhận hơn 12.935 trường hợp lừa đảo trực tuyến, với 2 loại hình lừa đảo chính: Lừa đảo để đánh cắp thông tin cá nhân (chiếm 24,4%) và lừa đảo tài chính (chiếm 75,6%). Việc lừa đảo đánh cắp thông tin cá nhân cũng là bước đệm để tiếp nối cho việc lên kịch bản thực hiện lừa đảo tài chính.

Theo ước tính, Việt Nam hiện có hơn 70 triệu người sử dụng internet. Trong giai đoạn đầy mạnh và tăng tốc chuyển đổi số hiện nay, các đối tượng xấu đã lợi dụng sự bùng nổ về công nghệ thông tin, những tiện ích mà công nghệ thông tin mang lại để thực hiện nhiều vụ lừa đảo trực tuyến, chiếm đoạt tài sản có giá trị cao.

Nhà văn Nhật Chiêu đã nhìn nhận ngoài sự nói dối, còn có vấn đề đạo văn. Ông nói từng cay đắng cho rằng “Và điều kinh khủng xảy ra bao nhiêu năm nay là hiện tượng đạo văn, đây là sự nói dối thật sự rất kinh khủng. Lấy văn của người khác và nói là của mình. Các bạn đã đạo văn nhưng thái độ sau khi bị phát hiện rất là buồn cười và bi hài. Hầu hết đều không xem chuyện mình đạo văn là nhục nhã, là sai lầm. Mà đều cho đó là chuyện bình thường, là điều tất nhiên và thậm chí nói trước hội đồng là việc mà tìm tòi tài liệu, ghi nhận được các tài liệu và chép lại thì đó đã

là nghiên cứu, là đã bỏ ra rất nhiều công sức, mồ hôi và nước mắt để có được. Chuyện này thật không thể nào tưởng tượng được. Các bạn nói dối mà cho đó là đạo đức chứ không phải là điều gì đó đáng phê phán”. (*Cuộc sống càng văn minh, con người càng nói dối nhiều hơn*, Thanh Niên, 25-5-2019)

Nhà văn Nhật Chiêu cũng phân tích thêm, thời đại càng văn minh thì sự nói dối và tội ác càng dễ hơn vì ngày xưa nếu giết một người là cầm dao, gươm đâm chém và cảnh tượng tuôn máu xối xả ngay trước mắt khiến bạn run sợ và ngại làm điều đó. Còn ngày nay chỉ cần ngồi ở trong phòng và chỉ cần ấn một nút là có thể giết hàng trăm người hoặc nhiều hơn thế nữa.

*Thời đại càng văn minh thì sự nói dối và tội ác càng dễ hơn vì ngày xưa nếu giết một người là cầm dao, gươm đâm chém và cảnh tượng tuôn máu xối xả ngay trước mắt khiến bạn run sợ và ngại làm điều đó. Còn ngày nay chỉ cần ngồi ở trong phòng và chỉ cần ấn một nút là có thể giết hàng trăm người hoặc nhiều hơn thế nữa.*

**Làm thế nào...?**

Microsoft đã lập ra dự án chiến đấu chống thông tin sai lệch trực tuyến.

Tập đoàn công nghệ này hợp tác với tổ chức phi lợi nhuận Trust Project vào năm ngoái để đề xuất các công cụ giúp người dùng tìm kiếm các nguồn tin đáng tin cậy. Trust Project là một nhóm các tổ chức tin tức liên kết.

Microsoft và Trust Project đã tạo ra quảng cáo để dẫn dắt người dùng internet đến danh sách 8 “chỉ số tin cậy” có thể được sử dụng để đánh giá các trang web. Một chỉ số là xác định rõ ràng ý kiến trong văn bản. Những chỉ số khác cung cấp hướng dẫn để nhận biết những bản tường thuật tốt, phát hiện những thiên kiến và tìm kiếm nguồn tin chất lượng.

Microsoft cho biết hầu hết những người đã từng nhìn thấy chỉ số này cho biết bản hướng dẫn đã giúp họ cải thiện khả năng đánh giá xem nguồn tin trực tuyến nào đáng tin cậy và nguồn tin nào chứa thông tin sai lệch. “Giai đoạn này là một thử nghiệm đối với chúng tôi”, Ginny Badanes, giám đốc Chương trình *Sáng kiến hướng về Dân chủ* của Microsoft nói. Badanes cho biết với The Associated Press, “Thế giới đang thay đổi rất nhanh và mọi người cần các công cụ để trang bị cho mình. Các dịch vụ như Twitter, Facebook và YouTube đã bị chỉ trích vì kích động sự chia rẽ chính trị và làm giảm niềm tin vào hệ thống dân chủ”.

Hiện đã có nhiều nỗ lực nhằm chống lại thông tin sai lệch trực tuyến. Điều này bao gồm các dịch vụ kiểm chứng nhanh sự thật. Những dịch vụ này cố gắng kiểm tra các câu chuyện tin tức thu hút sự chú ý của công chúng và giải thích xem chúng có đúng hay không. Tuy nhiên, các dịch vụ này đòi hỏi nhiều nghiên cứu và người thực hiện, không được nhiều người biết đến và không có khả năng thuyết phục những người mất niềm tin vào mạng xã hội.

Một cách khác để chống lại thông tin sai lệch trực tuyến là thông qua nỗ lực tiết chế của các công ty công nghệ. Tuy nhiên, những nỗ lực này chưa thể làm hài lòng nhiều nhà phê bình dịch vụ truyền

thông xã hội. Và những nỗ lực lập pháp để ép buộc các công ty công nghệ tự thực hiện công tác tự kiểm duyệt cũng tiến triển chậm.

Ngoài ra còn một số biện pháp khác như nâng cao kỹ năng tư duy phản biện và hiểu biết về truyền thông đa phương tiện đã cho thấy sự thành công. Những biện pháp này nhằm giúp mọi người học cách nhận biết thông tin sai lệch. Năm ngoái, Google đã tung ra một loạt video trên YouTube ở Đông Âu nhằm giảng dạy cho mọi người cách thông tin sai lệch hoạt động. Chiên dịch đó gần đây đã được mở rộng sang Đức. Sally Lehrman là một phóng viên và giám đốc điều hành Trust Project. Bà nói với AP rằng có nhiều dấu hiệu nhận biết những tổ chức cung cấp tin trung thực. Những tổ chức này sẽ nhận diện nguồn tin, làm đa dạng hóa tiếng nói và yêu cầu nhân viên tuân thủ quy luật đề ra nhằm mục đích cung cấp các bản tin chất lượng cao.

Lehrman cũng nói rằng nhu cầu về những chương trình mở rộng hiểu biết truyền thông cho quần chúng cần phải đẩy mạnh tăng nhanh vì những công cụ như trí tuệ nhân tạo dễ dàng tạo thông tin giả và truyền bá rất mau. Nói cách khác, truyền thông phải đặt cơ sở và niềm tin vào chánh ngữ dù trong bất kỳ hoàn cảnh và thời đại nào.

### Vì sao Chánh ngữ luôn cần cho đời sống?

Chánh ngữ là một trong trong 8 chi phần, nguyên tắc sống đưa đến hạnh phúc, được gọi là Bát Chánh đạo. Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Về mặt tích cực, Đức Phật cũng dạy rằng chúng ta phải tu tập để có những lời nói chân thật, hòa hợp, dịu

dàng và có ý nghĩa xây dựng, đem lại an vui cho chính mình, cho người khác và môi trường sống. Khi thực tập được những lời nói này, chúng ta được nhiều người quý mến. Để đáp lại, họ sẽ lắng nghe những gì ta nói ra, và sẽ đáp ứng thân thiện và xây dựng.

Trong *Tăng chi bộ*, Đức Phật dạy:

“Có bốn pháp tịnh hạnh về lời nói:

Ở đây, có người đoạn tận nói láo, từ bỏ nói láo. Nếu không biết, người ấy nói: “Tôi không biết”; nếu biết, người ấy nói: “Tôi biết”; nếu không thấy, người ấy nói: “Tôi không thấy”; nếu thấy, người ấy nói: “Tôi thấy”. Như vậy lời nói của người ấy không trở thành cô ý vọng ngữ, hoặc nguyên nhân vì mình, hoặc nguyên nhân vì người, hoặc nguyên nhân vì một vài quyền lợi gì.

Người ấy đoạn tận nói hai lưỡi, từ bỏ nói hai lưỡi. Nghe điều gì ở chỗ này, người ấy không đi đến chỗ kia nói, để gây chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, người ấy không đi nói với những người này, để gây chia rẽ ở những người kia. Như vậy người ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, tăng trưởng những kẻ hòa hợp, thích thú hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp.

Người ấy đoạn tận lời nói độc ác, từ bỏ lời nói độc ác. Người ấy chỉ dùng những lời nói nhu hòa, êm tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, vui ý nhiều người.

Người ấy đoạn tận lời nói phù phiếm. Người ấy nói đúng thời, nói chân thật, nói có ý nghĩa, nói Pháp, nói Luật, nói những lời đáng được gìn giữ. Vì nói hợp thời, nên lời nói thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, lợi ích”.

Đó cũng là bốn thiện nghiệp về khẩu trong mười thiện nghiệp (thập thiện nghiệp) mà Đức Phật thường giảng dạy cho các vị đệ tử cư sĩ.

Trong kinh *Lời nói*, Đức Phật giảng năm yếu tố của một lời nói thiện lành như sau:

“Thành tựu năm chi phần, này các Tỳ-kheo, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm tội và không bị những bậc hiền trí chỉ trích. Thế nào là năm? Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói lời nhu hòa, nói lời đem đến lợi ích, nói với từ tâm”.

Đức Phật chê trách những cuộc nói chuyện huyền thuyên, phí thời gian vô ích. Những lời gièm pha và đồn đãi không đem đến lợi lạc gì, vì chúng làm quấy động sự yên tĩnh và định tâm. Ngài cũng giảng thêm rằng người ta không thể trở thành bậc trí chỉ vì nói nhiều, cũng không phải vì nói nhiều mà người ta được gọi là bậc thông suốt Pháp (Dhammadhara), như trong các *Pháp cú*, kệ 100 sau đây:

“Dù nói ngàn ngàn lời,  
Nhưng không gì lợi ích,  
Tốt hơn một câu nghĩa,  
Nghe xong, được tịnh lạc”.

Trong tiếng Pāli, từ “Mâu-ni”(Muni) trong danh hiệu của Đức Thế Tôn Thích-ca Mâu-ni” (Sakya Muni) cũng có nghĩa là người luôn giữ sự yên lặng (bậc Tịch tịnh), thường được dùng để gọi một vị thánh. Đức Phật thường khuyên các vị tu sĩ đệ tử rằng:

“Này các Tỳ-kheo, khi quý vị hội họp với nhau, có hai việc cần phải làm: Một là đàm luận về Chánh pháp, hai là giữ sự im lặng của bậc thánh” (*Phật tụng thuyết*).

Tóm lại, lời nói có một ảnh hưởng vô cùng quan trọng, không những tác

động đến đời sống hạnh phúc của mỗi cá nhân mà còn có thể tác động đến sinh hoạt của xã hội. Nếu có tinh giác và định hướng tốt, lời nói qua các cuộc đàm luận, giao tiếp hằng ngày, sẽ mang đến nhiều lợi ích cho sự tu tập của những người con Phật chúng ta. Chính vì thế mà Đức Phật đã đưa Chánh ngữ vào Bát Chánh đạo.

*Mỗi lời nói của chúng ta dù là nghiêm túc hay đùa cợt cũng sẽ ảnh hưởng một thay đổi nào đó trong cuộc sống. Có những lời nói sẽ cứu giúp được cuộc đời của một con người. Vì vậy mỗi khi quyết định nói ra điều gì mỗi người cần phải tự đặt địa vị của mình vào nghe xem liệu những gì ta sắp nói ra có làm họ phiền lòng không. Và hãy nói làm sao cho người dễ tiếp nhận nhất chứ đừng cau có, gắt gỏng, thóa mạ hay xúc phạm nhau.*

### **Thực tập Chánh ngữ có quá khó?**

Trước hết, để duy trì Chánh ngữ, sống trong thế giới thông tin bùng nổ, cần tinh giác, khi tiếp nhận thông tin và có một thái độ, hành động liên quan, chúng ta thực hiện một số biện pháp sau đây:

*Xác minh thông tin:* Trước khi chia sẻ thông tin, hãy xác minh tính xác thực của nó. Kiểm tra nguồn gốc và tin cậy của thông tin trước khi tin tưởng và lan truyền, bình luận hay đơn giản là bày tỏ thái độ, cảm xúc.

*Đọc và nghiên cứu đa chiều:* Hãy nghiên cứu từ nhiều nguồn tin khác nhau và có quan điểm khác nhau để có cái nhìn toàn diện về một vấn đề. Tránh dựa vào một nguồn tin duy nhất để tránh thiếu sót thông tin và đánh giá sai. Chúng ta không dễ bị lừa

đảo trực tuyến nếu suy luận nhiều hướng ví dụ giả danh công an hăm dọa thì không có gì sợ vì công an muốn làm việc phải qua công an khu vực và tổ trưởng dân phố.

*Suy luận logic:* Sử dụng khả năng suy luận để xem xét thông tin một cách khách quan. Hãy phân tích và đánh giá các bằng chứng và lập luận được đưa ra trong thông tin để xác định tính hợp lý và đáng tin cậy của nó.

*Không chia sẻ thông tin không kiểm chứng:* Tránh chia sẻ hoặc lan truyền thông tin mà tự thân không thể xác minh tính chính xác của nó. Chia sẻ thông tin sai lệch chỉ làm gia tăng sự lan truyền thông tin không đúng đắn.

*Đóng góp vào việc lan truyền thông tin chính xác:* Để đối phó với thông tin sai lệch, hãy đóng góp vào việc lan truyền thông tin đáng tin cậy và chính xác. Chia sẻ nguồn tin đáng tin cậy và hỗ trợ những nỗ lực để tạo ra nền tảng tin tức đáng tin cậy trên internet và phương tiện truyền thông xã hội.

*Giáo dục về truyền thông:* Tăng cường giáo dục về truyền thông và phân biệt thông tin cho mọi người theo cách Microsoft đang làm.

*Trang bị kiến thức về phân biệt thông tin:* Hãy cập nhật và nâng cao kiến thức của bạn về các phương pháp phân biệt thông tin, nhận dạng thông tin sai lệch và xác định nguồn tin đáng tin cậy. Điều này giúp bạn trở nên nhạy bén và kháng cự với thông tin sai lệch.

Phải giữ chánh ngữ trước những sóng gió của dư luận là một việc khó khi ta dễ bị



cuốn theo xu hướng (đu “trend”) để sỉ nhục hay phê phán ai đó không giống như mình nghĩ, và khi đó tránh rơi vào “bão tố truyền thông” để có thể phải ngâm ngùi trong vòng lao lý.

Như vậy chúng ta thấy vấn đề truyền thông sẽ không trở thành khủng hoảng khi con người biết sống khép mình trong giới hạn đạo đức mà hành xử, xét nét công tội kẻ khác cũng trong tinh thần hữu ái, tương thân, khoan dung và bảo ban nhau sống tốt hơn, đẹp hơn, mang tính xây dựng nhiều hơn.

Giữ Chánh ngữ trước bão tố truyền thông là hành động và quan điểm mà một người, tổ chức, hoặc kể cả chính phủ đưa ra trước, trong hay sau khi một cuộc bão tố truyền thông đổ bộ. Trong bối cảnh này, “bão tố truyền thông” ám chỉ một cuộc tấn công trên mạng liên quan đến một vấn đề cụ thể, thường là có tính tranh cãi hoặc gây tranh chấp. Phải giữ quan điểm chính luận chống lại mọi xuyên tạc có ý đồ khác hoặc câu view như đã nói ở trên.

Đây là một phần quan trọng trong chiến lược truyền thông và quản lý thông tin của một cá nhân hoặc tổ chức. Mục đích của Chánh ngữ là định hình và kiểm soát cách mà một thông điệp hoặc tin tức được truyền đạt cho công chúng, trong nỗ lực tạo ra ảnh hưởng tích cực và giảm thiểu tác động tiêu cực của cuộc bão tố truyền thông với các kỹ năng mà bất cứ ai cũng cần biết.

Một điều mà chúng ta cần lưu ý là tránh tranh cãi và căng thẳng. Tránh tranh cãi không cần thiết và không để bị cuốn vào căng thẳng với các bên liên quan. Sử dụng ái ngữ (những lời nói nhẹ nhàng, dễ

nghe) giao tiếp với nhau. Người xưa thường có câu “Lời nói chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”. Quả thật như vậy, mỗi lời nói của chúng ta dù là nghiêm túc hay đùa cợt cũng sẽ ảnh hưởng một thay đổi nào đó trong cuộc sống. Có những lời nói sẽ cứu giúp được cuộc đời của một con người. Vì vậy mỗi khi quyết định nói ra điều gì mỗi người cần phải tự đặt địa vị của mình vào nghe xem liệu những gì ta sắp nói ra có làm họ phiền lòng không. Và hãy nói làm sao cho người dễ tiếp nhận nhất chứ đừng cau có, gắt gỏng, thóa mạ hay xúc phạm nhau.

Nói phải đi đôi với lắng nghe, nếu chỉ biết nói theo ý mình mà không chịu lắng nghe người khác thì sẽ chẳng ai có thể chịu nổi ta. Học cách lắng nghe để thấu hiểu người khác hơn. Đồng thời chúng ta cũng là thấu hiểu chính mình xem mình thực sự cần gì và phải làm gì. Đức Dalai Lama nói: “Mục đích chính của chúng ta trong cuộc đời này là giúp đỡ người khác. Và nếu bạn không thể giúp họ, thì ít nhất đừng làm tổn thương họ”.

Tổng kết trong một nghiên cứu của Đại học Harvard trải qua 75 năm, để tìm hiểu điều gì quan trọng nhất làm nên hạnh phúc của con người chính là các mối quan hệ. Các mối quan hệ bền vững bao giờ cũng phải dựa trên sự chân thành chứ không phải sự dối trá. Nên muốn hạnh phúc, chúng ta phải dựa trên sự chân thành. Điều đó càng ý nghĩa hơn trong xã hội phức tạp ở kỷ nguyên số như hiện nay.

(Theo báo Giác Ngộ)

# Pháp môn niệm Phật trong kinh A Di Đà

*Hòa thượng Thích Giác Như*



**Phật giáo có nhiều pháp môn <sup>(1)</sup> tu để chuyển hóa khổ đau thành an lạc thật sự. Niệm Phật là một trong những pháp môn tu. Niệm Phật ở đây tức là niệm danh hiệu Phật A Di Đà, vị Giáo chủ cõi Cực lạc (Sukhāvātī, Great Happiness).**

Trong kinh *A Di Đà*, cũng như nguyện thứ 18, một trong 48 lời nguyện của Phật A Di Đà, Đức Phật A Di Đà phát nguyện tiếp dẫn những chúng sinh tinh tấn chuyên trì danh hiệu của Ngài trong cuộc sống, vãng sinh nước Cực lạc (nguyện 18). Cực lạc, như đối với nghĩa cực khổ, là thế giới cực kỳ hạnh phúc, trong đó mọi chúng sinh không còn kinh quá sự khổ não và chỉ hưởng trọn vẹn sự an vui.

Mặc dù nói là hưởng sự an vui, nhưng mục tiêu của người cầu vãng sinh Cực lạc không phải để hưởng sự an vui đó. Mục tiêu của người cầu vãng sinh Cực lạc là để được giác ngộ trọn vẹn hay thành Phật. Nói cách khác, cảnh giới Cực lạc chỉ là môi trường hay phương tiện tối thắng giúp cho mọi người được vãng sinh “không còn thối chuyển” trên con đường giác ngộ, hay không còn thối

chuyển trên con đường đạt đến hạnh phúc thật sự.

## **1. Thế giới Cực lạc: Phương tiện tối thắng cho sự giác ngộ**

Trước hết, được gọi là Cực lạc bởi vì môi trường sống ở đó hết sức tốt đẹp. Đất được làm bằng vàng ròng và tất cả mọi nơi đều được trang hoàng bằng bảy lớp lan can báu, bảy tầng lưới báu, và bảy hàng cây báu. Có vô lượng ao hồ được làm bằng những chất liệu quý giá như: vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa cừ, v.v...; và nước trong ao hồ tinh khiết, thơm tho. Trong mỗi ao hồ đều có hoa sen tỏa hương sắc vi diệu và rực rỡ. Bầu trời luôn luôn có hoa Mạn-đà-la (Mandarava) rơi xuống và ngày đêm sáu thời thường có nhạc trời hòa tấu. Trong không gian luôn luôn có các âm thanh hòa nhã từ các giống chim xinh đẹp, như Bạch hạc, Không tước, Anh vũ và Xá lợi (do Phật A Di Đà hóa thân), diễn nói các pháp như Ngũ căn, Ngũ lực, Thất Bồ đề phần và Bát Thánh đạo <sup>(2)</sup>. Ngoài môi trường sống như được mô tả một cách khái quát ở trong kinh *A Di Đà* như được nêu ở trên, phần chính yếu tạo thành thế giới Cực lạc là sự hiện diện Phật A Di Đà - vị Giáo chủ, cùng vô lượng Thánh chúng và dân chúng. A Di Đà dịch âm từ tiếng Sanskrit Amita, nghĩa là vô lượng - ánh sáng vô lượng (Amitabha) và thọ mạng vô lượng (Amitayus). Đức Phật A Di Đà có hào quang chiếu khắp mười phương và thọ mạng vô biên. Ánh sáng vô lượng biểu tượng cho trí tuệ rộng lớn và thọ mạng vô lượng biểu tượng cho lòng từ bi, vì Phật A Di Đà muốn trụ thế dài lâu để cứu độ chúng sinh. Thánh

chúng là những vị được sự giáo hóa và nhiếp thọ của Phật A Di Đà, bao gồm các vị Bồ tát<sup>(3)</sup> và những vị đã chứng một trong bốn quả Thánh<sup>(4)</sup>.

Dân chúng là những người đang trên tiến trình tu tập, được sự giáo hóa và hướng dẫn của Phật A Di Đà và chư vị Bồ tát. Căn cứ trên 48 nguyện của Phật A Di Đà, mỗi người dân ở cảnh giới Cực lạc đều có 32 tướng tốt (nguyện 3), thân thể cường tráng, không bệnh tật (nguyện 32), thọ mạng vô lượng (nguyện 15), không còn phải lo lắng về đời sống vật chất như ẩm thực và y phục (nguyện 37), và quan trọng nhất là tâm trí của mỗi người dân đều hướng về mục tiêu đạt được giác ngộ (nguyện 12). Nói tóm lại, thế giới Cực lạc là phương tiện tối thắng giúp cho hành giả “không còn thoái chuyển” trên con đường giác ngộ. Phương tiện tối thắng đó là: môi trường tốt đẹp, kinh tế đầy đủ, thân thể khỏe mạnh, có trí tuệ và được thân cận học hỏi thực tập với các vị Thánh tức là Phật A Di Đà và Thánh chúng. Bất cứ ai với tâm trí nỗ lực hướng về một mục tiêu, được sống trong môi trường tốt đẹp, có sức khỏe điều kiện kinh tế ổn định, cùng với sự khích lệ khuyến tấn của bạn hiền, người đó không sớm thì muộn sẽ đạt được mục tiêu như được đề ra.

## 2. Tín (Saddhā, Confidence): Có thể giới Cực lạc hay không?

Thực có thể giới Cực lạc là phương tiện tối thắng cho sự giác ngộ không? Trong kinh A Di Đà, Đức Phật Thích Ca và mười phương chư Phật đã nhiều lần nhắc nhở thính chúng trong hội Liên Trì và tất cả chúng sinh nên “tín” có thể giới Cực lạc và những phương tiện tối thắng như đã được trình bày ở trên. Để minh chứng có thể giới Cực lạc, chúng ta phải hiểu rõ ràng ý nghĩa chữ “Tín”. Chữ “Tín” theo nghĩa đích thật nhất trong Phật

giáo là tin Phật, tin Pháp và tin Tăng. Theo kinh Vīmaśaka, để xóa tan sự hoài nghi và để thiết lập niềm tin vững chãi trong việc tu tập, Đức Phật cho phép các vị Tỳ kheo nghi vấn và tìm hiểu một cách cẩn thận về sự giác ngộ trọn vẹn của Ngài. Sau đó, Đức Phật khuyên các vị Tỳ-kheo nên an trú niềm tin như sau: “Tôi đặt niềm tin ở Đấng Đạo Sư: Ngài là bậc đã giác ngộ trọn vẹn, Giáo pháp được Ngài khéo thuyết giảng và chư Tăng là những vị đang thực tập hạnh giải thoát”<sup>(5)</sup>.

Và Đức Phật còn nhấn mạnh rằng niềm tin này phải dựa trên nhận thức và lý trí<sup>(6)</sup>. Niềm tin như đã được Đức Phật dạy ở trên liên hệ như thế nào với niềm tin có thể giới Cực lạc? Tin có thể giới Cực lạc là dựa trên căn bản tin Pháp, tức là tin vào lời dạy của Phật và tin những lời Phật dạy tức là tin giáo lý Nhân quả, Nghiệp báo, Duyên sinh (hay Vô thường, Khô và Vô ngã). Nói một cách khác, chúng ta tin vào giáo lý Tứ đế<sup>(7)</sup>.

Dựa trên giáo lý Nhân quả và Nghiệp báo mà chúng ta tin hay biết được có thể giới Cực lạc. Luật Nhân quả là luật phổ biến, không những tác động trong nhiều giới mà còn trong lãnh vực đạo đức con người. Liên hệ đến lãnh vực đạo đức, nếu chúng ta tạo nghiệp ác, năng lực của nghiệp ác dẫn dắt chúng ta vào thế giới ác và ngược lại. Nếu chúng ta tạo nghiệp nhân cực ác thì thế giới chúng ta đến là thế giới cực khổ như địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh; và ngược lại, nếu chúng ta tạo nhân cực thiện thì thế giới chúng ta đến là thế giới Cực lạc. Nhân cực thiện đây tức là tâm niệm danh hiệu Phật A Di Đà, cùng với hoạt động của thân và khẩu dựa trên căn bản lòng từ bi phù hợp với bản chất của Phật A Di Đà.

Như vậy, chúng ta tin hay biết được có thể giới Cực lạc là dựa trên luật Nhân quả và Nghiệp báo, và luật Nhân quả và Nghiệp báo

là quy luật phổ biến mà tất cả chúng ta ai cũng có thể nhận thức và kinh nghiệm được trong đời sống. Đây chính là ý nghĩa chữ “Tín” - dựa trên nhận thức và lý trí - được Đức Phật nói trong kinh *Vimamsaka*, như được trích dẫn ở trên. Ở đây, có một câu hỏi quan trọng phải được nêu lên, đó là, nếu có thế giới Cực lạc dựa trên niềm tin, Nhân quả và Nghiệp báo rõ ràng và dễ hiểu như vậy, tại sao ở phần cuối trong kinh *A Di Đà*, Đức Phật Thích Ca nói rằng đây là “Kinh pháp khó tin”? Chữ “khó tin” ở đây phải được hiểu là “không sống, hay không thực tập”.

Mặc dù chúng ta hiểu lý Nhân quả và Nghiệp báo bằng óc, nhưng chúng ta lại không chịu sống hay thực tập nó bằng trái tim. Những gì chúng ta biết, nhưng chúng ta không thích sống với sự hiểu biết đó, thì điều đó gọi là “khó tin”. Phần lớn chúng ta thích tin và sống ở những gì? Phần lớn chúng ta thích tin vào hạnh phúc vĩnh cửu từ tiền bạc, danh vọng, tiện nghi vật chất đem đến, và sống với chúng bằng trái tim. Trong thực tế, những thứ như tiền bạc, danh vọng, tiện nghi vật chất là vô thường và không thể mang lại hạnh phúc vĩnh cửu cho con người. Một điều khác khá quan trọng cần phải được nêu lên ở đây là, phần đông Phật tử tu pháp môn Niệm Phật đã dựa vào một số lý luận và kinh nghiệm cá nhân để tin có sự hiện hữu của thế giới Cực lạc. Những lý luận và kinh nghiệm cá nhân này cần phải được giải thích và bổ túc <sup>(8)</sup> qua ánh sáng giáo lý Nhân quả và Nghiệp.

Đối với người có trí tuệ lớn, nếu siêng năng tinh tấn niệm Phật, họ sẽ có những sở đắc tâm linh – ví dụ, đạt được định lực hoặc niệm Phật tam muội (Samàdhi). Đối với những người bận rộn với công việc gia đình và những công việc sinh kế, nếu tinh tấn niệm Phật, họ sẽ được “đói nghiệp vãng sinh”.

### 3. Phát nguyện và Thực hành

Theo kinh *A Di Đà*, để được vãng sinh vào thế giới Cực lạc, ngoài sự thiết lập lòng tin có thế giới Cực lạc với những phương tiện tối thắng của nó, hành giả phải phát nguyện và thực hành niệm Phật. Phát nguyện đây tức là nguyện vãng sinh về cõi Cực lạc. Đây là điều hết sức quan trọng mà trong kinh *A Di Đà*, Đức Phật Thích Ca và chư Phật mười phương đã nhiều lần khuyên chúng sinh phải thực hiện. Phát nguyện vãng sinh Cực lạc tức là xác định điểm đến và lý tưởng của mình. Điểm đến là thế giới Cực lạc và mục tiêu tức là thành Phật hay đạt được sự giác ngộ trọn vẹn.

Nếu có người niệm Phật *A Di Đà* mà không phát nguyện vãng sinh Cực lạc - mặc dù có phước đức lớn do niệm Phật - người đó sẽ không được vãng sinh nước Cực lạc. Điều này có thể ví như một người đang làm một công việc mà không biết mình làm công việc này để làm gì, hay một người đang đi trên con đường mà không biết mình sẽ đi về đâu.

Song song với sự thiết lập niềm tin và phát nguyện vãng sinh, hành giả phải thực hành niệm Phật *A Di Đà*. Niệm (Sati, Mindfulness) nghĩa là chú tâm theo dõi và ghi nhận. Hành giả chú tâm theo dõi và ghi nhận bằng cách niệm to, niệm nhỏ, niệm thầm, hoặc niệm trong tâm danh hiệu Phật *A Di Đà*. Trong kinh *A Di Đà*, Đức Phật Thích Ca dạy rằng: “Nếu có người con trai lành hoặc con gái lành nào muốn sinh về cõi Cực lạc, thì người ấy phải niệm danh hiệu Phật *A Di Đà* với một lòng không tạp loạn, hoặc một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày hoặc bảy ngày. Người ấy, đến khi lâm chung sẽ thấy được Phật *A Di Đà* và các vị Thánh chúng hiện ra trước mắt. Trong giờ phút ấy, tâm của người ấy được an trú trong định, không có điên đảo và tán

loạn; do đó người ấy sẽ được vãng sinh ngay về nước Cực lạc”. Như vậy, điều quan trọng trong sự thực hành niệm Phật A Di Đà để được vãng sinh đòi hỏi hành giả phải nhất tâm. Để có được kết quả là nhất tâm, hay một lòng không tạp loạn, hành giả phải tinh tấn nỗ lực niệm Phật và xem niệm Phật như là một sự nghiệp chính trong đời sống. Nói cách khác, tâm của hành giả phải thường niệm A Di Đà và thể hiện tâm niệm này qua hành động và lời nói bằng cách ăn chay, bố thí, cúng dường Tam bảo, ái ngữ, không tà hạnh và sống đời sống có tiết độ (giữ Năm giới hoặc Mười giới). Trong đoạn kinh trên nói rằng hành giả niệm Phật A Di Đà hoặc một ngày hoặc hai ngày v.v... đây chỉ là con số thời gian tiêu biểu.

Thực tế trong đời sống, rất hiếm có người suốt đời không niệm Phật mà có thể nhất tâm niệm Phật hoặc một ngày, hoặc hai ngày, trước khi lâm chung. Do vì xem niệm Phật A Di Đà như là sự nghiệp chính của đời sống, tâm của hành giả thấm đẫm với bản thể A Di Đà, tức từ bi và trí tuệ, và kết quả tất yếu là tâm này sẽ dẫn hành giả vãng sinh Cực lạc sau khi lâm chung. Điều này được xác quyết dựa trên giáo lý Nhân quả và Nghiệp. Cái được gọi “Đời nghiệp vãng sinh” hay mang nghiệp vãng sinh cũng được giải thích theo nguyên tắc này. Mang nghiệp vãng sinh nghĩa là tâm của hành giả niệm Phật vẫn còn những phiền não tham, sân, tật đố, ích kỷ, nhưng vẫn được vãng sinh Cực lạc, do vì hạt giống A Di Đà trong tâm hành giả đó quá mạnh. Nghiệp nào mạnh, nghiệp đó sẽ dẫn người tạo nghiệp vào thế giới tương ứng với nghiệp đó.

Lẽ dĩ nhiên, những hành giả đời nghiệp vãng sinh, so với những hành giả niệm Phật đã đạt được định (Samādhi, Concentration) phải bỏ thời gian dài hơn để tu tập Giới, Định, Tuệ (hay Ngũ căn, Ngũ lực, Thất Bồ đề phần và

Bát Thánh đạo) để được giác ngộ.

#### 4. Niệm Phật và Thiền

Chữ “Niệm” như được giải thích ở trên là chú tâm theo dõi và ghi nhận. Niệm Phật là chú tâm theo dõi, ghi nhận danh hiệu, hình tượng và đức tính của Phật. Niệm Phật A Di Đà là tưởng nhớ, chú tâm theo dõi và ghi nhận danh hiệu, hình tượng và đức tính của Phật A Di Đà. Mục đích của hành giả niệm Phật A Di Đà, theo pháp môn Niệm Phật, là để thành A Di Đà; hay nói cách khác, để đạt được giác ngộ với trí tuệ vô lượng và từ bi vô lượng như Phật A Di Đà.

Những ai được vãng sinh và sống trong cõi Cực lạc mà chưa được giác ngộ thì những người đó phải tinh tấn niệm Phật, hay nói cách khác họ phải thực tập Giới, Định, Tuệ cho đến khi được giác ngộ như Phật A Di Đà. Thiền (Dhyāna, Meditation), theo đúng nghĩa trong Phật giáo là phương pháp huấn luyện hay thanh lọc tâm, bao gồm hai phần tương quan mật thiết; Định (Samādhi, Concentration) tức là tập trung tâm lại; và Niệm (Sati, Mindfulness) chú tâm theo dõi và ghi nhận trên đối tượng thiền quán.

Tập trung tâm lại và chú tâm theo dõi và ghi nhận trên đối tượng (là những chủ đề của thiền quán như hơi thở, quán thân bất tịnh, v.v...) để trực nhận được bản chất của đối tượng là duyên sinh, hay vô thường và vô ngã. Khi trực nhận được (khả năng của trí tuệ) bản chất của đối tượng là duyên sinh, hay vô thường và vô ngã, tâm của hành giả xả ly lòng tham ái và bám víu về những gì mình yêu thích và mong chúng được tồn tại vĩnh cửu. Những khổ đau, buồn rầu, lo âu, thất vọng và sợ hãi của con người trong cuộc sống là kết quả phát sinh từ lòng ước vọng về những gì mình yêu thích được vĩnh cửu.

Nhưng cuộc đời là vô thường; do đó, ước

vọng về những gì mình yêu thích được vĩnh cửu sẽ không bao giờ đạt được. Hậu quả tất yếu của sự ước vọng vĩnh cửu này là sự thất vọng, buồn rầu, đau khổ và sầu muộn. Thấy được bản chất của đối tượng thiền quán là vô thường tức thấy được tính vô thường của con người và cuộc đời. Do thấy được như vậy, tâm của hành giả an lạc tự tại, không còn bị buồn rầu, khô đau, lo âu và sợ hãi chi phối trong cuộc sống. Giác ngộ hay thành Phật, nói một cách đơn giản, là sự nhận chân (từ khả năng của trí tuệ) được bản chất duyên sinh, hay vô thường và vô ngã của con người và cuộc đời qua phương pháp thiền định. Nhìn từ phương pháp thực tập và mục tiêu giữa pháp môn Niệm Phật và Thiền, chúng ta thấy cả hai đều giống nhau: dùng Định và Niệm như là phương pháp tu tập để đạt được mục tiêu giác ngộ. Ngoài ra, niệm Phật còn là một trong sáu chủ đề thiền quán<sup>(9)</sup>, Nếu có sự khác biệt giữa pháp môn Niệm Phật và Thiền thì sự khác biệt này chỉ là sự khác biệt về “duyên” hay những điều kiện thuận lợi giúp cho sự tu tập.

So với hành giả tu pháp môn Thiền, hành giả niệm Phật có được thắng duyên là môi trường Cực lạc để giúp cho sự tiến tu bất thối, và tâm niệm của hành giả niệm Phật luôn luôn được an ổn vì có được Phật A Di Đà hộ niệm. Đây là một trong những lý do chính giải thích tại sao pháp môn niệm Phật A Di Đà phù hợp với tất cả mọi trình độ và được phổ biến tại các nước có Phật giáo Đại thừa như Việt Nam, Trung Hoa, Nhật Bản và Hàn Quốc...

## 5. Cực lạc và Tịnh độ

Sau cùng có một điểm nhỏ cần phải được nêu lên ở đây là sự khác biệt tế nhị giữa hai từ ngữ, Cực lạc và Tịnh độ. Cực lạc (Sukhāvātī) là thế giới của Đức Phật A Di Đà làm Giáo chủ. Tịnh độ (Pure land) là từ

ngữ được dịch thoát từ chữ “Phật độ” (Buddhaksetra), hay là thế giới do một vị Phật làm Giáo chủ. Nếu hiểu theo nghĩa này, thì từ ngữ Cực lạc và Tịnh độ có thể dùng thay thế lẫn nhau, nghĩa là chúng ta có thể gọi cõi Cực lạc hay cõi Tịnh độ của Phật A Di Đà.

Tuy nhiên, nếu hiểu ý nghĩa từ ngữ Tịnh độ là đất trong sạch do sự phản chiếu của tâm trong sạch “Tâm thanh tịnh thì quốc độ thanh tịnh” như trong kinh Duy Ma nói, thì có sự khác biệt tế nhị giữa hai từ ngữ. Trước hết, bất cứ ai đạt được giác ngộ, hay tâm được thanh tịnh, không còn tham, sân, si, thì chỗ ở hay thế giới của người đó được gọi là Tịnh độ. Hiểu theo nghĩa này, nếu có người ở cõi Ta bà, tức thế giới chúng ta đang sống (Ta bà được dịch âm từ chữ Sanskrit Saha, nghĩa là khổ đau hay kham nhẫn) tâm được thanh tịnh, không còn bị tham sân chi phối, thì cõi Ta bà tức Tịnh độ. Quan trọng hơn nữa, Cực lạc thế giới dù có tồn tại lâu bao nhiêu đi nữa, thì cũng là thế giới hữu hình. Đã hữu hình, lẽ tất nhiên, phải bị chi phối của vô thường.

Ngược lại, Tịnh độ là cõi thường hằng thanh tịnh, do sự phản chiếu của tâm thanh tịnh. Cụm từ “thường hằng thanh tịnh” ở đây phải được hiểu theo nghĩa rộng, nghĩa là môi trường, hoàn cảnh hay cuộc sống không có khả năng chi phối, làm cho tâm hành giả tham đắm, vui buồn, sợ hãi, lo âu, v.v... vì tâm của hành giả đã được thanh tịnh hay giác ngộ.

Do đó, nếu có người nào ở cõi Ta bà tâm được thanh tịnh, hay đã đạt được giác ngộ, thì đây là cõi Tịnh độ. Vì sự khác biệt tế nhị giữa hai từ ngữ đó mà người viết cố ý dùng chủ đề là “Pháp môn Niệm Phật” thay vì “Pháp môn Tịnh độ”.

## 6. Lợi ích của pháp môn Niệm Phật

Pháp môn niệm Phật A Di Đà cầu vãng sinh Cực lạc giúp hành giả không còn thối chuyển trên con đường giác ngộ. Thăng tiến trên con đường giác ngộ tức là thăng tiến trên con đường đạt đến hạnh phúc thật sự. Thối thất trên con đường giác ngộ đồng nghĩa với kinh nghiệm khô đau, sâu muộn, lo âu và sợ hãi.

Trong kinh *A Di Đà*, Đức Phật Thích Ca đã biểu thị hai thế giới tương phản, thuận duyên và nghịch duyên cho chúng sinh trên con đường thực tập giác ngộ: Một bên là thế giới Cực lạc với những phương tiện tối thắng như đã trình bày ở đề mục 1 và một bên là thế giới Ta bà đầy khổ đau và nghịch cảnh: kiếp sống ô trược, nhận thức sai lạc, đầy phiền não tham, sân và si, vạn vật vô thường và mạng người ngắn ngủi (Ngũ trược). Nhìn vào bản chất của Ngũ trược thì chúng ta sẽ thấy sự lợi ích cấp thiết của thế giới Cực lạc cho người tu tập như thế nào rồi. Kế đến, pháp môn niệm Phật A Di Đà là pháp môn phổ biến và bất cứ thành phần nào trong xã hội - từ nông dân, thương gia, cho đến giới trí thức - đều cũng có thể thực hiện được. Điều này nói lên được tính chất khế lý và khế cơ tuyệt diệu mà chúng ta thấy chỉ có pháp môn niệm Phật mới có được. Do tính phổ biến, cũng như khế lý và khế cơ của nó, pháp môn Niệm Phật mở cửa giác ngộ cho mọi thành phần.

Đối với người có trí tuệ lớn, nếu siêng năng tinh tấn niệm Phật, họ sẽ có những sở đắc tâm linh – ví dụ, đạt được định lực hoặc niệm Phật tam muội (Samàdhi). Đối với những người bận rộn với công việc gia đình và những công việc sinh kế, nếu tinh tấn niệm Phật, họ sẽ được “đời nghiệp vãng sinh”.

## Cước chú:

(1) Pháp môn (Dharma-Door): Cửa đi vào Phật pháp, hay là phương pháp tu tập để đạt giác ngộ.

(2) Ngũ căn (five faculties): Căn nghĩa là gốc hay thành phần cơ bản, gồm có: Tín căn: nghĩa là tin Phật, Pháp và Tăng; Tấn căn: siêng năng; Niệm căn: chú tâm theo dõi và ghi nhận; Định căn: tập trung tâm lại và Huệ căn: khả năng thấy được bản chất của các pháp là vô thường và vô ngã. Khi năm căn này được khởi động tu tập thì gọi là Ngũ lực, vì nó sẽ tạo thành sức mạnh giúp hành giả tiến đến giác ngộ. Thất Bồ đề phần (The seven limbs of enlightenment): Bảy chi phần hay yếu tố giác ngộ, gồm có Niệm: nghĩa là chú tâm theo dõi và ghi nhận; Trạch pháp: truy tầm và tìm hiểu bản chất của các pháp; Tinh tấn: siêng năng; Hỷ: vui mừng; Khinh an: trạng thái thư thái của thân và tâm; Định: tập trung tâm lại và Xả: không bị tác động bởi những tâm lý vui, buồn. Bát Thánh đạo (The Noble Eightfold Path): Con đường bao gồm tám nhánh liên hệ được “bước qua” hay thực hành bởi các vị thánh. Nói cách khác, đây là con đường hay phương pháp đoạn tận khổ đau.

(i) Chánh kiến: Thấy rõ được bản chất của con người và cuộc đời là vô thường, khổ và vô ngã.

(ii) Chánh tư duy: Tâm không bị tham, sân và si chi phối.

(iii) Chánh ngữ: Không nói láo, không nói lời độc ác và thêu dệt.

(iv) Chánh nghiệp: Không giết hại, không trộm cắp và không tà dâm.

(v) Chánh mạng: Không làm những nghề độc ác để sinh sống.

(vi) Chánh tinh tấn: Tinh tấn đoạn trừ những việc ác đã sinh và ngăn ngừa những việc ác chưa sanh. Tinh tấn phát triển những điều thiện chưa sinh, và tinh tấn làm những điều thiện đã sinh.

(vii) Chánh định: Giữ tâm trí tập trung, không bị vọng niệm.

(viii) Chánh niệm: Chú tâm theo dõi và ghi nhận trên đối tượng thiền quán.

(3) Bồ tát (Bodhisattva): người phát tâm giác ngộ và trải qua nhiều đời kiếp tu tập để đạt được quả vị giác ngộ. Theo các kinh Đại thừa, Bồ tát là vị có mục đích là mong cầu giác ngộ để cứu giúp chúng sinh. Thông thường, Bồ tát được chia làm hai hạng, những vị đã giác ngộ và phân thân hóa độ chúng sinh như: Văn Thù Sư Lợi Bồ tát, Quan Thế Âm Bồ tát, Địa Tạng Bồ tát... và những chúng sinh phát tâm giác ngộ - như chúng ta - đang tu tập để đạt được mục tiêu ấy.

(4) Bốn quả Thánh: (i) Tu đà hoàn (Sotāpanna, stream – enterer): Dụ vào dòng thánh để đạt được quả vị này, hành giả phải đoạn trừ thân kiến, nghi và giới cấm thủ và phải tái sinh lại bảy lần nữa trong cõi Người hoặc cõi trời Dục giới. (ii) Tư đà hàm (Sakad- āgāmin, once-returned): Quay trở lại một lần nữa. Ở quả vị này, tâm tham dục và sân của hành giả được hạ giảm và lắng dịu. Hành giả phải tái sinh một lần nữa trong cõi trời Dục giới. (iii) A na hàm (Anāgāmin, non-returned): Không còn quay trở lại. Trong giai đoạn này, hành giả đoạn trừ được thân kiến, giới cấm thủ, nghi, dục và sân. Hành giả không còn tái sinh nữa, mà chỉ an trụ trong cõi trời Sắc giới. (iv) A la hán (Arahant, the Enlightened One): Không còn bị nghiệp lực dẫn dắt tái sinh nữa. Ở quả vị này, hành giả đã đoạn tận tham ái về cõi trời

sắc giới và vô sắc giới, lòng kiêu mạn và vô minh. Đây là quả vị giải thoát rốt ráo.

(5) “I placed confidence in the Teacher thus: “The Blessed One is fully enlightened, the Dhamma is well-claimed by the Blessed One, the Sangha is practicing the good way”. Majjhima Nikāya. Trans. Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 1995. P.418.

(6) “Bhikkhus, when anyone’s faith has been planted, rooted and established in the Tathagata through these reasons, terms and phrases, his faith is said to be supported by reasons, rooted in visions, firm”. (Như kinh đã dẫn ở trên).

(7) Tứ đế (Cattāri ariya-saccāni, the Four Noble Truths): Bốn chân lý chắc thật, cao cả: Dukkha; Nguyên nhân của Dukkha; Sự đoạn tận Dukkha; Con đường dẫn đến sự đoạn tận của Dukkha.

(8) Phần lớn những người tu pháp môn Niệm Phật A Di Đà tin có thể giới Cực lạc dựa trên lý luận rằng Đức Phật Thích Ca luôn luôn nói lời chân thật. Tin Đức Phật luôn luôn nói lời chân thật là tin vào nhân cách của Phật, và tin vào nhân cách của Phật, nghĩ cho kỹ, cũng là do phát xuất từ lòng tin Pháp, hay những lời dạy của Ngài. Do vậy, không có gì sai trái khi những người đó tin có Cực lạc dựa trên nhân cách của Đức Phật. Tuy nhiên, lý luận này chỉ phù hợp với những người cùng là Phật tử và cùng tu pháp môn niệm Phật A Di Đà. Đối với những người tu các pháp môn khác, và nhất là đối với những người không phải Phật tử, việc dựa vào nhân cách của Đức Phật để cho rằng có thể giới Cực lạc thì rất là khó thuyết phục. Do đó, chỉ có giáo lý Nhân quả và Nghiệp báo - tức là tin Pháp - là cơ sở lý luận vững chãi nhất để giúp cho tất cả mọi



người biết được có thể giới Cực lạc. Có một số người khác tin có thể giới Cực lạc qua sự chứng kiến những hiện tượng cát tường của những người tu pháp môn Niệm Phật khi sắp lâm chung hoặc sau khi lâm chung, như hương thơm, hào quang, nhạc trời v.v... Đây là những hiện tượng kỳ diệu giúp tăng tín tâm cho những người tu tập pháp môn Niệm Phật; tuy nhiên, những hiện tượng kỳ diệu này chỉ là kinh nghiệm cá nhân, do đó chúng không thể được xem là nguyên tắc căn bản hay kinh nghiệm phổ biến để giúp cho mọi người biết có thể giới Cực lạc.

Ngoài ra, khoảng chừng 20 năm trở lại, ngành Thiên văn học đã phát triển một cách đáng kể. Theo bảng kê khai từ trang web [Wikipedia.org/exoplanet](http://Wikipedia.org/exoplanet), có khoảng 650 ngoại hành tinh (exoplanets) đã được phát hiện, trong đó có những hành tinh có bầu khí quyển và nhiệt độ như hành tinh của chúng ta; thí dụ như hành tinh Gliese 581e. Cũng theo trang web Wikipedia, trong thời gian gần đây, Giáo sư ngành Thiên văn Matthew Bailes tại Swinburne University of Technology ở Melbourne đã khám phá ra một hành tinh bằng kim cương (vốn do từ những phản ứng của hóa chất hữu cơ Carbon hình thành). Hành tinh quay chung quanh ngôi sao trung hòa tử (Neutron star) và cách hành tinh chúng ta khoảng 4.000 light years. Sự phát hiện về hành tinh kim cương này làm chúng ta liên tưởng đến thế giới Cực lạc với đất làm bằng vàng, kim cương và những chất báu khác. Mặc dầu những sự phát hiện về những ngoại hành tinh của các nhà thiên văn hiện đại giúp chúng ta mở rộng tầm nhìn về sự hiện hữu vô lượng vô biên thế giới – điều mà Đức Phật Thích Ca đã nói cách đây hơn 2.500 năm – Điều này cũng không thể được xem là bằng chứng thuyết phục để kết luận rằng có thể giới Cực lạc.

(9) Lục niệm: Sáu đề mục thiền quán được Đức Phật dạy trong các Nikàya và được giải thích chi tiết trong “Thanh tịnh Đạo luận” (The Path of Purification). (i) Niệm Phật: Suy niệm về Phật là vị đã thấy được chân lý; xứng đáng được cúng dường bởi mọi loài chúng sinh; có trí hiểu biết cùng khắp; trí tuệ và đức hạnh vẹn toàn; đã đạt được hạnh phúc chân thật; biết giải tỏa những khúc mắc của thế gian; tối thượng; điều phục những kẻ đáng được điều phục; vị thầy của trời và người; vị giác ngộ trọn vẹn. (ii) Niệm Pháp: Suy niệm về lời dạy của Đức Phật, bao gồm giáo lý Nhân quả, Nghiệp, Duyên sinh hay Vô thường, Khô và Vô ngã. Nói chung là giáo lý Tứ diệu đế. (iii) Niệm Tăng: Suy niệm về những vị thực hành lời dạy của Phật và giới luật để được giác ngộ. (iv) Niệm giới: Suy niệm về giới luật của Phật có khả năng ngăn chặn tội lỗi của thân và tâm. (v) Niệm thí: Suy niệm về sự bố thí để giúp đỡ những kẻ nghèo khó, và ngăn chặn lòng tham. (vi) Niệm thiên: Suy niệm về những điều kiện để sanh về cõi Trời như giữ giới, bố thí, tin Tam bảo.

### Hòa thượng Thích Giác Như/Báo Giác Ngộ



*HT. Thích Giác Như giảng pháp Tu Tịnh Độ  
Tại chùa VAN ĐỨC Thủ Đức Tp HCM*

# 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 trì 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, bi-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

hiều, 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 kỳ 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 lăn quẩn 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, hàng 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**





## CƠN ÁC MỘNG

Hoang Phong

Giật mình, cơn ác mộng,  
 Tôi ra đời từ thuở nào?  
 Một buổi sáng hừng đông?  
 Hay một đêm tối không trăng sao?  
 Tôi ra đi một buổi chiều,  
 Bên vệ đường, gói đầu lên tảng đá,  
 Tôi nằm mơ trông thấy mẹ,  
 Một nụ cười.  
 Đưa tay cha kéo tôi đứng dậy.

Xa xa bóng anh, bóng chị và cả bóng em  
 tôi,  
 Dường như đang vẫy gọi,  
 Bữa cơm chiều, mẹ đã dọn sẵn lên mâm.  
 Mẹ nhìn tôi, mỉm cười, hai dòng nước mắt.  
 Cha nắm tay, hắt hiu buồn trong mắt.  
 Gỡ tay cha, không nhìn vào mắt mẹ,  
 Úp mặt tôi lên đường.  
 Mắt không hồn,  
 Cùng đoàn người cất bước,  
 Âm thầm như những bóng ma đêm,  
 Bữa cơm chiều, mẹ đã dọn sẵn lên mâm.  
 Giữa đường một đứa bé đứng khóc,  
 Ngửa tay một bà lão ăn xin.  
 Bên vệ đường, một con chó nằm chết.  
 Tôi dừng lại hay cứ bước?  
 Tôi ra đi từ thuở nào?  
 Dẫm con đường, trẫm vạ nẻo?  
 Tôi cứ bước.  
 Bữa cơm chiều, mẹ đã dọn sẵn lên mâm.  
 Giật mình tôi đứng lại,  
 Sau lũy tre, tiếng súng nổ, viên đạn bay.  
 Một đám người ôm nhau,  
 Tiếng dậm chân, nghẹn ngào đôi tiếng nấc.  
 Tôi ra đi hay dừng lại?  
 Một con thuyền, muôn ngọn sóng.  
 Vài tên cướp, dăm tiếng cười,  
 Nghìn tiếng khóc.

Kìa hòn đảo nơi chân trời,  
 Hay tử thần đang lấp ló?  
 Nhấp nhô một con thuyền.  
 Bữa cơm chiều, mẹ đã dọn sẵn lên mâm.  
 Tôi đến đây từ thuở nào?  
 Một buổi sáng hừng đông?

Hay bơ vơ một buổi chiều xa lạ?  
 Chón quê nhà, bữa cơm chiều, mẹ đã dọn  
 sẵn lên mâm.

(Bures-Sur-Yvette, 30.04.2005)



## Giác ngủ bên sông

Từ Niệm

Trăng vẫn sáng  
 giữa khung trời ảo mộng  
 Tiếng chuông khuya  
 từng giọt vọng bên sông  
 Trên bến vắng  
 con đò nghiêng giấc ngủ  
 Thả muôn phiên  
 theo gió dạt mênh mông.

# Hư Hư Lục

*Thích Nữ Như Thủy*

## Châu Lợi Bàn Đặc (Cù Lapanthaka)

Châu Lợi Bàn Đặc là một tăng sĩ có trí nhớ kém cõi lạ lùng, dù thầy hãy còn trẻ và mặt mũi rất khôi ngô. Cùng xuất gia một lượt với ông anh, cùng nghe giảng pháp từ đức đạo sư và các thầy giáo thọ, A Xà Lê. Vậy mà, trong khi ông anh đã đắc quả A La Hán thì Châu Lợi Bàn Đặc vẫn chưa thuộc nổi một bài kệ có bốn câu, dù thầy đã gắng hết tâm sức để học nó suốt hàng mấy tuần trăng.

Trí nhớ kém cõi của Châu Lợi Bàn Đặc đã làm khổ lòng chư vị giáo thọ không ít. Đa văn như tôn giả A Nan, trí huệ cỡ ngài Xá Lợi Phất cũng đều lắc đầu thúc thủ. Sau nửa năm dài cố gắng vô hiệu quả, Châu Lợi Bàn Đặc bị ông anh dẫn ra chỗ vắng nói nhỏ:

- Này chú! Chỗ tình thân với nhau, anh nói thật cho chú biết, chú nên hoàn tục là hơn. Công việc của một người xuất gia là học kinh và hành thiền. Một bài kệ vồn vện có bốn câu mà chú còn thuộc không nổi thì nói chi đến chuyện tu với hành. Thôi chú hãy đem y bát cúng dường lại cho những vị mới phát tâm xuất gia trở về nhà ở với bố mẹ, sống đời cư sĩ, bố thí thiết trai, tu phúc để gieo duyên về sau vậy.

Châu Lợi Bàn Đặc òa lên khóc. Dù không đủ tài miệng lưỡi văn chương để diễn tả nỗi lòng mình như những người khác, chàng vẫn cảm thấy một nỗi niềm thống khổ đang tràn ngập tâm tư. Tuy không thuộc

được kinh kệ, giới luật nhưng Châu Lợi Bàn Đặc vẫn mơ hồ cảm thấy có một cái gì rất thiêng liêng, tha thiết trong cuộc đời tu sĩ. Đã biết bao lần chàng đi kinh hành qua lại dưới những tàng cây rậm lá, nhìn các bạn đồng phạm hạnh đọc kinh hay tọa thiền một cách kính ngưỡng, khác khao. Phải chỉ mình thuộc được một bài kệ, chỉ bốn câu thôi để mình thực hành lời dạy của đức đạo sư... Và, dù không tài nào nhớ được lời dạy bảo của Ngài, chàng cũng đã im lặng lắng nghe với tất cả tấm lòng thành kính, trân trọng như đám bạn bè đồng trang lứa.

Thế mà, giờ đây, chàng lại sắp sửa từ giã nếp sống thanh tịnh này, cởi bỏ chiếc y vàng quen thuộc, những người bạn hiền hòa để trở về với nếp sống đa đoan của thế tục.

Không dám cãi lời anh, Châu Lợi Bàn Đặc lủi thủi đi ra khỏi tinh xá, vừa đi vừa khóc lóc rất bi thảm. Được một quãng, sực nhớ là mình chưa từ giã đức đạo sư, Châu Lợi Bàn quay lại, tìm đến hương thất của đức Phật.

Thấy chàng nước mắt ràn rụa, đức Phật hỏi:

- Này Châu Lợi, có chuyện gì vậy?

Châu Lợi tím tím:

- Bạch Thế Tôn... ức... ức... con bị đuổi về nhà... ức... Không được tu nữa.. ức... ức...

- Con đã phạm lỗi gì?

- Dạ, bạch Thế Tôn! Con không thuộc được một bài kệ... dù con đã cố gắng hết sức, nên anh con bảo đi về nhà ở, đừng tu nữa...

- Nhưng lòng con thì còn muốn tiếp tục cuộc sống xuất gia phải không?

Châu Lợi Bàn Đặc khóc to lên, đức từ phụ đã nói đúng tâm nguyện của chàng. Ngài an ủi:

- Nay Châu Lợi! Không thuộc nổi một bài kệ quả là một điều khá bất tiện cho việc tu học nhưng đó không phải là một lỗi lầm cố ý đến nỗi phải hoàn tục. Nếu lòng con còn tha thiết muốn tiếp tục cuộc đời phạm hạnh thì bấy nhiêu đó cũng đủ lắm rồi. Đây là một mảnh vải trắng, con hãy cầm lấy.

Châu Lợi Bàn Đặc ngơ ngác cầm chiếc khăn tay mà đức Phật vừa trao cho, Ngài dạy tiếp:- Mỗi ngày, con chỉ việc chăm chú theo dõi sự biến chuyển của chiếc khăn này... Chỉ có mỗi một việc đó thôi, con liệu có làm nổi không?

Châu Lợi Bàn Đặc hớn hờ:

- Bạch Thế Tôn, được ạ!

- Tốt lắm! Nếu con kiên nhẫn làm theo lời Như Lai dạy, con sẽ đạt được kết quả tốt trong một ngày gần đây.

Từ đó, ai cũng ngạc nhiên khi thấy Châu Lợi Bàn Đặc thường ngồi im lặng trên một tảng đá nhìn đăm đăm vào một mảnh vải treo phía trước. Vì biết rõ ràng đó là một đề tài thiền quán do đức Phật đưa ra nên mọi người đều tôn trọng sự tu tập của thầy, không một người nào dám trêu chọc hỏi han.

Sáng chiều nối gót nhau, ngày qua tháng lại, sau những giờ đi bát về Châu Lợi Bàn Đặc vẫn theo thông lệ bát di bát dịch, đến cội cây quen thuộc ngồi nhìn mảnh vải đã ố

màu thời gian. Sự thay đổi dần dà của chiếc khăn, từ màu trắng ngà sang đen đúa đã giúp chú khám phá ra sự vô thường của vạn hữu: “Chiếc khăn này, lúc đức đạo sư đưa cho ta còn trắng và mới. Vậy mà bây giờ đã nhóp nhúa, lấm lem. Và không bao lâu nữa, nó sẽ bị mục nát. Cũng thế, con người sanh ra, lớn lên, già nua rồi phải chết hệt như chiếc khăn tay này vậy.”

Và như lời tiên đoán của đức đạo sư, sau một thời gian tu tập với đề mục “khăn mouchoir” Châu Lợi Bàn Đặc đắc quả A La Hán trước sự kinh ngạc của các bạn đồng phạm hạnh. Đức đạo sư bèn xác nhận thành quả ấy và Ngài kết luận rằng: Bằng tất cả nhiệt tâm, tinh thành Châu Lợi Bàn Đặc đã tự tạo cho mình một hòn đảo mà không một lượn sóng tham ái nào hay tà kiến nào có thể làm chìm đắm được. Đó là ý nghĩa câu pháp cú thứ 25:

“Bằng sự cố gắng, hăng hái không buông lung tự khắc chế lấy mình, người thiện trí đã tạo cho mình một hòn đảo mà không ngọn thủy triều nào có thể nhận chìm được.”



## 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