TẬP SAN PHẬT HỌC ONLINE

SỐ 35, VOL. V
SPRING 2013
www.chuaphatgiaovietnam.com

Editor's Words

Buddhist Study Magazine online, presented by Vietnam Buddhist Temple – Los Angeles, will be issued on the first Monday of every month and posted on the website:
www.chuaphatgiaovietnam.com
The Magazine focuses on various issuesof Buddhist Study, including: Buddhist Literature, History of Buddhism, Buddhist Scriptures, and Translations…

Thank you.

MỤC LỤC

1 BƯỚC TỚI THẢNH THƠI
THIỀN SƯ NHẤT HẠNH 5

2 TÁNH KHÔNG
HOANG PHONG CHUYỂN DỊCH 147

3 NHỮNG QUAN ĐIỂM GIÁO DỤC CỦA PHẬT GIÁO
TN LIÊN HOA 173

4 VÀI ĐIỀU SUY NGHĨ VỀ LỘ TRÌNH TU ĐẠO VÀ THÀNH ĐẠO CỦA ĐỨC PHẬT
NGUYÊN LỘC 181

5 VÀI GHI CHÚ VỀ PHO TƯỢNG PHẬT GIÁO
HOANG PHONG 192

6 CON ĐƯỜNG TÂY PHƯƠNG
TỊNH SĨ BIÊN SOẠN 207

7 BA PHƯƠNG THỨC GIÁO DỤC TUỔI TRẺ PHẬT GIÁO
TÂM THƯỜNG ĐỊNH 240

8 TỊNH ĐỘ TÔNG VÀ PHÁP MÔN NIỆM PHẬT
TÂM TỊNH SƯU TẬP 247

9 VỊ ĐẠI SƯ XẤU XÍ TRUNG QUỐC
BẢNG HƯ 277

10 CHÙA BÚT THÁP LỪNG DANH KINH BẮC
HUỲNH MỸ NHÀN 283

11 ĐỨC PHẬT THUYẾT GIẢNG VỀ TÁNH KHÔNG
HOANG PHONG 298

12 TÁNH KHÔNG
HOANG PHONG CHUYỂN NGỮ 344

13 CỰU TỔNG THỐNG BILL CLINTON CHUYỂN SANG PHẬT GIÁO
TS LÊ VĂN ÚT 370

14 KHÁI QUÁT VỀ DUY THỨC TAM THẬP TỤNG
THÍCH LONG VÂN DỊCH 374

15 BA VÒNG QUAY CỦA BÁNH XE ĐẠO PHÁP
HOANG PHONG 378

BƯỚC TỚI THẢNH THƠI

Giới luật và uy nghi của các vị Sa di

Thiền Sư Nhất Hạnh

Lời nói đầu

Sa di nam, tiếng Phạn là Sramanera, và Sa di ni là Sramanerika. Sa di thường được dịch là tức từ. Tức là chấm dứt, quyết tâm chấm dứt nếp sống hệ lụy và khổ đau. Từ là thương yêu, học hỏi thương yêu mọi người và mọi loài bằng trái tim của một vị bồ tát, không vướng mắc, không phân biệt. Sa di cũng có nghĩa là cần sách, nghĩa là chuyên cần và luôn luôn được nhắc nhở. Sa di cũng có nghĩa là cầu tịch, nghĩa là mong cầu đạt đến quả vị niết bàn, chấm dứt mọi vọng tưởng, vọng động, phiền não và khổ đau.

Bản chất của đời sống một vị Sa di là sự thực tập mười giới và các uy nghi. Mười giới và các uy nghi đều là những biểu hiện cụ thể của sự thực tập chánh niệm, bởi vì chánh niệm là bản chất của tất cả các giới và các uy nghi, và vì vậy giới và uy nghi cũng là chánh niệm. Nhờ có giới mà ta có Định và có Tuệ. Sự thực tập Giới, Định và Tuệ đưa ta vào con đường Thánh, giúp ta thực hiện an lạc, vững chãi và thảnh thơi. Thực tập mười giới và các uy nghi đưa người Sa di tới sự tiếp nhận giới Lớn và giới Bồ Tát.

Giới luật và uy nghi không phải là những yếu tố hạn chế và bó buộc, trái lại đó là những phương tiện bảo vệ tự do cá nhân và tạo nên sự hòa hợp và an lạc cho đoàn thể tu

học mình. Bụt dạy trong năm năm đầu của đời sống xuất gia, ai cũng phải chú tâm đặc biệt tới sự học hỏi và hành trì giới luật và uy nghi. Năm năm ấy là nền tảng cho sự thành công của cả đời sống một người xuất gia. Thực tập mười giới và các uy nghi, người xuất gia trẻ sẽ nuôi dưỡng hàng ngày được tâm Bồ đề và sẽ không bao giờ cô phụ chí hướng xuất gia cao cả của mình.

Sách Sa Di Luật Nghi Yếu Lược của thầy Châu Hoằng (trú trì chùa Vến Thê, 1535-1615) viết vào cuối thế kỷ thứ mười sáu, đến nay đã tròn bốn trăm năm. Sách này không còn đáp ứng được một cách đầy đủ những nhu yếu hiện thời của các vị Sa di, cho nên các vị Giáo thọ của đạo tràng Mai Thôn đã quyết định biên soạn cuốn Bước Tới Thảnh Thơi này. Ta biết rằng trong lãnh vực sách giáo khoa, khoa học cũng như văn chương, mỗi năm đều có nhiều tác phẩm mới ra đời để cung ứng cho nhu cầu học hỏi và thực tập. Bốn trăm năm là một thời gian quá lâu. Các vị Sa di không thể chờ đợi lâu hơn nữa.

Trong cuốn này, tất cả những châu báu của các sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu (của thiền sư Độc Thể), Sa Di Luật Nghi Yếu Lược (của thiền sư Châu Hoằng) và Quy Sơn Đại Viên Thiền Sư Cảnh Sách (của thiền sư Quy Sơn), vẫn còn được trân quý và bảo tồn. Tuy nhiên, thêm vào đó, rất nhiều châu báu mới, hoa trái của kinh nghiệm hành trì trong năm mươi năm qua đã được đưa vào sách. Chúng tôi tin tưởng sách này sẽ được các vị Sa di nam và nữ sử dụng, học hỏi và hành trì với rất nhiều hân hoan, vì sách đã được hình thành ngay trong hoàn cảnh của sự thực tập,

mà không phải là đã được nghiên cứu và biên chép từ các tài liệu khác. Mong rằng sách Bước Tới Thảnh Thơi sẽ đóng góp được một phần tích cực vào công trình đào tạo ra một thế hệ người xuất gia trẻ có khả năng làm mới đạo Bụt và đáp ứng được những nhu yếu học hỏi tu tập của xã hội ngày nay.

Thi kệ thực tập chánh niệm

Những bài thi kệ này cần được học thuộc lòng để thực tập hàng ngày. Mỗi câu của bài thi kệ đi theo một hơi thở, câu đầu đi với hơi thở vào, câu hai đi với hơi thở ra, vân vân. Mục đích của sự thực tập là duy trì chánh niệm để an trú trong giờ phút hiện tại. Ví dụ khi đánh răng, ta nên thực tập bài thi kệ ''Đánh răng và súc miệng, cho sạch nghiệp nói năng, miệng thơm lời chánh ngữ, hoa nở tự vườn tâm'' trong suốt thời gian đánh răng. Ta đứng yên một chỗ để thực tập mà không đi qua đi lại, nói chuyện, hoặc suy nghĩ tới việc gì khác. Đó là thực tập uy nghi và chánh niệm.

Thức dậy	Quơ dép	Xuống giường
Thức dậy mỉm miệng cười	Đặt chân trên mặt đất	Sáng, trưa, chiều và tối
Hăm bốn giờ tinh khôi	Là thể hiện thần thông	Mọi loài hãy giữ gìn
Xin nguyện sống trọn vẹn	Từng bước chân tỉnh thức	Nếu dưới chân lỡ đạp
Mắt thương nhìn cuộc đời	Làm hiển lộ pháp thân	Xin nguyện chóng siêu sinh
		Nam mô bổ tát Siêu Lạc Địa

Mở cửa sổ	Vặn nước	Rửa tay
Mở cửa nhìn pháp thân	Nước từ nguồn suối cao	Múc nước để rửa tay
Đời mầu nhiệm không cùng	Nước từ lòng đất sâu	Xin nguyện cho mọi người
Lòng dặn lòng tỉnh thức	Nước mầu nhiệm tuôn chảy	Có đôi bàn tay khéo
Giòng nước tâm trong ngần	Ơn nước luôn tràn đầy	Gìn giữ trái đất này
		Nam mô bổ tát Siêu Lạc Địa

Đánh răng	*Súc miệng*	*Vào nhà cầu*

Đánh răng và súc miệng
Cho sạch nghiệp nói năng
Miệng thơm lời chánh ngữ
Hoa nở tự vườn tâm

Súc miệng lòng cũng sạch
Vũ trụ ngát hoa hương
Ba nghiệp thường thanh tịnh
Cùng Bụt chơi Tây Phương

Không nhơ cũng không sạch
Không bớt cũng không thêm
Trí tuệ Ba La Mđat
Không có pháp nào trên
Nam mô bồ tát Siêu Lạc Địa

Tắm
Không sinh cũng không diệt
Không trước cũng không sau
Trao truyền và tiếp thọ
Pháp giới tính nhiệm mầu

Soi gương
Chánh niệm là đài gương
Gương soi hình tứ đại
Đẹp nhất là tình thương
Và cái nhìn rộng rãi

Rửa chân
Sự an lạc
Của ngón chân
Niềm an lạc
Của thân tâm
Nam mô bồ tát Siêu Lạc Địa

Mặc áo nhật bình
Mang áo của người tu
Tâm tư thường khỏe nhẹ
Nguyện sống đời thảnh thơi
Đem vui cho trần thế

Khoác áo ca sa (nâng ngang trán)
Đẹp thay áo giải thoát
Áo ruộng phước nhiệm mầu
Con cúi đầu tiếp nhận
Đời đời nguyện mang theo

Vào thiền đường
Vào thiền đường
Thấy chân tâm
Một ngồi xuống
Dứt trầm luân
Nam mô bồ tát Siêu Lạc Địa

Ngồi xuống
Ngồi đây ngồi cội Bồ Đề
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao

Điều thân
Trong tư thế kiết già
Đóa hoa nhân phẩm nở
Ưu Đàm Hoa muôn thuở
Vẫn tỏa ngát hương thơm

Điều chỉnh hơi thở
Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giờ phút đẹp tuyệt vời
Nam mô bồ tát Siêu Lạc Địa

Tê chân đổi cách ngồi

Chắp tay chào
Sen búp xin tặng

Nâng bình bát
Bình bát của Như Lai

Khổ thọ và lạc thọ
Như mây trời theo gió
Hơi thở là giây neo
Thuyền về nơi bến cũ

người
Một vị Bụt tương lai

Nay được nâng trên tay
Nguyện hết lòng thực tập
Pháp tam luân không tịch
Nam mô bổ tát Siêu Lạc Địa

Chú nguyện
Pháp Bụt thật phi thường
Bảy hạt đầy mười phương
Cúng dường khắp pháp giới
Từ bi không biên cương
Án độ lợi ích tóa ha (3 lần)

Xuất sanh
Đại bàng Garuda
Quỷ thần nơi khoáng dã
Mẹ con quỷ La Sát
Cam lồ đều no đủ
Án mục đế tóa ha (3 lần)

Quán niệm trước khi ăn

Bụt dạy ta khi ăn
Nên duy trì chánh niệm
Đại chúng khi nghe chuông
Xin thực hành năm quán:

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác
2. Xin nguyện sống xứng đáng để thọ nhận thức ăn này
3. Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật tham lam
4. Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh
5. Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này

Nâng bát không
Tay nâng chiếc bát không
Tôi biết rằng trưa nay
Tôi có đủ may mắn
Để có bát cơm đầy

Nâng bát đầy
Tay nâng bát cơm đầy
Tôi thấy rõ vạn vật
Đang dang tay góp mặt
Để cùng nuôi dưỡng tôi

Trước khi ăn
Vạn vật tranh sống
Trên quả đất này
Nguyện cho tất cả
Có bát cơm đầy
Nam mô bổ tát Siêu Lạc Địa

Bốn đũa đầu
Đũa thứ nhất, học hiến tặng niềm vui
Đũa thứ hai, học làm vơi nỗi khổ
Đũa thứ ba, học giữ lòng hoan hỷ
Đũa thứ tư, học thực tập thả buông

Nhìn bát cơm đã sạch thức ăn
Bát cơm đã vơi
Bụng đã no rồi
Bốn ơn xin nhớ
Nguyện sẽ đền bồi

Tắm Bụt
Hôm nay được tắm cho Như Lai

Kệ chuông (1)
Ba nghiệp

Kệ chuông (2)
Nguyện tiếng chuông này vang

Trí tuệ quang minh công đức lớn
Chúng sanh ba cõi đang chìm ắđm
Được thấy trần gian hiện pháp thân

lắng thanh tịnh
Gửi lòng theo tiếng chuông
Nguyện người nghe tỉnh thức
Vượt thoát nẻo đau buồn

pháp giới
Xa xôi tăm tối cũng đều nghe
Những ai lạc bước mau dừng lại
Tỉnh giấc hôn mê thấy nẻo về
Nam mô đức bổn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Kệ chuông (3)
Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới
Khắp nơi u tối mọi loài nghe
Siêu nhiên vượt thoát vòng sinh tử
Giác ngộ tâm tư một hướng về
Nam mô đức bổn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Nghe chuông (1)
Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm

Nghe chuông (2)
Nghe chuông phiền não tan mây khói
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười
Hơi thở nương chuông về chánh niệm
Vườn tâm hoa tuệ nở muôn nơi
Nam mô đức bổn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Nghe chuông (3)
Nghe tiếng chuông, Lòng nhẹ buông
Tâm tĩnh lặng, Hết sầu thương
Tập buông thả, Thôi vấn vương
Lắng nghe thấu, Tận nguồn cơn
Học nhìn lại, Hiểu và thương

Ngồi thiền sáng
Pháp thân tỏa sáng buổi ban mai
Tĩnh tọa lòng an miệng mỉm cười
Ngày mới nguyện đi trong tỉnh thức
Mặt trời trí tuệ rạng muôn nơi.
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền tập
Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)

Ngồi thiền tối
Vững thân ngồi dưới cội bồ đề
Ba nghiệp lắng rồi hết thị phi
Thu nhiếp thân tâm vào chánh niệm
Rõ soi diện mục thoát bờ mê.
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền tập
Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)

Kệ vô thường
Ngày nay đã qua
Đời sống ngắn lại
Hãy nhìn cho kỹ
Ta đã làm gì?
Đại chúng hãy cùng tinh tấn
Thiền tập hết lòng
Sống cho sâu sắc và thảnh thơi
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng.

Xưng tán Bụt
Phật bảo sáng vô cùng

Xưng tán Pháp
Pháp bảo đẹp vô cùng

Đã từng vô lượng kiếp thành công
Đoan nghiêm thiền tọa giữa non sông
Sáng rực đỉnh Linh Phong
Trên trán phóng hào quang rực rỡ
Chiếu soi sáu nẻo hôn mông
Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng
Tiếp nối Pháp chánh tông
Xin quy y thường trú Phật đà gia!

Xưng tán Tăng
Tăng bảo quý vô cùng
Phước điền hạt tốt đã đơm bông
Ba y một bát bước thong dong
Giới định tuệ dung thông
An trú đêm ngày trong chánh niệm
Thiền cơ chứng đạt nên công
Chúng con tất cả nguyện một lòng
Trở lại với tăng thân
Xin quy y thường trú Tăng già gia!

Lời vàng do chính Bụt tuyên dương
Chư thiên trỗi nhạc tán hoa hương
Pháp mầu nhiệm tỏ tường
Ghi chép rõ ràng thành ba Tạng
Lưu truyền hậu thế mười phương
Chúng con nay thấy được con đường
Nguyện hết sức tuyên dương
Xin quy y thường trú Đạt ma gia!

Xưng tán Pháp
Pháp bảo đẹp vô cùng
Lời vàng do chính Bụt tuyên dương
Chư thiên trỗi nhạc tán hoa hương
Pháp mầu nhiệm tỏ tường
Ghi chép rõ ràng thành ba Tạng
Lưu truyền hậu thế mười phương
Chúng con nay thấy được con đường
Nguyện hết sức tuyên dương
Xin quy y thường trú Đạt ma gia!

Thở (1)
Quay về nương tâm
Hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt
Soi sáng xa gần
Hơi thở là Pháp
Bảo hộ thân tâm
Năm uẩn là Tăng
Phối hợp tinh cần
Thở vào thở ra
Là hoa tươi mát
Là núi vững vàng
Nước tĩnh lặng chiếu
Không gian thênh thang

Thở (2)
Thở vào biết thở vào
Thở ra biết thở ra
Hơi thở vào đã sâu
Hơi thở ra đã chậm
Thở vào tôi thấy khỏe
Thở ra tôi thấy nhẹ
Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giây phút đẹp tuyệt vời

Thở (3)
Đã về, Đã tới
Bây giờ, Ở đây
Vững chãi, Thảnh thơi
Quay về, Nương tựa
Nay tôi đã về
Nay tôi đã tới
An trú bây giờ
An trú ở đây
Vững chãi như núi xanh
Thảnh thơi dường mây trắng
Cửa vô sinh mở rồi
Trạm nhiên và bất động

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

Mở máy điện toán
Thắp lên máy điện toán
Ý tiếp xúc với Tàng
Tập khí nguyện chuyển hóa
Nuôi lớn Hiểu và Thương

Quán tưởng trước khi lễ Bụt
Trong thể tính chân như
không chủ thể đối tượng
Đệ tử kính lạy Bụt
Trong tương cảm nhiệm mầu
Biểu hiện khắp mười phương
Như Đế châu ảnh chiếu
Nơi nào cũng có Bụt
Và có con kính lạy

Nâng chén trà lên

Trước khi rồ máy xe
Trước khi cho máy nổ
Tôi biết tôi đi đâu
Xe với tôi là một
Xe mau tôi cũng mau

Gắn giây lưng an toàn
Hai phần ba tai nạn
Xảy ra tại gần nhà
Biết vậy tôi cẩn trọng
Dù không đi đâu xa

Nhìn bàn tay
Bàn tay là của ai
Chưa từng một lần chết
Ai ngày qua đã sinh
Ai ngày mai sẽ diệt

Nhấc điện thoại
Tiếng đi ngoài ngàn dặm
Xây dựng niềm tin yêu
Mỗi lời là châu ngọc
Mỗi lời là gấm thêu

Tưới cây
Nước mát và mặt trời
Cùng làm nên màu xanh
Cam lộ của Bồ Tát
Rưới xuống nơi sa mạc
Thành biển xanh
Mông mênh

Thiền hành
Ý về muôn vạn nẻo
Thiền lộ tâm an nhiên
Từng bước gió mát dậy
Từng bước nở hoa sen

Quét tước
Siêng năng quét đất Bụt
Cây tuệ nẩy mầm xanh
Chén trà trong hai tay
Chánh niệm nâng tròn đầy
Thân và tâm an trú
Nơi này và ở đây

Ngồi xuống
Ngồi đây ngồi cội Bồ Đề
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao

Tưới cây trong chậu
Đừng thấy mình riêng lẻ cây ơi
Nước này tuôn chảy từ mạch đất trời
Nước này là đại địa
Ta có nhau tự muôn đời
Bật đèn
Thất niệm là bóng đêm
Chánh niệm là ánh sáng
Đưa tỉnh thức trở về
Cho thế gian tỏa rạng

Lặt rau
Mặt trời xanh rờn một rổ rau tươi
Vạn pháp nương nhau làm nên cuộc đời

Làm vườn
Đất đưa ta ra đời
Rồi đất ôm ấp ta
Sinh diệt trong hơi thở
Sinh diệt như hằng sa

Trồng cây
Tôi gửi tôi cho đất
Đất gửi đất cho tôi
Tôi gửi tôi nơi Bụt
Bụt gửi Bụt nơi tôi

Chùi cầu tiêu
Đẹp thay sự quét dọn
Tịnh nghiệp ngày thêm lớn

Dọn thiền đường
Nơi thiền đường im mát
Quét dọn không thấy mệt

Đổ rác
Một thùng rác bẩn
Một bông hồng thơm
Muôn vật chuyển hóa
Thường trong vô thường

Cắt hoa
Xin cắt một cành hoa
Tặng phẩm của đất trời
Hoa là vị Bồ Tát
Làm đẹp cho cuộc đời

Cắm hoa
Trang nghiêm Tịnh Độ
Nơi cõi ta bà
Đất tâm thanh tịnh
Hiển lộ ngàn hoa

Thay nước bình hoa
Nước giữ hoa tươi
Hoa nở cho người
Hoa thở tôi thở
Hoa cười tôi cười

Đốt nến
Thắp lên một ngọn đèn
Cúng dường vô lượng Bụt
Một tâm niệm an lành
Làm rạng ngời mặt đất

Mười Giới SA DI

Mười giới Sa di là bản chất đích thực của một vị Sa di. Sống đúng theo mười giới này, vị Sa di chứng tỏ mình đã ly khai con đường trần lụy của thế gian và đang bước trên con đường thương yêu của các vị Bụt và Bồ Tát. mười giới Sa di là biểu hiện cụ thể của nếp sống giải thoát và thương yêu ấy.

Giới thứ nhất là bảo vệ sinh mạng

Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

Thực tập giới này vị Sa di phải học nhìn mọi loài bằng con mắt biết xót thương để nuôi dưỡng chất liệu từ bi và để chuyển hóa chất liệu bạo động và hận thù trong con người của mình. Thế giới hiện tại đầy dẫy bạo động và hận thù, và phần lớn khổ đau phát xuất từ những chất liệu ấy. Mỗi ngày trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, tiếp xử, ăn uống, vị Sa di phải thấy được nỗi khổ đau và sợ hãi của mọi loài. Bảo vệ sự sống là phận sự đầu của một người có lý tưởng Bồ Tát.

Giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia

xẻ thì giờ và năng lực của con với những kẻ thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm của riêng bất cứ một tài vật nào của thường trú hoặc của bất cứ ai. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, và cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loại.

Thực tập giới này, vị Sa di nuôi dưỡng chất liệu công bằng và liêm khiết trong lòng mình. Cái đẹp của nếp sống xuất gia một phần được nhận thấy trong nếp sống giản dị, ít ham muốn, ít tiêu thụ. Sống giản dị, người xuất gia sẽ có nhiều thì giờ và năng lượng hơn để có thể cứu giúp và đem lại niềm vui cho kẻ khác.

Giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh

Ý thức được rằng lý tưởng của người xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác, và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình.

Thực tập giới này, vị Sa di bảo trì được tính cách tự do và thảnh thơi của đời mình. Động cơ giúp người xuất gia hành trì được giới này không phải là ý chí dồn ép hay đè nén mà là tình thương và lý tưởng của mình. Vì trân quý lý tưởng và vì thương yêu mọi người mà mình không nỡ phá hoại lý tưởng

của mình và quyết tâm bảo vệ tiết hạnh của những người khác.

Giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo các hạnh chánh ngữ và lắng nghe để có thể dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện thực tập lắng nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu được những khổ đau và khó khăn của kẻ khác và để làm vơi đi những khổ đau của họ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể tu học của con, những điều có thể gây nên chia rẽ và làm tan vỡ đoàn thể tu học của con. Con nguyện không nói những lỗi lầm của bất cứ một vị xuất gia nào ngoài tăng thân con và bất cứ về một đạo tràng nào khác, dù có khi con nghĩ là những lỗi lầm này có thật.

Thực tập giới này, vị Sa di thực hiện được những phép khẩu hòa vô tránh, kiến hòa đồng giải và ý hòa đồng duyệt, ba trong sáu phép lục hòa, nuôi dưỡng được từ và bi, và

hiến tặng cho người chung quanh được rất nhiều hạnh phúc.

Giới thứ năm là bảo vệ và nuôi dưỡng thân tâm, không sử dụng rượu, các chất ma túy và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng rượu, các chất ma túy và các độc tố gây ra, con nguyện chỉ tiêu thụ những thức ăn thức uống không có độc tố và không có tác dụng gây nên sự say sưa, tình trạng mất tự chủ của thân tâm và tình trạng nặng nề và ốm đau của thân thể cũng như của tâm hồn. Con nguyện thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có cả những sản phẩm sách báo và phim ảnh có chứa đựng bạo động, sợ hãi, thèm khát và hận thù.

Thực tập giới này, vị Sa di sống một đời sống an lành, tươi tắn, mạnh khỏe, về thân cũng như về tâm, và có nhiều điều kiện thuận lợi để hành đạo và độ đời. Theo tinh thần giới này, Sa di cũng không hút thuốc, không uống rượu vang và rượu bia.

Giới thứ sáu là không sử dụng mỹ phẩm và đồ trang sức

Ý thức được cái đẹp đích thực của người xuất gia là tính chất vững chãi và thảnh thơi, con nguyện mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng thân con bằng sự thực tập chánh niệm,

cụ thể qua sự hành trì giới luật và các uy nghi trong đời sống hàng ngày. Con biết các loại mỹ phẩm và trang sức mà người đời sử dụng chỉ có thể đem lại sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài, và chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và vướng mắc, cho nên con nguyện sống giản dị, gọn gàng và sạch sẽ trong cách ăn mặc của con. Con nguyện không sử dụng các loại nước hoa, phấn, sáp, các loại mỹ phẩm và các thức trang sức khác.

Thực tập giới này, vị Sa di biết rằng chất liệu vững chãi và thảnh thơi có thể được chế tác hàng ngày bằng sự thực tập chánh niệm trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, làm việc, nói năng và hành xử. Đó là những chất liệu có thể làm đẹp cho cuộc đời và trang nghiêm Phật địa. Nhìn vào một người xuất gia được trang điểm bằng mỹ phẩm và các đồ trang sức, người đời không thấy được cái đẹp ấy nữa và sẽ mất niềm tin. Áp dụng các bài thi kệ chánh niệm trong đời sống hàng ngày, thực tập chín chắn mười giới và các uy nghi, ăn mặc đơn giản, gọn gàng và sạch sẽ, người xuất gia trẻ biểu hiện một cái đẹp tinh khiết và nhẹ nhàng, và sẽ gây được niềm tin và nguồn cảm hứng cho rất nhiều người.

Giới thứ bảy là không vướng mắc vào các lối tiêu khiển trần tục

Ý thức được những ca khúc, phim truyện, sách báo và các trò giải trí của thế gian có thể có tác dụng độc hại cho thân tâm người xuất gia và làm mất thì giờ cho công phu tu học của mình, con nguyện không để bị chìm đắm theo những sản phẩm ấy. Con nguyện

không đọc tiểu thuyết, xem phim ảnh và sách báo trần tục, không tìm sự tiêu khiển bằng cách ca hát và thưởng thức những bài hát tình sầu, kích động và đứt ruột, và không đánh mất thì giờ tu học của con bằng những trò chơi điện tử và bài bạc.

Thực tập giới này, vị Sa di biết rằng những bài xướng tán, thi kệ và những khúc đạo ca có công dụng chuyên chở đạo pháp giải thoát đều có thể là những phương tiện thực tập chánh niệm và vun trồng đạo tâm. Ngoài ra, tất cả những sản phẩm văn nghệ nào có tác dụng tưới tẩm những hạt giống sầu đau, bi lụy, nhớ thương, hận thù hoặc thèm khát đều được xem là độc tố, người xuất gia không nên động tới.

Giới thứ tám là không sống đời sống vật chất sang trọng và xa hoa

Ý thức được rằng sống trong những điều kiện vật chất sang trọng và xa hoa, người xuất gia sẽ khởi tâm ái dục và tự hào, con nguyện suốt đời chỉ sống một nếp sống giản dị, thiểu dục và tri túc. Con nguyện không ngồi và không nằm trên những chiếc ghế và chiếc giường lộng lẫy, không sử dụng lụa là, gấm vóc, xe cộ bóng loáng và nhà cửa cao sang.

Thực tập giới này vị Sa di bảo vệ được cái đẹp đích thực của người xuất gia, cũng như sự thảnh thơi của mình.

Giới thứ chín là không ăn mặn và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng

Ý thức được nhu yếu giữ gìn sức khỏe, sống hòa hợp với tăng thân và nuôi dưỡng lòng từ bi, con nguyện suốt đời ăn chay và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp có bệnh.

Thực tập giới này, vị Sa di biểu hiện một cách cụ thể lòng thương của mình đối với các loài chúng sanh. Bằng cách quyết định chỉ ăn những thức ăn chay tịnh, người xuất gia góp phần làm giảm bớt sự sát hại các loài sinh vật. Bằng cách ăn đúng giờ giấc và không ăn vặt, không ăn quá nặng và quá trễ vào buổi chiều, người xuất gia giữ được sự nhẹ nhàng trong thân thể để dễ dàng thực tập tu học và cũng để cho thân và tâm được nhẹ nhàng trong giấc ngủ.

Giới thứ mười là không tích lũy tiền bạc và của cải

Ý thức được rằng hạnh phúc của người xuất gia được làm bằng các chất liệu vững chãi và thảnh thơi, con nguyện không để cho tiền bạc và của cải làm vướng bận đường tu của con. Con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải, không đi tìm hạnh phúc trong sự chất chứa tiền bạc và của cải, không nghĩ rằng tiền bạc, châu báu và của cải có thể bảo đảm cho sự an ninh của con.

Thực tập giới này, vị Sa di biết là bảo trì cơ sở và tài vật của thường trú là hành động kính yêu và phụng sự Tam Bảo chứ không phải là ước muốn làm giàu cho cá nhân mình. Tuy nhiên, vị Sa di cũng cần biết rằng mục đích của người xuất gia là tu học để được giải thoát và để độ đời, cho nên quá bận bịu lo

cho tài chánh của chùa mà không có thì giờ tu học cũng là một tai nạn cần tránh.

Ba mươi chín thiên uy nghi

Uy nghi là vẻ đẹp biểu hiện ra trong những tư thế, động tác, ngôn từ và cách tiếp xử của hành giả trong đời sống hàng ngày. Sống trong chánh niệm, từ từ ta có thêm chất liệu của sự vững chãi, thảnh thơi và an lạc. Uy nghi là dấu hiệu của sự có mặt của những chất liệu ấy. Có những chất liệu này, uy nghi mới thực sự là uy nghi, nếu không thì đó chỉ là những ngụy trang mà ta gọi là giả trang thiền tướng. Có ba mươi chín chương uy nghi mà ta cần học hỏi và rèn luyện. Để thực tập các uy nghi này, ta cũng cần học thuộc lòng những bài thi kệ trong phần I (Thi Kệ Thực Tập Chánh Niệm) của sách.

Chương I - Tôn kính Thầy và các bậc Thầy lớn.

Không nên gọi thẳng tên của Thầy. Nếu cần nói đến tên Thầy thì nói: pháp hiệu của Thầy chữ trước là –– và chữ sau là ––. Không được nghe lén những buổi thuyết giới của các vị khất sĩ. Không nên nói và kể về những khuyết điểm của các Thầy. Đang khi ngồi mà Thầy đến thì đứng dậy, trừ những lúc đang tụng kinh, cạo tóc, thọ trai, chấp tác hay bệnh. Địa vị của những người thọ giới lớn sau năm năm là địa vị của giáo thọ (A xà lê), sau mười năm là địa vị của thân giáo sư (hòa thượng), vị sa di nên biết điều đó để tự lộ sự tôn kính, tôn kính như tôn kính thầy của mình. Đối với người có hạ lạp cao, nên xưng hô thầy con thật lễ phép, dù đó là người đồng sư với mình.

Không được cố ý lén nghe những gì các thầy lớn nói trong những buổi họp của các vị. Không được nhái giọng nói và điệu bộ của các vị. Thấy các vị đi ngang, nên đứng sang một bên chắp tay để nhường bước. Đi ngang qua các vị, nên cúi đầu và chắp tay. Không nói những khuyết điểm của Thầy với bất cứ ai. Có ai chê bai Thầy thì tìm cách giải tựa những hiểu lầm của họ về thầy. Nếu không đủ sức thì nên nói: Người mà quý vị đang nói xấu là thầy tôi (hoặc ngang hàng thầy tôi). Tôi không muốn nghe nói xấu thầy tôi. Rồi tìm cách xin lỗi và bỏ đi nơi khác.

Lỡ có khi đang ở một nơi mà có các thầy lớn tiếng với nhau thì tìm cách im lặng rút lui khỏi nơi ấy. Khi các vị lớn hạ lạp hơn mình bị thầy quở trách thì cũng tìm cách im lặng rút lui.

Nếu bắt buộc phải sống xa thầy, hoặc thầy sắp tịch, thì phải lập tức thỉnh ý thầy là nên nương tựa vào thầy nào và cư trú ở đâu.

Chương II - Hầu thầy.

Làm thị giả cho thầy là một cơ hội quý báu để được gần gũi và học hỏi trực tiếp với thầy. Trong thời gian làm thị giả, thầy trò có cơ hội để hiểu nhau hơn và do đó thầy có thể ban cho ta những giáo huấn thích hợp với căn cơ ta. Học với thầy không phải chỉ là học những điều thầy giảng dạy và căn dặn; học với thầy còn là học cách thầy đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, tiếp xử và động. Vì vậy phải biết đem hết tâm ý mà học hỏi trong thời gian được làm thị giả.

Nếu thầy có răn dạy điều gì phải chắp tay lắng nghe cung kính và tạ ơn thầy, đừng nên tìm cách nói lời minh oan và chống trả. Trước khi vào phòng thầy, phải thở và gõ cửa ba tiếng khoan thai. Đem đổ ống nhổ và chậu nước tiểu, nên giữ nụ cười tươi, đừng tự vẻ khó chịu. Lễ lạy thầy, phải xin phép trước; không nên lễ lạy khi thầy đang ngồi thiền, đi kinh hành, thọ trai, nói pháp thoại, chải răng, tắm rửa, nghỉ ngơi... Dâng thực phẩm lên thầy, phải nâng bằng hai tay. Thầy thọ trai xong, nên thu dọn từ tốn. Hầu thầy không nên đứng đối diện, ngồi chỗ cao hay đứng quá xa. Đứng hay ngồi nơi nào mà dù thầy nói nhỏ mình cũng vẫn nghe được, để thầy khỏi phí sức. Khi thầy bệnh, nên hết lòng chăm sóc, chuẩn bị thuốc men, túi nước nóng, bình nước nóng, lò sưởi và chỗ nằm của thầy cho chu đáo. Làm thế nào để khi thầy cần đến mình là mình có thể có mặt. Dù không phải là thị giả mà nếu thấy thầy cần gì mình cũng nên tìm cách giúp thầy. Nếu thị giả đang bận lo việc khác cho thầy thì mình nên thay thế thị giả làm việc ấy. Nếu không có thì giờ thì phải đi tìm một vị khác.

Đừng để khách khứa đi vào khi thầy cần nghỉ ngơi. Nếu nhận thấy thầy mệt và cần nghỉ ngơi thì tìm cách khéo léo để những người khách ấy chấm dứt cuộc hội kiến sớm.

Được thầy cho ăn cơm chung với thầy thì đợi thầy cầm đũa ăn rồi mình mới cầm đũa. Ăn cơm như thế nào để khi thầy ăn xong thì mình cũng ăn xong, như thế để có thể dọn dẹp và đem trà cho thầy. Dừng nhai để lắng nghe mỗi khi thầy có dạy bảo điều gì.

Thầy lớn tuổi, nên học cách bấm huyệt và xoa bóp cho thầy.

Thầy mặc áo, hay đắp y, nên giúp sửa y áo thầy cho thẳng thắn.

Làm bất cứ điều gì mình có thể làm mà đừng đợi thầy sai bảo.

Mỗi ngày, đổ thùng rác trong phòng thầy và trong buồng tắm thầy dù là thùng không đầy.

Mỗi khi đi ngang nơi thầy ngồi, dù nơi ấy không có mặt thầy, đều nên cúi đầu. Trước khi vào phòng thầy, dù thầy vắng mặt, cũng nên gõ cửa và xá. Vào xong, đóng cửa rồi cũng nên chắp tay xá chỗ thầy ngồi.

Khi thưa hỏi, phải chắp tay lại một cách cung kính. Không hiểu điều gì thì sau đó chắp tay để xin thầy lặp lại. Thầy bảo lui thì lui, không nên nấn ná. Thầy nói chưa hết câu không nên mở lời. Không nên ngồi vào chỗ thầy ngồi, nằm vào chỗ thầy nằm hoặc sử dụng áo nón của thầy. Thư từ của thầy gửi đi hay nhận tới không nên xem lén, cũng không đưa người khác xem. Đi công việc cho thầy, không nên ghé đâu cả, việc xong thì trở về ngay, đừng để thầy trông. Nếu có việc bất thường xẩy ra, phải nhắn hoặc gọi điện thoại về. Thầy tiếp khách, nên để ý xem thầy có cần gì không. Khi thầy khai thị cho khách về đạo pháp, nên lắng nghe để được học hỏi. Thầy có hỏi thăm về tăng thân, phải thực lòng thưa cho thầy biết về những gì mình đã trực tiếp thấy và nghe. Đừng sợ mang tiếng nói xấu ai, nếu mình thực sự vì cung kính và

vì tình thương mà nói. Thầy hỏi về tình trạng học hỏi và tu tập của mình, đừng cố ý che dấu. Phải nói hết những khó khăn và những thành công của mình cho thầy nghe và cầu thầy soi sáng. Những thư từ có liên hệ tới đời sống lý tưởng và tình cảm của mình thì nên trình lên và chia xẻ với thầy trước khi gửi đi hoặc sau khi nhận. Nếu thấy mình đã vì thất niệm hoặc dại dột mà phạm vào những lỗi lầm thì phải đến phát lộ với thầy, cầu xin sám hối và hứa với thầy sẽ không lặp lại những lỗi lầm ấy trong tương lai.

Chương III - Đi theo thầy.

Trước khi đi phải chuẩn bị tất cả những gì thầy có thể cần đến trong chuyến đi, như y, áo, thuốc men, túi nước nóng, tọa cụ, tài liệu, kinh sách, pháp khí... Đừng để thầy khiêng nặng. Nếu thầy muốn tự xá chuyển hóa một cái túi thì phải vâng lời thầy. Nên đi phía sau thầy một chút, bước rất thảnh thơi, có chánh niệm, không nhìn ngang ngửa. Đi theo sau thầy, không dụng lại và không nói chuyện với người khác. Lái xe cho thầy phải để ý xem thầy có bị nắng chiếu vào mặt hay bị gió thổi vào người không. Đến nơi, trong khi thầy ngồi, nên đứng hầu sau lưng thầy, thầy bảo ngồi xuống mới ngồi. Đến tự viện khác, khi thầy lạy Bụt và lạy tổ, hoặc khi mình lạy, đừng tự ý sử dụng chuông khánh. Khi vượt suối khe, phải cầm gđay dò thử chiều sâu. Phải đi sát thầy để giúp thầy vượt qua những nơi khó bước. Nếu có hẹn với thầy ở một nơi nào thì phải cố gắng có mặt ở nơi ấy trước khi thầy đến. Nếu cùng với các vị sa di khác đi theo thầy, thì anh em phải điều hợp với nhau để tạo thành một tăng thân có

hòa hợp, có thương yêu và hạnh phúc, làm đối tượng tin cậy cho những ai được tiếp xúc với thầy và với mình.

Chương IV - Tiếp nhận lời dạy của thầy.

Khi thầy dạy nên lắng lòng nghe mà đừng vội đem tâm phê phán và kết luận đúng sai, dù có những điều thầy nói không phù hợp với nhận thÌức mình. Nếu nghe với thái độ phê phán và phản ứng ngay trong giờ phút nghe thì có thể ta không hiểu và không tiếp nhận được ý thầy. Phải học nghe với tâm không thành kiến. Sau vài ba hôm chiêm nghiệm, có thể ta sẽ hiểu được ý thầy và thấy được những điều thầy nói là quan trọng và đã phát xuất từ kinh nghiệm và tuệ giác của thầy. Nếu có những điều gì thưa trình lại để giúp cho thầy có đủ dữ kiện phán xét thì hãy đợi vài ba hôm sau và tìm cách xin gặp mặt thầy. Trong khi thưa trình, phải giữ thái độ khiêm cung, tĩnh lặng và sử dụng ngôn ngữ hòa kính. Nếu đang có cảm xúc thì không nên mở lời. Phải đợi cho cảm xúc lắng xuống mới nên nói. Đối với các vị có giới phẩm và hạ lạp cao hơn, nên tiếp xử như thế đã đành, mà đối với các vị tuổi tu và kinh nghiệm ít ỏi hơn mình, cũng nên học xử sự như thế để hai bên đều có lợi lạc. Bình tĩnh lắng nghe không thành kiến là một phép thực tập rất quan trọng. Thầy và các bậc trưởng thượng khác không đòi hỏi mình vâng lời không điều kiện, vì vậy mình vẫn có cơ hội để thưa trình, tham vấn và đóng góp ý kiến. Những gì thầy dạy mà mình chưa hiểu rõ thì phải hỏi lại cho đến khi biết chắc rằng mình đã hiểu rõ, mới chắp tay bái lĩnh và lui ra.

Chương V - Ngồi uống trà với thầy.

Ngồi uống trà với thầy có thể là một trong những giây phút hạnh phúc nhất của người xuất gia. Nên trân quý những giờ phút này. Có dịp nên tìm cách trình lên thầy những tiến bộ và những hạnh phúc của mình trong quá trình tu học. Nên trình lên thầy những thành quả tu học của các anh em đồng tu, điều này sẽ làm cho thầy vui và có tác dụng nuụôi dưỡng thầy. Nếu hoàn cảnh cho phép, nên xin thầy cho các anh em đồng tu khác cùng được ngồi tham dự. Tránh nói về những khó khăn trong chúng, hãy đợi những dịp khác để thưa trình và để thỉnh ý thầy. Nên chắp tay lại mỗi khi có điều gì muốn thưa trình, và trước khi nhận chén trà hoặc cái bánh.

Chương VI- Sinh hoạt với chúng.

Nghe chuông tập chúng, nên khởi sự đến nơi hẹn ngay, không được chần chừ. Sử dụng phép thiền hành trong khi đi. Không nên dành chỗ ngồi. Ngồi xuống rồi, nên nhiếp tâm theo dõi hơi thở, giữ thân cho ngay thẳng. Không được nói cười lớn tiếng. Nên thường nói ra những điểm tốt đẹp mà đừng nói đến những điểm tiêu cực của cá nhân. Phải tôn trọng thời khóa. Phải tham dự vào tất cả những sinh hoạt của tăng thân (đại chúng) trừ những lúc có bệnh hoặc được giao phó một công tác đặc biệt phải làm cho xong trước thời hạn. Không nên khạc nhổ, hỉ mũi và nôn oòe lớn tiếng, bất cứ nơi nào. Phải sử dụng khăn túi và phải hướng vào góc tường nếu cần làm những việc ấy. Khi đánh răng, không nên đi qua đi lại và nói chuyện. Đứng yên một chỗ, thực tập chánh niệm theo bài

kệ đánh răng và an trú thảnh thơi trong việc đánh răng. Làm việc gì cũng làm theo tinh thần ấy. Uống nước nên nâng bằng cả hai tay, không nên vừa uống vừa xá chào người. Được mời nước bánh hay trao cho vật gì, trước phải chắp tay xá rồi mới nhận.

Không nên cười to làm động chúng. Muốn ngáp phải đưa tay che miệng. Không nên chạy hay đi gấp gáp. Luôn luôn đi theo lối thiền hành, tự lộ sự vững chãi và thảnh thơi, dù khoảng cách chỉ là vài ba thước. Nếu làm trách vụ hương đăng, dâng hoa cúng Bụt chỉ nên dâng hoa thật tươi đã nở tròn hoặc còn hàm tiếu. Đừng cắt bông búp. Hoa héo thay ra phải để vào nơi đã được quy định, không nên vứt bỏ bđay bạ. Chân nhang cũng thÓế. Chỉ để lại một cây chân nhang ngay giữa bát nhang. Cắm nhang nên cầm cây nhang bằng hai tay, hoặc nếu cầm một tay thì bàn tay kia phải đặt trên cánh tay của bàn tay này. ẪY nghĩa là đặt hết toàn diện thân, khẩu và ý vào động tác cắm nhang. Mở cửa thiền đường và chánh điện cũng phải như thế. Cầm chổi quét thiền đường hay Phật đường không nên hất chổi để bụi bay lên. Cuối mỗi lát chổi, giữ chổi cao hơn mặt đất một chút và rảy nhẹ cho bụi rơi xuống. Nghe gọi tên mình, phải niệm Bụt đáp lại, hoặc nói: có tôi đây. Thay tiếng tôi bằng pháp danh mình. Nhặt được của rơi, nên đem đến cho vị tri sự.

Dùng điện nước phải hết sức tiết kiđem. Đừng bao giờ rời phòng xá trước khi tắt đèn và lò sưởi. Không nên lấy vật thƯỜng trú làm của riêng. Không nên ngồi không trong khi đại chúng làm việc. Hãy nhận lãnh công việc tùy theo sức lực và tài năng mình. Nhận

một trách nhiệm đại chúng giao phó, như tri xa, tri viên, tri khố... đừng cho đó là một quyền hành mà chỉ là một cơ hội để phụng sự tăng thân.

Trong các buổi họp chúng, luôn luôn giữ thái độ khiêm cung, phát biểu ý kiến một cách từ hòa, nhã nhặn. Tránh tạo ra thế tam giác, nghĩa là đừng theo phe một người để chống lại một người khác. Phải tìm mọi cách để đưa hai người lại với nhau. Không nên tụ năm họp ba nói những chuyện không có ích lợi hoặc nhắc tới những chuyện thị phi của người cư sĩ. Tránh dùng chữ tôi, nên tự xưng bằng pháp danh mình. Phải giữ bình tĩnh khi gặp chuyện không vừa ý.

Phải học nhìn những người xuất gia đệ tử của thầy mình là sư anh, sư chị và sư em của mình, và phải thiết lập liên hệ anh em một cách chân thành với những vị ấy. Dù người sư anh hay sư chị của mình có thể còn có những yếu kém, người ấy vẫn đích thực là sư anh hay sư chị của mình. Không được tự bảo: người ấy có hơn gì tôi đâu mà làm sư anh hay sư chị của tôi. Nếu mình có may mắn thành công hơn các vị ấy trên đường tu học thì phải tìm cách giúp đỡ các vị ấy một cách khiêm cung và khéo léo. Mình có quyền chơi thân với một người bạn tu, nhưng phải biết căn cứ trên liên hệ ấy để phát triển sự thân tình rộng ra với các vị khác, bắt đầu từ các vị dễ dãi rồi tiến dần đến các vị khó tính hơn, cho đến khi mình có thể sống hài hòa với tất cả mọi người trong đại chúng. Đây là công trình xây dựng tăng thân rất cần thiết cho hạnh phúc và sự thành đạt của một đời tu. Chơi thân với một người bạn đồng tu không

có nghĩa là vướng mắc vào nhau và đi tới luyến ái không lành mạnh, dù đó là trường hợp nam với nam, nữ với nữ. Tình thương đÌí chuyển hóa thực trong đạo Bụt được làm bằng chất liệu Từ, Bi, Hỷ và XỸả. Xả có nghĩa là bình đẳng và không vướng mắc, không kỳ thị.

Chương VII - Ăn cơm.

Nghe chuông báo giờ thọ thực, hãy buông bỏ mọi việc để mang bát đến thực đường, sắp hàng lấy thức ăn. Đừng lấy cớ là hàng sắp còn dài, mình có thể đến sau. Sự có mặt của mình ngay từ đầu trong đại chúng sẽ mang lại năng lượng cần thiết cho mỗi người trong đại chúng. Theo dõi hơi thở, mỉm cười và tiếp xúc với tăng thân bằng chánh niệm, không nên nói chuyện, dù là thì thầm. Thực tập chánh niệm khi để thức ăn vào bát, cũng không khác gì khi khất thực. Chỉ nên lấy thức ăn vừa đủ, hoặc ít hơn một chút. Từ nơi lấy thức ăn, ôm bát đi đến chỗ ngồi của mình, thực tập đi thiền hành cho vững chãi và thảnh thơi. Ngồi xuống trên chỗ ngồi của mình, đặt bát ngay ngắn phÌía trước mặt, ngồi giữ lưng thẳng và lập tức thực tập phép quán niệm hơi thở, đừng để mất thì giờ tu tập trong khi chờ đợi những người khác. Trước khi ăn nên thực tập năm quán tưởng. Trong khi ăn không nói chuyện, không suy nghĩ việc quá khứ, tương lai, chỉ nhiếp tâm tiếp xúc sâu sắc với thức ăn và với tăng thân quanh mình. Ngồi ăn như thế nào để có thể nuôi dưỡng sự hân hoan và hạnh phúc trong suốt bữa ăn, như đang được với Bụt và tăng đoàn nguyên thỉ ngồi ở tịnh xá Kỳ Hoàn cùng thọ trai. Trân quỲý mỗi hạt cơm, mỗi lát thức

ăn, không để động tâm về chuyện ngon dở. Nhai thật kỹ thức ăn, từ ba mươi tới năm mươi lần. Không nên chép miệng và nhai nhóp nhép thành tiếng. Ngđam miệng lại mà nhai. Đừng ăn miếng quá lớn. Tránh khua bát đũa. Không được đứng dậy giữa bữa ăn. ắn xong chưa nên đặt bát xuống nếu những người lớn tuổi tu hơn mình chưa ăn xong. Không nên ăn xong đứng dậy trước. Không được ngồi ăn riêng một mình xa tăng thân, và ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp ốm đau. Buổi chiều nên ăn thức ăn nhẹ và ăn ít.

Chương VIII - Lễ lạy.

không nên ĐÌứng ở khoảng giữa trước bàn thờ mà lễ lạy, vì đó là chỗ của vị thủ tọa. Khi có người đang lạy, không nên đi ngang qua trước mặt người ấy. Chắp tay phải ngay ngắn, các ngón tay không so le. Nếu quán tưởng hai bàn tay là búp sen, thì có thể có chỗ trống giữa lòng hai bàn tay. Không nên đụng các ngón tay vào cằm hoặc vào lỗ mũi. Thở nhẹ và sâu ba hơi rồi quán tưởng trước khi lạy. Khi lạy, đưa búp sen hai tay lên ngang trán, rồi hạ xuống ngang ngực trước khi xòe hai tay sang hai bên để lạy xuống. Đưa tay lên ngang trán và đi ngang qua bình diện trái tim ngụ ý đem cả tim và óc mình mà lễ lạy. Khi lạy xuống, năm vóc phải thực sự sát đất. Trong tư thế năm vóc sát đất, ngửa hai bàn tay ra hai bên đầu, tự ý trình bày hết con người thật của mình lên Bụt, không dám dấu diếm một điều gì. Lạy xuống, phải buông bỏ hoàn toàn cái ý niệm về ngã của mình. Mình không là gì cả, mình không có gì cả, tất cả cơ thể, sức khỏe, tài năng,

thông minh, kiến thức của mình đều là những gì của tổ tiên tâm linh và huyết thống trao truyền lại. Lạy như thế nào mà hòa nhập được vào dòng sống của tổ tiên và các thế hệ hậu lai, để không thấy mình còn một cái ta riêng rẻ và khổ đau. Trong tư thế năm vóc sát đất, nên thở thật thoải mái ba lần, để cảm thấy thảnh thơi, nhẹ nhàng và không lo lắng gì trong giờ phút ấy. Đây là một hình thức thực tập quay về nương tựa nơi dòng sống bất diệt của tổ tiên.

Nếu Phật đường đông người quá thì có thể chọn những lúc vắng người để lễ lạy. Nên thực tập năm cái lạy hoặc ba cái lạy mỗi ngày, vì lạy như thế giúp ta chuyển hóa khổ đau và trị liệu tâm lý cô đơn và mặc cảm.

Chương IX - Nghe pháp thoại.

Nghe pháp thoại là một phép thực tập quan trọng. Nghe chuông báo giờ pháp thoại phải đến pháp đường ngay, đừng bao giờ vào pháp đường sau vị pháp sư. Ngồi thẳng và thoải mái cũng như trong giờ thiền tọa. Đừng viết giấy chuyền tay cho người khác, trừ khi đó là việc cấp tốc có liên hệ tới sự an vui của đại chúng. Tránh việc nửa chừng pháp thoại bỏ ra ngoài để đi tiểu; nên đi nhà vệ sinh trước khi vào pháp đường. Không được nói chuyện với người ngồi bên cạnh. Nghe pháp thoại không nên chỉ nghe với trí năng mà phải biết sử dụng tâm không so sánh để nghe. Nghe pháp thoại không phải là để chứa chất thêm kiến thÌức về phđat pháp mà là để có cơ hội cho những lời thầy nói đi thẳng vào chiều sâu của tâm thức, đánh động được những hạt giống trí tuệ và từ bi chôn vùi

trong chiều sâu ấy; cũng như mưa xuân thấm được vào lòng đất và làm cho các hạt giống có dịp nẩy mầm. Nếu nghe pháp thoại mà chỉ dùng trí năng so sánh những điều đang nghe với những điều đã học thì mưa pháp không thấm sâu được vào đất tâm. Nên học nghe với tâm không so sánh và với tâm không thành kiến. Có những người giác ngộ trong khi nghe pháp, đó là nhờ họ đã nghe với phương pháp ấy. Nếu đã có máy thu thanh đang ghi mà ta còn cố gắng ghi chép, thì ta có thể đánh mất ít nhiều định lực của ta và mất cơ hội tiếp nhận trực tiếp những lời khai thị quan trọng khác của vị pháp sư. Nếu cần ghi chép thì chỉ nên ghi chép rất ít, vài từ ngữ và vài ý tứ quan trọng mà thôi.

Chương X - Học kinh và đọc sách.

Ngoài những kinh được học chung với chúng, nếu muÓốn học thêm kinh nào cũng nên hỏi ý kiến của thầy. Vấn đề không phải là học cho thật nhiều kinh mà là được học những kinh căn bản có liên hệ trực tiếp đến sự thực tập giới Định Tuệ trong đời sống hàng ngày. Các kinh căn bản như Kinh Quán Niđem Hơi Thở, Kinh Niđem Xứ, Kinh Người Bb Sống Một Mình, Kinh Người Bắt Rắn... cần được học cho thật thấu đáo làm căn bản cho sự tu học. Những kinh lớn như Kim Cương, Bát Nhã, Bảo Tích, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Duy Ma, Viên Giác... đều có liên hệ mật thiết đến các kinh căn bản Óấy. Khi học kinh nên luôn luôn tự hỏi: những tư tưởng siêu việt trong các kinh này có liên hệ gì đến sự thực tập trong đời sống hàng ngày? làm sao áp dụng được giáo lÌý các kinh này vào đời sống hàng ngày để chuyển hóa khổ đau và đạt tới

giải thoát? Học kinh không phải chỉ để thưởng thÌức tư tưởng uyên áo của kinh và để diễn bày lại những tư tưởng ấy cho kẻ khác nghe mà là để soi sáng cho sự thực tập của mình.

Về các bộ luận cũng như về các trước tác hiện đại của đạo Bụt, nên tham vấn ý kiến của thầy trước khi đọc. Đừng nên chứa chất quá nhiều sách, đừng làm con mọt sách.

Phải có thái độ cung kính đối với kinh điển và băng giảng. Cầm kinh luôn luôn phải cầm hai tay. Chỉ đặt kinh nơi chỗ sạch sẽ và tôn nghiêm. Nếu có bụi bám trên kinh, không nên dùng miệng thổi, mà phải dùng khăn sạch để phủi bụi. Trên bàn kinh không nên để vật tạp. Khi bìa kinh hư hỏng nên tu bổ liền, đừng để hư hoại thêm. Nghe pháp thoại tỲừ băng giảng không được nằm hoặc ngồi không chỉnh đốn. Phải ngồi nghiêm trang trong tư thế nghe pháp với tất cả sự cung kính. Không được vừa làm việc vừa nghe pháp thoại từ băng giảng.

Đọc sách không được đọc tiểu thuyết, truyện kiếm hiđep, truyện trinh thám, truyện hãi hùng, truyện tình và sách báo khiêu dâm. Nên tham vấn thầy và các thiện tri thức về những sách có thể đọc. Nếu có thì giờ ngoài việc học hỏi kinh luận, chỉ nên đọc những sách về lợi chuyển hóa sử các nền văn minh trên thế giới, về đại cương lợi chuyển hóa sử và giáo lý các tôn giáo, về đại cương tâm lý học áp dụng và về đại cương những khám phá hiện đại nhất trong lơinh vực khoa học. Những sách này có thể giúp ta so sánh và quán chiếu về những điều ta học trong kinh

điển và giúp ta sau này trong sự diễn bày giáo lý cho đời một cách khế cơ hơn.

Chương XI - Vào chùa, tháp.

Vào chùa nên đi vào cửa trái hoặc phải, tránh đi vào cửa giữa. Theo dõi hơi thở, bước đi chánh niệm, không nói chuyện. Guốc dép cần được xếp thật ngay ngắn trước khi vào chánh điện. Trong chánh điện hay trong tháp miếu, nên đi vòng từ trái sang phải. Tránh việc hỉ mũi, ho, ợ và nhổ nước bọt, dù là trong khăn, trong thời gian ở chánh điện hoặc ở trong tháp. Chiêm ngưỡng tôn tượng và tham khảo câu đối hoặc văn bia một cách im lặng. Không nên đối thoại ồn ào hoặc khoe khoang kiến thức của mình về lợi chuyển hóa sử tự viện, tôn tượng, tổ sư và pháp khí.

Chương XII - Vào thiền đường.

Nên để nón, khăn quàng cổ, áo khoác ngoài và dày giép ở chỗ đã được quy định. bước vào thiền đường, chắp tay hướng về bàn thờ Bụt và tổ để xá, rồi mới thong thả bước từng bước chánh niệm tới chỗ ngồi của mình. Đến chỗ ngồi, nên đứng ngay thẳng trước tọa cụ, chắp tay xá trước khi ngồi xuống. Ngồi xuống rồi, lập tức khởi sự điều chỉnh thế ngồi và hơi thở, đừng đợi người khác, cũng đừng đợi tiếng chuông. Hết sức tránh sự đến trễ sau tiếng chuông khởi đầu buổi thiền tọa.

Ngồi lưng thật thẳng, nhưng buông thư tất cả các bắp thịt, từ các bắp thịt trên mặt xuống đến các bắp thịt trên vai, lưng, cánh

tay, bụng và chân. Ngồi cho vững trong tư thế hoa sen hay nửa hoa sen, thật thoải mái, thật buông thư. Mắt có thể mở hé nhìn xuống chừng một thước phía trước mặt, đầu và sống lưng làm thành một đường thẳng. Thực tập những bài có công hiệu nuôi dưỡng an lạc thân tâm trước khi đi vào những đề tài quán chiếu đã định trước. Nếu có đau nhức thì cũng có quyền thay chân, miễn là động tác được đặt trong chánh niệm và đừng tạo ra tiếng động có thể làm động tâm người ngồi bên cạnh. Tuyđet đối tuân theo hiệu lệnh của chuông khánh.

Nếu đến phiên mình làm duy na, duyệt chúng hay hướng dẫn thiền tọa, phải tới sớm để chuẩn bợi. Làm thiền hướng dẫn, phải xướng các công thức thiền tập một cách rõ ràng rành mạch, và đừng để cho tiếng chuông nhỏ quá hoặc chát quá. Nên nhớ hạnh phúc và sự thành công của buổi thiền tập tùy thuộc rất nhiều ở người hướng dẫn thiền tập.

Xả thiền không nên thô tháo. Trước tiên, diêu động thân hình về phía trÌái rồi sang phía phải. Từ từ tháo chân ra và xoa bóp nhẹ nhàng cho máu huyết lưu thông. Đừng bẻ đốt xương ngón tay kêu răng rắc. Nhòe đưa hai bỲàn tay ấp lên hai mắt cho có sức ấm. Đừng xát hai tay lại thành tiếng. Dùng tay này xoa bóp tay kia trước khi dùng cả hai tay xoa bóp các bắp thịt trên mặt, vai và bắp chân. Luôn luôn thực tập hơi thở ý thức trong khi làm các việc này. Muốn sửa bồ đoàn và tọa cụ lại cho ngay ngắn thì cúi xuống dùng tay, đừng bao giờ dùng chân.

Tụng kinh, nên để tâm ý vào lời kinh, đừng nên chỉ chú trọng vào kỹ thuật tán tụng và âm điệu. Niđem Bụt đừng niệm suông bằng miệng, phải tiếp xúc với nội dung đại từ, đại bi, đại trí và đại nguyện của Bụt. Nên biết sử dụng mười danh hiệu Bụt để làm sống dậy trong tâm những chất liệu ấy của Bụt. Khi thực tập kinh hành, chú tâm tỉới sự xúc chạm giữa bàn chân và sàn chánh điện, đi an lạc thảnh thơi như bước trên Tịnh độ không khác. Mỗi bước chân phải đem lại thêm chất liệu chánh niệm, vững chãi và thảnh thơi vào cơ thể và vào tâm thức.

Chương XIII - Làm việc với tăng thân.

Nên vâng theo ý của vị tri sự. Nhận việc xong phải làm với tất cả tâm ý và khả năng mình. Phải thực tập chánh niệm trong khi chấp tác. Làm việc chung với tăng thân cũng là một cơ hội để hòa mình trong tăng thân, học hỏi với tăng thân và tạo thêm những mối thiện cảm giữa mình với những thành phần khác của tăng thân. Nên biết bảo quản dụng cụ làm việc, dụng cụ từ đâu thì sẽ trả về ở đó, không nên vứt bỏ ở nơi chấp tác. Nên xem công việc là một cơ hội để tu tạo phước đức và phụng sự tăng bảo, nhờ đó mà ta chấp tác với một niềm vui. Nên phối hợp công tác với những vị khác, đừng lui cui làm việc một mình trong một xó. Nên duy trì sự thảnh thơi và an lạc trong khi làm việc, đừng hấp tấp muốn làm cho mau xong. Mỗi người có kinh nghiệm và cách thức làm việc riêng, đừng ép người khác phải làm theo giÓựống hệt cách mình làm, tuy nhiên có thể chia xẻ với nhau cách thức làm việc để cùng được học hỏi từ kinh nghiệm của nhau. Đừng đánh

giá người khác qua công việc. Phẩm chất tu học của người tu phải được xem quan trọng hơn là số lượng công tác người ấy có thể làm. Đóng góp quan trọng nhất cho tăng thân là uy nghi, đỉức độ, an lạc và sự chuyển hóa của mình. Dù được thầy hoặc tăng thân giao cho một công tác đặc biệt, cũng đừng nên cho công việc mình quan trọng hơn công việc của người khác. Nên biết tất cả các loại công việc được làm để phục vụ tăng thân đều quan trọng như nhau. Nên nhớ rằng nhờ những thành phần khác của tăng thân đang phụ trách những công việc khác cho nên mình mới có thể làm thành tựu được công tác mình đang làm, và như vậy công tác đặc biệt của mình cũng đang do tăng thân thành tựu. Mỗi khi một công tác đặc biệt được giao phó, không được lấy cớ vì công tác đó mà bỏ những giờ sinh hoạt với đại chúng. Nếu công tác có tính cách cấp bách, phải thưa trình với đại chúng để xin một hoặc hai ngày được vắng mặt trong những sinh hoạt khác để có thể hoàn tất cho kịp thời. Thời gian này không được kéo dài quá ba hôm. Nếu công tác không có tính cách cấp bá chuyển hóa thì nên xin chỉ được làm mỗi ngày một hai giờ để mình còn có thể tham dự những sinh hoạt khác với tăng thân như thiền tọa, thiền hành, thọ trai, pháp đàm, pháp thoại... Nếu được giao công tác nhiều hơn sức mình có thể cáng đáng thì phải biết thưa trình lại để công tác ấy cũng được phân phối cho một người thứ hai, người mà mình đề nghợi. Nên biết sử dụng việc chấp tác như những phương tiện tu tập. Đừng say mê công việc đến mức tự đánh mất mình trong công việc. Đừng tìm sự trú ẩn và quên lãng trong công việc. Đừng vì

công việc mà đánh mất liên lạc tốt giữa mình và các thành phần khác trong tăng thân.

Chương XIV - Vào nhà tắm.

Tắm rửa và giặt giũ nên biết tiết kiệm nước và điện. Nên duy trì sự nhẹ nhàng và chánh niệm trong khi tắm. Đừng vặn nước quá mạnh khiến nước gương sen văng ra ngoài phòng tắm. Không nên nói cười trong khi tắm. Không nên tiểu tiện trong nhà tắm. Tắm rửa là một cơ hội để quán chiếu hình hài mình, để tiếp xúc được với tổ tiên và con cháu, để thấy mình là sự tiếp nối của dòng sinh mạng và để ý thức được vai trò của mình trong sự nuôi dưỡng thân tâm của tổ tiên và của con cháu mình nơi mình. Không nên chiếm phòng tắm quá lâu, sợ người tới sau phải chờ đợi. Xà phòng tắm và ộgi đầu phải được sử dụng vừa phải, sử dụng xong phải để vào chỗ được quy định; nếu hết thì sau khi tắm phải đi lấy sẵn cho người kế tiếp. Các chậu thau sau khi được sử dụng cũng cần được rửa sạch và úp lại. Nên có bình hoa nhỏ trong nhà tắm để nhắc nhở rằng phòng tắm cũng là nơi thực tập chánh niệm và thiền quán.

Chương XV - Vào cầu tiêu.

Muốn đi đại tiện hay tiểu tiện thì nên đi ngay, đừng chần chờ, đừng đợi đến lúc bị thúc bá chuyển hóa mới đi. Trước khi vào phải gõ cửa ba lần. Không nên thúc dục người trong cầu ra nhanh. Trong thời gian ở cầu tiêu cũng phải thực tập chánh niệm, và giờ phút ở đấy cũng quan trọng không kém giờ phút ở pháp đường hay thiền đường. Phải

có vững chãi, thảnh thơi và an lạc trong nhà cầu. Không nên khạc, nhổ. Dùng cầu xong, dội nước cẩn thận và đầy đủ. Giấy vệ sinh dùng xong bỏ vào thùng cẩn thận, không được vứt bừa bãi, không được bỏ vào cầu, sợ làm nghẹt cầu. Không nên nói chuyện và cười giỡn với người ở cầu bên. Không nên rặn ra tiếng. Đại tiểu tiện xong phải rửa tay bằng xà phòng cho sạch. Nếu giấy vệ sinh hết thì đi lấy cuộn mới lắp vào cho người đến sau. Đến phiên mình lau chùi cầu tiêu, nên hết lòng lau chùi cho cầu tiêu trở nên thơm tho. Nên cắm một bình hoa nhỏ trong cầu để nhắc nhở rằng cầu tiêu cũng là nơi thực tập chánh niệm và thiền quán.

Chương XVI - Giặt áo, phơi áo.

Giặt áo nên sử dụng những cái chậu chỉ dùng để giặt áo, đừng bao giờ dùng những chậu dùng để rửa thức ăn. Đừng đổ nước xà phòng vào những nơi có thể làm ô nhiễm và ứ đọng. Dùng máy giặt, nên chọn những thứ bột giặt không làm ô nhiễm sinh môi. Hãy biết tiết kiđem điện và nước. Đừng giặt bằng máy nếu số lượng áo quần cần giặt quá ít. Chọn giờ điện rẻ, và chọn giờ không làm náo động sự yên tĩnh cần có của đại chúng.

Phơi áo nhớ dùng kẹp để áo khỏi bay. Phơi cho gọn và khéo. Không nên phơi áo quần nơi có nhiều người đi ngang. Phơi quần nên kéo hai ống lại gần nhau. Không nên phơi quần cao quá đầu người

Chương XVII - Ngủ nghỉ.

Nằm nghiêng bên hông phải mà ngủ, đó là thế nằm an lành nhất. Bụt thường nằm như thế. Không được ngủ cùng giường với bạn đồng tu. Trong trường hợp đặc biđđet thiếu giường thì cũng có thể tạm ngủ chung, nhưng không nên cùng đắp một chăn. Nếu bất đắc dĩ phải đắp chăn chung thì phải mặc áo đầy đủ. Nên đi ngủ đúng giờ và dậy đúng giờ. Đừng thức khuya đọc sách hoặc nghe băng. Đừng tìm cách dỗ giấc ngủ bằng cách đọc sách hoặc nghe băng. Đừng chong đèn vì như thế làm cho người kia khó ngủ. Mở đèn hoặc tắt đèn, nên hỏi ý hoặc báo tin cho người cùng phòng biết. Nằm vào giường, có thể bắt đầu thực tập phép buông thư toàn thân. Sau đó có thể thực tập các bài thi kệ như Vào, ra, sâu, chậm hay Quay về nương tựa hải đảo tự thân. Không nên suy tưởng về những dự tính tương lai. Đừng cởi trần khi ngủ. Không nên thắp nến trên bàn ngủ, sợ ngủ quên dễ gây ra hỏa hoạn. Nếu có ác mộng, đừng ngủ lại ngay. Nên ngồi dậy, xoa bóp cho máu chảy đều hoặc bước ra ngoài đi thiền hành năm hoặc mười phút trước khi nằm xuống ngủ lại. Nếu có chất hữu cơ tiết ra trong giấc ngủ, nên dậy sớm để tắm và thay quần áo để kịp giờ đi công phu. Nhớ ăn chiều ít và nhẹ. Khi đã thức giấc, rủ người bạn tu cùng thức dậy, cùng đi rửa mặt đánh răng và đi công phu.

Chương XVIII - Đốt lò sưởi.

Tránh sử dụng lò điện, trừ khi hết củi hoặc hết khí đốt. Nên sử dụng nhiên liệu có chừng mực, không nên để phòng quá nóng, tối đa là hai mươi độ. Đi ra khỏi phòng nên hạ thấp độ sưởi, nếu cần vắng mặt nửa ngày trở lên thì

nên tắt lò. Chất củi cho gọn gàng sạch sẽ, đốt lò đừng để khói xông vào phòng. Tránh dùng củi mục vì sẽ tàn hại nhiều loại côn trùng. Đừng nên phơi bít tất, bao tay, khăn và áo quần trên lò sưởi.

Chương XIX - Ở trong phòng.

Nên ở chung với ít nhất là một bạn đồng tu. Thường hỏi thăm nhau bằng ngôn ngữ từ ái. Nên cùng nhau chịu trách nhiệm về sự ngăn nắp và sạch sẽ của căn phòng. Được ở chung phòng với một vị đã có kinh nghiệm tu học lâu hơn mình là một sự may mắn lớn, vì mình có thể học hỏi thêm rất nhiều từ người ấy, nhất là về uy nghi và cách tiếp xử với các bạn đồng tu. Tuy nhiên trong thời hạn sáu tháng nên xin ở với một vị khác. Điều này là để tránh sự thân thiết quá đáng hay là sự vướng mắc với một người và làm mình xa cách với những người khác trong tăng thân. Nếu ở với một người mà kinh nghiệm tu học còn ít, nên làm sao để người ấy có thể học hỏi được từ mình về chánh niệm, uy nghi và cách tiếp xử. Nếu thấy người kia thiếu uy nghi thì tìm cách nhắc nhở một cách khéo léo và đầy khiêm cung. Nếu người ấy có tập khí nặng, chưa có khả năng tiếp nhận sự soi sáng và nhắc nhở của mình thì đừng vội thất vọng, phải học kiên nhẫn thêm. Nếu được ai chỉ bảo cho mình những chỗ sơ sót trong sự hành trì uy nghi thì nên chắp tay tạ ơn, đừng tìm cách bào chữa loanh quanh hoặc so sánh phân bì với những người khác.

Có việc vắng mặt hơi lâu nên báo cho người bạn cùng phòng biết. Thay áo quần hoặc treo phơi áo quần nên kín đáo và có ý

tứ. Nên đi ngủ đúng vào giờ đã được quy định. Nếu thật sự cần học hoặc làm việc thêm, nên đi tìm một nơi khác như thư viện, và thắp đèn riêng.

Chương XX - Đi đến chùa khác phái.

Sa di nam đến ni viện hoặc sa di nữ đến tăng viện, ít nhất là phải hai người cùng đi. Đi bên nhau trong uy nghi, giữ gìn chánh niệm, không được nói cười tíu tít. tất cả những trao đổi phải nằm trong phạm vi tu học và lý tưởng xuất gia. Đừng ở lại lâu quá, xong việc phải trở về. Thư từ qua lại, nếu cần, chỉ được nói về đề tài tu học và lý tưởng xuất gia, không nên trao đổi thư từ về phương diện tình cảm. Tránh hiến tặng quà cáp có tính cách riêng tư và kỷ niệm. Không nên than phiền túng thiếu để được cúng dường. Lúc trở về viện, mình không nên nói những chuyện thị phi về nơi mình đã thăm viếng.

Chương XXI - Đến nhà đàn việt.

Luôn luôn cùng đi ít nhất là hai người Đến nơi chỉ ngồi vào đúng chỗ đã được chuẩn bị cho mình. Nếu cần nói pháp, thì nói cho đúng thời, đúng căn cơ, và đừng nói dài quá. Tránh sự phựô bày kiến thức để cầu sự khâm phục của người. Bài pháp phải có tính cách thực tiễn, giúp người đương sự vượt thoát những khó khăn hiện thời của họ bằng phương pháp thực tập. Chỉ nói pháp khi người nghe pháp ngồi nghiêm chỉnh và ăn mặc chỉnh đốn. Không nên cười lớn, cười khúc khích với nhau. Ngồi thọ trai phải giữ uy nghi, như ăn cơm trong đại chúng. Không nên đến nhà đàn

việt vào buổi tối, không nên tìm cách ở lại đêm. Không nên cùng người khác phái ngồi riêng ở chỗ không có người thứ ba. Phải nhìn thẳng phía trước, mắt không được láo liêng. Nói chuyện với người khác phái, không nên nói nhỏ hoặc thầm thì. Không được ngồi vào một bàn ăn có rượu và các thức ăn mặn. Không nên khen những vật dụng trong nhà khiến người ta có thể nghĩ đến việc cúng dường những vật ấy cho mình.

Về thăm gia đình cũng nên mời một vài bạn đồng tu cùng đi. Vào nhà trước tiên là lạy Bụt rồi lễ bàn thờ tổ tiên, sau đó mới thăm hỏi cha mẹ, anh em và bà con. Không nên nói về những khó khăn gặp phỸải trong đời sống xuất gia, sợ gia đình lo cho mình. Nên biểu lộ tính cách tươi mát, vững chãi, thảnh thơi và an lạc của mình để gia đình cùng được lợi lạc và tăng tiến niềm tin nơi nếp sống giải thoát. Nên nhớ người xuất gia có bổn phận độ cho được gia đình mình. Trong thời gian thăm viếng, giữ gìn đầy đủ phong động xuất gia, chánh niệm trong mọi câu nói, động tác và cách hành xử. Ngồi trong tư thế hoa sen để trình bày cái thấy của mình về tình trạng gia đình và đề nghị những pháp môn và những giải pháp giải quyết các tình trạng ấy. Sắp đặt để cả gia đình cùng được thực tập ăn cơm chánh niệm, thiền tọa, thiền hành, tụng giới và pháp đàm với mình trong thời gian thăm viếng. Giữ công khóa giống hệt như ở thiền viện. Về thăm gia đình, không nên hết xin cái này đến xin cái khác. Được gia đình hiến tặng gì cũng nên đem về chia đều cho tăng thân. Nên viết thư đều về gia đình để có thể chia xẻ hạnh

phúc và thành quả tu học của mình để gia đình có thêm đức tin và hạnh phúc.

Chương XXII - Vào thành phố.

Nếu không có lý do chánh đáng, không nên vào. Dù đi bộ, đi xe đạp, xe gắn máy hay xe hơi, cũng phải có uy nghi và nhớ luôn luôn an trú trong chánh niệm. Không nên đánh đồng xa trong khi đi. Không nên liếc nhìn hai bên phải trái. Không nên cười giỡn. Không nên đi gần người say và người điên. Gặp những đám đánh nhau, cãi nhau, múa võ hoặc trò chơi ảo thuật, không nên dụng lại xem. Gặp một vị tôn túc, phải dụng lại, chắp tay thăm hỏi. Gặp người xuất gia, dù là đạo khác, cũng làm như thế. Đừng để bị những hào nhoáng bên ngoài của thành phố cám dỗ. Sự có mặt chánh niệm của người xuất gia giữa đám đông phải là một bài thuyÓết pháp không lời về nếp sống thảnh thơi, vững chãi của người có giải thoát. Phải thấy được sự may mắn của mình được sống trong thiền viện an tĩnh, tươi mát, có không khí trong lành và có tăng thân che chở và yểm trợ. Xong việc, phải lập tức rời thành phố trở về tu viện.

Chương XXIII - Đi chợ.

Trước khi đi chợ phải biết trước mình cần mua những gì và số lượng thực phẩm cần mua. Phải mặc áo nhật bình chỉnh tề; không nên mặc áo ngắn vào chợ. Luôn luôn hộ trì sáu căn. Cẩn thận về việc cất giữ tiền bạc. Không nên kỳ kèo trả giá. Đừng bỉu môi chê bai phẩm chất hàng hóa và chê đắt. Có thể nhẹ nhàng xin người bán tính một giá đặc

biệt cho chùa. Nên nhẹ nhàng trong khi chọn hàng, đừng làm đổ xuống và bầm dập hoa quả, hư vỡ hàng hóa. Nên dành ưu tiên cho những hóa phẩm hữu cơ và dễ dàng chuyển hóa trở lại. Tránh sử dụng chai, hộp và bọc làm bằng chất ni-lông. Đã hứa mua cho người này rồi thì không được vì bên kia rẻ hơn mà không mua. Không được mua chịu. Không nên vì quảng cáo hay mà mua những phẩm vật không cần thiết. Không nên nói đùa với các cô bán hàng. Nên dành ưu tiên cho những hàng rau trái trồng bằng phương pháp tự nhiên, nghĩa là không sử dụng thuốc độc trừ sâu và phân bón hóa học có thể làm ô nhiễm trái đất.

Chương XXIV- Làm việc trong bếp.

Phải xem bếp như một đạo tràng. Đi đứng khoan thai, duy trì uy nghi và chánh niệm. Tuyệt đối không nói chuyện trong khi làm việc. Nếu cần hỏi hay nói gì về công việc với người anh em đồng tu, nên sử dụng những câu ngắn. Phải làm việc với tình thương, nhớ rằng mình đang phụng sự cho tăng thân của mình. Xay đậu, gọt khoai, nấu súp, xào bắp cải... tất cả các việc như thế cần được làm khoan thai và nhẹ nhàng. Phải theo dõi hơi thở và mỉm cười trong khi làm việc. Phải tính toán thì giờ cho rộng rãi để có thể hoàn tất công việc một cách khoan thai, không phải hấp tấp. Làm việc chung với người anh em đồng tu trong bếp cũng là một dịp để hiểu nhau hơn và thương nhau hơn. Nên luôn luôn hội ý với nhau để công việc được điều hợp tốt đẹp. Các dụng cụ làm bếp sau khi sử dụng phải được lau chùi sạch sẽ và để lại chỗ cũ. Rửa rau nên rửa ba nước, và chỉ sử dụng

những chiếc chậu dùng để rửa rau. Đừng sử dụng chén bát của đại chúng để đựng thức ăn của các con vật được nuôi trong chùa. Không gãi đầu, ho và khạc nhổ trong nhà bếp. Luôn luộn giữ hai tay cho sạch. Đi vệ sinh xong, phải rửa tay trước khi tiếp tục công việc.

Chương XXV- Nghe và nói điện thoại.

Nghe chuông điện thoại nên phát khởi chánh niệm, thở ra và thở vào và mỉm cười có ý thức như khi nghe chuông báo chúng hoặc gia trì. Trong khi thở, ngưng mọi suy nghĩ và nói năng. Khi chuông điện thoại reo lần thứ ba, từ từ đi tới máy nói với từng bước chánh niệm, trong khi vẫn duy trì hơi thở và nụ cười. Nhấc ống nghe lên, lập tức xưng danh tu viện, nói lời đón chào và hỏi xem mình giúp được gì không. Nếu cần năm phút để đi gọi một người, thì xin người ở đầu giây gọi lại trong vòng mười lăm phút. Duy trì chánh niệm trong khi nói điện thoại. Trả lời gọn gàng và chỉ nói những điều cần thiết.

Sử dụng bài kệ điện thoại trước khi bấm số gọi. Khi nghe chuông điện thoại reo bên đầu giây kia, thực tập thở vào thở ra có chánh niệm theo bài kệ nghe chuông. Sử dụng ngôn ngữ từ ái khi nói. Không được nói những chuyện không cần thiết. Đứng hoặc ngồi nghiêm chỉnh trong khi nói. Nếu người ở đầu giây kia nói những câu chuyện không cần thiết thì kiếm cách xin lỗi trước khi gác ống nói.

Chương XXVI - Đối trị cơn giận.

Người xuất gia phải biết đối trời cái giận của mình. Cái giận là ngọn lửa có thể thiêu rụi tất cả mọi công trình xây dựng, là cái búa có thể đạp cho vỡ tan tình thân hữu. Khi thấy cái giận bắt đầu phát khởi, phải dụng lại tất cả mọi nói năng và hành động, để quay về với hơi thở.

Nên sử dụng bài tập ‘‘Thở vào tôi biết tôi đang giận, thở ra tôi biết việc quan trọng nhất tôi cần làm bây giờ là điều phục cơn giận của tôi’’ hoặc bài kệ ‘‘Cái giận làm tôi xấu, biết vậy tôi mỉm cười, quay về thủ hộ ý, từ quán không buông lơi’’, mỗi câu đi theo một hơi thở. Đừng tiếp tục nghe và chú ý tới người mà mình cho là nguyên do của cơn giận mình. Nếu có thể thì đi ra ngoài để thực tập thiền hành. Đi thiền hành một hồi, tâm sẽ lắng lại. Lúc ấy mới quán chiếu để thấy rằng người làm ta giận cũng có khổ đau và vụng về, giống hệt như ta vậy. Người ấy cần được giúp đỡ chứ không cần được trách phạt. Thấy như thế thì lòng ta sẽ dịu lại, và ta sẽ thấy tâm từ bi phát hiện. Lại quán chiếu để thấy rằng hạt giống của sự giận hờn trong ta còn lớn quá, và đó là nguyên do căn bản của nỗi khổ ta. Ta phải thực tập hàng ngày để chuyển hóa gốc rễ của cái giận trong ta thì ta mới thật sự có an lạc.

Ngọc kia chẳng giũa chẳng mài
Cũng thành vô dụng, cũng hoài ngọc đi
Con người tu có khác gì
Sống cho tươi mát, sân si hư đời
Hiểu thương chẳng trách móc người

Hiện thân bồ tát giữa nơi đạo tràng

Chương XXVII - Làm mới.

Sám hối tức là làm mới trở lại, hoặc bắt đầu trở lại. Ngoài những buổi sám hối thực tập với đại chúng, nên biết thực tập làm mới mỗi ngày. Nếu đã vì thiếu chánh niệm mà nói hay làm một điều gì gây khổ đau và đổ vỡ trong ta và nơi người thì phải biết thực tập làm mới trở lại, để xóa bỏ những đổ vỡ cũ và làm lành vết thương đã gây ra. Phải cam kết với thầy và với tăng thân là khi mình có vấn đề với một sư anh, sư chòi hay sư em của mình, mình sẽ cố tâm hóa giải vấn đề ấy trong vòng ba ngày, nhiều lắm là bảy ngày. Phải tìm cơ hội gặp gỡ và giải tựa với người ấy. Nếu bảy ngày đã đi qua mà mình chưa hóa giải được và làm mới được thì phải đi tìm một sư anh hoặc một sư chị lớn mà cả hai đều tin cậy để cầu xin sự giúp đỡ. Nếu không tìm ra thì phải cùng nhau đến với thầy để nhờ thầy. Không nên tìm cách giấu thầy và giấu tăng thân về những khó khăn của mình với người anh em đồng tu. Phải biết sức khỏe và hạnh phúc của thầy cũng như của tăng thân tùy thuộc nơi sự hòa thuận và an vui của mình với những thành phần khác của đại chúng. Phải học và nắm cho vững phương pháp ái ngữ và lắng nghe để có thể thành công dễ dàng trong công việc làm mới. Phải tập nói và tập nghe với tâm từ bi. Đừng bao giờ cắt lời người khác. Để cho họ có cơ hội nói ra những điều đau khổ trong lòng họ. Đừng vội phản ứng và phán xét.

Chương XXVIII - Nương tựa tăng thân.

Ngoài sắc thân, tức là hình hài của mình, ta còn Phật thân, Pháp thân và Tngthàng ngày của ta. Nhờ công đức tu tập mà ba thân ấy từ từ hiển lộ. Tngthàng ngày là đoàn thể tu học của ta, đó cũng là thân thể của ta. Tngthàng ngày của ta có mặt trong mười phương, nhưng đoàn thể các vị xuất gia đang tu học với ta tức là tăng thân gần gũi nhất. Quy y Tăng nghĩa là nương tựa nơi đoàn thể tu học của mình, trong đÌó có thầy, có các sư anh, sư chợi, sư em mình và có mình.

Phải nguyện hết lòng thực tập nương tự Tăng. Cần phải tin tưởng ở tuệ giác của tăng thân, bởi vì cái biết và cái thấy của tăng thân lớn hơn cái biết và cái thấy của mỗi người trong đại chúng. Nên biết rằng thầy và đại chúng cũng cần đến tuệ giác của mình và mình cũng rất cần đến tuệ giác của đại chúng. Chính thầy mình cũng nương tựa vào cái thấy của tăng thân để quyết định những gì cần quyết định. Phải tin tưởng vào sự giáo huấn và soi sáng của tăng thân và phải vui lòng nhận chịu tất cả những quyết định của tăng thân về ngày giờ xuất gia của mình, ngày giờ thọ giới lớn của mình, về ngày truyền đăng đắc pháp của mình, và về những quyết định khác về cư trú, thực tập và đi hành đạo của mình. Ta có quyền và có bổn phận trình bày cho thầy và cho tăng thân biết những gì ta biết và thấy về ta và về những thành phần khác của tăng thân, nhưng ta cũng nguyện sẽ chấp nhận mọi quyết định của tăng thân mà không oán trách và giận hờn.

Chương XXIX - Thỉnh chuông và nghe chuông.

Phải nghe chuông như nghe tiếng của đức Thế Tôn gọi mình về với chánh niệm. Mỗi khi có tiếng chuông, nên dụng lại mọi câu nói, mọi động tác và mọi suy tư, trở về hơi thở và thực tập bài kệ nghe chuông. Thở nhẹ, sâu và mỉm cười và trở về có mặt nơi giây phút hiện tại trong trạng thái thân tâm nhất như. Nếu đây là đại hồng chung tiếng này nối tiếp tiếng khác trong một thời gian lâu thì có thể tiếp tục công việc chấp tác, nhưng phải đồng thời theo dõi hơi thở và thực tập chánh niệm trong khi làm việc. Nghe tiếng chuông không được duy trì tư thế nằm, phải ngồi dậy hoặc đứng dậy, trừ khi mình đau ốm.

Nếu là tri chung thì phải thực tập thở theo bài kệ thỉnh chuông trước khi khai chung. Thân tâm có hợp nhất và niệm định có mặt, ta mới có quyền thỉnh chuông. Trong thời gian thỉnh đại hồng chung buổi sáng và buổi tối, ta có thể xướng kệ lớn tiếng, nhưng sau mỗi tiếng chuông ta cũng phải thở chánh niệm, đợi cho cường độ âm thanh dịu bớt thì mới nên xướng kệ. Trước khi thỉnh chuông, nên xá chuông và thực tập hơi thở, bởi vì chuông đóng vai trò của vị bồ tát đi đến thức tỉnh mỗi người trong chúng ta.

Chương XXX - Đi, Đứng, Nằm và Ngồi.

Trong bốn tư thế đi, đứng, nằm và ngồi, chánh niệm của người sa di phải được hiển lộ. Khi đi, mỗi bước chân đều phải có chánh niệm. Nên học phối hợp hơi thở với bước chân. Đi như thế gọi là thực tập thiền đi, mỗi bước chân có thể đem lại cho ta sự an lạc, vững chãi và thảnh thơi. Đừng đi hấp tấp như bị ma đuổi. Đừng chạy, trừ khi có nguy biến.

Đi như thế nào để ta có cảm giác là mỗi bước chân ta đều như bước ở tịnh độ. Đi ở đếu mà có vững chãi, thảnh thơi và an lạc tức là đang đi trong tịnh độ, bởi vì kinh dạy tịnh độ nằm trong tâm người Khi đi, không đánh đồng xa, không lết guốc, không dẫm lên nền đất thành tiếng lộp cộp. Khi đứng, nên đứng thẳng, đừng nghiêng mình dựa vào tường hoặc thân cây, dù là đang đứng sắp hàng chờ mua vé hoặc lên xe. Đừng chắp tay sau lưng mà đứng. Đừng đứng ở những cảnh tượng ồn ào, rối loạn hoặc phi lễ. Khi ngồi, dù là ngồi chơi, cũng phải giữ lưng cho thẳng. Ngồi đâu, dù là trên cỏ, trên một phiến đá, trên một chiếc rễ cây, cũng phải ngồi thanh thản như ngồi dưới cội bồ đề. Đừng ngồi chò hỏ. Đừng ngồi giữa một đám người đang chửi mắng, cợt nhã hay nói xấu kẻ khác. Đừng ngồi giữa một đám người đang uống rượu, ăn thịt hoặc cờ bạc. Đừng ngồi nghe những câu chuyện tục tĩu và phi lễ. Ngồi trên ghế hoặc trong tư thế hoa sen, nhớ phủ tà áo nhật bình lên cho thẳng thắng và kín đáo.

Chỉ nên nằm trong phòng dành riêng cho mình. Chỉ nên nằm khi thật sự cần nghỉ ngơi hay buông thư. Đừng nằm chỗ có người qua lại. Nên tập nằm nghiêng bên hông phải. Đừng nằm chung với người khác, nhất là người cư sĩ. Đừng ngủ trong phòng riêng của người cư sĩ khác phái, trừ trường hợp bệnh nặng và được tăng thân cho phép.

Chương XXXI- Dự pháp đàm.

Nghe chuông báo giờ pháp đàm, nên đến ngay nơi chốn đã được quy định, không nên chậm trễ. Nên lắng nghe để thấy được quan

điểm của kẻ khác mà học hỏi. Nếu có những kiến giải có thể đóng góp vào kinh nghiệm tu tập của người khác thì nên chia xẻ, nhưng không nên nói chỉ vì muốn phô bày kiến thức của mình, hoặc để chê bai quan điểm của kẻ khác. Mục đích của pháp đàm là học hỏi từ kinh nghiệm tu học và từ cái thấy của tăng thân, cũng như chia xẻ kinh nghiệm tu học và cái thấy của mình. Nếu có khó khăn gì trong cái hiểu hoặc sự tu tập thì phải đưa ra để nhờ tăng thân soi sáng. Phải chắp tay mỗi lần được có người soi sáng cho mình. Không nên tìm cách bắt bí kẻ khác để chứng tỏ mình đa văn hoặc thông minh hơn. Nếu làm phận sự chủ tọa pháp đàm, nên khéo léo đưa đại chúng về với đề tài pháp đàm, đừng để đi xa. Đừng để sự đàm luận trở nên lý thuyết suông không lợi ích cho sự thực tập. Phải biết sử dụng chuông chánh niệm để nâng cao phẩm chất của buổi pháp đàm. Nên nói lời cảm tạ trước khi kết thúc.

Chương XXXII - Y, bát và tọa cụ.

Y và bát thân thiết với người xuất gia như hai cánh chim thân thiết với con chim, người xuất gia đi đâu cũng cần đem theo y và bát.

Ngày xưa y có ba thứ: Thứ nhất là y tăng già lê (sanghati), có khi gọi là đại y, có chín điều, hoặc hai mươi lăm điều, do đó cũng được gọi là y chín điều, hoặc y lớn. Y này được sử dụng khi được mời vào cung vua, trong các lễ lớn hoặc khi đăng đàn thuyết pháp. Thứ hai là y uất đa la tăng (uttarasanga) đó là y bảy điều, hoặc là y trung. Y này được sử dụng trong lúc lễ tụng, bố tát, sám hối, nghe pháp. Thứ ba là y an

đà hội (antarvasa) là y năm điều, hoặc gọi là y hạ. Y này được sử dụng trong sinh hoạt hàng ngày như chấp tác hoặc đi chợ.

Ngày nay người xuất gia có thường phục, tương đương với y an đà hội, giáo phục, tương đương với y uất đa la tăng và lễ phục, tương ưng với y tăng già lê. Thường phục là áo năm thân hoặc áo nhật bình ngắn, giáo phục là áo tràng hay áo nhật bình dài, và lễ phục là y và áo hậu. Y của các vị sa di là man y, là y trơn chưa có điều. Trước khi đắp y, vị sa di phải nâng y ngang trán và quán niệm theo bài kệ khoác y.

Bát hay bình bát là vật dụng chứa đựng thức ăn của người xuất gia. Bình bát thường được gọi là ứng lượng khí, nghĩa là vật dụng mà mầu sắc, chất liệu và dung lượng thích ứng với chánh pháp. Chất liệu thì bằng đất, bằng sành, bằng nhôm hay bằng nhựa, không bao giờ bằng vàng hay bằng ngọc, mầu sắc là mầu nâu, mầu lam, không bao giờ là mầu tươi chói, dung lượng thì biểu trưng cho sự biết đủ, không ham hố tham lam. Nâng bát, vị Sa di sử dụng tay trái đỡ bát phía dưới và tay phải đỡ phía ngoài với ngón tay cái đè lên nắp bình. Cầm bình bát đi thành hàng, vị Sa di nhìn thẳng xuống phía trước mặt, và phải chừa khoảng trống chừng một thước cách người đi trước, đừng liên tiếp nhìn sang phải và sang trái, giữ gìn chánh niệm trong từng bước chân.

Tọa cụ là vật dụng để trải ngồi. Tiếng phạn là ni sư đàn (nisadana). Người xuất gia trải tọa cụ để phòng ngừa gai góc, các loài côn trùng, và những gì có thể bám vào y và

thân thể. Sắc mầu của tọa cụ cũng cần đi đôi với y phục. Không nên dùng mầu tươi, phải dùng các mầu như xanh đđam, nâu, hoặc khói hương. Tọa cụ cũng không được quá lớn, chỉ nên khoảng trên dưới một thước vuông.

Chương XXXIII - Du phương cầu học.

Chỉ nên xin thầy và chúng đi học khi thấy trong hoàn cảnh tu học hiện tại mình không có đủ điều kiện tu tiến. Đi học chỉ đi với mục đích tìm cầu pháp môn tu học chứ không đi với mục đích có bằng cấp hoặc có kiến thức, nhất là kiến thức không phải Phật học. Nên chọn học viện trong đó có tăng thân tu học hài hòa và hạnh phúc. Đừng nên xin đi du học ở các nơi trong đÌó mình không được ở và tu học với tăng thân. Không được ở nhà người cư sĩ mà đi học. Không được học ngành kỹ sư, nha sĩ, y sĩ và các ngành chuyên môn khác của thế học, bởi vì đó không phải là mục đích của người xuất gia. Môn học chÌính phải là Phật học, nhưng kiến thức Phật học phải có tác dụng soi sáng cho sự tu học của mình chứ không phải để giúp mình trở thành một nhà học giả. Ngoài môn Phật học, có thể học thêm một trong những cổ ngữ có liên hệ tới Phật học như Nam Phạn (Pali), Bắc Phạn (Sanskrit), chữ Hán hay chữ Tây Tạng. Cũng có thể học thêm căn bản các môn tâm lý học áp dụng, lợi chuyển hóa sử các nền văn minh thế giới và lợi chuyển hóa sử tôn giáo. Các môn này có thể giúp ta hiểu thêm về Phật học và giúp ta sau này trong việc giảng dạy Phật pháp cho khế cơ.

Chương XXXIV - Dự thiền trà.

Thiền trà là một cơ hội rất tốt để có mặt với tăng thân trong một bầu không khí vừa trang nghiêm vừa thân mật. Thiền trà có hai phần: phần đầu là nghi lễ, phần thứ hai là trao đổi. Phần nghi lễ gồm có đón tiếp, dâng hương, lễ bái, pha trà, chuyền trà, chuyền bánh và uống trà: tất cả đều được diễn ra trong sự trang trọng của nghi lễ và chánh niệm. Trong phần này mọi người theo dõi hơi thở, thực tập có mặt thật sự trong tăng thân và nhận diện sự có mặt của mỗi người trong tăng thân. Hơi thở, ánh mắt, nụ cười và mọi động tác được đi theo với chánh niệm: đây đích thực là thiền tập. Phần thứ hai gồm có trao đổi những lời thăm hỏi kỉnh ái, những kinh nghiệm tu tập và có khi có cả những bài thơ, bài hát hay câu chuyện. Phần này tuy ít có tính cách nghi lễ hơn, nhưng vẫn được đặt trong chánh niệm. Nội dung phần này có thể bồi đắp tuệ giác, niềm vui, sòư hiểu biết lẫn nhau và sự tương thân tương kính. Nếu là trà chủ hay người pha trà hoặc người phụ tá, thì nên thực tập trước để khỏi vấp váp. Mm động tác phải từ tốn, khoan thai, đi theo chánh niệm. Vị trà chủ nên nói những lời chào hỏi và chúc tụng trân trọng, lúc bắt đầu và kết thúc phần hai. Phát biểu hoặc chia sẻ, chỉ nên vắn tắt năm phút là nhiều nhất, để những người khác có cơ hội. Không nên đưa những câu chuyện không lợi lạc để nói trong thiền trà. Trà vị phải đi đôi với thiền vị.

Thiền trà đừng nên đông quá. Theo truyền thống số người đông nhất tối đa là mười sáu vị, như thế để duy trì sự thân mật và để mọi người có cơ hội đóng góp. Bất đắc dĩ mới có những thiền trà đông người, gọi là đại thiền trà. Thơ mời, số tọa cụ và số chén trà, người

tổ chức phải nắm vững, tránh việc đợi đến lúc cần thiết mới đứng dậy đi lấy thêm. Nên sử dụng khăn vải hoặc những chiếc lá để đặt bánh. Tránh dùng khăn giấy để giúp bảo vệ sinh môi. Trà chủ và các vị phụ tá nên đứng chắp tay tại cửa để vái chào từng vị thiền khách, khi đón khách vào cũng như khi đưa khách ra.

Chương XXXV - Lái xe.

Nên nhớ luôn luôn mang theo bằng lái và giấy tờ xe. Kiểm tra các bộ phận, biết chắc là có đủ an toàn, trước khi cho máy nổ. Quán niệm theo bài thi kệ lái xe trước khi rồ máy. Không lái quá tốc độ đã được ấn định trên xa lộ, không phóng nhanh, vượt ẩu; chỉ qua mặt xe khác khi không thể không qua mặt, nhưng phải biết chắc là qua mặt sẽ không có nguy hiểm. Sử dụng hộp số cẩn thận, không nên sang số bừa. Lái vào phố chợ hoặc qua nơi đông người nên đi chậm lại và rất cẩn thận không nên nói chuyện để đừng bị phân tâm. Nếu đi đường dài thì cũng có thể nói chuyện để tránh hôn trầm đưa đến ngủ gục. Trời mưa, nhất là khi đường có đóng băng, nên đi chậm để được an toàn. Không nên vừa xem bản đồ vừa lái xe. Nên kiếm chỗ dụng lại để nghiên cứu bản đồ, thấy đường rồi mới lái xe đi. Đường xa, nếu thấy hơi mệt thì hãy đổi tay lái. Nếu không có người lái thế thì dụng lại để ngủ cho đến khi hồi phục được sự tỉnh táo. Nên nhớ sinh mạng người ngồi trên xe nằm trong sự thận trọng của mình. Không nên bực bội hoặc tức giận nếu có xe khác đi ẩu. Không được bóp còi để trách móc xe kia. Duy trì chánh niệm, sự tươi mát và an lạc trong suốt thời gian lái xe. Đậu xe phải đậu

thật ngay ngắn và đúng phép. Nếu dùng xe của người khác, nên kiểm lại xăng, dầu, nhớt, nước và các bộ phận xe để xem có đủ an toàn không trước khi lái xe đi. Trước khi trả xe cũng thế. Đi xe đạp hoặc xe gắn máy cũng phải mặc áo nhật bình và nhất là phải thực tập uy nghi. Đừng đạp xe quá mau, đừng phóng. Đừng đi song song với người khác, như vậy chiếm đường quá nhiều. Tránh sự đèo theo một người khác sau xe.

Chương XXXVI - Sử dụng máy điện toán.

Nên học cho thông cách sử dụng và chăm sóc máy. Không biết sử dụng thì không nên động tới máy. Không để tự đánh mất mình trong sự ham mê sử dụng máy. Gài bộ phận cảnh tỉnh mỗi mười lăm phút để có cơ hội dụng lại, thở và mỉm cười trong thời gian làm việc. Ngồi lưng phải thẳng, hai bàn chân đặt vững trên mặt đất, máy đánh chữ phải ngang tầm bụng. Khi sử dụng, nếu thấy hơi mệt thì nên dụng lại, hoặc để đi thiền hành hoặc để tập các động tác chánh niệm ngoài trời khoảng mươi phút trước khi làm tiếp công việc. Dùng máy xong, cho máy vào vị trí shut down trước khi tắt điện. Nên tắt toàn bộ hệ thống điện của máy để bảo trì máy. Khi rời máy, nhớ dọn dẹp nơi làm việc cho gọn và sạch. Không nên cho công việc của mình là quan trọng hơn các công việc khác.

Chương XXXVII - Hướng dẫn các khóa tu.

Ít nhất cũng phải được thực tập ba năm tại tu viện, mới nên nhận lời đi hướng dẫn một khóa tu. Trong thời gian thực tập tại tu viện, phải học và nắm cho được kỹ thuật tổ

chức những khóa tu, khóa bảy ngày, khóa năm ngày, khóa cuối tuần, khóa một ngày. Khóa một ngày được gọi là Ngày Quán Niệm. Các pháp môn thiền ngồi, thiền đi, thiền nằm, thiền trà, thiền lạy, pháp đàm, ăn cơm chánh niệm, hơi thở ý thức, phải nắm cho thật vững và phải có kinh nghiệm. Không được chỉ dạy lý thuyết, phải đem kinh nghiệm tu chứng của mình ra để hướng dẫn người

Đi hướng dẫn khóa tu không nên đi một mình, trừ trường hợp bất khả kháng. Nên đi với ít ra là ba bạn đồng tu khác. Trong thời gian đi mở các khóa tu, mình và các vị cộng tác mỗi ngày phải gặp gỡ nhau ít nhất một lần để trao đổi và cùng quyết định về cách thức tổ chức và hướng dẫn. Không nên tự ý một mình quyết định, dù mình là giáo thọ hoặc có hạ lạp lớn nhất. Tinh thần hòa hợp và hạnh phúc của tăng thân là bài pháp thoại hùng hồn nhất. Nên sắp đặt để mọi người trong ban hướng dẫn đều có cơ hội chia sẻ kinh nghiệm tu tập.

Phải lắng nghe và tìm hiểu những khó khăn, khổ đau và ước vọng của những người ghi tên trong khóa tu để có thể cống hiến những bài pháp thoại và những pháp môn thực tập thích hợp. Trong các buổi pháp đàm và vấn đáp, khuyến khích thiền sinh chỉ nên nêu ra những câu hỏi có tính cách thực tập, và đừng để cuộc đàm luận đi vào lãnh vực thuần lý thuyết. Nếu có thời gian để cho thiền sinh tham vấn, nên dành cơ hội cho những người có nhu yếu lớn nhất.

Chương XXXVIII - Tiếp xử với người cư sĩ.

Các vị cư sĩ nam và nữ đến chùa không phải chỉ để lễ bái và cúng dường mà cũng là để được hưởng không khí thanh tịnh và an lạc của chùa và cũng để có cơ hội học hỏi các pháp môn có thể đem về thực tập ở gia đình họ. Nên tìm mọi cách để tạo cơ duyên cho các vị ấy được thừa hưởng những tặng phẩm quý giá ấy mà chùa có thể cung cấp. Đừng tham dự vào những câu chuyện thị phi ngoài đời và đừng khuyến khích họ nói những câu chuyện như thế. Chỉ nói chuyện với họ về những vấn đề tu tập, những pháp môn có thể áp dụng được trong đời sống hàng ngày mà đừng để thì giờ vào việc đàm luận những đề tài có tính cách thuần lý thuyết, dù là giáo lý. Tạo cho họ cơ hội được tụng kinh, nghe pháp, đi thiền, ngồi thiền, tập thở, tđđap ăn cơm im lặng và làm công quả trong chánh niệm. Nếu có người chưa biết quy luật thiền môn mà nói năng và có những cử chỉ thô tháo thì từ tốn nhẹ nhàng chỉ bày cho họ, đừng nóng nảy khiển trách họ. Phải học tiếp xử với mọi người một cách đồng đẳng, không phân biệt giàu và nghèo, trí thức hoặc ít học.

Mục đích của người xuất gia là tạo hạnh phúc cho thế gian, vì vậy người xuất gia trẻ phải học ngồi lắng nghe những nỗi khổ niềm đau của người cư sĩ để có thể hiểu được nguồn gốc của những nỗi khổ niềm đau ấy và căn cứ trên kinh nghiệm thực tập mình mà cống hiến cho họ những phương pháp tu tập để họ có thể chuyển hóa và có thể tự hòa giải được trong bản tâm cũng như giữa gia đình và ngoài xã hội. Những kinh nghiệm này sẽ rất bổ ích cho người xuất gia sau này khi đi ra diễn giảng Phật pháp và mở những khóa tu học cho người cư sĩ. Nếu có người ưa nói

tới những khuyết điểm của các thầy và các đạo tràng khác thì nên nhẹ nhàng khuyên nhủ họ đừng làm như thế và cương quyết từ chối không lắng tai nghe những câu chuyện họ nói.

Đừng quá thân với một vài người và dành cho họ quá nhiều thì giờ trong khi lơ là với những người khác. Không vì lý do được cúng dường mà có sự tiếp xử đặc biệt. Nên khuyến khích cúng dường cho tăng thân hơn là cúng dường cho cá nhân. Là người xuất gia trẻ, nên đặc biệt chiếu cố đến thiếu nhi, giúp cho các em bớt bỡ ngỡ, dạy cho các em biết tham dự các sinh hoạt thiền đi, thiền trà, thiền ngồi, thiền lạy, ăn cơm im lặng...

Chương XXXIX - Thanh lọc cơ thể.

Mỗi năm nên thực tập nhịn ăn để thanh lọc cơ thể và bộ máy tiêu hóa, ít nhất là một lần, mỗi lần mười ngày. Trong thời gian này, mỗi ngày nên uống chừng ba lít nước lọc, tốt hơn là nước ấm. Ngày đầu có thể dùng thuốc xổ, và trong những ngày kế tiếp cũng có thể dùng thuốc xổ liều lượng rất nhẹ, chừng một thìa cà phê muối ma-gnê-si-um ngâm sẵn trong một ly nước lọc đầy từ tối hôm trước, uống vào buổi sáng khi thÌức dậy.

Thực tập như thế sẽ thanh lọc được cơ thể, đưa ra ngoài cơ thể các độc tố không những bám trong ruột non và ruột già mà còn chứa chất khắp nơi trong cơ thể. Vào ngày thứ ba của thời kỳ thanh lọc, độc tố rả ra từ thành ruột có thể thấm vào máu ít nhiều khiến cho cơ thể rã rời, và ta có cảm tưởng là ta yếu đi vì đang nhịn ăn. Kỳ thực

không phải như vậy. Cơ thể ta có thể nhịn ăn nhiều tuần lễ trong khi ta vẫn có thể sinh hoạt bình thường. Khi cảm thấy cơ thể rã rời như vậy, phương pháp hay nhất là uống thêm thật nhiều nước để độc tố có thể bài tiết ra bằng đường nước tiểu. Đồng thời nên tắm rửa kỳ cọ cơ thể mỗi ngày, vì độc tố cũng sẽ đi ra bằng lỗ chân lông. Độc tố cũng đi ra dưới hình thức hơi, vì vậy ta cần phải thực tập hô hấp sâu và dài để giúp hai lá phổi bài tiết thêm khí độc. Nếu thận, gan và tim yếu thì nên tham vấn bác sĩ trước khi thanh lọc cơ thể bởi vì trong thời gian thanh lọc thì tim, gan và thận phải làm việc rất nhiều. Thuốc giọt dùng để trợ tim, trợ gan và trợ thận rất bổ ích trong thời gian thanh lọc cơ thể. Trong mười ngày thực tập, những cấu uế chất chứa trong ruột có thể được tiết ra hàng kí lô; có những cặn bã đã nằm trong thành ruột lâu hơn sáu tháng hoặc một năm. Sau thời gian rửa ruột, nước da của ta sẽ sáng, thần sắc ta sẽ tươi tỉnh gấp bội, ta sẽ ngủ ngon lên rất nhiều và tinh thần ta rất phấn chấn. Trong thời gian mười ngày, ta có thể vẫn tham dự vào thời khóa một cách đầy đủ; ta sẽ không hề yếu đi vì nhịn ăn. Nếu có thể thì nên cùng thanh lọc cơ thể với nhiều vị đồng tu để có thể nâng đỡ nhau. Khi bắt đầu ăn uống trở lại thì ngày đầu chỉ được ăn nước cháo, ngày thứ nhì ăn cháo. Ngày thứ ba ta đã có thể ăn cơm nhưng ăn ít thôi và nhai thật nhỏ cho đến khi cơm biến thành cháo mới nuốt. Ngày thứ tư ta có thể ăn uống bình thường. Nếu muốn biết rõ thêm, nên tham vấn những vị đã từng thực tập.

LỜI CẢNH GIÁC VÀ KHÍCH LỆ CỦA THIỀN SƯ QUY SƠN

Ý thức Vô thường

Vì nghiệp duyên còn đó nên mới có hình hài, mà đã có hình hài thì tránh sao khỏi được hệ lụy? Tập hợp do di thể của cha mẹ, nương vào các điều kiện khác mà hình thành, thân thể này tuy được bốn yếu tố là đất, nước, không khí và sức nóng hộ trì, nhưng vì những yếu tố này lại lắm khi xung khắc với nhau cho nên trong chúng ta không ai thoát khỏi được cái vô thường, cái già và cái bệnh. Sự vật sớm còn tối mất, có thể chỉ một giây phút sau là đời này đã chuyển sang đời khác, khác gì hạt sương xuân, khác gì tia nắng sớm? Cây mọc bờ nước, giây leo miệng giếng, thân này cũng thế, đâu có thể có mặt lâu dài? Ngày tháng đi mau, mỗi giây phút chỉ ngắn như một sát na, đời trước cách đời sau chỉ là một hơi thở, vậy thì tại sao ta lại ngồi yên để cho cuộc đời trôi qua một cách oan uổng đáng tiếc như thế?

Tránh lề thói hưởng thụ

Xuống tóc, theo thầy học đạo, là đã không còn cơ hội được phụng dưỡng mẹ cha, gần gũi thân quyến, tiếp nối nghiệp nhà và góp công bình trị đất nước, thì đáng lý một mặt ta phải chuyên cần tu niệm, một mặt ta phải từ khước việc tranh đua, quyết tâm buông bỏ những thói đời phàm tục để thực hiện cho được việc xuất ly sanh tử. Vậy thì tại sao vừa được thọ giới đã vội vàng tự xưng là đại đức cao tăng? Khi tiếp nhận thức cúng dường của đàn việt và sử dụng vật liệu của thường trú, tại sao ta không quán chiếu những thức ấy từ đâu đến, mà cứ nói ngang rằng mình là thầy tu thì có quyền nhận của cúng dường? Ăn

xong lại túm năm tụm ba nói chuyện ồn ào, câu chuyện lại toàn là những câu chuyện phiếm ngoài đời. Những kẻ ấy không biết rằng vui chơi cách đó chỉ là để chuốc lấy cái khổ về sau. Những người như thế có thể đã từng nhiều kiếp chạy theo trần cảnh mà chưa từng có cơ hội quán chiếu trở lại. Thời gian thấm thoát, vướng vào sự thọ hưởng tín thí, bao nhiêu năm tháng đã qua rồi mà những vị ấy vẫn chưa có khả năng từ bỏ, cứ tiếp tục chất chứa của tiền để bảo trì cái hình hài huyễn mộng mà thôi.

Đức Thế Tôn đã từng khuyên bảo các vị xuất gia là muốn đi tới trên đường đạo nghiệp và trang nghiêm pháp thân thì phải biết sống một cuộc sống tam thường bất túc, nghĩa là trong ba cái ăn, mặc và ở đừng bao giờ đầy đủ quá. Phần đông cứ bị đam mê trong lề thói hưởng thụ ấy mà không để ý đến chuyện ngày tháng qua mau, khi giật mình tỉnh dậy thì đầu mình đã bạc. Kẻ mới học chưa có cơ hội tìm thấy hướng đi thì phải hết lòng học hỏi rộng rãi với các bậc đi trước có nhiều kinh nghiệm, đừng làm như thể đi xuất gia là chỉ vì miếng cơm manh áo.

Giới là căn bản

Giới và luật đã được Bụt sáng chế để soi sáng cho tình trạng mê muội của trí óc con người. Các giới tướng và uy nghi rõ ràng và trong sạch như băng tuyết. Ta hãy ghi nhớ nguyên tắc chỉ trì tác phạm. Dừng lại được mà không làm điều sai quấy tức là trì giới. Không kềm chế được, cứ đi tới để làm gãy đổ tất cả tức là phạm giới. Cái tâm đẹp đẽ ban đầu của người xuất gia phải được trân quý

giữ gìn. Những chương nói về giới tướng và uy nghi rất rõ ràng và đầy đủ chi tiết, nếu thực tập theo ta sẽ chấm dứt được mọi tình trạng bê bối. Nếu không học hỏi và hành trì giới luật thì làm sao mong hiểu được giáo nghĩa thượng thừa?

Sơ tâm cần nuôi dưỡng

Để cho đời mình trôi qua oan uổng, đó là một điều đáng tiếc, sau này có hối cũng không thể nào còn kịp. Giáo pháp chưa từng để vào lòng, thì chánh đạo nhiệm mầu do đâu mà khế ngộ được? Có nhiều vị tuổi đời đã cao, tuổi đạo cũng lớn, mà kiến giải thì rỗng không, trong khi tâm ý lại đầy tự phụ. Vì không biết nương nhờ vào các bậc thiện tri thức nên người ta cứ tưởng rằng mình là người giỏi, và từ từ sinh ra xấc láo và ngạo ngược. Trong khi đó, nếu giáo pháp không tinh tường và giới luật không rành rẽ thì những người này làm sao biết được cách thức điều phục thân và tâm của họ? không có cơ hội tiếp xúc và cung kính các bậc cao đức, người ta chỉ thích tụ họp với nhau để ăn chơi và nói chuyện phiếm như những kẻ phàm phu tục tử ngoài đời. Khua bát lớn tiếng, ăn rồi bỏ dậy trước, các vị ấy quả không có phong thái của thầy tu. Đứng ngồi vụt chạc, họ làm động niệm những vị xuất gia khác. Phép tắc tối thiểu cũng không theo, uy nghi tối thiểu cũng không hành, thì làm sao mà họ có thể đào tạo được một thế hệ tương lai? Những kẻ mới tu sống gần họ không biết nhìn vào đâu để làm mẫu mực. Vậy mà khi được nhắc nhở thì liền trả lời: tôi là vị tăng sĩ cư trú ở núi rừng. Chưa từng thực sự được học hỏi về những pháp môn hành trì của Bụt

chỉ bày nên họ vẫn còn y nguyên thô tháo. Sở dĩ những vị ấy có những cái nhìn sai lạc như thế cũng vì từ buổi ban đầu, sơ tâm của họ không được đặt vào nơi có thể nuôi dưỡng. Người xuất gia nếu cứ để cho tập khí tham nhiễm lôi kéo đi theo thói đời thì dần dà phong thái sẽ trở nên quê kệch, và cũng sẽ mau chóng trở nên già cỗi và hủ lậu. Có ai tìm tới để cầu được hướng dẫn thì mình ù ù cạc cạc như đang đối diện với một bức tường. Các thế hệ hậu lai có muốn tới tham vấn thì cũng không có khả năng tiếp dẫn họ. Nếu có mở lời đàm thuyết thì cũng không phù hợp với kinh điển giáo pháp. Và khi bị giới trẻ từ khước không nghe theo thì các vị lại lên án họ là hậu sinh vô lễ, rồi nổi giận đùng đùng mà la át người ta.

Phải nên liệu trước

Một sáng mai nào đó nằm hấp hối trên giường bệnh, trong khi đủ các thứ đau khổ xúm lại bao vây, ràng buộc và bức bách, tâm tư tràn đầy lo lắng và hoảng sợ, những kẻ ấy sẽ thấy con đường trước mặt họ hoàn toàn mờ mịt và họ không biết mình sẽ đi về đâu. Giờ đây mới biết hối hận, nhưng đến lúc chết khát mới có ý đào giếng thì làm sao cho kịp? Hận rằng mình đã không biết tu tập từ những ngày trước, tuổi đã già mà lỗi lầm trong quá khứ đã chất chứa quá nhiều, trong giờ phút lâm chung khi năm uẩn và tứ đại đang tan rã mau chóng, họ thấy trong lòng dâng đầy những nỗi khiếp sợ hãi hùng. Rồi lưới thủng chim bay, tâm thức bị nghiệp lực kéo đi, như con nợ bị những người chủ nợ tới đòi, nghiệp nào nặng thì mình bị lôi theo nghiệp ấy. Lưỡi hái vô thường không chịu trì hoãn một giây

lát nào, mạng sống không thể kéo dài thêm một khoảnh khắc, thời gian nhất định không thể chờ ta. Ba cõi luân hồi chưa thoát, chẳng biết còn phải ra vào sanh tử đến bao nhiêu vạn lần.

Nổ lực tinh tiến

Nghĩ đến đây tôi cảm thấy quá thương tâm, nên không thể nín thinh mà không mở lời nhắc nhủ. Chúng ta đã không may sinh vào cuối thời tượng pháp, cách Bụt lâu đời; cái học hiểu về Phật pháp thì sơ sài mà người tu đạo phần nhiều lại lười biếng. Cũng vì thấy thế cho nên tôi không ngại cái thấy còn nhỏ bé của tôi mà can đảm lên tiếng để khuyên nhủ các thế hệ tương lai. Nếu chúng ta không bỏ được cái thói kiêu căng thì làm sao có cơ hội cho thân tâm ta chuyển hóa?

Mục đích của người xuất gia là cất bước bước lên cho được bến bờ giải thoát, vì vậy mà cả về hai phương diện tâm ý và hình dung, người xuất gia không giống với người trần tục. Người xuất gia phải nối tiếp và làm rạng rỡ cho được giòng giống của thánh tăng, nhiếp phục được quần ma, báo đền được bốn ân và cứu độ cho ba cõi. Nếu không sống được theo chí nguyện ấy thì ta chỉ là những kẻ lạm xen vào tăng đoàn, hành động và ngôn ngữ đều hoang sơ, hoàn toàn cô phụ tấm lòng của đàn na thí chủ. Nhìn lại nơi điểm khởi hành năm cũ, thì ta đã bước thêm được bước nào đâu? Nếu sống cho qua ngày thì hoảng hốt một đời, còn lấy gì để trông mong và nương tựa?

Tuy nhiên, nhìn lại, ta thấy ta vẫn còn hình tướng đẹp đẽ của người xuất gia; chắc chắn là trong quá khứ ta đã gieo rắc nhân lành cho nên hôm nay mới có được quả báo tốt đẹp ấy. Vậy thì tại sao ta còn ngồi yên khoanh tay, không biết trân quý thì giờ để cho tháng năm trôi qua như vậy? Nếu không nổ lực tinh tiến trên đường tu học thì làm sao một ngày kia đạo quả có thể viên thành? Nếu kiếp này mà trôi qua oan uổng thì kiếp sau sẽ được thừa hưởng gì?

Gần gũi bạn lành

Từ bỏ người thân, quyết lòng mặc áo tu, chủ ý của ta là vượt lên một chân trời cao rộng nào đó. Nếu biết tâm niệm điều này mỗi giây mỗi phút thì làm sao ta có thể để cho ngày tháng trôi qua? Kỳ vọng sẽ làm trụ cột cho Phật pháp, làm gương mẫu cho thế hệ mai sau, nuôi dưỡng tâm ý ấy hàng ngày mà chưa chắc đã thực hiện được một phần nào chí nguyện của mình. Nói ra lời nào thì lời ấy cũng phải phù hợp với kinh giáo, đàm luận chuyện gì cũng phải dựa vào sự nghiên cứu và kinh nghiệm của cổ nhân. Phong thái ta phải đĩnh đạc, chí khí ta phải cao siêu. Cần đi đâu xa thì phải nương tựa vào bạn hiền, để có thể luôn luôn thanh lọc những điều ta nghe ta thấy. Khi cư trú cũng phải nương tựa vào bạn tốt để ngày nào cũng được học hỏi thêm những điều chưa được am tường. Người ta nói rằng cha mẹ tuy sinh ra ta nhưng chính bạn hữu lại là kẻ tác thành cho ta. Sống gần gũi với các bậc thiện tri thức thì cũng như đi trong sương, tuy áo không ướt nhưng cũng có nhuần thấm. Còn nếu chơi với kẻ xấu thì cái thấy càng ngày càng sai lạc,

sớm chiều vì vậy cứ tiếp tục tạo ra nghiệp xấu. Kết quả có cần chờ lâu đâu. Nó đến ngay trước mắt. Sau này một khi đã mất thân người thì muôn kiếp sẽ khó mà lấy lại.

Khẩn thiết dụng tâm

Lời nói ngay thẳng thường không êm tai, sao ta không có khả năng khắc ghi vào tâm khảm? Nếu tiếp nhận được chánh kiến, ta sẽ có thể rửa tâm, vun đức, ẩn tích, mai danh, rèn luyện tinh thần, chấm dứt mọi huyên náo vô ích. Nếu có chủ tâm tham thiền học đạo để hạ thủ công phu, thì phải vượt lên khỏi những pháp môn phương tiện để tâm tư có thể khế hợp với những tông chỉ thâm huyền. Nếu muốn tham cứu những tinh yếu của thoại đầu, phăng tìm chỗ thâm áo, tự ngộ chỗ chân nguyên, thì phải tham học rộng rãi với các bậc đi trước nhiều kinh nghiệm, và sống gần gũi với các bậc thiện tri thức. Những tông chỉ huyền diệu của Thiền tông rất khó nắm bắt, muốn đạt cho được thì phải khẩn thiết dụng tâm. Khẩn thiết dụng tâm mới mong đốn ngộ được cốt tủy bên trong và từ từ bước lên nấc thang khai ngộ. Đây là con đường phá hủy được cả hai mươi lăm lãnh vực hiện hữu hàm chứa trong ba cõi và đưa tới cái thấy là tất cả các pháp trong ta và ngoài ta đều không có bản chất chân thực, tất cả đều là giả danh, do tâm biến hiện. Khi ấy ta sẽ không còn đem tâm chạy theo với cảnh. Tâm không theo cảnh thì cảnh làm sao có thể ràng buộc được tâm? Ta cứ để cho các pháp tự nhiên diễn biến trong tự tánh chân thực của chúng mà không còn bị kẹt vào các ý niệm thường tại và đoạn diệt. Lúc ấy tai ta tuy còn nghe, mắt ta tuy còn thấy, tuy thanh

sắc vẫn xẩy ra mà đứng về cả hai phía tích môn và bản môn tâm ta vẫn thản nhiên và bình thường, ứng dụng đầy đủ. Có được cái thấy ấy rồi thì dù ngồi yên hay là hành động ta cũng thong dong. Có như thế thì mới bõ công khoác áo người tu, vì bây giờ ta đã có khả năng bắt đầu đền đáp được bốn ân và cứu độ được ba cõi. Nếu kiếp này như vậy mà kiếp khác cũng tiếp tục được như vậy, không bị thối chuyển, thì quả vị toàn giác là cái nhất định có thể mong cầu. Lúc bấy giờ ta sẽ đóng vai người khách quý lui tới trong ba cõi, khi vào khi ra đều có thể làm khuôn phép cho tất cả mọi người phép tu thiền rất là huyền diệu. Nếu tâm chí quyết liệt, chắc chắn ta sẽ thành công.

Trai giới tinh chuyên

Nhưng nếu căn cơ của ta chưa cho phép ta vượt thoát sinh tử theo con đường đốn ngộ như thế thì ta phải để tâm học hỏi giáo pháp, nghiên tầm kinh điển, nắm cho được tinh yếu của giáo điển để có thể giảng dạy truyền bá cho các thế hệ tương lai mà báo đáp một phần ơn đức của Bụt. Đừng để thì giờ uổng phí, mà phải lấy công hạnh nghiên cứu và truyền dạy làm lẽ sống của đời mình. Một khi đã biết hành xử và đi đứng trong uy nghi thì ta đã có thể xứng đáng được gọi là pháp khí của tăng thân rồi. Hãy nhìn thử những dây sắn và dây bìm quấn theo thân cây tùng cây bá chuyển hóa mà leo lên: có khi chúng leo lên cao được cả ngàn sải. Phải nương vào lý tưởng cao đẹp và các bậc đại nhân thì ta mới có thể trở nên người hữu dụng mà làm lợi ích cho thế gian. Phải hết lòng thực tập việc trì trai giữ giới, đừng khinh thường một chi tiết

nào của giới luật và uy nghi mà phạm vào những lầm lỗi và thiếu sót. Nếu thực tập nghiêm chỉnh được phép trì trai giữ giới thì từ đời này sang đời khác nhân quả tốt lành sẽ được tiếp nối một cách nhiệm mầu.

Nuôi hoài bão lớn

Ta không có quyền để tháng ngày đi qua luống uổng: phải trân quý thời gian và phải hết lòng mong mỏi tiựến lên trên con đường của sự nghiệp giác ngộ. Đừng lạm dụng của tín thí, đừng cô phụ bốn ơn, đừng tích lũy cho nhiều để cho tâm tư bị tài lợi bít lấp. Nếu không thì đời ta sẽ u trđe, và nhìn ta kẻ khác sẽ chê cười. Người xưa đã khích lệ: ‘‘kẻ kia đã là đấng trượng phu thì tại sao ta lại không?’’ Đừng nên có mặc cảm tự ti mà chùn bước và chịu thua. Nếu ta không có thái độ của bậc trượng phu thì thật uổng phí cho cuộc đời của một kẻ xuất gia, rốt cuộc một kiếp đi qua mà không có ích lợi gì cho ai cả.

Tôi rất mong các bạn phát tâm cho dũng mãnh, ôm hòai bão thật cao xa, khi hành xử thì mô phỏng các bậc cao nhân, đừng đi theo lề thói của những kẻ hư hèn. Ngay trong đời này, bạn phải tự nắm lấy vận mệnh của bạn, đừng giao phó vận mệnh của mình cho ai hết. Hãy học chấm dứt tà ý, an định tâm tư, đừng chạy theo trần cảnh. Tâm ta vốn là tự tại, đối tượng đích thực của chân tâm là niết bàn, chỉ vì lâu ngày bế tắc cho nên ta không thấy rõ được đó thôi.

Nắm quyền tự chủ

Xin các bạn hãy đọc lại kỹ những lời tôi đang nói đây để thường ngày cùng nhau nhắc nhở. Phải nắm lấy quyền tự chủ, ta đừng nên để cho tập khí kéo lôi. Đừng đợi đến lúc nghiệp lực đến lôi kéo ta đi, vì lúc ấy ta sẽ không thể trốn tránh và chống cự lại nó. Âm mà hòa thì thanh sẽ thuận, hình mà thẳng thì bóng sẽ ngay; nhân quả rơõ ràng, ta không thể không lo xa. Kinh dạy: nghiệp đã tạo ra thì sẽ còn đó, dù trăm ngàn kiếp vẫn còn. Nếu ta không biết chuyển hóa thì đến khi nó đã chín muồi ta phải nhận lãnh quả báo. Nên nhớ rằng khổ đau trong ba cõi là những hình phạt có công dụng ràng buộc và sát hại ta, vì vậy ta phải tu tập cho siêng năng, nhất định đừng để tháng ngày trôi qua oan uổng.

Cùng đi với nhau

Các bạn ơi, chỉ vì thấy quá rõ những tai ương và hoạn nạn do hướng đi lỗi lầm đưa tới, cho nựên tôi mới nói lên những lời khuyến khích hành trì này. Xin nguyện trăm kiếp ngàn đời về sau, bất cứ ở đâu tôi cũng sẽ được cùng quý vị làm người bạn đồng hành trên con đường hành trì Phật pháp. Có bài Minh sau đây để cùng nhau nhắc nhở:

> Thân huyễn, nhà mộng, hư hao bóng sắc, quá khứ không cùng, tương lai không chắc
>
> hiện đây ẩn kia, ra vào cực nhọc, chưa khỏi ba vòng, chừng nào chấm dứt?
>
> Tham luyến thế gian, ấm, duyên là chất, từ sinh tới chết, có gì nắm bắt?

Chỉ vì vô minh, nên bị mê hoặc, hãy quý tháng ngày, vô thường bất trắc

đời này luống qua, đời sau bế tắc, từ mê sang mê, cũng vì sáu giặc

qua lại sáu đường, ba cõi lăn lóc.

Sớm tìm minh sư, gần bậc cao đức

quán chiếu thân tâm, diệt trừ gai góc

Thế gian hư huyễn, trần lao áp bức

quán chiếu các pháp, vượt lên cho được

tâm cảnh đều quên, chẳng còn thao thức

Sáu căn an nhiên, nằm ngồi tĩnh mặc

tâm đã không sinh, muôn pháp đều dứt!

NÓI VỚI NGƯỜI XUẤT GIA TRẺ

Pháp thoại nói hôm 2.5.1996 tại Làng Mai

Tâm thương yêu

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày mồng 2 tháng 5 năm 1996, chúng ta đang ở tại Xóm Thượng. Cách đây hơn một năm, tôi có hứa sẽ viết một cuốn sách nhỏ cho người xuất gia trẻ, nhưng trong suốt năm qua tôi đã không viết được. Mới ngày hôm kia đây, sư cô Đoan Nghiêm nói: ‘‘Tại sao Thầy không nói những điều Thầy muốn viết vào một bài giảng? Chúng con có thể đánh máy ra và chúng ta sẽ có một cuốn sách, rất mau.’’ Vì vậy hôm nay đề tài của bài pháp thoại là Nói Chuyện Với Người Xuất Gia Trẻ. Nói là trẻ, nhưng có những người bảy mươi tuổi như tôi cũng cảm thấy có liên hệ. Tôi thấy có những thầy tuổi chưa tới ba mươi mà đã có dáng dấp một ông cụ non, hai mắt lim dim như đang muốn đóng vai trò của một bậc hòa thượng đạo cao đức trọng. Tôi không nghĩ những người như thế là những người trẻ. Những người trẻ, theo tôi, là những sư chú và sư cô ăn mặc giản dị, sạch sẽ, mắt sáng, miệng sẵn sàng mỉm cười, có khả năng lắng nghe và học hỏi. Người nghe tôi có thể là một sư chú hay một sư cô đang hành trì giới sa di, hoặc vừa mới thọ giới lớn, hoặc tuy thọ giới lớn đã lâu nhưng vẫn còn khao khát học hỏi và sẵn sàng thay đổi để đi tới. Khi một người đi xuất gia, ta biết rằng có một động lực nào đó đã thúc đẩy người ấy đi xuất gia. Động lực ấy trong đạo Bụt gọi là Bồ Đề Tâm, bodhicitta. Bồ Đề Tâm là một thứ năng lượng

rất mạnh - chính nó đã đẩy chúng ta đi xuất gia. Không xuất gia thì ta chịu không nổi. Nó mạnh đến mức đó. Bồ Đề Tâm là một ước vọng. Và khi ước vọng đó quá lớn thì chúng ta không thể nào chịu đựng nó được và ta phải xuất gia. Trong suốt thời gian sống đời sống của người xuất gia, năng lượng ấy tiếp tục giúp chúng ta có sự tinh tấn, có sự cần mẫn. Nó là một thứ năng lượng giúp chúng ta có đủ nghị lực để vượt thắng được tất cả mọi khó khăn và giúp cho chúng ta có hạnh phúc. Vì vậy nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm là một công trình thực tập rất quan trọng. Nếu Bồ Đề Tâm bị tiếp tục soi mòn bởi đời sống hàng ngày thì chúng ta sẽ chết - chết với tư cách của một người xuất gia. Cái ước muốn lớn của chúng ta, như thế, là không được thành tựu.

Chúng ta đã biết là trong đạo Bụt hiểu biết với thương yêu là một. Nếu không hiểu được người kia thì chúng ta không thể thương được người kia. Bi là thương, trí là biết. Bi và trí đi đôi với nhau. Không hiểu mà thương thì mình có thể làm cho người đau khổ. Tâm Bồ Đề là tâm hiểu biết mà cũng là tâm thương yêu. Vì vậy Bồ Đề Tâm có thể được dịch là tâm hiểu biết hay tâm thương yêu. Vì muốn thương yêu cho nên ta đã đi xuất gia. Ta đã thấy được những khổ đau trong cuộc đời. Chứng kiến những khổ đau đó, ta thấy trong tâm phát sinh tình thương. Ta muốn làm một cái gì, muốn sống như thế nào để có thể cứu độ được những người đang đau khổ quanh ta, cho nên ta đã đi xuất gia. Độ người lực xuất gia, như vậy, là tâm thương yêu. Tâm thương yêu buổi ban đầu rất hùng tráng, và vì thế chúng ta có cái cảm giác rõ ràng là nếu không đi tu thì chúng ta chịu không nổi. Tại

vì cái năng lượng gọi là Bồ Đề Tâm đó hùng hậu vô cùng. Năng lượng ấy muốn chúng ta sống cuộc đời ta như thế nào để ta có thì giờ và khả năng làm vơi bớt những nỗi khổ quanh ta. Vì vậy cho nên Tâm Bồ Đề là một ước muốn lớn. Ước muốn đó cần được nuôi dưỡng. Còn nếu chỉ vì muốn trốn tránh những đau khổ trong cuộc đời mà đi tu thì động lực thúc đẩy ta đi tu không phải là nguồn năng lượng của Bồ Đề Tâm, vì tuy đã xuất gia, đã mặc áo người tu, nhưng ta không có cái năng lượng cần có của một người xuất gia.

Bồ Đề Tâm phải được nuôi dưỡng trong đời sống hàng ngày. Nếu không, nó sẽ bị soi mòn. Vì vậy sống đời xuất gia trong một môi trường không thuận lợi có thể là một nguy hiểm lớn. Nếu không có môi trường thuận tiện, không có tăng thân giỏi, không có thầy hay, không có pháp môn thực tập hữu hiệu, hoặc có vấn đề với thầy, giận sư anh, giận sư chợi, giận sư em, ngày nào cũng khổ đau, cũng khóc, thì chỉ trong một thời gian nào đó thôi, ta sẽ thấy Bồ Đề Tâm của ta bị soi mòn và ta sẽ ra đời. Do đó cho nên vấn đề môi trường tu học là vấn đề rất quan trọng. Ta phải tìm ra được một môi trường trong đó Bồ Đề Tâm của ta được nuôi dưỡng hàng ngày. Trong suốt 54 năm qua, từ ngày tôi xuất gia, Bồ Đề Tâm của tôi chưa bao giờ bị lung lay cả. Vì vậy cho nên tôi tự cho là một ông thầy tu có hạnh phúc. Hạnh phúc căn bản nằm ở chỗ Tâm Bồ Đề chưa bao giờ bị lay chuyển. Tâm Bồ Đề của tôi chưa bao giờ bị lay chuyển, điều đó không có nghĩa là trên con đường học đạo và hành đạo tôi chưa bao giờ gặp những khó khăn hoặc những sự kiện có

thể làm cho mình nản chí, bi quan mà mất đức tin. Nhờ tôi biết cách nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm mà tất cả những trở ngại và tiêu cực ấy đã không đủ sức làm cho Tâm Bồ Đề của tôi lay chuyển. Khi Tâm Bồ Đề đã bị soi mòn hay lay chuyển rồi thì những dục lạc của cuộc đời bắt đầu có thể làm lung lay chí nguyện tu học của ta, và ta có thể bỏ tu ra đời. Chúng ta đã chứng kiến việc những người xuất gia ra đời, trong nước cũng như ngoài nước. Nếu quán sát kỹ lưỡng, ta sẽ thấy rằng sở dĩ họ ra đời là tại vì họ đã không được sống trong một môi trường thích hợp cho sự tiến tu. Trong số các thầy trẻ đi qua Hoa Kỳ, sống tại tiểu bang California để đi học, số lượng những vị bị rơi rụng rất nhiều. Chúng ta đổ lỗi cho ai? Chúng ta chỉ có thể nói rằng vì hoàn cảnh không thuận lợi. Một ông thầy còn trẻ không sống với tăng thân, chỉ muốn đi học ngoài đời với mục đích là kiếm một cái bằng cấp, mỗi ngày không có vị thân giáo sư nhắc nhở, mỗi ngày phải tiếp xúc với những hiện tượng tiêu thụ và hành lạc trong cuộc đời, môi trường đó quả thật là một môi trường rất xấu. Ở trong nước cũng có những thầy và những sư cô trẻ cứ nghĩ rằng phải có một cái bằng cấp nào đó thì khi nói khi làm người ta mới nghe, người ta mới tin. Nghĩ như vậy cho nên họ mới đổ dồn năng lượng vào chuyện đi học để có một cái bằng cấp. Có khi họ không ở chùa, có khi họ ra ở nhà thế gian để đi học. Rơi rụng, trong trường hợp này, là chuyện dĩ nhiên.

Môi trường tốt

Nếu ta chưa xuất gia mà đã có ý định muốn xuất gia thì chúng ta phải rất cẩn thận

về điểm này. Môi trường nơi đó ta sẽ sống đời sống của một người xuất gia sẽ quyết định sự thành công hay thất bại của ta. Cho nên ta đừng vội vã quyết định. Phải tới với môi trường đó; phải đi thăm những môi trường khác. Và khi đã tìm ra được môi trường thích hợp, ta phải ở lại đó trong một thời gian, ví dụ ba tháng, và tập sống y hệt như những người xuất gia để xem thử trong thời gian ấy Tâm Bồ Đề của ta có được nuôi dưỡng hay không. Suốt trong ba tháng ấy, ta phải thấy mỗi ngày ta có được nuôi dưỡng bởi niềm vui của đời sống xuất gia hay không. Ta có cảm thấy yếu tố của vững chãi, của an lạc và của thảnh thơi được tăng tiến mỗi ngày hay không. Nếu ta thấy trong thời gian ấy mà Bồ Đề Tâm của ta được nuôi dưỡng thì ta biết rằng môi trường này là môi trường thích hợp cho sự xuất gia của ta. Còn không thì ta đừng hy vọng hão huyền. Nếu trong môi trường ấy mà Bồ Đề Tâm của ta không được nuôi dưỡng thì ta biết chắc chắn rằng xuất gia ở đây sẽ thất bại. Ở ngoài đời, khi đi cưới vợ hay lấy chồng, người ta không có cái cơ hội đó - không có cái cơ hội sống ‘‘thử’’ với người kia ba tháng để xem có hạnh phúc hay không, tại vì cái luật ở ngoài đời là phải làm đám cưới xong thì mới được sống chung. Ở tu viện thì trái lại, ta có cơ hội đem hết trí tuệ với trái tim của ta để kinh nghiệm, để xét đoán, để xem thử là tăng thân này (nghĩa là đoàn thể tu học này) có phải là môi trường thuận lợi cho đời sống xuất gia của mình hay không. Ta đến chùa và xin ở như là một người tập sự xuất gia. Ta làm tất cả mọi công việc, ta thực tập hầu hết những gì mà một người xuất gia đang thực tập, và cố

nhiên trong thời gian đó ta sẽ có một cái thấy trực tiếp về sự thực của môi trường.

Ta không nên nghĩ rằng ta chỉ cần ở tại chùa một thời gian để học những phương pháp thực tập, và sau đó ta có thể rút lui về một cái am hay là một cái chùa riêng, nghĩ rằng một khi mình đã có pháp môn rồi thì mình có thể tu tập một mình. Nghĩ như vậy là sai lầm. Tu tập không phải là vấn đề cá nhân. Trong khi ở với tăng thân, ta được tăng thân hướng dẫn, dìu dắt, và năng lượng của tăng thân luôn luôn yểm trợ ta trong sự tu học. Quý vị nào đã từng ở với tăng thân trong ba tháng, sáu tháng hoặc một năm thì đã biết điều đó. Nếu không có tăng thân thì dù những cái ta đã biết, ta cũng khó làm được. Ta tin ta có thể làm được, nhưng ta sẽ không làm, tại vì không có tăng thân thì không có sự nâng đỡ, không có sự khuyến khích, không có sự soi sáng. Tu học mà nương nhờ vào tăng thân là thực tập quy y tăng bảo, nghĩa là quay về nương tựa Tăng. Ta thường nói tăng ly chúng tăng tàn, hổ ly sơn hổ bại, nghĩa là nếu người xuất gia mà xa lìa tăng thân thì sớm muộn gì cũng bỏ tu, cũng như con cọp lìa núi rừng thì sẽ bị con người bắt giết và lột da. Cho nên điều cấm kỵ nhất của người xuất gia là sống tách rời ra khỏi tăng thân của mình. Không có tăng thân, ta sẽ từ từ đánh mất Phật thân và pháp thân của ta.

Sự nghiệp giác ngộ

Người đời ai cũng theo đuổi một sự nghiệp. Người xuất gia cũng có sự nghiệp của

mình, nhưng sự nghiệp của người xuất gia rất khác với sự nghiệp ở ngoài đời. Ở ngoài đời, người ta cần có một bằng cấp, một địa vị, một danh tiếng để có thể gọi là thành công. Sống trong chùa với tư cách một người xuất gia, chúng ta không cần một cái bằng cấp, dầu là bằng cấp Cao Đẳng Phật Học, chứ đừng nói là bằng cấp cử nhân hay tiến sĩ. Có nhiều nhà tu cho sự nghiệp của họ là ngôi chùa của họ, là địa vị của họ trong giáo hội và trong xã hội. Có những nhà tu có bằng cấp tiến sĩ và rất bằng lòng với cái bằng cấp đó. Có người cho rằng sự thành công của họ là một ngôi chùa lộng lẫy, có nhiều bổn đạo lui tới. Họ làm hội trưởng hội Phật Giáo, họ làm viện chủ, họ làm hòa thượng, và có khi họ làm học giả. Họ cho xuất bản những cuốn sách rất có tính cách bác học, để chứng tỏ rằng họ có khả năng nghiên cứu thâm uyên. Hạnh phúc của họ nằm ở trong những thành tựu đó. Họ có thể được ca ngợi là một nhà học giả thâm uyên, như là một người đậu bằng cấp cao, như là viện chủ một ngôi chùa lớn có nhiều bổn đạo, nhưng những thành tựu đó không phải là mục đích của người xuất gia. Người xuất gia trẻ có nên ao ước địa vị của những người ấy không? Chúng ta phải chiêm nghiệm về vấn đề này rất kỹ, bởi vì trong giới những người xuất gia trẻ có rất nhiều người hiện đang hướng theo con đường này, dùng thời giờ và năng lượng của đời mình để chạy theo những cái bả danh lợi, dù là những bả danh lợi trong phạm vi nhà chùa. Cái năng lượng của sự ao ước đó thúc đẩy chúng ta đi học, đi nghiên cứu, đi vận động. Cái năng lượng đó không phải là Bồ Đề Tâm; cái năng lượng đó chỉ là tâm Danh Lợi được trá hình dưới Bồ Đề Tâm. Ước muốn làm nhà

học giả Phật Học, ước muốn làm một giáo sư Phật Học nổi tiếng, ước muốn thi đậu một bằng cấp lớn, ước muốn làm viện chủ một thiền viện hoặc một tu viện lớn, ước muốn được người ta cung kính, trọng vọng và cúng dường, ước vọng ấy quyết không phải là Bồ Đề Tâm. Hiện bây giờ, có biết bao nhiêu người tu trẻ đang bị kẹt vào cái thế đó mà không tự biết, cứ nghĩ rằng mình đang thực sự tu đạo và phục vụ cho đạo. Trong khi đó, sự nghiệp của người xuất gia cao cả hơn một triệu lần. Đi xuất gia là để chuyển hóa những khổ đau của mình, để đạt tới hiểu biết lớn, tức là Đại Giác Ngộ, để đạt tới tình thương lớn, tức là Đại Từ Bi, để đạt tới cái tự do lớn, tức là Đại Tự Tại. Đây không phải là những danh từ, đây là những cái ta có thể thực hiện được bằng sự tu tập. Nhìn cho kỹ, ta thấy có những người có hiểu biết lớn, tình thương lớn và tự do lớn. Những người có hiểu biết, thương yêu và tự do là những người có hạnh phúc và khả năng ban phát hạnh phúc. Có những người có bằng cấp lớn, làm học giả nổi tiếng, làm viện chủ những ngôi chùa lớn nhưng không có những yếu tố đó. Họ không có hạnh phúc chân thực.

Khi ta thấy ta đã có thêm hiểu biết, thương yêu và tự do là ta đã có chuyển hóa. Sự chuyển hóa ấy là do công trình tu học của ta và nhờ đó ta biết là ta đã có khả năng độ người. Người khác đến học với ta không phải vì ta là viện chủ một ngôi chùa lớn, không phải vì ta có một hoặc hai, ba hay bốn cái bằng tiến sĩ, mà là vì ta có một cái gì mà người ấy không có, cái đó là đức độ của ta, tự do của ta, những pháp môn tu tập và chuyển hóa của ta, những pháp môn mà chính ta đã

thực tập. Tại Làng Mai, mỗi mùa hè, mỗi mùa thu, người tới tu tập rất đông, trong số đó có rất nhiều người có bằng tiến sĩ. Những người ấy tới quyết nhiên không phải vì ta có bằng cấp tiến sĩ, mà vì ta có vững chãi, thảnh thơi, an lạc và giải thoát. Mục đích cao cả nhất của người tu là đem lại chất liệu của vững chãi, thảnh thơi và an lạc vào cơ thể và tâm hồn của mình, và nhờ vậy mà mình có khả năng độ người. Ta có thể giúp cho những người tới với ta vượt thoát những hố sâu của phiền muộn và khổ đau của họ. Mục đích của người xuất gia là để làm một vị thầy có khả năng đưa người ra khỏi nẻo khổ đau tăm tối của họ - đưa bằng đức độ mình, bằng trí tuệ mình, bằng giải thoát mình, bằng đạo đức mình, chứ không phải bằng tiền bạc và quyền thế. Đọc ở trong kinh Bát Đại Nhân Giác, dạy về tám điều giác ngộ của các bậc đại nhân, ta thấy câu ‘‘duy tuệ thị nghiệp’’, có nghĩa là chỉ có sự hiểu biết lớn mới là sự nghiệp duy nhất của người xuất gia. Sự nghiệp của người tu là sự hiểu biết lớn, mà như ta đã biết, hiểu biết lớn là thương yêu lớn. Hiểu biết ở đây là Bồ Đề, không phải là kiến thức có thể chất chứa trong khi học hỏi. Khi ta chất chứa những học hỏi ở nhà trường, hoặc ở Viện Cao Đẳng Phật Học, thì dầu những kiến thức đó là những kiến thức Phật học, chúng cũng chỉ là những kiến thức mà thôi. Người ta có thể nói thao thao bất tuyệt về kinh điển Tam Tạng, nhưng những điều người ta nói có thể không dính líu gì đến sự sống hàng ngày của người ta cả - người ta vẫn hẹp hòi, vẫn ganh tợi, vẫn nhỏ nhen, vẫn sân si như thường - thì kiến thức, dầu là kiến thức Phật Học, cũng có ích lợi gì cho người ta và cho chúng ta đâu? Kiến thức không phải là hiểu biết. Chính cái hiểu biết

gọi là Bồ Đề mới giải phóng được cho ta khỏi những u mê, những khổ đau và giúp ta trở nên thảnh thơi, nhẹ nhàng và an lạc, giúp ta có khả năng tự độ và độ người. Đó là mục tiêu đích thực của người tu. Cho nên mỗi khi thấy các cô các chú đang lao đầu vào chuyện đi học đời để có thể giựạt được một bằng cấp, chúng ta rất lấy làm thương cảm. Chúng ta biết rằng họ đang không đi đúng đường và sau này họ sẽ đau khổ và hối hận.

Có những trường Phật học trong đó người học tăng học hối hả, cố nhét vào đầu càng nhiều kiến thức càng tốt, mà không có cơ hội đem những gì mình học áp dụng vào đời sống hàng ngày. Những kiến thức này không được tiêu hóa. Người dạy nói rất nhiều, người nghe ghi chép rất nhiều, nhưng những điều được nói được nghe hình như không có ảnh hưởng gì đến những đau khổ, khó khăn và xung đột trong tâm tư và trong đời sống hàng ngày của họ. Viện Phật học tốt là nơi người học tăng có cơ hội dự pháp đàm, tiếp nhận những pháp môn thực tập và cùng thực tập với tăng thân của họ. Pháp môn phải chứng tỏ là có hiệu quả và có khả năng chuyển hóa thì đời tu học mới có hạnh phúc. Cũng như ở các trường y khoa, khoa học, mỹ thuật, sinh viên phải thực tập và thực tập phải thành công, viện Phật học cũng là một tu viện trong đó người học tăng phải thực tập cho thành công, nghĩa là chuyển hóa được khổ đau nội tâm và thiết lập được liên hệ tốt đẹp với các thành phần khác của tăng thân. Từ ba tháng đến sáu tháng mà không thấy có chuyển hóa gì trong thân tâm thì ta biết là pháp môn ta thực tập chỉ có giá trị hình thức. Ta phải lập tức đi cầu cứu với thầy và với bạn.

Hạnh phúc bây giờ

Khi có Bồ Đề Tâm, nghĩa là có cái ước muốn lớn thương người và độ đời, là chúng ta đã bắt đầu có hạnh phúc. Dầu ngoài trời có lạnh, dầu hoàn cảnh có khó khăn, dầu khổ đau còn đầy dẫy, nhưng nếu đã có năng lượng Bồ Đề Tâm trong ta thì ta đã có sức ấm và nghị lực để có thể đương đầu với mọi thứ khó khăn và đó đã là một cái hạnh phúc rồi. Ta có một con đường đi, và ta quyết tâm đi trên con đường ấy, điều này đã là hạnh phúc. Có những người không thấy đường đi, không biết mình phải đi về đâu. Những người ấy sống rất bơ vơ và trống lạnh. Đó là những người đau khổ. Có Bồ Đề Tâm là đã có một điều kiện căn bản của hạnh phúc.

Con đường Bụt dạy là con đường có thể đem lại hạnh phúc cho ta ngay vào giờ phút đầu của sự tu học. Chúng ta không cần phải đợi năm năm hay mười năm sau mới có hạnh phúc. Giáo pháp của Bụt rất mầu nhiệm ; đó không phải là một hứa hẹn hão huyền về tương lai, đó không phải là cái mà ta chỉ có quyền tin ; trái lại đó là điều ta có thể thực chứng. Giáo pháp của Bụt có tính cách ‘‘hiện thân thọ chứng’’, nghĩa là với cái thân thể của mình đây, mình có thể sờ mó được, kinh nghiệm được nó một cách trực tiếp. Tiếng Pali là sanditthika. Ditthi là thấy, thấy bằng chính con mắt của mình. Có khi ta dịch là ‘‘Ư hiện pháp trung’’, nằm ngay ở trong giây phút hiện tại. Ta không phải đợi năm hay mười năm, vì khi ta bắt đầu nắm lấy giáo pháp ấy để tu tập, giáo pháp ấy có hiệu quả ngay lập tức. Ta thấy được cái an lạc ngay trong khi ta thực tập. Giáo pháp của đức Thế

Tôn lại có tính cách vượt thoát thời gian, akan lạcika. Có thể dịch là bất quán thời nhật. Tiếng Anh là it's not a matter of time. Ngay lúc sư chú nắm lấy hơi thở và thở trong chánh niệm thì sư chú đã thấy được cái giá trị của hơi thở chánh niệm, đã thấy được cái hiệu năng của hơi thở chánh niệm. Sự thực tập có hiệu lực trên thân và tâm của sư chú liền lập tức, và sư chú có thể có hạnh phúc ngay trong giờ phút đó. Nếu đã tu ba năm hay năm năm mà ta vẫn không thấy có hạnh phúc gì, thì điều đó chứng tỏ rằng ta đã không được học và tu trong một môi trường thích hợp. Ta không có một vị thầy có thể chỉ cho ta những pháp môn tu học để ta có thể có hạnh phúc ngay từ thuở ban đầu. Ta không có tăng thân để soi sáng và nâng đỡ cho ta trong sự thực tập hàng ngày và ta cũng không có pháp môn tu học. Không có thầy và không có tăng thân thì ta rất khó thành công. Khi ta không cảm thấy có hạnh phúc trong đời tu học và nếu đời sống cứ kéo dài như thế thì Tâm Bồ Đề của ta sẽ bị soi mòn. Đó là sự lỗ lã lớn nhất trong cuộc đời người tu. Nếu một người tu đánh mất Bồ Đề Tâm của mình thì người tu đó được coi như là đã chết. Dầu người đó còn đi, còn đứng, còn ăn, còn ngồi, còn tụng kinh, nhưng thật sự người đó đã chết.

Kiến thức không phải là tuệ giác

Tuệ giác không phải là cái mà ta có thể thu thập được từ sách vở hay kinh điển mà là hoa trái của công phu thực tập. Thiền sư Huệ Năng là một người không có bằng cấp.

Nhưng tại sao người ta đã tới nườm nượp với thiền sư để tu học? Đó là vì thiền sư có trí tuệ lớn, có hiểu biết lớn. Hiểu biết lớn này không phải do một trường đại học trao truyền, cũng không phải là do một Viện Phật Học đào tạo un đúc. Đó là hoa trái của sự tu tập và quán chiếu. Sư anh Nguyện Hải của nhiều vị ở đây cũng không có bằng cấp. Quý vị đã từng sống với sư anh ở đạo tràng Mai Thôn và đã thấy sư anh phát tuệ chỉ nhờ phép thực tập chánh niệm. Sư anh đã có thể làm những điều mà các sư em có bằng cấp tiến sĩ hay là cử nhân vẫn chưa làm được. Tuệ là cái được phát sinh ra do công trình tu học chứ không phải do công trình nghiên cứu. Khi có tuệ thì nhìn vào bất cứ một khổ đau nào, một vấn đề nào hay là một kinh điển nào, ta cũng có thể thấy được những điều mà những người khác không thấy. Cái này không do học hỏi. Tinh ba của đời tu học là nếp sống nội quán, nếp sống nội tĩnh, luôn luôn chiếu ánh sáng chánh niệm của mình vào bên trong. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, nghe, nhìn, ăn, uống, ta phải lấy ánh sáng của chánh niệm để chiếu vào đối tượng thì tự nhiên trong mỗi giờ mỗi phút của đời sống hàng ngày ta có thể sống sâu sắc và ta bắt đầu thấy được những điều mà người khác không thấy. Đó là phép lạ của ánh sáng chánh niệm. Ta thực tập được phép gọi là ẩhiện pháp lạc trúì, sống an lạc và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Nếu sư chú tu cho đúng phép, thì ngay trong tuần lễ đầu sư chú đã có hạnh phúc trong đời sống hàng ngày rồi. Đây là hiện pháp lạc trú. Đi vào nhà bếp, mỗi bước chân của sư chú đều có thể đem lại hạnh phúc cho sư chú. Trong khi lau nhà cầu, sư chú an trú trong chánh niệm, sư

chú thấy lau nhà cầu cũng mầu nhiệm như ngồi thiền và sư chú có hạnh phúc. Mỗi động tác, mỗi ngôn ngữ, mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi bước chân của người tu cần được đi theo chánh niệm. Đây không phải là lao tác mệt nhọc. Ta không đày ải ta hoặc bắt buộc ta làm một cái gì mà ta không thích. Mỗi bước chân chánh niệm là do ta tự ý bước với hơi thở chánh niệm của ta. Mộ t bước chân như thế sẽ đem lại cho ta rất nhiều an lạc. Ta bước như bước trên Tịnh Độ. Ngay trong tuần lễ đầu ta đã biết bồi đắp và vun bón sự vững chãi và thảnh thơi của ta. Mộ t sư chú hay một sư cô trong khi đi, đứng và làm việc mà có sự vững chãi và thảnh thơi thì đã chứng tỏ là có hạnh phúc rồi, dầu các vị chưa thọ giới lớn, chưa được làm giáo thọ. Không cần phải đợi thọ giới lớn, không cần phải đợi làm Hòa Thượng, chỉ cần làm một sa di là đã có thể có hạnh phúc. Đó là thực tập theo nguyên tắc hiện pháp lạc trú mà Bụt đã chỉ dạy. Nội cái chuyện ta giữ được niềm tin của ta là ta đã có hạnh phúc rồi. Có những người không có niềm tin. Có những người không có đức tin nơi thầy, nơi sư anh, sư chị và sư em của mình. Có những người không có đức tin nơi con đường của mình đi. Đi trên con đường tu học, nếu mỗi ngày ta có thể bồi đắp thêm được một chút thảnh thơi, vững chãi và an lạc thì càng ngày niềm tin của ta càng lớn và chính cái đó làm cho ta có hạnh phúc, dầu cho ta có ăn thiếu một chút hoặc mặc thiếu một chút. Còn nếu không có niềm tin ấy và hạnh phúc ấy thì dù có dư dả tài vật, chùa to, Phật lớn, bổn đạo ra vào nườm nượp, mình vẫn không có hạnh phúc như thường.

Tu cho mọi người

Còn gia đình? Còn xã hội? Người xuất gia không lẽ chỉ lo cho một mình thôi sao? Sự kiện ta đang sống với tư cách của một người xuất gia trong tăng thân và sự kiện mỗi giây phút ta đang thực tập vững chãi, thảnh thơi và hạnh phúc đã bắt đầu có tác dụng lập tức trên đời sống của gia đình ta và của xã hội ta rồi. Quý vị nào đã xuất gia, đã tu tập thì cũng đã chứng thực được điều đó. Trong chiếc áo của một người xuất gia, nếu ta đi được từng bước chân thảnh thơi, nếu ta ngồi được vững chãi, nếu ta tu học có hạnh phúc với tăng thân, thì dầu gia đình ta có đang bị rối rắm hay lung lay đến mấy cũng sẽ bắt đầu an định trở lại, tuy ta chưa trực tiếp làm gì cho gia đình ta cả. Cái quý nhất mà người xuất gia có thể hiến tặng cho gia đình là sự an lạc, vững chãi và thảnh thơi của mình, là tuệ giác và đạo đức của mình, chứ không phải là đi làm, đi bán thời gian để gởi tiền về mà gọi là giúp được gia đình. Những người xuất gia có hạnh phúc luôn luôn trở thành vị lãnh đạo tinh thần của gia đình mình; các vị có uy tín tinh thần, các vị có khả năng giải quyết được những hiện tượng rối rắm, chia rẽ, xung đột hay lung lay của gia đình các vị. Điều đó đã được chứng tỏ liên tiếp từ trường hợp này đến trường hợp khác. Ta ngồi yên đó, có vững chãi và thảnh thơi thì gia đình ta sớm muộn gì cũng sẽ được chuyển hóa, huống hồ là ta trực tiếp can thiệp vào bằng những pháp môn tu học. Còn nếu ta ăn không yên, ngồi không vững trong chiếc áo tu của ta thì gia đình ta sẽ còn tiếp tục lộn xộn. Khi trông thấy một người tu, một sư chú, một sư cô, vững chãi, thảnh thơi, đi đứng nhẹ nhàng, khoan thai và an lạc, những người ngoài xã hội đã bắt đầu cảm thấy ấm lòng, trong trái

tim của họ bắt đầu có tin tưởng và hạnh phúc. Trong buổi nói chuyện công cộng tại nhà Mutualité ở Paris tuần trước, khi tôi nói pháp thoại thì trên bục có khoảng bốn chục các thầy và các sư cô ngồi rất vững chãi, thảnh thơi và tự tại. Quý vị ấy tuy không nói pháp thoại, nhưng quý vị cũng đang nói pháp thoại bằng cách thức có mặt của mình. Trong số một ngàn hai trăm người ngồi nghe, có khoảng mười phần trăm là người gốc Việt, và có vị đã kể lại rằng khi nhìn thấy các sư chú và sư cô ngồi thảnh thơi và an lạc như vậy nhiều người đã khóc, đã cảm động, đã hạnh phúc. Những điều các vị ấy chưa làm được thì nay các sư chú, sư cô đã và đang làm được cho họ. Đó là một niềm an ủi rất lớn cho các vị ấy. Chúng ta tu không phải là để cho riêng chúng ta, chúng ta tu là tu luôn cho tổ tiên, gia đình và con em chúng ta. Chúng ta cũng tu cho mọi người trong xã hội. Xã hội có thêm một người tu hạnh phúc thì phẩm chất đời sống của xã hội đã được nâng cao thêm. Vì vậy cho nên môi trường thuận lợi của người tu là môi trường trong đó ta có thể thực tập được chánh niệm. Có nhiều chùa chỉ biết sử dụng tài năng của người xuất gia để làm cho chùa có chân đứng vững vàng trong thành phố, nhất là những người xuất gia này đã có một ít học thức và tài năng ngoài đời. Khi các người này xuất gia, thầy trụ trì thường hay sử dụng tài năng của người ấy để lo điều hành việc chùa như làm thư ký, sử dụng máy điện toán, làm thủ quỹ, làm tri khách. Chùa nào cũng cần một người tri khách giỏi, có tài ngoại giao, một người có tài quản lý và tính toán. Vào chùa mà có những tài năng như thế thì ta thường được vị sư trưởng sử dụng, do đó ta trở thành rất quan

trọng. Mình trở thành cánh tay phải của thầy và có khi không có mình thì thầy sẽ cảm thấy như bị bó tay và không làm gì được. Đó là một tai nạn lớn cho người xuất gia. Cứ sống và phục vụ cho chùa như thế, mình sẽ có thể trở thành một vị quản lý giỏi, một vị viện chủ giỏi đấy. Mình có thể thành công như là một người lãnh đạo tổ chức, nhưng mình sẽ thất bại với tư cách một người xuất gia. Mình không trở thành một vị đạo sư có thể độ mình và độ người. Đó là một sự oan uổng cho chính mình, cho gia đình mình, cho cả thầy mình và cho cả tăng thân nữa. Vì vậy cho nên khi đi xuất gia ta phải nhớ rằng cái tài năng phục vụ tổ chức của ta là thứ yếu. Ta phải để hết tâm lực của ta vào chuyện thực tập. Ta phải tập đi, tập đứng, tập nói, tập cười, tập ăn, tập thở; ta phải thực sự đi vào pháp môn hiện pháp lạc trú. Ta phải bồi đắp và vun bón cái vững chãi, cái thảnh thơi và cái an lạc của ta ngay từ những ngày đầu của cuộc đời tu học. Sử dụng tài năng của ta để làm việc cho chùa, điều đó tuy là cần thiết, có thể đem lại cho mình cái cảm tưởng là mình quan trọng, mình đang đóng vai trò của một bậc hộ pháp, nhưng điều đó cũng là một điều rất nguy hiểm. Mình có thể đang cô phụ cái chí lớn xuất gia của mình, đang cô phụ Bồ Đề Tâm của mình. Cho nên các vị mới xuất gia cần được khuyến khích là phải để hết cái tinh lực của mình vào trong việc thực tập hành trì chánh niệm. Trong khi chấp tác để phục vụ tăng thân và cơ sở tu học, phải xem chấp tác là sự thực tập, mỗi động tác và mỗi bước chân đều phải được soi sáng bởi chánh niệm. Đừng bao giờ ta để công việc lôi kéo ta đi vào thế giới của thất niệm.

Hạnh phúc và chánh niệm

Bản chất của giới luật là chánh niệm. Nếu đã từng học hỏi và thực tập năm giới quý báu thì quý vị đã biết rằng tất cả năm giới đều phát xuất từ chánh niệm, tức là từ cái thấy và cái nhận biết của mình. Vì có chánh niệm về những khổ đau gây ra do việc không giữ giới cho nên ta đã phát nguyện giữ giới. giới là sự biểu hiện cụ thể của chánh niệm. Ví dụ ta biết rằng ăn uống không cẩn thận sẽ gây ra khổ đau trong cơ thể. Nhờ chánh niệm ấy mà ta bắt đầu ăn uống trở lại cho đàng hòang. Cái đó gọi là giới. tất cả các giới, dầu là năm giới hay mười giới hay hai trăm năm mươi giới, đều phát sinh từ chánh niệm cả. Kinh dạy người xuất gia trong năm năm đầu nên chuyên môn học hỏi và thực tập giới luật. Điều này có nghĩa là người mới tu phải biết thực tập chánh niệm cho thật vững chãi. giới luật không phải là những gò bó có tính cách hình thức; giới luật phải có chánh niệm làm nội dung. Chánh niệm nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra bây giờ trong giờ phút hiện tại. Đi thì biết là đi, ngồi thì biết là ngồi, nói thì biết là nói, nghe thì biết là nghe. Chánh niệm là Bụt, là năng lượng soi sáng cho từng giây phút của cuộc sống hàng ngày. Trong nếp sống chánh niệm ta có hạnh phúc. Trong những giây phút thực tập chánh niệm, Tâm Bồ Đề của ta được vận hành và nuôi dưỡng. Tâm Bồ Đề không phải là một khối năng lượng nằm yên trong ta. Một chiếc đồng hồ khi đã được lên giây thì liên tiếp chạy đều cả đêm ngày. Chánh niệm cũng thế. Nó là một thứ năng lượng điều khiển đời sống hàng ngày của ta. Nếu ta không phạm giới thì đó không phải là do ta cực nhọc tranh đấu để

giữ giới, mà tại vì trong ta có Bồ Đề Tâm. Tại vì ta biết rằng nếu ta phạm giới thì tất cả sẽ tan nát hết. Cái ước vọng lớn của ta sẽ không thành. Nếu một chú sa di không phạm giới thứ ba, không phải vì sư chú ấy đã cực nhọc tự đè nén mình để giữ giới, mà tại vì trong chú có tình thương. Cái tình thương ấy, cái chí nguyện ấy lớn quá nên sư chú biết rõ rằng nếu sư chú đi ngủ với một người phụ nữ thì cuộc đời tu hành của sư chú sẽ bị tan nát hết và cái chí nguyện lớn của sư chú cũng không bao giờ thành tựu được. Không những trong khi phạm giới, sư chú phá hoại đời tu của mình mà sư chú cũng phá hoại cuộc đời của người kia và gây thiệt hại cho gia đình và cho tăng thân của sư chú. Sở dĩ ta giữ giới được là nhờ ta có cái tâm thương yêu. Ta thương ta, ta thương gia đình ta, thương xã hội ta, thương thầy ta, thương tăng thân ta, thương nếp sống giải thoát của ta cho nên ta không phạm giới. Phạm giới là chết, nghĩa là chấm dứt đời sống và chí nguyện của một người xuất gia. Sở dĩ sư chú có cái biết đó là tại vì sư chú có chánh niệm. Chánh niệm ấy phát xuất từ tâm thương yêu. Nó là một nguồn năng lượng vơi đại đã thúc đẩy ta trở thành một người xuất gia. Nguồn năng lượng này quan trọng vô cùng. Ta đừng để nó bị soi mòn trong cuộc sống hàng ngày. Thất niệm (lãng quên) là yếu tố làm soi mòn Tâm Bồ Đề của ta.

Ngay từ buổi đầu, người xuất gia trẻ đã được chỉ dẫn thực tập uy nghi trong sinh hoạt thiền môn; phải học đi, đứng, nằm, ngồi, mặc áo, quơ dép, rửa tay, làm thị giả, v.v..., như thế nào để mỗi cử động và tư thế đều phản chiếu được nếp sống vững chãi, thảnh

thơi và ung dung. Nhưng uy nghi mà không phát xuất từ chánh niệm thì uy nghi chỉ là giả trang thiền tướng, nghĩa là chỉ có hình thức bên ngoài. Chánh niệm là bản chất của uy nghi. Không những chánh niệm là bản chất của uy nghi, chánh niệm còn là bản chất của giới luật và của cảnh sách. Bốn cuốn luật gọi là luật tiểu của các vị sa di và sa di ni đều là những hình thái thực tập chánh niệm.

Nếu trong đời sống hàng ngày người xuất gia có hạnh phúc, nếu môi trường xuất gia thuận tiện thì ngày nào người xuất gia cũng nuôi lớn Bồ Đề Tâm của mình. Nếu tu mà có hạnh phúc, an ổn và thảnh thơi, thì những dục lạc của thế gian không có đủ sức để làm cho người xuất gia xiêu đổ. Không có một thứ dục lạc nào ở ngoài thế gian có đủ sức mạnh hấp dẫn mình và kéo mình ra khỏi đời tu. Còn nếu ta đang thất bại trong chùa, nếu ta đang khổ đau với thầy và với anh chị em trong tăng thân, nếu ta đang nghi ngờ và giận hờn anh chị em trong tăng thân, thì đó quả là một tình trạng cực kỳ nguy hiểm. Người xuất gia trong trường hợp ấy sớm muộn gì cũng sẽ chấm dứt đời sống xuất gia của mình. Ta đã biết môi trường rất quan trọng. Người tu không thể ở một mình. Người tu không có thể tu học mà không có thầy, không có bạn. Người tu không thể chạy theo một cái ước muốn riêng, như đi học ở ngoài đời để cố thi đậu một cái bằng cấp. Nếu tôi không muốn các sư chú và các sư cô đi công tác Phật sự một mình, đó không phải là vì tôi nghi ngờ khả năng của sư chú hay của sư cô, cũng không có nghĩa là vì tôi không tin vào học trò của tôi, nhưng vì tôi biết rất rõ là khi

được cùng đi với tăng thân thì sư cô hoặc sư chú sẽ vững mạnh hơn nhiều lắm.

Sơ tâm là hảo tâm

Hủy hình phi pháp phục
Cát ái, từ sở thân
Xuất gia hành Phật đạo
Nguyện độ nhất thiết nhân

Đó là bốn câu thơ rất đẹp ca ngợi chí hướng người xuất gia. Hủy hình có nghĩa là hủy bỏ cái vẻ đẹp trần tục bên ngoài. Tóc mình xanh mướt như vậy, nhưng mình đã cạo sạch. Phấn son và vòng xuyến, tất cả những thứ ấy mình đã gạt bỏ. Đó là một hành động rất cách mạng. Chỉ khi nào có một năng lượng rất lớn trong lòng thì người ta mới làm được chuyện ấy. Phi pháp phục tức là khoác lên chiếc áo pháp, nghĩa là áo của người tu. Cát ái tức là cắt đứt mọi ân ái buộc ràng. Ái ân lưới nọ dang tay xé. Đó là một câu trong bài kệ truyền đăng tôi đã trao cho sư chị Chân Viên Quang. Ta thấy đời sống lứa đôi không phải là cái hòai bão lớn của ta. Ta muốn làm hạnh phúc không phải cho một người mà cho rất nhiều người. Vì vậy ta không muốn bị vướng kẹt vào lưới tình ái. Vì vậy cho nên ta nói với người kia rằng anh muốn đi trên con đường của một vị Bồ Tát để có thể thương được tất cả mọi người, trong đó có em. Hoặc là ta nói với người kia rằng em muốn đi trên con đường của một vị Bồ Tát, em muốn hiến tặng trái tim này cho tất cả mọi người, trong đó chắc chắn là có anh. Đó gọi là cát ái, để không còn bị sợi giây ái ân ràng buộc. Mình chỉ cần một lát kéo và sợi giây ấy đứt. Đó là ý nghĩa của hành động cạo

sạch mái tóc. Đó là ý nghĩa của hai chữ hủy hình. Từ sở thân là từ giã những người thân của mình, trong đó có cha mẹ, anh chị và em mình. Tại sao mình phải xa cha, xa mẹ, xa anh, xa em mà đi tu? Đó là tại vì mình có chí nguyện lớn. Những người đi làm cách mạng cũng chỉ làm như vậy mà thôi, nghĩa là cũng phải cát ái từ sở thân. Người đi tu đích thỰc là một nhà cách mạng. Người đi tu có một hòai bảo lớn. Vì vậy cho nên người ấy có đủ năng lượng để chặt đứt sợi giây tình ái. Xuất gia hành Phật đạo là ra khỏi cái nếp sống gia đình để đi trên con đường của Bụt. Nguyện độ nhất thiết nhân là thề nguyền thương yêu và độ thoát cho tất cả mọi người, chứ không phải chỉ lo cho hạnh phúc một người. Khi đi lấy chồng hay là đi cưới vợ, người ta chỉ nguyện làm hạnh phúc cho một người, và mai này cho ba bốn người là nhiều, nhưng chưa chắc gì người ta đã làm được. Trong cuộc nhân sinh này, lắm khi sống với nhau chỉ có hai ba người mà người ta cũng tạo ra địa ngục cho nhau. Người xuất gia phải hết lòng trân quý tự do của mình. Nếu vướng vào vòng tình lụy, nếu đánh mất tự do của mình rồi thì người xuất gia đâu còn làm hạnh phúc cho ai được? Biết bao là hệ lụy, chìm đắm và khổ đau. Vì thấy được điều đó nên ta xót thương. Vì muốn có khả năng cứu vớt họ cho nên ta đã đi xuất gia. Ta thấy cái khổ tràn ngựạp quanh ta. Ta không muốn đi vào trong những nẻo đường tăm tối đó. Ta muốn đi tìm một con đường sáng, muốn tìm cách cởi trói cho ta và sau đó đi vào trong nhân gian để cứu giúp độ thoát cho người. Ước muốn này là Tâm Bồ Đề, là nguồn năng lượng lớn, hay tâm thương yêu lớn. Không phải là mình hết thương người mình thương. Không phải là

mình bỏ người mình thương. Chỉ là vì mình không muốn thương bằng thứ tình thương chiếm hữu, hệ lụy, sầu đau. Thương như thế chỉ là để làm khổ cho nhau. Mình muốn tiếp tục thương, nhưng với một thứ tình thương mà trong đó cả người thương và người được thương đều bảo trì được toàn vẹn tự do của nhau, tự do cho nhau; một thứ tình thương có khả năng hiến tặng niềm vui và chuyển hóa đau khổ. Đây là thứ tình thương Bụt dạy. Hiến tặng niềm vui mà không gây khổ lụy là Từ. Chuyển hóa khổ đau là Bi. Tình thương mà không hệ lụy, tình thương mà trong đó tự do còn được bảo trì nguyên vẹn là Xả. Trong tình thương này, những người thương chỉ hiến tặng cho nhau niềm vui, mà không bao giờ kéo nhau vào vòng bi lụy. Đó là Hỷ. Chính vì muốn thương với tình thương mầu nhiệm ấy mà ta đã phát nguyện sống đời xuất gia.

Tôi có dịch tạm bài thơ trên, nhưng vì dịch thành bốn câu hơi khó nên tôi đã dùng tới sáu câu:

Bỏ cái đẹp trần thế
Cắt đứt dây ái ân
Xuất gia mặc áo pháp
Từ giã những người thân
Đi trên đường của Bụt
Nguyện độ hết xa gần

Bài dịch này tuy nói được hết ý của nguyên văn nhưng không có được cái hùng tráng của nguyên văn. Bài thơ này cũng là để ca ngợi Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm là nguồn năng lượng căn bản cho người xuất gia. Nuôi dưỡng được nguồn năng lượng ấy thì dầu ở

bên ta đang có bão tố, có sấm chớp, có muôn vạn khó khăn, ta vẫn còn có thể đứng vững được. Người xuất gia phải làm hết tất cả những gì mình có thể làm để bảo vựòe Tâm Bồ Đề. Như ta đã biết, động lực thúc đẩy ta đi xuất gia là Bồ Đề Tâm, tức là tâm thương yêu. Nguồn năng lượng đẹp đẽ này có khi cũng được gọi là Sơ Tâm, nghĩa là Tâm Buổi Ban Đầu. Tâm buổi ban đầu là một trái tim tốt lành còn nguyên vẹn, còn lành lặn, còn nóng hổi, còn đẹp đẽ. Ta phải giữ gìn trái tim ấy cho mẹ, cho cha, cho tất cả mọi người, mọi loài, cho Bụt, cho Pháp và cho Tăng. Mà phương thức hay nhất để giữ gìn nó là sống và thực tập trong một môi trường thuận lợi. Tôi có phước duyên gìn giữ được sơ tâm. Tôi cầu mong quý vị cũng sẽ giữ được trái tim đẹp đẽ ấy mãi mãi, ngàn đời.

Viết thêm cho người xuất gia trẻ

Đọc lại bài giảng hôm 2.5.1996, tôi thấy tôi còn muốn nói với người xuất gia trẻ nhiều chuyện nữa. Sau đây là những dòng tôi viết vào ngày tâm 22.5.1996 tại Xóm Mới Làng Mai.

Này người xuất gia trẻ, các em hãy lắng nghe tôi nói đây. Tôi biết có những người xuất gia trẻ hiện đang được sống trong một môi trường tu học thích ứng, được thầy thương yêu và tin cậy, được anh chị em đồng tu khuyến khích và nâng đỡ, được có cơ hội học hỏi và thực tập hàng ngày. Tuy nhiên số lượng những người may mắn ấy còn rất hiếm. Có thể đọc đến dòng chữ này em đang khóc. Tôi biết có rất nhiều người học tăng trẻ đang gặp nhiều khó khăn, kể cả những khó khăn về cơm áo. Tôi đã đi ngang qua những chặng đường như thế rồi, nên tôi hiểu họ.

Những khó khăn

Xuất gia, sống trong chùa hay trong học viện, chúng ta cũng có thể có những khó khăn như sống trong gia đình. Nếu trong đời sống gia đình, ta có thể có vấn đề với cha mẹ hay anh chị em, thì sống trong chùa cũng thế. Em có thể đang có khó khăn với thầy em, và hai thầy trò đang khổ. Có thể em đang có cảm giác thầy em không thương em, không hiểu em, và có thể thầy em cũng đang nghĩ là em không có đủ tinh thần trách nhiệm, không chịu nghe lời thầy. Việc truyền thông giữa hai thầy trò đã trở nên khó khăn,

và cả hai thầy trò đang không có hạnh phúc. Em nghĩ là đời sống ở chùa bận rộn quá, em phải làm nhiều việc quá, em không có thời giờ để học hỏi và tu tập, mà chính thầy em cũng không có thì giờ học hỏi và tu tập. Em rất muốn được thầy em gửi em vào nội trú một viện Phật học để em có thể để hết thì giờ vào việc tu học, nhưng vì chùa neo người, thầy em chưa cho em đi. Các vị thân sinh ra em có thể đã không muốn em đi tu. Họ nói gia đình đang cần em chống đỡ mà em lại bỏ đi tu. Các vị nghĩ rằng đi tu là bỏ bê gia đình, và em rất lấy làm khổ tâm. Người khác đi xuất gia thì được gia đình yểm trợ tinh thần, còn em thì không. Em có thể đang có vấn đề với sư anh, sư chị hay sư em của em. Em trách họ không hiểu em, nặng lời với em, kỳ thị em, mách những khuyết điểm của em với thầy để thầy không thương em... Những vấn đề như thế có bản chất giống hệt như những vấn đề ngoài đời. Em khổ. Và sự kiện em đang khổ là một thua thiệt lớn cho em, cho tôi, cho tất cả tăng thân. Em khổ mà không chuyển hóa được cái khổ của em thì làm sao em đi trọn con đường tu học?

Có khi em bực mình nghĩ rằng hay là em nên ly khai tăng thân, ra lập một cái am nhỏ, kiếm vài bà bổn đạo yểm trợ tài chánh cho em, đủ để trả tiền nhà, tiền ăn và tiền đi xe buýt, để em có thể đi học. Em tự bảo: học Phật pháp và sinh hoạt với tăng đoàn là chuyện ta sẽ làm suốt đời, cần gì phải gấp gáp; bây giờ mình hãy lo học để đạt tới một trình độ văn hóa khá cao của thế học đã, rồi nghiên cứu Phật học sau cũng không muộn. Hơn nữa nếu có một cái bằng cấp tốt nghiệp đại học thì không những học Phật mau thành

mà nói gì người ta cũng tin, tại vì mình đã đđau cử nhân, phó tiến sĩ hay tiến sĩ... Những tư tưởng như vậy làm em bất an, không an trú được trong nếp sống thường nhật. Những tư tưởng ấy lại rất tai hại, bởi vì chúng đang có thể kéo em ra khỏi con đường tu mà em không biết.

Con đường thoát

Nếu em đang ở vào một hoàn cảnh có nhiều khó khăn, tôi muốn em đừng vội ly khai môi trường hiện tại, bỏ thầy bỏ chùa bỏ chúng mà đi tìm nơi khác. Đừng đi vào dấu chân của những người đứng núi này trông núi nọ. Có thể em đang mơ ước được vào nội trú viện Phật học, nhưng cũng có thể một người khác đang nội trú trong viện Phật học lại mơ ước được ra ở chùa ngoài như em. Nếu em chưa tìm ra một giải pháp thỏa đáng thích hợp với những điều tôi căn dặn trong bài pháp thoại ngày 2.5.96 thì em phải tìm tới tham vấn một vị thiện tri thức mà em tin cậy. Vị thiện tri thức này có thể là một thầy hay một sư cô có tuệ giác, có đức độ, có an lạc. Em hãy trình bày lên vị ấy tất cả những nỗi lòng của em và những sự thực về hoàn cảnh em. Vị ấy sẽ chỉ cho em đường đi nước bước em cần phải theo. Nếu tôi được em tham vấn, tôi sẽ nói rằng em cần thực tập để thiết lập ngay lại sự truyền thông với thầy em và với huynh đệ em càng sớm càng tốt. Em phải học hạnh đế thính (lắng nghe) và ái ngữ (ngôn từ hòa ái). Phải biết ngồi nghe một cách chăm chú, tĩnh lặng, phải học nghe với tâm không thành kiến, đừng tự vẻ nóng nảy,

đừng có khuynh hướng phán xét và phản ứng; những năng lượng này một khi biểu hiện ra nét mặt, đôi mắt, hơi thở hay ra cử chỉ sẽ làm cho người nói không còn cảm hứng nói ra những điều người ấy muốn nói. Phải tập theo dõi hơi thở để giữ sự bình tĩnh trong lúc nghe, để tiếp thu được những điều mình nghe, dù những điều đang nghe không phù hợp với nhận thức sẵn có của em về sự thật. Em phải tập nghe thầy và nghe huynh đệ em theo cách ấy, và khoảng một tháng sau, sự truyền thông (comọiunication) sẽ được tái lập giữa em và những người ấy. Và khi em nói, em phải tập nói với ngôn từ hòa ái. Phải nói như thế nào để chứng tỏ mình đang bình tĩnh trình bày cho người kia thấy sự thật chứ không phải là mình đang nói để tự lộ sự bực dọc hay bất bình của mình. Tuyệt đối không trách móc. Em chỉ nói về những khó khăn những đau khổ của em thôi, và cầu xin sự giúp đỡ của người kia. Đế thính và ái ngữ là nội dung của giới thứ tư trong năm giới quý báu. Thực tập giới này em sẽ chuyển đổi được tình trạng và em có thể thuyết phục thầy và huynh đệ của em cùng góp sức chuyển hóa môi trường hiện thời thành một môi trường thích hợp hơn cho sự tu học, nghĩa là cho sự thực hiện lý tưởng cao đẹp của người xuất gia hảo tâm. Trong một viện Phật học, có thể cũng có những hiện tượng chống báng, phe phái, chia rẽ và kỳ thị. Nếu em là tăng sinh trong viện Phật học, hoặc giả nÓêu em là một vị giáo thọ trẻ của viện Phật học, em cũng phải thực tập như thế để dần dần chuyển hóa viện Phật học thành một môi trường thật sự thuận lợi cho sự thực hiện lý tưởng của người xuất gia. Tôi biết những lời tôi đang viết đây cũng sẽ được các vị sư

trưởng của các chùa và các vị giáo thọ trong các viện Phật học đọc, và tôi tin chắc quý vị cũng đang thao thức như tôi và như em trong vấn đề chuyển hóa môi trường tu học cho môi trường ấy trở thành thuận lợi, và như thế mọi người trong ban giám hiệu, ban giáo thọ cũng như tất cả các tăng sinh sẽ có hạnh phúc nhiều hơn trong đời sống tu học hàng ngày. Hạnh phúc của em rất cần thiết cho tôi và cho tất cả mọi người, vì vậy em không có quyền tiếp tục đau khổ. Nếu em tiếp tục đau khổ, chúng tôi sẽ mất em. Đau khổ cần thiết cho tuệ giác nếu ta biết quán chiếu nó, nhìn sâu vào bản chất nó, để tìm lối ra. Vì vậy đau khổ là một thánh đế, nghĩa là một sự thật linh thiêng. Nhưng nếu ta tự để đắm chìm trong khổ đau mà không thấy được bản chất và con đường thoát khổ, thì đau khổ không còn là một thánh đế nữa.

Ăn cơm có canh

Nhà sử học Anh Arnold Toynbee có tiên đoán rằng sự gặp gỡ giữa đạo Bụt và văn minh Tây phương sẽ là một biến cố quan trọng nhất của thế kỷ tới. Tôi tin rằng từ cuộc gặp gỡ đó một nền văn hóa mới cho nhân loại sẽ được khai sáng. Em phải chuẩn bị để đóng góp phần em vào biến chuyển lịch sử. Em phải áp dụng cho được giáo pháp của đức Thế tôn trong đời sống hàng ngày để chuyển hóa khổ đau của em và của tăng thân em. Tăng thân là đoàn thể tu học của mình, gồm có thầy và các sư anh, sư chợi, sư em của mình. Tăng thân cũng là một thứ thân thể của mình. Nếu mỗi người đều có Phật thân và

Pháp thân của mình thì đoàn thể tu học của mình cũng tức là tăng thân của mình. Phải hết lòng thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm. Phải sống cho sâu sắc mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Phải biết tiếp xúc với những nhiệm mầu của sự sống trong em và chung quanh em trong từng giây từng phút. Phải tỉnh thức lại, phải thấy được trúc tím, hoa vàng, trăng trong và mây trắng là biểu hiện của Pháp thân mầu nhiệm. Phải sống cho được giáo lý hiện pháp lạc trú như thầy Tam Di Đề (Sammidhi), một vị xuất gia trẻ hồi thời của Bụt, rất được Bụt và tăng đoàn thương mến. Thầy La Hầu La (Rahula) là người trẻ đầu tiên được gia nhập vào giáo đoàn xuất gia, và đã được thầy Xá Lợi Phất trao truyền mười giới sa di. Thầy La Hầu La sau này đã thành công như một trong mười vị đệ tử lớn của Bụt. Thầy A Nan (Ananuôi dưỡnga) cũng là một người xuất gia trẻ sống hạnh phúc đời sống xuất gia với một trái tim thương yêu trinh nguyên. Nhờ thông minh và trí nhớ phi thường của thầy mà biết bao nhiêu kinh điển của Bụt đã được lưu truyền lại. Thầy Ly Bà Đa (Revata) em út của thầy Xá Lợi Phất vì thấy được lẽ vô thường và biến hoại của mọi nhan sắc, nên đã xin đi xuất gia từ hồi còn niên thiếu. Thầy sống rất thoải mái và hạnh phúc nơi những vùng núi rừng thanh tịnh. Thầy Tu Bồ Đề (Subhuti) em trai của trưởng giả Cấp Cô Độc cũng là người niên thiếu xuất gia, được Bụt khen ngợi là thông suốt phép Từ quán và Bi quán. Cả hai đều nhìn vào gương tu tập của người anh. Thầy Tu Na Ka (Sonaka) phát tâm Bồ đề ngay sau khi được nghe bài thuyết pháp ở tu viện Trúc Lâm, đã phải nhịn ăn nhiều tuần lễ, thân thể ốm mòn, mới được phép cha mẹ cho đi xuất

gia. Các thầy Bà Đề (Bhaddiya) và A Nđau Lâu Đà (Anurudha) đều là con trai dòng quý tộc, đã bỏ quyền hành và giàu sang để xuất gia theo Bụt, sống đời giải thoát. Sư cô Liên Hoa Sắc (Uppalavana) và sư cô Thu Ba (Subha) đều là những thiếu nữ nổi tiếng là sắc nước hương trời nhưng đã cắt bỏ mọi ân ái buộc ràng để trở nên người xuất gia, sống tu đạo với một quyết tâm ít ai bì kịp. Sư cô Tôn Đà Lợi Nan Đà (Sundarinanda) em cùng cha khác mẹ của Bụt, cũng đã đi xuất gia lúc chưa đầy hai mươi tuổi, và đã được Bụt khen là rất thành công trong công phu thiền tập... Các vị đều là những tấm gương sáng cho em.

Chúng ta không tu một mình. Chúng ta chỉ có thể tu với tăng thân. Không sống, không tu học và làm việc với tăng thân thì ta sẽ yếu lắm. Sống và tu học với tăng thân ta được tăng thân soi sáng và yểm trợ; đó thực sự là quy y tăng. Quy y tăng không phải chỉ là một đức tin mà là một sự thực tập hàng ngày. Nếu không quay về nương tựa tăng, em sẽ đánh mất lý tưởng xuất gia đẹp đẽ của em trong một tương lai rất gần. Người Việt chúng ta đã có kinh nghiệm sâu sắc về tuệ giác này, cho nên chúng ta ai cũng biết câu ăn cơm có canh, tu hành có bạn.

Gia tài của Bụt

Là người xuất gia, là những người con gần gũi nhất của Bụt, em phải biết thừa hưởng gia tài của Bụt. Phải thực tập cho được những pháp môn căn bản để có hạnh phúc. Phải nắm vững các pháp môn thiền tọa, thiền

hành, quán niệm hơi thở, ăn cơm chánh niệm, quán chiếu vô thường, quán chiếu vô ngã, quán Từ, quán Bi, nhận diện và chuyển hóa khổ đau, xây dựng tăng thân và làm hạnh phúc cho đời. Khi học kinh, nên luôn luôn tự hỏi: những tư tưởng này của kinh có dính líu gì tới đời sống hàng ngày của ta không, có giúp ta chuyển hóa khổ đau và tạo thành an lạc không? Cố nhiên là các kinh lớn như Kim Cương, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, Bảo Tích... chứa đựng nhiều tư tưởng siêu việt, nhưng mục đích học kinh không phải là để thưởng thức triết lý thâm uyên, lặp lại những tư tưởng ấy và đi tìm sự thỏa thích trong khi giải bày những tư tưởng ấy. Phật pháp là chiếc bè đưa ta qua sông; em phải sử dụng được chiếc bè để qua tới bến bờ của chuyển hóa và an lạc. Mục đích của người xuất gia không phải là để trở thành nhà Phật học hay nhà triết học, mà là trở thành một người an lạc, giải thoát, một vị đạo sư đích thực có khả năng độ đời. Cho nên em phải tránh con đường chất chứa kiến thức. Phải theo nguyên tắc thực học, thực tu, thực chứng. Em phải thấy được vô thường, vô ngã, từ, bi... là những dụng cụ quán chiếu để chuyển hóa khổ đau chứ không phải là những lý thuyết. Nếu em biết cách quán chiếu vô thường, vô ngã, từ và bi, em sẽ phá được những nhận thức sai lầm (vọng tưởng) của em trong đời sống hàng ngày, sẽ trở nên hiểu biết và bao dung hơn, và tình thương trong em càng ngày càng lớn. Có tình thương thì cuộc đời ta mới có hạnh phúc. Những người chỉ có trách móc và hận thù trong tâm là những người đau khổ. Chừng nào em thấy chất liệu của Từ và Bi lớn lên trong em, chừng nào em nhận thấy em đã bắt đầu biết nhìn người khác

bằng con mắt từ bi (từ nhãn thị chúng sinh) không còn khắt khe, không còn oán trách, thì em biết lúc đó em đã bắt đầu có nhiều hạnh phúc. Đây là một chuyển hóa lớn của người tu. Tôi đã từng đi trên 30 quốc gia trên thế giới, tổ chức những khóa tu học cho người bản xứ. Có những khóa tu kéo dài được ba tuần, nhưng cũng có những khóa tu rất ngắn, chỉ kéo dài có bốn hôm. ĨAy vậy mà có những thiền sinh và gia đình họ sau bốn ngày tu đã được chuyển hóa và đã tìm lại được sự tha thứ, thương yêu và hài hòa trong lòng họ và trong gia đình họ. Người xuất gia không nên quên rằng mình có cái may mắn là được thường trú trong khung cảnh tu học: nếu để tháng ngày đi qua mà không hạ thủ công phu thì uổng phí cuộc đời xuất gia của mình. Người nông phu sau khi thí nghiệm một loại hạt giống, một loại phân bón hoặc một phương pháp canh tác mới mà không thành công thì chắc chắn sẽ thay đổi hạt giống, phân bón hoặc phương pháp canh tác ấy. Chúng ta cũng vậy. Nếu tu tập từ ba tới sáu tháng mà không thấy hoặc chưa thấy có chuyển hóa gì, ta phải biết là có một cái gì không đúng trong phương pháp tu học. Ta phải lập tức tìm thầy và bạn để tham vấn, tìm ra những pháp môn thích hợp và hữu hiệu cho ta. Tôi thấy có những người tu suốt mấy mươi năm mà nhận thức, cách sống và tập khí khổ đau vẫn không hề thay đổi. Thật là uổng phí cho họ và cho chính ta.

Bạn đồng hành của bồ tát

Thực tập Từ và Bi cho đúng phép, một ngày nào đó em sẽ thấy năng lượng từ bi trong em đòi em phải thể hiện qua hành động. Từ và Bi không phải là những nguyên tắc sống, đó là những năng lượng đòi hỏi được biểu hiện cụ thể bằng sự sống. Có thể em là một người xuất gia muốn biểu lộ từ bi qua công tác cứu trợ người nghèo đói, chăm sóc cô nhi, người khuyết tật, hoặc phục vụ tại các nhà thương và nhà tù. Những công tác này là những bài thuyết pháp đích thực, nếu quả thực công tác của em được thúc đẩy bởi động lực thương yêu. Mỗi cử chỉ săn sóc người ốm đau, người tàn tật hay người nghèo khó có thể là một lời pháp ngữ hùng hồn. Dù vị pháp sư thuyết pháp hay nhưng nếu những lời vị ấy nói ra không phải là do năng lượng từ bi thúc đẩy thì bài pháp cũng chỉ là một công tác danh lợi, không phải là một bài thuyết pháp đích thực. Tôi rất không muốn sư cô và sư chú mải mê làm công tác xã hội mà quên mất mục đích thật sự của người xuất gia là tu tập để diệt trừ phiền não, chuyển hóa khổ đau. Em không nên để hết thì giờ vào việc xã hội. Phận sự của em không phải là bác sĩ, y tá hay cán sự xã hội. Em có thể phát nguyện làm việc mỗi tuần vài ba buổi tại các bệnh viện, trại giam hoặc nhà cô nhi, nhưng trong khi làm việc em phải làm cho thật có chánh niệm, luôn luôn trầm tĩnh, có đủ phong độ, uy nghi và không bao giờ đánh mất mình trong thất niệm. Nếu em biết theo dõi hơi thở và thực tập an trú trong giây phút hiện tại thì công tác giúp người của em cũng đồng thời là công phu tu tập, cũng quan trọng như thực tập ngồi thiền hoặc tụng kinh.

Tại các nước phát triển ở Âu và Bắc Mỹ Châu, rất nhiều bệnh viện có thánh đường và thiền đường để cho bệnh nhân và những người thân nhân của họ thực tập.

Có những giây phút bệnh nhân hoặc thân nhân của họ cần phải tĩnh tâm để cầu nhiều, như những lúc trước giờ giải phẫu, những lúc giải phẫu hay cấp cứu, những lúc chờ đợi hồi sinh... Thánh đường, niệm Phật đường hay thiền đường vì vậy rất cần thiết. Có những người xuất gia nguyện phục vụ trong ấy. Họ phải được học hỏi cách thức để có thể giúp người bệnh và thân nhân của họ đạt tới sự an tâm. Trong các nhà giam cũng vậy. Có những người tu được đào tạo để có thể phục vụ những người đang bị giam giữ. Căn bản tâm lý học và phương pháp an ủi và giải tựa tâm lý rất cần thiết. Vào những nơi này để phục vụ, em sẽ có cảm tưởng là bồ tát Địa Tạng cũng cùng đang đi bên em để đem lại sự bình yên cho tâm hồn những người trong ấy. Em phải làm công tác với tất cả trái tim em, vì em đang là một vị bồ tát bạn đồng hành của bồ tát Địa Tạng. Mà đã là bồ tát thì giây phút nào cũng tập luyện tỉnh thức, đừng để công việc kéo đi, lọt vào thế giới của thất niệm. Chúng ta nói chúng ta thực tập từ bi mà nếu chúng ta không có mặt tại những nơi có khổ đau như nhà thương và trại giam thì đó là một điều khó hiểu. Tại nhiều nước Tây Phương như Anh và Mỹ, sách của tôi viết được gửi vào các trại giam nhiều lắm, thỉnh thoảng những thành phần của chúng chủ trì dòng tu Tiếp hiện cũng vào thăm viếng các tù nhân để ủy lạo và hướng dẫn thiền tập cho họ. Tôi đã nhận được rất nhiều thơ cám ơn của các độc giả trong tù. Nhiều vị nói trong

tù họ thực tập tinh chuyên lắm, và tin tưởng nơi những phương pháp thực tập ấy, vì tâm hồn họ được an tĩnh và niềm tin của họ được hồi sinh. Các vị lãnh đạo giáo hội, các bậc sư trưởng của em thế nào cũng phải can thiệp với các cấp chính quyền để tại mỗi bệnh viện và nhà giam sẽ được thiết lập một thiền đường, và can thiệp với các viện Phật học để chuẩn bị huấn luyện một số tăng sinh sau này có thể phục vụ tại những nơi như thế.

Phẩm vật hiến tặng

Hiến tặng là hành động cao đẹp nhất của người tu. Phẩm vật hiến tặng có ba thứ: tài vật, pháp môn tu học và sự an vững của tâm hồn (tài thí, pháp thí và vô úy thí). Người xuất gia đâu có tài vật gì nhiều để hiến tặng? Chính nhờ đức độ và tình thương của ta mà thiên hạ đã tin cẩn và giao phó cho ta một ít tài vật của họ để ta làm công việc cứu trợ và ủy lạo. Pháp môn tu học mà ta đã từng thực tập và gặt hái kết quả là tặng phẩm rất quý của ta. Vì vậy nếu em có làm công tác xã hội thì đừng làm công tác xã hội suông, nghĩa là chỉ đóng vai trò của một tác viên xã hội. Vai trò của em là nhà tu. Vậy trong khi làm việc cứu tế em hãy tìm cách trao truyền cho người kia những phương pháp thực tập giúp họ vượt thoát khổ đau của họ. Em đừng nghĩ họ chỉ khổ đau vì thiếu cơm, thiếu áo, thiếu nhà ở, thiếu thuốc men. Họ đau khổ nhiều trong liên hệ giữa họ và những người quanh họ, họ đau khổ vì giận hờn, thất vọng, mặc cảm, ganh ghét, xung đột, vân vân. Em đừng sợ bị mang tiếng là lợi dụng công tác xã hội để

truyền đạo. Em có thể dùng ngôn ngữ không tôn giáo để giúp cho họ tháo gỡ những cái kẹt của họ. Phép thở, phép buông thư, phép lắng nghe, phép ái ngữ... ngoài đời người ta cũng dạy, cũng học, trong các tôn giáo khác cũng vậy. Pháp thí là bảo vật rất quý của người tu, đem hiến tặng hòai mà không bao giờ hao hụt. Vô úy thí là tặng phẩm thứ ba, đó là sự vững chãi, sự thảnh thơi và tuệ giác của em. Nếu em tu tập thành công thì càng ngày em càng vững chãi, càng ngày em càng có tự do nhiều hơn. Tự do đây không phải là tự do chính trị mà là tự do tâm linh. Em không bị sai sử và ràng buộc bởi bất cứ một tâm hành bất thiện nào: sự lo lắng, sự sợ hãi, sự hận thù, sự thèm khát, sự ganh ghét... Quán chiếu về vô sinh, em không còn sợ hãi, dù là cái chết. Ngồi bên giường người hấp hối, sự vững chãi và thảnh thơi của em giúp cho người đang hấp hối an tâm trở lại và thực tập chánh niệm cho đến giờ phút qua đời. Sự có mặt của em gây niềm tự tin và sự không sợ hãi. Đó là tại vì em đã có chất liệu vô úy, vững chãi và thảnh thơi nơi em. Tôi có những người học trò rất giỏi về việc thực tập nâng đỡ người hấp hối. Ví dụ như giáo thọ Chân Tiếp. Chị Chân Tiếp (Joan Halifax) là một nhà nhân chủng học nổi tiếng của Hoa Kỳ, nghiên cứu về văn minh người da đỏ. Chợi là thành viên chúng chủ trì dòng tu Tiếp Hiện. Chợi đã huấn luyện cho nhiều người trong việc hướng dẫn những người hấp hối. Các vị đều là những người có khả năng hiến tặng vô úy. Ta phải có khả năng hiến tặng vô úy cho người đời, trong những khúc quanh khó khăn nhất của đời họ, và khi họ hấp hối. Tôi có làm một bài hát lấy ý từ Tương Ưng Bộ với nhan đề là Ru Người Hấp Hối, một bài có

thể đọc, tụng hay hát cho người hấp hối nghe, dù người đó đang tỉnh hay đã mê.

Thảnh thơi, tự do, đó là bảo vật quý giá nhất của người xuất gia, em đừng bao giờ đánh mất nó. Phải thực tập chánh niệm và nghiêm trì giới luật em mới bảo vệ được tự do mình. Những cám dỗ như danh vọng, quyền hành, sắc dục và tiền bạc chỉ là những con mồi bằng nhựa trong đó có móc một chiếc lưỡi câu sắc bén. Con cá tưởng con mồi nhâ là con mồi thật nên đớp lấy và bị lưỡi câu móc vào cổ họng.

Hạnh phúc của em không phải do những tài, sắc, danh, lợi ấy đem tới. Vướng vào chúng, em sẽ mất tự do. Hạnh phúc của em là chất liệu vững chãi, thảnh thơi, vô úy và tình thương. Mỗi ngày em phải bồi đắp và phát triển những yếu tố đó trong em.

Tay trong tay

Này người xuất gia trẻ, tôi đã có thể nhận ra em từ lúc em còn chưa xuất gia. Nhìn em tôi biết trong em có hạt giống tốt của người xuất gia. Và tôi thường tâm tâm niệm niệm để em có đủ nhân duyên đi xuất gia sớm. Em đã xuất gia rồi, tôi mừng biết mấy. Tựôi làm đủ những gì có thể làm để tạo điều kiện cho em được học, được tu, được nuôi dưỡng chí hướng của em. Tôi xót xa khi thấy em buồn khổ. Tôi vui mừng hạnh phúc khi thấy em hạnh phúc. Tôi hãnh diện khi thấy em độ được gia đình, giúp thầy em xây dựng nên tăng thân, và bắt đầu có thể tạo dựng hạnh

phúc cho người. Tôi lo lắng cho em, mong ước nuôi dưỡng được em như những chiếc lá đầu của cây chuối nuôi dưỡng những cuộn lá kế tiếp nằm trong lòng cây chuối. Em là niềm tin cậy của tôi. Em là con Bụt. Em là em tôi, là học trò tôi, là con tôi, là cháu tôi. Cho dù em chưa sinh ra, tôi cũng đã nhìn thấy em rồi. Mới thọ giới sa di, sa di ni hay đã thọ giới lớn, em là người xuất gia trẻ mang theo em chí hướng của Bụt. Em là sự nối tiếp của Bụt, là bảo bối của Pháp, là tinh hoa của Tăng. Là gái hay là trai, em cũng có thể mang lý tưởng Bồ Tát đi vào đời. Nói chuyện tâm sự được với em hôm nay, tôi thấy lòng nhẹ nhõm. Tôi không bi quan, không lo lắng, bởi vì tôi có đức tin nơi em. Tôi sẽ có mặt bên em mãi. Tay em trong tay tôi, tay tôi trong tay Bụt, chúng ta hãy vững chãi đi về tương lai.

Nguồn gốc và nội dung

Sách

Bước tới thảnh thơi

Trong truyền thống Phật giáo Việt nam, người mới xuất gia được cho học và thực tập ngay giới luật và uy nghi của Sa di.

Giới luật và uy nghi này được in trong một tập sách thường được gọi là Luật Tiểu, để phân biệt với Luật Giải, một tác phẩm chú giải tinh tường về những điều nói vắn tắt trong Luật Tiểu.

Luật Tiểu gồm có ba phần: phần đầu là Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, do thiền sư Độc Thể biên tập, phần thứ hai là Sa Di Luật Nghi Yếu Lược do thiền sư Châu Hoằng biên soạn, và phần thứ ba là Quy Sơn Đại Viên Thiền Sư Cảnh Sách của thiền sư Quy Sơn.

1- Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu. Đây là một tác phẩm tập hợp các bài thi kệ dùng để thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày của một người xuất gia. truyền thống sử dụng thi kệ để thực tập thiền quán bắt đầu ngay từ hồi đức Thế Tôn còn tại thế, và ta nhận diện những bài thi kệ này rải rác trong các kinh điển, nguyên thỉ cũng như đại thừa. Vào đời Minh có thiền sư Tính Kỳ tập hợp nhiều bài thi kệ như thế trong phẩm Tịnh Hạnh của kinh Hoa Nghiêm với một số các bài thi kệ và đà la ni khác rải rác trong các

kinh điển mật giáo và biên soạn thành sách Tỳ Ni Nhật Dụng. Đến đời Thanh, thiền sư Độc Thể (1601-1679) căn cứ trên sách ấy để soạn ra tập Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu này. Sau đó không lâu, cũng trong đời nhà Thanh, thiền sư Thư Ngọc thích giải tác phẩm của thiền sư Độc Thể và làm ra sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu Hương Nhũ.

Tỳ Ni, hoặc Tỳ Nại Gia, là phiên âm tiếng Phạn Vinaya, có nghĩa là luật, hoặc giới luật. Thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày là bản chất của giới luật. Tác phẩm Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu không phải chỉ để cho các vị Sa di sử dụng; tất cả các vị xuất gia dù hạ lạp cao đến mấy cũng cần sử dụng thi kệ để duy trì chánh niệm trong đời sống hàng ngày.

Thiền sư Độc Thể là người tỉnh Vân Nam, hồi còn bé đã có tài hội họa, mười bốn tuổi cha mẹ mất, được người chú đem về nuôi dạy. Thiền sư xuất gia năm mười bảy tuổi, làm đệ tử của thiền sư Luân Sơn ở núi Bảo Hồng, sau theo học với thiền sư Tịch Quang, một vị luật sư, và đã thọ giới lớn với thầy này. Kiến thức về luật tạng của thiền sư rất vững vàng; tuy còn trẻ mà có khi thầy đơã được thay bổn sư lên pháp tòa giảng kinh Phạm Võng và luật Tứ Phần. Đến khi bổn sư tịch, thầy tiếp tục nghiên tầm và giảng dạy, rồi trở nên một vị luật sư nổi tiếng. Người đương thời xưng tán thầy là hậu thân của luật sư Đạo Tuyên ngày trước. Thiền sư Độc Thể mất năm bảy mươi tám tuổi, đã sáng tác Tỳ Ni Chỉ Trì Hội Tập, Tỳ Ni Chỉ Trì Tục Thích, Truyền Giới Chánh Phạm, Đại Thừa Huyền Nghĩa. Sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu của

thầy đã được các vị Sa di ở nước ta học và thực tập trên ba trăm năm nay.

Phần thi kệ thực tập Chánh niệm trong sách Bước Tới Thảnh Thơi này cũng được biên tập theo tinh thần và phương pháp của các sách Tỳ Ni Nhật Dụng của thiền sư Tính Kỳ và Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu của thiền sư Độc Thể. Tuy nhiên những bài thi kệ mới có tính cách thiết thực hơn, ít trừu tượng hơn, giàu có chất thi ca và đáp ứng được đầy đủ hơn những nhu yếu của người xuất gia sống trong thời đại mới. Phần lớn các bài trong phần này đã được lấy từ sách Từng bước Nở Hoa Sen của Thiền sư Nhất Hạnh. Các bài thi kệ trong phần này cần phải được học thuộc lòng để thực tập.

2- Sa Di Luật Nghi Yếu Lược. Sách này gồm có hai phần, phần một nói về mười giới Sa di, và phần hai nói về uy nghi của Sa di.

giới luật và uy nghi có liên hệ mật thiết với nhau. Tuy phân biệt ra giới luật và uy nghi nhưng quán chiếu cho kỹ thì ta thấy giới nào cũng là uy nghi và uy nghi nào cũng là giới. Xét trong mười giới thì ta thấy cả mười giới đều là uy nghi, và nhất là năm giới sau. Về giới Lớn ta cũng thấy như thế, hầu hết các giới đều có thể nhận thức là uy nghi. Ta có thể nói uy nghi cũng là giới, nhưng thuộc về giới nhẹ. Phạm giới nặng là mất ngay tư cách của người Sa di, còn phạm giới nhẹ thì có thể sám hối và làm mới lại được. Mười giới trong sách này được giảng bày một cách sơ lược. Các bậc sư trưởng và các hành giả sẽ thấy

rằng giới tướng của mười giới Sa di trong sách Bước Tới Thảnh Thơi rất tự tường và thích hợp với nhu yếu hành trì trong xã hội hiện đại và cũng đáp ứng được với khát vọng của tâm bồ đề nơi người xuất gia mới. Về phần uy nghi, có những thiên được đặc biệt sáng chế cho Sa di, nhưng phần lớn những uy nghi trong sách này chính các vị đã thọ giới lớn cũng còn phải thực tập. Nhiều uy nghi trong sách này cũng đã được trích ra từ những uy nghi của các vị có giới lớn.

Uy nghi là uy đức và nghi tắc biểu lộ cái đẹp của nếp sống tâm linh người xuất gia. Các vị khất sĩ (tỳ kheo) hành trì 250 giới, phối hợp với bốn tư thế đi, đứng, nằm, ngồi thành ra một nghìn uy nghi, phối hợp với ba mặt thân, khẩu, ý làm thành ba ngàn uy nghi, gọi là tam thiên uy nghi. Uy nghi của Sa di được trích ra từ các giới kinh, giới bản và các bộ luật có từ thời đạo Phật nguyên thỉ.

Thiền sư Châu Hoằng (1535-1615) trong khi biên tập hai mươi bốn thiên uy nghi của Sa di đã sử dụng các tài liệu ấy, trong đó có Đại Tỳ Khưu Tam Thiên Uy Nghi Kinh (Đ.C. 1470) do thầy An Thế Cao đời Hán (thế kỷ thứ hai) dịch, Sa Di Thập Giới Pháp Tinh Uy Nghi (Đ.C. 1471) do một vị thiền sư mà ta không còn biết tên dịch vào đời Đông Tấn (317- 430) và Phật Thuyết Sa Di Thập giới Nghi Tắc Kinh (Đ.C. 1473) do thầy Thi Hộ đời Tống dịch năm 980. Thiền sư Độc Thể, tác giả Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, khoảng bốn mươi năm sau, đã viết sách Sa Di Ni Luật Nghi Yếu Lược căn cứ trên Đại Ái Đạo Tỳ Khưu Ni Kinh (Đ.C. 1478), Sa Di Ni Giới Kinh (Đ.C. 1474) và mô phỏng theo sách Sa Di

Luật Nghi Yếu Lược của thầy Châu Hoằng. Sau đó, đến đời Minh, thiền sư Trí Húc (1599 - 1655) lại viết thêm Sa Di Thập Giới Uy Nghi Lục Yếu cũng căn cứ trên đường lối của sách Sa Di Luật Nghi Yếu Lược của thầy Vân Thê.

Các Sa di nam nữ ở Trung Hoa, Cao Ly, Nhật Bản và Việt Nam trong gần bốn trăm năm nay đã sử dụng ba cuốn sách ấy để tập luyện, một của thầy Châu Hoằng, một của thầy Độc Thể, và một của thầy Trí Húc.

Sách Bước Tới Thảnh Thơi mà chúng ta đang cầm trong tay là một cuốn sách được biên soạn trên nền tảng của ba cuốn ấy và có thể được xem như là sự tiếp nối của ba cuốn ấy. Thay vì chỉ có hai mươi bốn thiên uy nghi cho Sa di nam và hai mươi hai thiên uy nghi cho Sa di nữ, chúng ta hiện có tới ba mươi chín thiên uy nghi dùng chung cho cả hai giới. Những thiên uy nghi này phản ánh được nếp sống của xã hội thời nay và những nhu cầu thực tập của các vị Sa di trong xã hội mới. Một điều mà quý vị hành giả có thể nhận thấy rõ ràng là những thiên uy nghi này không những chỉ nhắm tới sự ngăn ngừa phạm giới, sự đưa người hành giả vào khuôn phép mà còn cống hiến cho người hành giả những phương pháp thực tập chánh niệm thực tiễn có thể nuôi lớn định và tuệ mỗi ngày. Để thực tập những uy nghi này, các vị Sa di phải thực sự có chánh niệm, nếu không thì đó có thể chỉ là những hình tướng giả trang. Hành giả cũng sẽ nhận ra rằng các bài thi kệ thực tập chánh niệm rất cần được học thuộc lòng để đóng vai trò hướng dẫn những thực tập về uy nghi. Thi kệ chánh niệm với các uy nghi phải đi theo nhau như bóng với

hình. Phần lớn các bài thi kệ trong sách này đã được bình giải trong sách Từng Bước Nở Hoa Sen của thiền sư Nhất Hạnh.

Thiền sư Châu Hoằng sinh ở Hàng Châu, còn có tên là Liên Trì và Vân Thê, xuất gia năm ba mươi ba tuổi ở Ngũ Đài Sơn với thiền sư Tính Thiên. Sau khi thọ giới lớn với thiền sư Vô Trần ở chùa Chiêu Khánh. Thầy đã từng học với các thiền sư Biện Dung và Tiếu Nham. Từ năm ba mươi bảy tuổi, thầy trú trì chùa Vân Thê, chuyên tu, trước thuật và dạy học. Thầy đã chú giải các kinh Lăng Nghiêm, Di Đà, Di Giáo và Phạm Võng, và sáng tác trên ba mươi tác phẩm khác về tông Luật và tông Tịnh Độ; các tác phẩm tùy bút và tạp lục khác đều có khuynh hướng tổng hợp Thiền với Tịnh Độ và các tông phái khác. Trúc Song Tùng Bút và Thiền Quan Sách Tiến là hai trong những sáng tác nổi tiếng của thiền sư.

3- Quy Sơn Đại Viên Thiền Sư Cảnh Sách. Đây là một bài văn nổi tiếng của thiền sư Quy Sơn, có công dụng thức tỉnh người xuất gia, đánh thức tâm hổ thẹn của mỗi người để họ lại phát tâm tu học chuyên cần. Bài văn này nổi tiếng cho đến nỗi trong giới thiền giả người ta đã cho nó tầm quan trọng ngang hàng với hai kinh Di Giáo và Tứ Thập Nhợi Chương, và gọi chung ba cuốn bằng danh từ Phật Tổ Tam Kinh. Các học giả thường phân bài cảnh sách này ra làm năm tiết: một là nói về hoạn nạn của sắc thân, hai là nói về những điều lưu tệ xảy ra trong giới những người xuất gia, ba là nêu lên mục đích chính

của người xuất gia, bốn là chỉ bày con đường tu đạo, năm là lời ân cần khuyến nhủ. Kết thúc là một bài văn vần gọi là minh, có ba mươi sáu câu, mỗi câu bốn chữ, tóm tắt lại các ý trong năm đoạn trước.

Trong sách Bước Tới Thảnh Thơi, chúng ta được đọc bản dịch của thiền sư Nhất Hạnh, văn rất mới, vừa dễ đọc vừa lột được hết ý của tác giả và đánh động được sơ tâm của người xuất gia.

Thiền sư Quy Sơn (771-853) là một vị thiền sư lớn đời Đường. Thầy là tổ sư của phái thiền Quy Ngưỡng. Pháp danh thầy là Linh Hựu. Xuất gia năm mười lăm tuổi với thầy Pháp Thường, rồi thọ giới lớn với thầy này tại chùa Long Hưng ở Hàng Châu, thầy đã từng gặp gỡ và giao du với các vị nhân sĩ Hàn Sơn và Thập Đắc. Năm hai mươi ba tuổi, thầy đã đi tham yết thiền sư Bách Trượng và trở thành đệ tử lớn của thiền sư này. Sau thầy về ở núi Đại Quy, được dân chúng mến mộ, xây dựng chùa Đồng Khánh, thiền sinh quy tụ để tu học rất đông. Tướng quốc Bùi Hưu cũng từng đến tham vấn thầy. Thiền sư hành đạo ở đây trên bốn mươi năm, và tịch năm tám mươi ba tuổi.

4- Nói Với Người Xuất Gia Trẻ. Đây là một bài pháp thoại của thiền sư Nhất Hạnh nói tại đạo tràng Mai Thôn cho những người xuất gia trẻ ngày 2 tháng 5 năm 1996. Tiếp theo bài pháp thoại là một bài thầy viết thêm, cũng cho những người xuất gia trẻ. Bài này không phải là một bài cảnh sách, nhưng cũng có tác

dụng giúp người xuất gia trẻ nhìn lại tình trạng của mình để có thể định hướng cho đúng, hầu mong đáp ứng lại được sơ tâm đẹp đẽ của mình. Bài này bổ túc được một cách khéo léo cho bài của thiền sư Quy Sơn. Thiền sư Nhất Hạnh không nói lời khuyên nhủ và nhắc nhở nhưng lại chỉ bày cặn kẽ cho người xuất gia trẻ để họ thấy được hướng đi và phương pháp cụ thể giúp họ thoát ra khỏi tình trạng trì trệ, khó khăn trong đó họ có thể đang bị kẹt. Những lời của thiền sư có thể được nghe như những lời tâm sự vỗ về, an ủi và hướng dẫn của một bà mẹ đối với một đứa con hay một người anh lớn nói với một đứa em nhỏ.

Sách này tuy vậy vẫn còn là một cuốn sách nhỏ có tính cách cương yếu. Chúng ta còn cần một bộ sách lớn hơn để chú giải sách này, theo thể thức của sách Sa Di Luật Nghi Yếu Lược Tăng Chú (Luật Giải) của thầy Hoằng Tán.

Nghi thức tụng mười giới

Mười giới Sa di là bản chất đích thực của một vị Sa di. Sống đúng theo mười giới này, vị Sa di chứng tỏ mình đã ly khai con đường trần lụy của thế gian và đang bước trên con đường thương yêu của các vị Bụt và Bồ Tát. mười giới Sa di là biểu hiện cụ thể của nếp sống giải thoát và thương yêu ấy.

1- Dâng Hương

Đại chúng đứng chắp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng hương, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

Hương đốt, khói trầm xông ngát
Kết thành một đóa tường vân
Đệ tử đem lòng thành kính
Cúng dường chư Bụt mười phương
Giới luật chuyên trì nghiêm mật
Công phu thiền định tinh cần
Tuệ giác hiện dần quả báu
Dâng thành một nén tâm hương

Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

2- Tán Dương

Hương đã cắm vào bình, vị chủ lễ xướng, đại chúng chắp tay quán tưởng theo:

Xinh tốt như hoa sen
Rạng ngời như Bắc Đẩu
Xin quay về nương náu
Bậc thầy của nhân thiên

Sen quý nở đài giác ngộ
Hào quang chiếu rạng mười phương
Trí tuệ vượt tầm pháp giới
Từ bi thấm nhuận non sông
Vừa thấy dung nhan Điều ngự
Trăm ngàn phiền não sạch không
Hướng về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng

Nam mô đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni. (C)

3- Lạy Bụt

Vị chủ lễ xướng các danh hiệu sau đây, và đại chúng lạy xuống một lạy theo tiếng chuông gia trì sau mỗi danh hiệu:

Nhất tâm kính lễ Bụt, Pháp và Tăng thường trụ trong mười phương (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)
Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương (C)
Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khải Giáo A Nan Đà (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam (CC)

4- Trì Tụng

Đại chúng an tọa trên tọa cụ thành hai hàng đối diện nhau. Duy Na và Duyđet Chúng khai chuông mõ. Vị chủ lễ xướng kệ khai kinh và Tâm Kinh:

Nam Mô đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần)

Giới luật cao siêu mầu nhiệm
Cơ duyên may được thọ trì
Xin nguyện đi vào biển tuệ
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

Kinh tinh yếu bát nhã ba la mật đa

Bồ Tát Quán Tự Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát Nhã Ba La Mđat
(Tức diệu pháp Trí Độ)
Bỗng soi thấy năm uẩn
Đều không có tự tánh.
Thực chứng điều ấy xong
Ngài vượt thoát tất cả

Mọi khổ đau ách nạn. (C)

Nghe đây Xá Lợi Tử:
Sắc chẳng khác gì không
không chẳng khác gì sắc
Sắc chính thực là không
Không chính thực là sắc
Còn lại bốn uẩn kia
Cũng đều như vậy cả. (C)
Xá Lợi Tử, nghe đây:
Thể mọi pháp đều không
Không sanh cũng không diệt
Không nhơ cũng không sạch
Không thêm cũng không bớt.
Cho nên trong tánh không
Không có sắc, thọ, tưởng
Cũng không có hành thức
Không có nhãn, nhơi, tỷ
Thiệt, thân, ý (sáu căn)
Không có sắc, thanh, hương
Vị, xúc, pháp (sáu trần)
không có mười tám giới
(Từ nhãn đến ý thức)
không hề có vô minh
không có hết vô minh
Cho đến không lão tử
Cũng không hết lão tử
Không khổ, tập, diệt, đạo
Không trí cũng không đắc
Vì không có sở đắc. (C)

Khi một vị Bồ Tát
Nương diệu pháp Trí Độ
(Bát Nhã Ba La Mđat)
Thì tâm không chướng ngại
Vì tâm không chướng ngại
Nên không có sợ hãi
Xa lìa mọi mộng tưởng

Xa lìa mọi điên đảo
Đạt Niết bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời
Y diệu pháp Trí Độ
(Bát Nhã Ba La Mật)
Nên đắc vô thượng giác.
Vậy nên phải biết rằng
Bát Nhã Ba La Mđat
Là linh chú đại thần
Là linh chú đại minh
Là linh chú vô thượng
Là linh chú tuyệt đỉnh
Là chân lý bất vọng
Có năng lực tiêu trừ
Tất cả mọi khổ nạn
Cho nên tôi muốn thuyết
Câu thần chú trí độ
Bát Nhã Ba La Mđat ì.
Nói xong Đức Bồ Tát
Liền đọc thần chú rằng:

Gate
Gate
Paragate
Parasamgate
Bodhi
Svaha. (ba lần) (CC)

5- Tác Pháp Yết Ma

Vị Yết Ma: Đại chúng đã tập họp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Đại chúng đã tập họp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Có vị nào vắng mặt đã yêu cầu được đại diện và gởi theo sự thanh tịnh không?

Vị Thủ Chúng: không có. (Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): ‘‘Có Sa di... vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu Sa di... đại diện và gửi theo sự thanh tịnh.’’)

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập họp để làm gì?

Vị Thủ Chúng: Để thực hiện yết ma tụng mười giới.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng các vị Sa di lắng nghe! Hôm nay, ngày (.../.../...), ngày được chọn để thuyết tụng giới luật, chúng ta đã tập họp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc giới luật trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có thành hay không?

(Đại chúng đáp: Thành.)

(Lặp lại ba lần)

6- Khai Thị

Đây là lúc chúng ta tuyên thuyết mười giới Sa di. Xin các vị Sa di xuất ban, chắp tay trước Tam Bảo. Nghe tiếng chuông xin lạy xuống ba lạy để tự lòng tôn kính Bụt, Pháp và Tăng. (C)

Xin các vị Sa di lắng nghe! mười giới Sa di là cửa ngõ lớn đưa vào đại chúng những người xuất gia, làm nền tảng của giới Lớn Ba La Đề Mộc Xoa sau này. Các vị hãy lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh, lấy giới luật làm tấm gương trong vắt để soi chiếu nội tâm mình, và xin im lặng trả lời ẩcói mỗi khi

thấy mình trong hai tuần qua có cố gắng học hỏi và hành trì giới luật được tuyên đọc. Các vị Sa di, các vị đã sẵn sàng chưa? Đây tôi xin tuyên đọc nội dung của mười giới.

giới thứ nhất là bảo vệ sinh mạng

Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

Đó là giới thứ nhất của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xẻ thì giờ và năng lực của con với những kẻ thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm của riêng bất cứ một tài vật nào của thường trú hoặc của bất cứ ai. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, và cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loại.

Đó là giới thứ hai của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi

và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh

Ý thức được rằng lý tưởng của người xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác, và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình.

Đó là giới thứ ba của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo các hạnh chánh ngữ và lắng nghe để có thể dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ.

Con nguyện thực tập lắng nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu được những khổ đau và khó khăn của kẻ khác và để làm vơi đi những khổ đau của họ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể tu học của con, những điều có thể gây nên chia rẽ và làm tan vỡ đoàn thể tu học của con. Con nguyện không nói những lỗi lầm của bất cứ một vị xuất gia nào ngoài tăng thân con và bất cứ về một đạo tràng nào khác, dù có khi con nghĩ là những lỗi lầm này có thật.

Đó là giới thứ tư của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

giới thứ năm là bảo vệ và nuôi dưỡng thân tâm, không sử dụng rượu, các chất ma túy và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng rượu, các chất ma túy và các độc tố gây ra, con nguyện chỉ tiêu thụ những thức ăn thức uống không có độc tố và không có tác dụng gây nên sự say sưa, tình trạng mất tự chủ của thân tâm và tình trạng nặng nề và ốm đau của thân thể cũng như của tâm hồn. Con nguyện thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có cả những sản phẩm sách báo và phim ảnh có chứa đựng bạo động, sợ hãi, thèm khát và hận thù.

Đó là giới thứ năm của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ sáu là không sử dụng mỹ phẩm và đồ trang sức

Ý thức được cái đẹp đích thực của người xuất gia là tính chất vững chãi và thảnh thơi, con nguyện mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng thân con bằng sự thực tập chánh niệm, cụ thể qua sự hành trì giới luật và các uy nghi trong đời sống hàng ngày. Con biết các loại mỹ phẩm và trang sức mà người đời sử dụng chỉ có thể đem lại sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài, và chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và vướng mắc, cho nên con nguyện sống giản dị, gọn gàng và sạch sẽ trong cách ăn mặc của con. Con nguyện không sử dụng các loại nước hoa, phấn, sáp, các loại mỹ phẩm và các thức trang sức khác.

Đó là giới thứ sáu của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ bảy là không vướng mắc vào các lối tiêu khiển trần tục

Ý thức được những ca khúc, phim truyện, sách báo và các trò giải trí của thế gian có thể có tác dụng độc hại cho thân tâm người xuất gia và làm mất thì giờ cho công phu tu học của mình, con nguyện không để bị chìm đắm theo những sản phẩm ấy. Con nguyện

không đọc tiểu thuyết, xem phim ảnh và sách báo trần tục, không tìm sự tiêu khiển bằng cách ca hát và thưởng thức những bài hát tình sầu, kích động và đứt ruột, và không đánh mất thì giờ tu học của con bằng những trò chơi điện tử và bài bạc.

Đó là giới thứ bảy của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ tám là không sống đời sống vật chất sang trọng và xa hoa

Ý thức được rằng sống trong những điều kiện vật chất sang trọng và xa hoa, người xuất gia sẽ khởi tâm ái dục và tự hào, con nguyện suốt đời chỉ sống một nếp sống giản dị, thiểu dục và tri túc. Con nguyện không ngồi và không nằm trên những chiếc ghế và chiếc giường lộng lẫy, không sử dụng lụa là, gấm vóc xe cộ bóng loáng và nhà cửa cao sang.

Đó là giới thứ tám của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ chín là không ăn mặn và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng

Ý thức được nhu yếu giữ gìn sức khỏe, sống hòa hợp với tăng thân và nuôi dưỡng lòng từ bi, con nguyện suốt đời ăn chay và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp có bệnh.

Đó là giới thứ chín của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ mười là không tích lũy tiền bạc và của cải

Ý thức được rằng hạnh phúc của người xuất gia được làm bằng các chất liệu vững chãi và thảnh thơi, con nguyện không để cho tiền bạc và của cải làm vướng bận đường tu của con. Con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải, không đi tìm hạnh phúc trong sự chất chứa tiền bạc và của cải, không nghĩ rằng tiền bạc, châu báu và của cải có thể bảo đảm cho sự an ninh của con.

Đó là giới thứ mười của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông)

Các vị Sa di nam và nữ, được sinh làm người, được gặp Bụt, Pháp và được tham dự vào sự sống của các đại tăng là một sự may mắn cho chính bản thân, cho gia đình và cho dòng họ. Thì giờ thấm thoát như tên bay, quý vị phải chuyên cần tu học, đừng bỏ phí thì giờ và tuổi trẻ. Nghe chuông, xin lạy xuống ba lạy để tự lòng tôn kính Tam Bảo trước khi về chỗ.

7- Niệm Bụt

Xin đại chúng nhiếp tâm trì niệm hồng danh chư Bụt và chư vị Bồ Tát theo phương

pháp trì danh nhất tâm bất loạn. (mỗi danh hiệu ba lần)

Nam mô đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi

Nam mô đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền Vương

Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (CC)

8- Quy Nguyện

Trầm hương xông ngát điện
Sen nở Bụt hiện thân
Pháp giới thành thanh tịnh
Chúng sanh lắng nghiệp 16. (C)

Đệ tử tâm thành
Hướng về Tam Bảo
Bụt là thầy chỉ đạo
Bậc tỉnh thức vẹn toàn
Tướng tốt đoan trang
Trí và bi viên mãn. (C)
Pháp là con đường sáng
Dẫn người thoát cõi mê
Đưa con trở về
Sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Tăng là đoàn thể đẹp
Cùng đi trên đường vui
Tu tập giải thoát
Làm an lạc cuộc đời. (C)
Đệ tử nương nhờ Tam Bảo
Trên con đường học đạo
Biết Tam Bảo của tự tâm
Nguyện xin chuyên cần
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)
Nguyện theo hơi thở
Nở nụ cười tươi
Nguyện học nhìn cuộc đời
Bằng con mắt quán chiếu
Nguyện xin tìm hiểu
Nỗi khổ của mọi loài
Tập từ bi
Hành hỷ xả
Sáng cho người thêm niềm vui
Chiều giúp người bớt khổ
Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiểu dục
Nếp sống lành mạnh an hòa
Cho thân thể kiện khương
Nguyện rũ bỏ âu lo
Học tha thứ bao dung
Cho tâm tư nhẹ nhõm
Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo
Ơn cha mẹ ơn thầy
Ơn bè bạn chúng sanh
Nguyện tu học tinh chuyên
Cho cây bi trí nở hoa
Mong một ngày kia
Có khả năng cứu độ mọi loài
Vượt ra ngoài cõi khổ. (C)
Xin nguyện Bụt Pháp Tăng chứng minh
Gia hộ cho đệ tử chúng con
Viên thành đại nhiều. (CC)

9- Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời. (C)

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết. (C)

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (CC)

10- Hồi Hướng
Tụng giới pháp thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền
Phiền não xin nguyện đoạn
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

Bị chú:

Để cho câu hỏi được đi sâu vào tâm thức, các vị Sa di thay vì trả lời ‘‘có’’, cần im lặng thở vào và thở ra ba lần, sâu và chậm. Giây phút này là giây phút quan trọng nhất của buổi tụng giới. Sau ba hơi thở là một tiếng chuông. Đợi tiếng chuông chấm dứt, vị thuyết giới mới đọc đến giới kế tiếp. Ký hiệu (C) là tiếng chuông.

NĂM CÁI LẠY

Lạy thứ nhất: Trở về kính lạy, liệt vị tiền nhân, dòng họ tổ tiên, gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.

Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà, bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả

mọi năng lượng, mọi trông chờ, mọi ước mơ, cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hóa. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để mà tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên và dòng họ. Xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó; con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu, đùm bọc và hộ trì cho con cho cháu, dù khi sinh tiền có lúc gặp phải khó khăn hay rủi ro mà không bộc lộ được niềm thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha ông của con, từ Lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao nhiêu thế hệ những người khai sáng đất nước, mở rộng cõi bờ, gìn giữ núi sông và un đúc nên nếp sống Việt Nam có thỉ, có chung, có nhân, có hậu. Con là sự tiếp nối của liệt vị. Con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên của gia đình huyết thống con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.

Lạy thứ hai: Trở về kính lạy, Bụt và tổ sư, truyền đăng tục diệm, gia đình tâm linh, qua nhiều thế hệ.

Con thấy thầy con, con thấy sư ông của con, người đã dạy cho con biết hiểu, biết thương, biết thở, biết cười, biết tha thứ, biết

sống trong giây phút hiện tại. Con thấy, qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại: các vị tổ sư Tăng Hội, Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiều, Liễu Quán; con tiếp xúc được với các vị bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ 2600 năm nay. Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao tăng và năng lượng của liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hóa cho gia đình huyết thống của con, đã làm đẹp, làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và thực tập an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ thánh tăng, gia đình tâm linh của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thế hệ tổ tiên tâm linh của con. Xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập để chuyển hóa và để truyền về cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy.

Lạy thứ ba:Trở về kính lạy, liệt vị tiền nhân, khai sáng đất này, sông núi khí thiêng, hàng ngày che chở.

Con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiền nhân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiền Lê, Tiền Lý, Ngô, Đinh, Lý, Trần, Hậu Lê, Nguyễn cùng với các thế hệ tổ tiên và biết bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa, đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người, và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Con xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Xin phù hộ độ trì cho chúng con.

Lạy thứ tư: Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, cho người con thương.

Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền đạt cho cha con, cho mẹ con, cho những người con

thương yêu: những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn khổ vì con, vì những vụng về và dại dột của con trong quá khứ, và cũng đã từng lo lắng buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con xin truyền đạt nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh chị em của con, cho tâm hồn họ lắng dịu lại, cho khổ đau trong lòng (những) người ấy được chuyển hóa, cho (những) người ấy nở được nụ cười, cho (những) người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho (những) người ấy được nhẹ nhàng trong thân thể và an lạc trong tâm hồn. Con hết lòng cầu mong cho (những) người ấy có hạnh phúc và an lạc. Con biết nếu những người ấy có an lạc thì con cũng có an lạc. Con cảm thấy trong lòng con không có oán hận trách móc những người ấy một mảy may nào. Con lạy tổ tiên, ông bà trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho người con thương, cho những người mà con đã nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở thành một với những người con thương.

Lạy thứ năm: Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, người làm khổ con.

Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Con biết người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bực bội trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bực bội của người ấy lên

con. Con biết những người ấy không được may mắn, có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dằn vặt và ngược đãi bao nhiêu lần. Con biết những người như người ấy chưa được may mắn được học, được tu, đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho người ấy, (cho những người ấy) để trái tim của họ được tiếp nhận giọt nước cam lộ mà nở ra được như một bông hoa. Con chỉ cầu mong cho người ấy được chuyển hóa để người ấy tìm ra được niềm vui sống, để không còn giữ tâm thù hận mà tự làm khổ mình và làm khổ người. Con biết vì những người ấy khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con cũng cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả những kẻ xâm lăng, cướp nước, những người hải tặc, những kẻ ích kỷ, dối trá và tàn bạo được nhờ ơn Bụt, ơn tổ, ơn tiền nhân mà cải hóa. Con thấy họ khổ và nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ và con không muốn giữ tâm niệm sân hận, oán thù. Con không muốn cho họ khổ. Con có gốc rễ nơi tổ tiên, nơi giòng họ huyết thống và giòng họ tâm linh ; trái tim con đã nở ra như một đóa hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi hiềm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát khỏi vòng tai nạn và đớn đau, để họ có thể thấy được ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con. Tâm con không còn mang một mảy may trách móc và oán thù. Con xin truyền đạt năng lượng của con cho

tất cả những người ấy. Lạy Bụt, lạy tổ, lạy ông bà chứng minh cho con.

Bị chú:

Những dòng chữ nghiêng là để xướng trước khi lạy xuống. Những dòng chữ thẳng là để quán niệm trong tư thế phủ phục. Những dòng này có thể do vị duy na đọc lên để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.

BA CÁI LẠY

Lạy thứ nhất: Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong hai dòng tâm linh và huyết thống.

Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị bồ tát, các vị thánh tăng và các vị tổ sư qua các thời đại, trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã truyền trao cho con những hạt giống bình an, trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà con có được một ít vốn liếng của an lạc, tuệ giác và từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi viên mãn, nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con, trong đó có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn và trồi sụp không ngừng trên con đường tu đạo. Điều này cũng đúng về phương diện huyết thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyết thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ, công hạnh và khiếm khuyết của các vị, cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ, tài năng và khiếm khuyết của từng người. tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, cũng như con cháu tâm linh và huyết thống của

con, đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con, con không có một cái ta riêng biệt; tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến mầu nhiệm.

Lạy thứ hai: Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống.

Con thấy con là sự sống mầu nhiệm đang dàn trải trong không gian. Con thấy con liên hệ mật thiết tới mọi người và mọi loài; tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mọi người và mọi loài là những hạnh phúc và khổ đau của chính con. Con là một với những người sinh ra đã có khuyết tật, hoặc vì chiến tranh, tai nạn hay ốm đau mà trở thành khuyết tật. Con là một với những người đang bị kẹt vào những tình trạng chiến tranh, áp bức và bóc lột. Con là một với những người chưa từng có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ, không có bình an trong tâm, đói khát hiểu biết, đói khát thương yêu, đang đi tìm một cái gì đẹp, thật, và lành để bám víu vào mà tin tưởng. Con là một với người đang hấp hối, sợ hãi không biết sẽ đi về đâu. Con là em bé sống trong nghèo khổ, tật bệnh, chân tay gầy ốm như những ống sậy, không có tương lai. Con là kẻ đang chế tạo bom đạn để bán cho các nước nghèo khổ.

Con là con ếch bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái. Con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm kiếm con kiến con sâu. Con là cây rừng đang bị đốn ngã, là nước sông và không khí đang bị ô nhiễm, mà cũng là người đốn rừng và làm ô nhiễm không khí và nước

sông. Con thấy con trong tất cả mọi loài và tất cả mọi loài trong con.

Con là một với những bậc đại nhân đã chứng được vô sinh, có thể nhìn những hiện tượng diệt sinh, hạnh phúc và khổ đau bằng con mắt trầm tĩnh. Con là một với những thiện tri thức hiện đang có mặt rải rác khắp nơi trên thế giới, có đủ bình an, hiểu biết và thương yêu, có khả năng tiếp xúc với những gì nhiệm mầu, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong sự sống, và cũng có thể ôm trọn thế gian này bằng trái tim thương yêu và hai cánh tay hành động của qúy vị. Con là người có đủ an lạc và thảnh thơi, có thể hiến tặng sự không sợ hãi và niềm vui sống cho những sinh vật quanh mình. Con thấy con không hề đơn độc. Những bậc đại nhân hiện đang có mặt trên đời; tình thương và niềm vui sống của họ đang nâng đỡ con, không để con đắm chìm trong tuyệt vọng và giúp con sống đời sống của con một cách an vui, trọn vẹn và có ý nghĩa. Con thấy con trong tất cả các vị và tất cả các vị trong con.

Lạy thứ ba: Năm vóc sát đất, con buông bỏ ý niệm về hình hài và thọ mạng.

Con thấy được thân tứ đại này không đích thực là con, con không bị giới hạn trong hình hài này. Con là tất cả dòng sinh mạng tâm linh và huyết thống từ ngàn xưa liên tục diễn biến tới ngàn sau. Con là một với tổ tiên của con, con là một với con cháu của con. Con là sự sống biểu hiện dưới vô lượng hình thức. Con là một với mọi người và mọi loài, dù an lạc hay khổ đau, vô úy hay lo lắng. Con đang có mặt khắp nơi trong giờ phút này, và từ

quá khứ cho tới tương lai. Sự tan rã của hình hài này không động được tới con, như một cánh hoa đào rơi không làm cho sự có mặt của cây hoa đào suy giảm. Con thấy con là một con sóng trên mặt đại dương, bản thể con là nước trong đại dương. Con thấy con trong tất cả các con sóng khác và tất cả các con sóng khác trong con. Sự biểu hiện hay ẩn tàng của hình tướng con sóng không làm suy giảm sự có mặt của đại dương. Pháp thân và tuệ mạng của con không sinh mà cũng không diệt. Con thấy được sự có mặt của con trước khi hình hài này biểu hiện và sau khi hình hài này biến diệt. Con thấy được sự có mặt của con ngoài hình hài này, ngay trong giờ phút hiện tại. Khoảng thời gian tám chín mươi năm không phải là thọ mạng của con. Thọ mạng của con, cũng như của một chiếc lá hay của các vị Bụt, Thế Tôn, là vô lượng. Con thấy con vượt thoát ý niệm con là một hình hài biệt lập với mọi biểu hiện khác của sự sống, trong thời gian cũng như trong không gian.

Bị chú:

Những dòng chữ nghiêng là để xướng trước khi lạy xuống. Những dòng chữ thẳng là để quán niệm trong tư thế phủ phục. Những dòng này có thể do vị duy na đọc lên để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.

Biên soạn:

Hội Đồng Giáo Thọ Đạo Tràng Mai Thôn

Tánh Không

John Blofeld
(Hoang Phong chuyển ngữ)

Lời giới thiệu của người dịch:

Theo dòng lịch sử tất cả các tôn giáo lớn đều tiến hóa, biến đổi để trở thành ngày càng đa dạng và cũng có thể là phức tạp hơn, Phật Giáo không phải là một ngoại lệ. Tuy nhiên cũng nên lưu ý là Giáo Huấn hay Đạo Pháp của Đức Phật - còn gọi là *Dhamma* (tiếng Pa-li) hay *Dharma* (tiếng Phạn) - từ nguyên thủy không hẳn là một "tôn giáo" mang ý nghĩa như ngày nay. Dù sao thì trong quá trình phát triển Đạo Pháp cũng đã uyển chuyển biến đổi để thích ứng với các dân tộc và các nền văn hóa khác nhau cũng như với trí "thông minh" và những "xúc cảm" của con người, và từ đó đã làm phát sinh ra nhiều tông phái và học phái mang ít nhiều tính cách "thiêng liêng" và "thần bí" gần với một "tôn giáo" hơn. Trong nhiều trường hợp thì một số hình thức lễ lạc và các nghi thức màu mè phản ảnh từ các "tín ngưỡng" dân gian còn được ghép thêm vào Đạo Pháp.

Nếu các phương pháp tu tập, song song với sự hình thành của các tông phái và học phái, ngày càng trở nên phong phú và đa dạng thì một số khái niệm và giáo lý căn bản trong Đạo Pháp theo đó cũng đã được triển khai sâu rộng hơn và đồng thời cũng đã được suy diễn với ít nhiều khác biệt. Nếu khái niệm về tánh không được Đức Phật nêu lên như một phép luyện tập chính xác, cụ thể và thực

dụng, như đã được thuyết giảng trong hai bài kinh *Culasunnata-sutta* và *Mahasunnata-sutta*, thì tánh không cũng đã được các tông phái và học phái sau này triển khai sâu rộng hơn bằng nhiều cách diễn đạt phức tạp hơn. Tiêu biểu nhất cho các cách giải thích "mới" về tánh không là bộ kinh đồ sộ *Prajnaparamita-sutra*, dịch âm là *"Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa"*, có nghĩa là *"Kinh về sự hiểu biết Siêu Nhiên"*, và còn được gọi vắn tắt là *Tâm Kinh*.

Theo truyền thuyết thì chính Đức Phật đã thuyết giảng Kinh này vào lần chuyển Pháp Luân thứ hai trên đỉnh Linh Thứu ở Vương Xá Thành (Rajagrha), và chỉ dành riêng cho các vị tỳ kheo, a-la-hán và bồ-tát nào hội đủ khả năng lĩnh hội. Theo Kinh Hoa Sen (*Diệu Pháp Liên Hoa Kinh / Saddharmapundarika-sutra*) thì phần lớn các vị này đã bỏ ra về trước khi buổi thuyết giảng chấm dứt vì họ vô cùng kinh hoảng bởi không hiểu gì cả khi nghe giảng về tánh không, chỉ có một số các vị đệ tử cao thâm của Đức Phật là còn lưu lại cho đến hết buổi giảng. Theo Phật Giáo Ấn Độ và Tây Tạng thì các đệ tử của Đức Phật thời bấy giờ tuy đã được hấp thụ giáo huấn trong lần chuyển Pháp Luân thứ nhất thế nhưng vẫn chưa hội đủ khả năng để có thể lĩnh hội được giáo huấn trong lần chuyển Pháp Luân thứ hai trên đây. Vì thế giáo huấn này - tức là bộ Kinh *Bát Nhã Ba La Mật Đa* - đã được giao phó cho các vị thánh nhân gìn giữ và sẽ chỉ được đưa ra đúng vào các thời điểm thích nghi sau này. Một phiên bản gồm 100.000 tiết được giao cho Long Xà (Naga) gìn giữ, một phiên bản 25.000 tiết được giao cho con người gìn giữ,

một phiên bản 10.000 tiết do các thiên nhân (deva) gìn giữ, một phiên bản 8.000 tiết do một vị Hộ Pháp là Bắc Phương Thiên Vương (Vaisravana) gìn giữ. Cách biện bạch này cũng có thể chỉ là để giải thích về sự xuất hiện muộn của *Kinh Bát Nhã*.

Theo lịch sử và qua công trình nghiên cứu của các học giả Tây Phương thì một phiên bản của bộ kinh này gồm 8.000 tiết bằng tiếng Phạn đã được liên tục trước tác trong khoảng thời gian từ năm 50 trước Tây Lịch đến năm 150 sau Tây Lịch. Sau đó lại thấy xuất hiện một phiên bản khác mới hơn và cũng dài hơn, và được trước tác trong khoảng thời gian từ thế kỷ thứ II đến thứ IV. Các phiên bản ngắn tóm lược bộ kinh này lại còn xuất hiện muộn hơn nữa, tức trong khoảng thời gian từ thế kỷ thứ IV đến thứ VII.

Trong khoảng thời gian hình thành thật dài ấy của bộ *Kinh Bát Nhã* người ta nhận thấy có hai sự kiện lớn đã xảy ra. Trước hết vào khoảng thế kỷ thứ II có một vị đại sư là Long Thụ (Nagarjuna) đã trước tác nhiều tập luận nhằm triển khai và bình giải về tánh không nêu lên trong *Kinh Bát Nhã*, và vị này cũng đã thành lập một tông phái mới là Trung Quán Tông. Tập *Trung Quán Luận Tụng* (*Madhyamakakarika*) và tập *Thất Thập Không Tín Luận* (*Sunyatasaptati*) của ông trình bày và bình giải về tánh không là hai tập luận căn bản nhất của tông phái này. Sự kiện thứ hai xảy ra vào thế kỷ thứ IV, khi một vị đại sư của Trung Quán Tông là Vô Trước (Asanga) trước tác tập *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận* (*Abhisamayalankara*)

nêu lên con đường của người Bồ-tát dựa theo *Kinh Bát Nhã*, thế nhưng lại đưa ra một cách giải thích mới hơn về tánh không và đồng thời vị này cũng đã thành lập thêm một tông phái mới nữa là Duy Thức Tông. Sau đó quan điểm về tánh không của hai tông phái này lại được các vị đại sư khác tiếp tục triển khai và giải thích thêm suốt trên dòng phát triển của lịch sử Phật Giáo.

Sở dĩ nhắc đến một vài chi tiết như trên đây là để cho thấy khái niệm về tánh không do Đức Phật nêu lên qua các kinh sách "nguyên thủy" bằng tiếng Pa-li đã được liên tiếp triển khai sau đó và đã trở nên vô cùng phức tạp, đa dạng, đồng thời lại mang ít nhiều tính cách trừu tượng và bao quát hơn. Bài viết ngắn của John Blofeld được chuyển ngữ dưới đây sẽ giúp chúng ta hình dung ra phần nào các cách mô tả tánh không trên đây của Đại Thừa Phật Giáo nói chung.

John Blofeld (1913-1987) là một Phật Tử người Anh và cũng là một học giả Phật Giáo uyên bác, đã sống phần lớn cuộc đời mình tại các nước Á Châu như Trung Quốc, Mông Cổ, Tây Tạng, Thái Lan... Ông đã từng tiếp xúc và học hỏi với rất nhiều vị thầy lỗi lạc tại khắp các quốc gia này, và cũng đã qua đời tại Thái Lan. John Blofeld viết bài dưới đây vào thập niên 1960 và bài này đã được bà Odette Germain dịch sang tiếng Pháp và đưa lên một trang web Phật Giáo khá uy tín là Buddhaline

(http://www.buddhaline.net/La-Vacuite,109).

Trong bài viết đôi khi tác giả cũng nêu thêm một vài ghi chú (được đặt trong hai dấu ngoặc) nhằm giải thích thêm một số sự kiện do chính tác giả đưa ra. Người dịch cũng mạn phép góp thêm một vài lời ghi chú khác với hy vọng có thể giúp người đọc dễ theo dõi bản gốc hơn. Các lời ghi chú này cũng được đặt trong hai dấu ngoặc nhưng bằng chữ nghiêng. Sau phần chuyển ngữ cũng có thêm một vài lời ghi chú mang tính cách tổng quát hơn của người dịch về bài viết này của John Blofeld.

* * *

Nếu căn cứ vào sự lý luận lô-gic *(sự hữu lý)* thì sẽ không thể có bất cứ một thứ gì vừa trống-không lại vừa không-trống-không được, tuy nhiên ngược lại thì bắt buộc chúng ta phải chấp nhận có một thứ gì đó có thể mang hai thể dạng khác nhau. Phật Giáo đưa ra khái niệm về tánh không hầu giúp chúng ta hình dung ra, hay đúng hơn là cảm nhận được, thể dạng phi-nhị-nguyên *(non-duality)* và đấy cũng chính là cốt tủy của tánh không *(nhị-nguyên là tính cách đối nghịch giữa chủ thể và đối tượng, tức là giữa người quan sát và đối tượng được quan sát, dù đối tượng ấy là một vật thể hay một sự kiện thuộc ngoại cảnh hay là các tư duy và xúc cảm bên trong tâm thức. Thể dạng phi-nhị-nguyên là một thể dạng cảm nhận của tâm thức khi nó đã loại bỏ được sự đối nghịch giữa chủ thể và*

đối tượng. Thật ra thì đây cũng là cách định nghĩa đặc thù của Duy Thức Học về tánh không).

Tánh không (tiếng Phạn là *sunyata*) là cả một sự huyền bí lớn lao, và có thể xem đây là khái niệm nòng cốt của toàn bộ giáo huấn Đại Thừa. Thật thế tánh không đã từng là đề tài cho không biết bao nhiêu tập luận giải. Các bài Kinh cũng đầy ắp những câu gợi ý về tánh không. Thế nhưng tương tự như tất cả những đối tượng cảm nhận mang tính cách mầu nhiệm khác, tánh không là một khái niệm mà ta không thể nào mô tả hay định nghĩa được bằng ngôn từ. Thật thế, gần như hầu hết những gì có thể nói ra được đều không mang một giá trị nào cả *(đấy chỉ là những quy ước để hiểu ngầm với nhau)*. Chỉ có một số thật hiếm hoi các nhà thông thái Tây Phương đã tỏ cho thấy là họ có thể hiểu được *(trên mặt lý thuyết)* ý nghĩa của tánh không là gì. Ngay cả trong các quốc gia Phật Giáo, chỉ trừ một số thật hiếm hoi các nhà thần bí *(tức là các vị tu hành cao thâm)* là đã từng trực diện được với tánh không trong những lúc họ lắng sâu vào thiền định, ngoài ra thì cũng không có mấy ai đạt được một ý niệm nào về tánh không với ít nhiều chính xác. Đối với số người ít ỏi này nếu họ đã từng đạt được sự hiểu biết phần nào về tánh không thì đấy cũng là nhờ vào khả năng trực giác bẩm sinh của họ, phối hợp thêm với một số kiến thức uyên bác mà họ đã từng học hỏi được từ Kinh Sách *(Sutra)*.

Riêng đối với trường hợp của tôi thì còn lâu tôi mới có thể theo kịp được các vị tu

hành thần bí, vì thế khi viết lên những dòng này để nói về họ thì đấy cũng chỉ đơn thuần là những sự phỏng đoán mà thôi. Tuy nhiên cũng có hai lý do đã khiến tôi đánh liều chấp nhận mọi sự rủi ro có thể bị sai lầm. Lý do thứ nhất là nhờ vào một số vốn liếng hiểu biết dù còn thật ít ỏi mà tôi đã góp nhặt được qua các vị thầy Trung Quốc và Tây Tạng đã từng truyền dạy cho tôi, và thật ra thì các sự hiểu biết ấy cũng chỉ giúp tôi vạch ra một vài đường hướng suy tư nhằm mang lại một vài ý nghĩa nào đó dù còn thiếu sót về những gì mà kinh sách muốn trình bày khi đề cập đến tánh không.

Lý do thứ hai khiến tôi phải nói lên là vì tôi nghĩ rằng có một số người Tây Phương đã sai lầm khi họ kết án Phật Giáo là yếm thế, tuy nhiên tôi vẫn tin rằng đấy chẳng qua là vì họ đã nhầm lẫn giữa "tánh không" và sự "trống không" giản dị và đơn thuần *(tức là không hàm chứa gì cả)* - với một ý nghĩa tiêu cực phản ảnh thể dạng hư vô - và cũng chính vì thế nên họ đã cho rằng niết-bàn đồng nghĩa với sự tắt nghỉ (và đấy là một sự xúc phạm đến những người Phật Giáo) *(đây có thể là một phản ứng vô tình vì sai lầm không hiểu được Phật Giáo một cách đúng đắn, nhưng cũng có thể là hậu ý của một số học giả và của một vài vị tu hành thuộc một vài tín ngưỡng lâu đời của Tây Phương nhằm chống lại Phật Giáo bằng cách bôi nhọ Phật Giáo chủ trương hư vô, khi tôn giáo này đặt chân vào thế giới Tây Phương vào thế kỷ XIX. Đấy cũng là lý do thúc đẩy tác giả đã mạnh dạn viết lên bài này để bênh vực cho Phật Giáo. Cũng xin nhắc thêm là tác giả đã viết bài này cách nay nửa thế kỷ, và ngày nay thì*

tình hình đã khác hơn xưa nhiều). Dù sao tôi cũng không thể khẳng định được rằng tôi đã hoàn toàn thấu triệt đúng những gì các vị thầy tôi đã giảng dạy cho tôi và những gì tôi đã học hỏi được trong Kinh Sách, và hơn nữa trong những lúc thiền định thì tôi cũng chưa bao giờ tiếp cận được với tánh không. Vì thế thiết nghĩ [người đọc] cũng nên giữ một phong cách thận trọng nào đó về những gì tôi viết ra nơi đây, vì đấy cũng chẳng khác gì những điều mà một người mù suy đoán ra nhờ vào một người cận thị mô tả cho mình.

Bài *Tâm Kinh* ngắn *(tức là bản kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa tóm lược chỉ gồm vài mươi câu)* mà hàng triệu người Phật Giáo Đại Thừa trì tụng hằng ngày bằng tiếng Hán, tiếng Tây Tạng hay tiếng Phạn *(có nghĩa là các Phật Tử khắp nơi ở Á Châu tụng niệm hằng ngày)* hàm chứa một câu thật chủ yếu, đấy là câu nêu lên thật rõ ràng rằng: "Hình tướng là tánh không và tánh không là hình tướng; hình tướng không khác với tánh không và tánh không cũng không khác với hình tướng". Mặc dù ý nghĩa thâm sâu và đích thật của câu này có thể không được diễn tả một cách thật minh bạch đi nữa, thế nhưng nó cũng đủ để nêu lên cho ta thấy là tánh không là một thứ gì đó hoàn toàn không phải là một thể dạng hư vô đơn thuần. Các lời bình giải thường thấy [từ trước đến nay] về ý nghĩa của câu này không hề có một sự phân tách chính đáng nào giữa sự tuyệt đối và tương đối, giữa hiện thực và những biểu hiện bên ngoài của các hiện tượng, giữa cội nguồn và vũ trụ (chẳng hạn như "người sáng tạo" và những gì đã "được sáng tạo"). Nếu cho rằng không có một sự hiện hữu nào có thể độc lập

và mang tính cách tự tại được *(tức phải nhờ vào hiện tượng tương liên và tương tạo mà có)* thì sẽ chẳng có bất cứ gì là thật cả, đấy chẳng qua là những hiện tượng mang tính cách tạm thời (bởi vì mỗi hiện tượng cũng chỉ là một sự kết hợp của hàng triệu hiện tượng khác và các hiện tượng này thì cũng phù du hơn cả chính nó): thế nhưng tất cả lại hiện ra rất thật. Tóm lại nếu hiểu đấy chỉ là những biểu hiện của sự hiện hữu [nói chung] và không hề mang một thuộc tính [cá biệt] nào thì chúng cũng sẽ chỉ là những thứ gì đó không thể nào nắm bắt được *(tức có nghĩa là không thể định nghĩa hay quy định chúng một cách rõ rệt và cố định được, bởi vì chúng luôn chuyển động, hiện ra rồi mất đi, sự chuyển động đó - còn gọi là vô thường - chỉ là biểu hiện bên ngoài và tạm thời của hiện thực)*.

Chúng ta hãy thử nêu lên một thí dụ thật thô thiển, chẳng hạn như các gợn sóng trên mặt biển: chúng không hề mang tính cách trường tồn, cũng không hề hàm chứa một sự hiện hữu nào, mà luôn biến đổi trong từng khoảnh khắc một, chúng hoà lẫn vào nhau và biến mất ngay sau đó - thế nhưng có ai dám bảo rằng không có một thành phần nào của các gợn sóng sẽ còn tiếp tục hiện hữu, khi mà biển cả vẫn còn đấy? Sự so sánh trên đây không phải là không có kẻ hở, bởi vì một gợn sóng dù xảy ra vào một thời điểm nào thì nó vẫn chỉ là biển cả, dù không phải là toàn bộ biển cả thế nhưng cũng là thành phần của biển cả. Trong khi đó nếu nói đến tánh không thì sẽ chẳng có gì liên hệ với bất cứ một thứ gì nằm trong sự chi phối của các quy luật liên quan đến không gian *(một gợn*

sóng lệ thuộc vào biển, thế nhưng tánh không thì không liên quan gì đến không gian, dù đấy là không gian "trống không") vì thế dù chỉ là một hạt "vi thể" thế nhưng nó vẫn có thể biểu trưng cho sự toàn diện *("một chút" tánh không hay "toàn thể" tánh không thì cũng chỉ là "tánh không", "một chút" hiện thực cũng là toàn bộ "hiện thực", một "hạt cát" cũng là toàn thể "vũ trụ", các hiện tượng cũng chỉ là những biểu hiện bên ngoài và tạm thời của một sự "hiện hữu" chung)*. Chính vì thế mà những người Trung Quốc *(nên hiểu là các vị đại thiền sư Trung Quốc trong quá khứ)* thường chọn cách so sánh hình ảnh mặt trời phản chiếu trong nước chứa trong các chậu, bình, hay ao hồ khác nhau. Huai-Hai *(Huệ Hải - còn gọi là Đại Châu Huệ Hải - một vị đại thiền sư Trung Quốc, 720-814)* có nói rằng: mỗi chậu, bình hay ao hồ đều chứa đựng một mặt trời *(mặt trời phản ảnh trong nước)*, mỗi [hình ảnh] mặt trời ấy đều nguyên vẹn và giống [như đúc] với mặt trời trên không trung..., thế nhưng mặt trời trên không trung lại không hề bị sứt mẻ *(giảm bớt đi)* một chút nào".

Vị thiền sư nói lên câu trên đây cũng đã từng đề cập đến sự Giác Ngộ và xem đấy như là "sự thực hiện được thực thể của hình tướng và cả tánh không" *(quán nhận được bản chất của hình tướng và cả của tánh không chính là sự Giác Ngộ)*. Thế nhưng trong một đoạn khác thì vị này cũng lại cho biết là có hai thứ tánh không khác nhau: một thứ liên hệ đến những gì "không-tánh-không" và một thứ khác là "tánh-không-tối-hậu" vượt lên trên tính cách nhị nguyên giữa tánh-không và không-tánh-không *(non-vacuité / non-*

emptiness). Thật hết sức hiển nhiên: tánh không mà một vị thần bí *(một người tu tập cao thâm)* nhận biết trước hết qua kinh nghiệm cảm nhận của mình là thứ tánh không thứ nhất trong hai thứ tánh không trên đây *(tức là thể dạng không-tánh-không)*, bởi vì vị này đã đạt được tánh không đó bằng một thể dạng tri thức "thông thường" tức là thể dạng thường xuyên chi phối bởi "không-tánh-không" *(tức là thể dạng tri thức nhận biết được hình tướng hay những biểu hiện bên ngoài của mọi hiện tượng, nói cách khác là một thể dạng tri thức luôn hiện ra chủ thể và đối tượng)*, và sau khi đã thực hiện được những kinh nghiệm cảm nhận thần bí *(giúp mình cảm nhận được "tánh-không-tối-hậu")* thì vị ấy mong đợi sẽ có thể tìm trở lại được thể dạng trước đó *(tức là thể dạng không-tánh-không do tri thức "thông thường" cảm nhận được trong giai đoạn trước khi cảm nhận được tánh không đích thật)* Vậy làm thế nào vị ấy có thể tránh khỏi không so sánh thể dạng tánh-không *(tối hậu đạt được bằng thiền định)* với thể dạng không-tánh-không xảy ra trước đó vẫn còn tiếp tục theo đuổi vị ấy? Dù sao nếu kinh nghiệm cảm nhận của vị ấy đủ sâu xa thì vị ấy cũng có thể vượt lên trên cả sự thiền định của mình để đạt được một thể dạng thật cao siêu mang lại một niềm tin tuyệt đối rằng tánh-không và không-tánh-không không phải là một sự [hiển hiện] luân phiên *(chuyển tiếp từ thể dạng này sang thể dạng khác)*, bởi vì cả hai thể dạng ấy chẳng những cùng kết chặt với nhau mà còn hoàn toàn giống hệt như nhau *(cách biện luận của John Blofeld thật tinh tế, giúp chúng ta liên tưởng đến tính cách "Đa Dạng" và "Nhất Nguyên" hay "Hình Tướng"*

và "Tánh Không" của hiện thực, tất cả những thứ này cũng chỉ biểu trưng cho hiện thực đơn thuần và bất khả phân, không phải là một sự hoán chuyển từ thể dạng này sang thể dạng khác).

[Thế nhưng] chính ở điểm ấy tính cách lô-gic đã phản bội lại chúng ta. Nếu căn cứ trên phép lý luận lô-gic thì không thể nào lại có thể có sự trống-không và không-trống-không trong cùng một lúc được, nếu không thì trên một khía cạnh nào đó phải chấp nhận có một thứ gì đó có hai thể dạng khác nhau. Người Tây Phương thường được rèn luyện theo cách lý luận lô-gic, vì thế nên họ rất dễ bị rơi vào tình trạng hiểu biết mang tính cách nhị-nguyên nhiều hay ít. Dù cho họ có sẵn sàng chấp nhận trên phương diện trừu tượng là sự trống-không và không-trống-không thật sự chỉ là một thứ như nhau đi nữa, thế nhưng nền giáo dục mang nặng tính cách lô-gic mà họ được thừa hưởng đã tạo ra nhiều gò bó trong sự suy nghĩ khiến cho họ khó tránh khỏi phải hình dung ra hai thể dạng khác nhau của hiện thực - đấy là tánh-không và không-tánh-không - và dù nếu chúng có tách rời nhau thì đấy cũng chỉ có tính cách tạm thời và chỉ ở vào một mức độ nào đó mà thôi. Một người Á Đông bình thường cũng vẫn có thể gặp phải các khó khăn này, bởi vì kinh nghiệm cảm nhận của người này trong thể dạng "thần bí" (tức đạt được tánh không bằng thiền định) khác với kinh nghiệm cảm nhận của mình trong thể dạng "thông thường" (tức cảm nhận được thể dạng không-trống không): thế nhưng người này nhờ vào khả năng suy luận ít bị nhào nặn bởi nguyên tắc lô-gic của người Tây Phương hơn

nên cũng sẽ có thể chấp nhận dễ dàng hơn rằng sự trống-không và không-trống-không, trên phương diện trí thức, cũng chỉ là một thứ như nhau và cùng hiện hữu chung với nhau: nhờ đó đến khi luyện tập để thực hiện sự cảm nhận thần bí về tính cách nhất nguyên của hai thể dạng *(trống-không và không-trống không)* thì người này cũng sẽ gặp ít khó khăn hơn.

Người ta có thể bảo rằng Huệ Hải, vị thiền sư mà tôi đã nói đến trên đây, cũng đã rơi vào sự sai lầm nhị nguyên khi vị này cho rằng có hai thứ trống-không: thế nhưng tôi vẫn tin rằng trường hợp của Huệ Hải không giống như như trường hợp của các người khác, bởi vì không thể nào có thể nghĩ rằng vị ấy lại có thể phạm vào một lỗi lầm quá ư thô thiển đến thế (tuy nhiên biết đâu ông ta cũng có thể là một nạn nhân của sự sai lầm đó?). Dù sao thì cũng thật hết sức rõ ràng khi Huệ Hải nêu lên sự phân biệt ấy *(tức là có hai thứ tánh không)* thì đấy cũng chỉ là một hình thức chủ quan nào đó: bởi vì tánh-không chỉ tương kết với không-tánh-không trong tâm thức của những người hội đủ khả năng hoán chuyển được cả hai thể dạng là: thể dạng tri thức nhận thức được tất cả là không-tánh-không và thể dạng tri thức nhận thức được tất cả là tánh-không, thế nhưng cùng một thứ tánh-không ấy dưới thể dạng đích thật của nó *(tức là tánh không đúng nghĩa hay đích thật)* thì nó luôn độc lập với phương cách mà nó được cảm nhận *(như là một đối tượng)* cũng như đối với người đã cảm nhận được nó *(như là một chủ thể)*, và lúc nào nó cũng vượt lên trên mọi sự phân biệt giữa "trống-không" và "không-trống-không" *(câu*

này có nghĩa là tánh-không và không-tánh-không do Huệ Hải nêu lên chỉ mang tính cách chủ quan trong tâm thức ông, tánh không đích thật vượt lên trên cả hai thể dạng này).

Dù chỉ hiểu được giáo lý về tánh không một cách thật mơ hồ đi nữa - chỉ cần không hiểu sai là được! - thì cũng đủ để giúp chúng ta không đánh giá Phật Giáo như một tín ngưỡng yếm thế *(có nghĩa là Phật Giáo không hề chủ trương hư vô).* Làm thế nào mà cái chết và sự tắt nghỉ lại có thể khiến gây ra một sự đau buồn khi mà tuyệt nhiên chẳng có bất cứ một thứ gì [hiện hữu thật sự] để mà chết hay bị hủy diệt? Cho đến khi nào chúng ta vẫn khăng khăng tin rằng chúng ta thực sự là những thực thể mang tính cách cá biệt, đang gánh chịu sự sinh, sự tăng trưởng, sự suy thoái và cái chết, thì khi đó chúng ta cũng sẽ có đầy đủ lý do để mà rơi nước mắt. Thế nhưng khi nào mọi sự bất thần hiện ra một cách minh bạch (nhờ vào các phương pháp thiền định đúng đắn) rằng "tôi" không phải là "tôi", và tri thức của mỗi cá thể thật ra không hề mang một tính cách cá thể nào cả, và đồng thời thì nó cũng tự nhận diện được mình là một thể dạng tri thức rạng ngời, hiện hữu một cách độc lập, không đối tượng *(không mang một chủ đích nào)*, và chính nó cũng chỉ là sự hiện hữu chung của toàn thể vũ trụ - không sinh, không tử, không hề được sáng tạo *(increé / uncreated / không hề được tạo dựng, tức hàm ý là không hề được sáng tạo bởi một vị tối cao nào cả)* cũng không hề bị hủy diệt - thì khi đó cá thể ấy cũng sẽ có thể cười vào mặt ý nghĩ về cái chết, dù đấy là cái chết của mình hay của bất cứ một người nào khác. Dù sao thì cũng phải chấp nhận

rằng cũng có nhiều người bám víu vào sự sống này, tất nhiên là một sự sống mang đầy những thứ bất toại nguyện, và đồng thời tin vào thực thể của "cái tôi" của chính họ, khăng khăng đến độ có thể nói rằng ý nghĩ sẽ bị biến mất vào cõi vô tận *(chết)* không đáng cho họ quan tâm bằng chính niềm tin vào sự hiện hữu mang tính cách cá thể này *(tức cái tôi)* của họ *(đang có)*, và họ chỉ ước mong sao cho sự hiện hữu này *(cái tôi của họ đang có)* phải trường tồn dù là dưới hình thức này hay hình thức khác, chỉ cần một điều kiện duy nhất là phải vĩnh viễn mà thôi *(có nghĩa là họ chỉ muốn được sống mãi không bao giờ chết, dù dưới thể dạng linh hồn hay vong linh, dù trong thế giới này hay một cõi nào khác cũng được. Chỉ khi nào phải đối đầu với những trường hợp tuyệt vọng và không còn chủ động được tâm thức của mình nữa thì khi đó mới nảy ra ý định "muốn" tự tử cho rồi. Đối với những người luôn bám víu như thế sẽ rất khó cho họ có thể hiểu được tánh không là gì)*. Hãy cứ cho rằng ngay trong lúc này [nếu] chúng ta đang hiện hữu với tư cách là những cá thể [cá biệt], thì tất nhiên chúng ta sẽ phải lo sợ vì đặc tính cá thể ấy cũng sẽ bị mất đi vào một lúc nào đó *(chết)* và vì thế cũng sẽ khó cho chúng ta tránh khỏi lo âu: thế nhưng đối với một nhà thần bí *(tức một người tu tập)* cao thâm thì người này sẽ hiểu rằng qua kinh nghiệm cảm nhận sống thực của mình *(tức là khi đã đạt được tánh không)* thì không hề có một nhân dạng mang tính cách cá thể *(individuality)* nào hiện hữu cả, do đó ý nghĩ bị mất đi đặc tính cá thể *(hay nhân dạng, hay cái tôi)* của mình cũng sẽ hoàn toàn không hàm chứa một ý nghĩa nào cả. Tất cả những gì mà chúng ta có thể bị

mất đi - trong kiếp sống này hay trong kiếp sống tương lai - ấy chỉ là các thứ ảo giác vô nghĩa phát sinh từ sự mong muốn được hiện hữu dưới những hình thức cá thể *("cái tôi" hay cái "của tôi")*. Nếu hiểu rằng các thứ ảo giác ấy chính là nguyên nhân tạo ra đủ mọi thứ bất toại nguyện cũng như hầu hết các nỗi khổ đau trong cuộc sống, thì còn có niềm hạnh phúc nào có thể to lớn hơn khi đánh mất nó!

Nếu tôi phải đưa bài viết ngắn này cho một trong số các vị thầy Tây Tạng hay Trung Quốc của tôi xem thì biết đâu vị này cũng sẽ có thể bảo tôi rằng: "Hãy xé bỏ nó đi! Đấy chỉ là những thứ biện luận triết học làm mất thì giờ vô ích cho mi và cho cả người khác, toàn là những thứ luận bàn vô ích về những gì mà Kinh Sách gọi là tánh không! Hàng chục pho sách bàn về chủ đề ấy cũng không giúp cho mi hay cho người khác đạt được một sự hiểu biết đúng đắn hơn. Cái tánh không ấy hiện đang nằm trong tâm thức của chính mi đấy và cả trong cùng khắp mọi nơi. Điều cần làm là phải cảm nhận được nó. Hãy chấm dứt ngay cái trò viết lách và tìm tòi trong sách vở, và phải trực tiếp tìm cách thực hiện sự cảm nhận ấy ngay đi".

Tôi nghĩ rằng khi nêu lên lời khuyên này tất sẽ khiến cho nhiều người phải mỉm cười: bởi vì ngay cả những vị thầy uyên bác nhất cũng đều phải đi đến chỗ cần phải viết ra hay nói ra - dù chỉ vừa đủ để giúp cho các đệ tử của mình ý thức được là có một kho tàng cần phải khám phá nếu không thì tất sẽ khó để giúp cho họ tránh khỏi tình trạng đánh mất hết năm tháng của đời mình mà không hề

nghĩ đến việc phải tìm kiếm cho bằng được cái kho tàng ấy.

Tuy nhiên phải nói rằng chưa bao giờ tôi được nghe thấy bất cứ một vị thầy nào của tôi tự nhận rằng mình có thể định nghĩa được tánh không là gì *(tất nhiên là như thế, bởi vì đấy chỉ là một kinh nghiệm cảm nhận trong tận cùng của tâm thức họ, cái cảm nhận ấy không thể mô tả bằng lời được)*. Họ chỉ quan tâm duy nhất đến trọng trách phải làm thế nào để có thể đưa ra các phép luyện tập giúp cho bất cứ một người đệ tử nào nếu cần mẫn cũng đều có thể tự mình khám phá ra tánh không bằng cách vượt thoát khỏi những ranh giới chật hẹp của sự lý luận lô-gic, luôn bị vướng mắc trong mọi thứ khái niệm và nguyên tắc nhị nguyên, hầu giúp cho họ hòa nhập vào bầu không gian vô biên của sự cảm nhận đơn thuần.

Các phương pháp luyện tập của người Tây Tạng nhằm giúp mang lại sự cảm nhận trên đây thật hết sức đa dạng. Sự đa dạng ấy là một cách thích nghi với các loại chướng ngại *(ngăn chận việc luyện tập)* cũng rất đa dạng. Các chướng ngại này sở dĩ rất đa dạng là vì trí thông minh, các khả năng bẩm sinh cũng như kinh nghiệm của các người tu tập rất khác biệt nhau. Tuy nhiên hầu hết các phương pháp trên đây đều có một căn bản khá giống nhau, đấy là cách chuẩn bị cho tâm thức vươn lên nhờ vào phép thiền định dựa vào cách thường xuyên trì tụng câu kinh man-tra *(chữ man- có gốc từ chữ Phạn manas, có nghĩ là "tâm thức"; chữ -tra có gốc từ chữ Phạn traya, có nghĩa lả "bảo vệ" hay "che chở". Các câu man-tra là các câu trì*

tụng mang tính cách thiêng liêng của Kim Cương Thừa - còn gọi là Tan-tra Thừa - nhằm che chở tâm thức của người tu tập) mang ý nghĩa như sau: "tánh không là bản chất của tất cả mọi thứ *dharma* (tất cả mọi đối tượng, khái niệm, v.v...) *(nói một cách tổng quát hơn là tất cả mọi hiện tượng)* và chính tôi thì tôi cũng chỉ là bản chất ấy của tánh không". Cách lập đi lập lại thường xuyên câu man-tra trên đây sẽ mang lại một sức mạnh thật lớn - đủ để có thể giúp loại bỏ được các chướng ngại hiện ra trong cuộc sống của những ai chỉ biết nhìn vào thế giới hiện tượng qua những biểu hiện bên ngoài *(tức là những thể dạng biến động và vô thường)* của nó. Hầu hết các phương pháp trên đây còn đưa ra một phép luyện tập thiền định khác nữa, đấy là cách nhìn vào các biểu đồ để quán tưởng. Một loạt nhiều loại biểu đồ được chọn sẵn để người tu tập quán nhìn vào đấy, càng quán nhìn thường xuyên và càng quán thấy các biểu đồ ấy minh bạch hơn thì hiệu quả mang lại sẽ càng nhiều hơn. Các biểu đồ này sẽ tuần tự hòa nhập vào nhau và sau đó sẽ hòa nhập với chính người hành thiền, và người hành thiền thì cũng hướng vào các biểu đồ ấy để hòa nhập với chúng. Quá trình hòa nhập và thu hẹp tuần tự ấy *(các biểu đồ hòa nhập vào nhau và người hành thiền cũng hòa nhập vào đấy và tất cả thu nhỏ dần)* tiếp diễn cho đến khi nào chỉ còn lại một điểm bé tí xíu và sau cùng thì chính điểm này cũng sẽ tan biến vào tánh không. Tất nhiên là quá trình trên đây không phải dễ thực hiện nếu người tu tập chưa hội đủ khả năng để chủ động thật cao độ tâm thức mình. Tuy nhiên trong giai đoạn đầu khi mới luyện tập thì cũng chỉ cần đạt được một chút kết quả thật nhỏ cũng đủ để

giúp người tu tập suy đoán ra những gì sẽ còn phải thực hiện thêm sau này.

Tất nhiên tất cả mọi sự nhận biết được tánh không dù bằng cách trực tiếp *(quán nhận bằng thiền định)* hay gián tiếp *(bằng cách học hỏi)* cũng đều mang lại lợi ích. Nếu một người tu tập dựa vào kinh nghiệm của chính mình *(thiền định)* quán nhận được tất cả mọi sự vật (tất nhiên trong đó gồm có cả cái tôi của chính mình) đều vô thường và chỉ có một giá trị tương đối thì người ấy cũng sẽ loại bỏ được mọi sự bám víu vào các thứ hình tướng *(bên ngoài)* và các ý nghĩ *(bên trong tâm thức)* vì chúng chỉ là trống không. Đấy cũng là điều kiện sơ đẳng và tiên quyết nhất góp phần mang lại mọi sự thăng tiến tâm linh sau này. Người ấy sẽ cảm thấy mình được giải thoát khỏi những gì chi phối và trói buộc mình. Cách nhìn của người ấy về tất cả mọi sự vật trong cuộc sống cũng sẽ theo đó mà hoàn toàn thay đổi hết. Mọi sự tham lam, thèm muốn, ích kỷ, lo buồn, sợ hãi sẽ không còn có thể kiềm tỏa và trói buộc người ấy được nữa: bởi vì khi đã vượt thoát khỏi mọi chướng ngại thì người ấy sẽ thanh thản bước vào con đường hướng đến Giác Ngộ. Đề cập đến chủ đề tiếp cận với tánh không cũng chính là một cách nêu lên các kinh nghiệm cảm nhận thuộc vào một lãnh vực vô cùng thiêng liêng, chẳng qua là vì tánh không có thể ví như chất liệu *(matrice / matrix / chất liệu hay khuôn đúc)* kiến tạo ra sự hiện hữu, là khuôn mẫu của hiện thực tối hậu, nơi đó quá khứ và tương lai, những gì thật gần hay thật xa, sự Nhất Thể hay Đa Dạng..., tất cả đều bị loại bỏ, không còn bất cứ gì tồn lưu để có thể ngăn chận những tia sáng rạng ngời

của Sự Thật. Ở cấp bậc hiện tại chúng ta vẫn còn trông thấy tính cách Nhất Nguyên xuyên qua khía cạnh Đa Dạng *(nhìn thấy các hiện tượng Đa Dạng và hình dung ra hay suy ra tính cách Nhất Nguyên của chúng)*, thế nhưng vào một cấp bậc cao hơn (khi tánh không đã giảm xuống) *(tức là khi đã thăng tiến trong việc luyện tập thiền định thì sẽ nhìn thấy sự biến động và ảo giác của mọi hiện tượng giảm bớt và lắng xuống)* thì chúng ta sẽ thấy được sự Đa Dạng dưới khía cạnh Nhất Nguyên *(trông thấy tất cả mọi hiện tượng đều nhất thể)*. Khi nào mục đích đã hoàn toàn đạt được thì cả hai khía cạnh ấy *(tức là Đa Dạng và Nhất Nguyên)* sẽ hiện ra dưới thể dạng vô tận của chúng, một thể dạng vượt lên trên mọi sự phân biệt *(không phải là Đa Dạng mà cũng chẳng phải là Nhất Nguyên)* - một thể dạng thật kỳ diệu và thánh thiện vượt khỏi mọi ngôn từ và tư duy *(tức có nghĩa là đạt được Tánh Không Tối Thượng hay sự Giác Ngộ)*.

Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm đáng chú ý trước nhất trong bài viết của John Blofeld trên đây là ông đã xác nhận rằng chính ông cũng "chưa bao giờ tiếp cận được với tánh không" Điều này cũng dễ hiểu, bởi vì khi nào chúng ta vẫn còn hướng vào tánh không như một đối tượng để tìm hiểu nó, để tiếp cận với nó thì khi đó chúng ta cũng sẽ chẳng bao giờ thành công được, bởi vì chúng ta vẫn còn vướng mắc trong thể dạng nhị nguyên. Dù sao thì sự thú nhận trên đây của tác giả cũng đã chứng tỏ ông là một người thành thật và đồng thời cũng cho thấy

một sự mâu thuẫn nào đó của ông đối với những gì ông trình bày về tánh không trong phần cuối của bài viết.

Ngoài ra ông cũng nhận thấy rằng trong số các vị tu hành thâm sâu và cả các vị thầy uyên bác của ông, không có một vị nào tự nhận mình "có thể giải thích được tánh không là gì, mà họ chỉ cố gắng tìm mọi cách để đưa ra các phép luyện tập giúp các môn đệ của họ tự thực hiện cái tánh không ấy cho chính mình". Thật thế, đối với những người đã từng thực hiện được tánh không thì họ cũng không thể nào tìm được các ngôn từ thích nghi để mô tả nó. Tánh không thật ra chỉ là một kinh nghiệm cảm nhận thật bao la và sâu kín, tỏa rộng trong tâm thức vô biên của mỗi cá thể. Do đó không thể nào có một ngôn từ quy ước, công thức và cụ thể nào có thể giúp để hình dung ra được nó.

Điểm đáng chú ý thứ hai là tác giả đã nêu lên sự khác biệt giữa hai nền giáo dục Tây Phương và Á Đông và cho rằng một người Tây Phương vì chịu ảnh hưởng nặng nề của sự suy luận lô-gic đặc thù của Phương Tây nên đã gặp nhiều khó khăn hơn khi phải vượt qua tính cách nhị nguyên - tức là phải loại bỏ được chủ thể và đối tượng - để có thể quán nhận được tính cách nhất nguyên của hiện thực. Thật ra thì giáo dục nói chung không hẳn - hay ít ra cũng không phải là nguyên nhân duy nhất - mang lại những khó khăn ấy, bởi vì khả năng quán thấy và lĩnh hội của mỗi cá thể còn tùy thuộc vào khả năng suy nghĩ trừu tượng và sự suy luận liên kết với thật nhiều dữ kiện trong cùng một lúc. Nếu nhìn xa hơn nữa thì cũng sẽ thấy

rằng các khả năng này còn tùy thuộc vào nghiệp sẵn có của mỗi cá thể.

Điểm đáng chú ý thứ ba là tác giả đã nhấn mạnh đến tính cách "siêu nhiên" và "thần bí" của tánh không, và đồng thời ông cũng đã nhìn vào các vị tu hành thâm sâu và các vị thầy uyên bác của ông như là những vị "thần bí". Thật thế, từ nguyên thủy nếu Đạo Pháp của Đức Phật càng mang tính cách thực dụng, minh bạch và chính xác bao nhiêu thì sau này trên dòng tiến hóa lịch sử và song song với sự hình thành của Phật Giáo Đại Thừa, lại càng biến đổi bấy nhiêu để rồi mang thêm một vài nét "thiêng liêng" và "trừu tượng" nào đó. Khái niệm về tánh không tất nhiên cũng không tránh khỏi trường hợp này, tức có nghĩa là từ nguyên thủy tánh không là một đối tượng cho việc thiền định và là một phương tiện giúp đạt được sự giải thoát, thì nay lại chuyển thành bản chất của mọi hiện tượng trong vũ trụ và trong tâm thức của mỗi con người. Hơn nữa, Đạo Pháp của Đức Phật - từ nguyên thủy được gọi là *Dharma* - cũng đã biến đổi dần để trở thành một tôn giáo.

Trong *Bài Kinh ngắn về Tánh Không* (*Culasunnata-sutta*) giảng về tánh không, Đức Phật đã nêu lên bảy giai đoạn thiền định, từ các cấp bậc thô thiển thăng tiến dần lên thể dạng tánh không tối thượng. Bảy giai đoạn này như sau:

- cảm nhận gian nhà, ngôi làng và khu rừng, tất cả đều vắng lặng và trống không
- cảm nhận mặt đất bằng phẳng, không núi đồi, sông ngòi, cây cỏ

- cảm nhận bầu không gian vô tận và trống không

- cảm nhận sự tỏa rộng của tri thức vô biên trong tâm thức của người hành thiền

- cảm nhận sự vắng lặng và trống không của hư vô

- cảm nhận sự kiện không cảm nhận của chính mình

- cảm-nhận-không-cảm-nhận hay thực hiện được "tánh không tối thượng không có gì vượt hơn được"

Trong giai đoạn tột cùng tức là cấp bập thứ bảy, Đức Phật chỉ nói đấy là "tánh không tối thượng" nhưng không mô tả nó là gì. Sau một đêm thiền định dưới cội Bồ-đề, Đức Phật đạt được Giác Ngộ, thế nhưng Ngài cũng không mô tả sự Giác Ngộ ấy là gì mà chỉ phân vân tự hỏi con người bình dị của thời bấy giờ có đủ sức để thấu triệt được sự khám phá ấy của Ngài hay không?

Thật vậy cái "tánh không tối thượng" ấy không thể nào có thể mô tả hay giải thích một cách trung thực bằng các ngôn từ quy ước được. Nếu như Đức Phật cứ nói ra thì biết đâu chẳng những không ai hiểu được mà còn có thể mang lại cho người nghe đủ mọi thứ nghi ngờ đưa đến sự tranh cãi. Chẳng phải là Kinh Hoa Sen đã từng thuật lại là một số đông đảo các đệ tử và thánh chúng đã bỏ ra về khi họ không hiểu được những lời giảng của Đức Phật trên đỉnh Linh Thứu hay sao? Trí thông minh và các ảnh hưởng từ giáo dục, văn hóa, cũng như các tác động của xung năng và tác ý chi phối bởi nghiệp, luôn vận hành trong tâm thức của mỗi cá thể sẽ không cho phép họ hiểu được - hay ít ra là không

hiểu giống nhau - "tánh không tối thượng" mà Đức Phật đã khám phá ra. Khi thắc mắc phát sinh thì hoang mang tất sẽ chi phối, và sự tranh biện cũng sẽ khó tránh khỏi, và biết đâu do đó Đạo Pháp cũng có thể đã mai một từ lâu chăng?

Sự yên lặng của Đức Phật và tính cách thiêng liêng trong Giáo Huấn của Ngài chính là chiều sâu và sức sống của Đạo Pháp giúp Đạo Pháp luôn trường tồn và sinh động. Nói thế không có nghĩa là phủ nhận mọi cố gắng của Đại Thừa, bởi vì các nỗ lực nhằm tìm hiểu, giải thích cũng như các phương pháp "cụ thể hóa" tánh không của các tông phái và học phái Đại Thừa qua hơn hai ngàn năm cũng đã góp phần không nhỏ giúp cho Đạo Pháp trở nên phong phú hơn.

Tuy nhiên một đôi lần Đức Phật cũng đã từng nói với các đệ tử thật thân cận của Ngài là Xá-lợi-phất và A-nan-đà rằng Ngài luôn thường trú và trải qua cuộc đời mình trong cõi tánh không. Điều này cho thấy rằng tánh không không hề hủy hoại sự hiện hữu, trí sáng suốt và nỗ lực phi thường của một con ngươì, và nhất là không hề biến một cá thể trở thành hư vô. Tánh không chỉ xóa bỏ những gì ô nhiễm của những thứ hư cấu phát sinh từ các xung năng của một cá thể.

"Tánh không tinh khiết và tối thượng" ấy không hề thụ động mà đúng hơn rất tích cực. Nó xóa bỏ tất cả mọi hiện tượng trong thế giới, mọi xung năng thúc đẩy thế giới phải chuyển động. Nó xóa bỏ mọi hình tướng trên thân xác, dù đấy là những hình tướng xinh đẹp hay thô kệch, duyên dáng hay vụng

về, béo phì hay gầy gò. Nó xóa bỏ các vết thương, bệnh tật, mùi hôi, lông tóc, đờm dãi, phèo phổi, màng nhầy, mủ máu, nước mắt và cả những nụ cười bật lên hăng hắc, ngớ ngẩn, hồn nhiên hay vui tươi. Nó xóa bỏ cả những hành động hung hăng hay thân ái, những ngôn từ ti tiện, lừa phỉnh, độc ác, bịa đặt hay dịu dàng, nhân hậu, hòa nhã và tràn ngập yêu thương. Nó xóa bỏ ngũ giác và mọi cảm nhận như thích thú, ghét bỏ và mọi thứ cảm tính toại nguyện, bất toại nguyện hay trung hòa, luôn tìm cách khơi động và thúc dục sự thèm muốn và ghét bỏ của bản năng. Nó xóa bỏ mọi xung năng, tư duy và tác ý, mọi đau buồn, khổ nhọc, hận thù, vui sướng, hân hoan, yêu thương, hờn giận, tiếc nuối. Nó xóa bỏ những ý đồ đen tối, những mưu mô biển lận và cả những ý nghĩ nhân hậu, chân thật và từ bi.

Tóm lại tánh không xóa bỏ cả cái tốt lẫn cái xấu, tất cả các hình tướng và những sự chuyển động của chúng trong thế giới kể cả năm thứ ngũ uẩn của một cá thể. Nó tẩy sách mọi thứ ô nhiễm trên dòng chảy liên tục của tri thức, không có một vết hằn nào của nghiệp có thể còn tồn lưu, không còn một tác ý nào được sinh ra, không còn một sự tạo dựng nào được hình thành. Dòng tri thức đó tuy vẫn tiếp tục luân lưu, thế nhưng thật tinh khiết, nhẹ nhàng và trong suốt, trong hơn cả không gian vô tận, nhẹ hơn cả hư vô, tinh khiết hơn cả tánh không, bởi vì cái tri thức đó đã trở thành chính "tánh-không" của "tánh-không".

Khi dòng tri thức đã trở thành "tánh-không-của-tánh-không" hay nói cách khác là

đã được thay thế bởi thể dạng "tánh không tối thượng không có gì vượt hơn được" do chính Đức Phật nêu lên trong một bài kinh thật ngắn là *Culasunnata-sutta*, thì cũng sẽ không còn bất cứ một chút tồn dư nào để có thể giúp ý thức được tính cách Đa Dạng hay Nhất Nguyên của mọi hiện tượng, hay để cảm nhận được thế nào là Phật Tính, Bản Thể của Phật, Như Lai Tạng, Hiện Thực, Chân như, Thực Tại, Niết Bàn, Tánh Không... và kể cả Tánh-Không-của-Tánh-Không, bởi vì tất cả các thuật ngữ ấy cũng chỉ đơn giản là những tên gọi mà thôi.

Tuy nhiên phía sau tất cả những thứ ấy và bên trong cái "tánh-không-của-tánh-không" ấy dường như vẫn còn lưu lại một nụ cười, một nụ cười thật trầm lặng của một Vị Phật đã ngồi yên hơn hai mươi lăm thế kỷ trên dòng luân lưu của tâm thức của mỗi chúng ta để chờ đợi chính chúng ta hôm nay.

Bures-Sur-Yvette, 01.11.12
Hoang Phong chuyển ngữ

NHỮNG QUAN ĐIỂM GIÁO DỤC CỦA PHẬT GIÁO

TN.Liên Hoa

Trong 45 năm thuyết giảng, vấn đề được Đức Phật lập lại nhiều lần qua kinh tạng Nìkàya: "Chư Tỳ Kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và con đường thoát khổ."Như thế, điều then chốt ở đây và ngay bây giờ, con người phải biết tri nhận khổ đau, hơn là cứ mãi phiêu lưu trong thế giới lý luận siêu hình để tìm kiếm những điều vô bổ. Làm sao con người có thể biết được sự thật của vũ trụ trong khi con người không biết được mảy may về chính mình! Giáo dục Phật giáo giúp cho con người trở về với chính mình để biết được mình là ai, ở đâu và đang làm gì, và giúp cho con người nhìn vào thế giới này đúng như thực, nhìn vào thân thể này đúng như thực vv…. Từ đó, con người sống có thái độ tích cực hơn, tự tin và đầy trách nhiệm hơn…. Đó chính là nhân sinh quan, thế giới quan đặc biệt của Phật giáo được hình thành trên cơ sở Duyên sinh Vô ngã.

Như chúng ta đã biết, đối tượng của giáo dục Phật giáo là con người. Cho đến bao lâu, con người chưa hiểu rõ về chính mình, thì giáo dục Phật giáo luôn là vấn đề cần phải quan tâm. Để giáo dục có kết quả - hướng mọi người đi đúng con đường thoát khổ, Giáo dục Phật giáo đã đưa ra những quan điểm rất rõ ràng về vũ trụ nhân sinh và đặc biệt là về con người Năm Uẩn. Đứng trên quan điểm

đúng đắn này, con người sẽ có cái nhìn như thật về chính mình và thế giới xung quanh.

1. Quan Điểm Về Vũ Trụ

Trải qua 49 ngày đêm thiền quán dưới cội Bồ Đề, Đức Thế Tôn đã chứng ngộ sự thật duyên khởi và trở thành Bậc Chánh Đẳng - Chánh Giác.Từ đây, từ sự thật duyên khởi này, Đức Phật tuyên bố sự hiện hữu của thế giới và con người chỉ là một tràng nhân duyên sinh diệt. Tiến trình tư duy thiền định này được xem như một quá trình biện chứng thực tại ngay trong đời sống nội tâm của Ngài. Nó không phải là mẫu thức lý tưởng hay bản sao chép từ những ý niệm, vì tự thân nó không hề có một ngã thể (Ego) độc lập, mà nó là chiếc kiếng như thật trong dòng sông hiện hữu.

Với 12 chi phần nhân duyên, Đức Phật đã trình bày rõ về sự tồn tại và hiện hữu của thế giới và con người trong 3 cõi, nhất là đối với con người, sự có mặt của con người cũng chính là sự có mặt của vô minh ái thủ. Mặt khác, chúng ta thấy rằng con người mới đầy đủ các chức năng giao tiếp giữa sáu căn và sáu trần. Duyên khởi cũng nói lên sự hình thành của thế giới, vì ngay chi phần “Sinh ”và “Hữu” đã có sự hiện hữu của 3 cõi. Điều ấy nói lên rằng, không thể tánh rời con người ra khỏi thế giới, nghĩa là sự hiện hữu của con người chính là sự hiện hữu của thế giới, và tất cả đều diễn ra bởi tính tương duyên hòa hợp.

Hơn nữa, qua sự thật duyên khởi thì vấn đề bản chất, bản thể hay siêu hình, vv… đều

không phù hợp với giáo lý nhà Phật. Nó thuộc tư duy nhị nguyên mà không phải là thực tại. Đức Phật luôn từ chối trả lời các câu hỏi siêu hình về bản thể, vì rằng, những câu hỏi đã đi xa khỏi thực tại, thì những câu trả lời cho những câu hỏi đó càng đi xa khỏi thực tại hơn. Cái thiết thực thực tại của giáo lý Phật giáo là chỉ cho con người và cuộc đời thấy rõ cái khổ, nhận chân ra chúng và nỗ lực tu tập để ra khỏi khổ. Như vậy, bao giờ con người còn vướng mắc vào cái "Một"của sinh thể như: Bản ngã, Thượng Đế, Brahman, đấng tạo hóa... thì không thể tự tri bản chất của sự vật thế giới hiện tượng như chính thế giới sự vật hiện tượng đó. Vì thực chất cái "Một"đó vốn tự nó không thể hiện hữu theo chiều cô lập, phân ly, nó chỉ thực sự có mặt trong thế giới tương quan giao hòa. Nói chính xác hơn, không có một vật gì tự hữu chính nó, mà chỉ có tiến trình của hiện hữu, hàm chứa trùng trùng nhân duyên. Do đó, sự có mặt của một pháp dù vật thể hay sinh thể, dù con người hay thế giới đồng thời cũng là sự có mặt của tiến trình hiện hữu. Tất cả sự sống của con người và thế giới đều bị chi phối bởi mối tương duyên trùng trùng ấy. Từ các vật vô tri vô giác như cỏ cây, núi sông, thác ghềnh, cho đến sinh thể có tri giác như động vật, con người vv...đều được hiện hữu trong tràng nhân duyên ấy. Nó chính là điều kiện sinh tồn, là hệ sinh thái mà con người và sự vật cần phải nương tựa vào nhau, bảo vệ nhau để tồn tại.

Đến đây, chúng ta có thể khẳng định rằng, không thể nào đưa ra một định thức khác hơn về con người và thế giới ngoài lý duyên khởi, như Đức Phật đã khẳng định: "Duyên

khởi là thực tính của mọi hiện hữu, sự thật này không thay đổi dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện."

Từ quan điểm này, giáo dục Phật giáo giúp cho con người ý thức rõ về con người tự thân và môi trường tự nhiên xã hội không thể tách rời nhau, mà là tồn tại độc lập với nhau thành một khối nhất thể. Do đó, con người sống và bảo vệ hạnh phúc cho mình chính là bảo vệ môi trường thiên nhiên, bảo vệ hạnh phúc cho mọi người và ngược lại. Đây là tinh thần giáo dục thiết thực và đầy nhân bản của Phật giáo.

2. Quan Điểm Về Nhân Sinh

Thế giới là duyên sinh, con người được hình thành trên cơ sở duyên sinh, do vậy nhân sinh quan của Phật giáo cũng được nhìn nhận dưới ánh sáng duyên sinh. Học thuyết Nhân quả, Nghiệp báo, Luân hồi vừa là hệ quả của giáo lý Duyên khởi, vừa là một thực tế khẳng định sự sống, khẳng định trách nhiệm của con người về hành động có ý thức của chính mình.

Đức Phật nói đến nghiệp hay hành động có tạo tác là yếu tố quyết định vận mệnh của con người. "Nghiệp quyết định hiện tại của mỗi người, nhưng nghiệp cũng làm thay đổi vận mệnh hiện tại của con người và quyết định vận mệnh tương lai của người ấy".

Giáo lý nhân quả luân hồi là một sự giải thích về đời sống của con người; rằng không có sự chết mà là sự thay đổi dạng thức sống cho phù hợp với điều kiện mới. Do đó, giáo dục

Phật giáo khích lệ con người sống đời đạo đức thiện lành để có cuộc sống hạnh phúc ngay hiện tại và tương lai cũng được tốt đẹp. Con người sống có ý thức và luôn có trách nhiệm về mình, nỗ lực xây dựng cuộc sống lành mạnh, cũng như vượt qua những chướng ngại của cuộc đời, con người sẽ không ngồi đó than thân trách phận, hay đổ lỗi cho người khác. Đây là tinh thần giáo dục rất tích cực và sinh động, nền tảng đạo đức của nhân loại cũng được hình thành ngay đây. Vì rằng, giáo lý Nghiệp quả luân hồi giúp con người cảm nhận được trong niềm tương ứng luân lưu của vạn hữu, họ có thể là bà con quyến thuộc của nhau nên không vì cuộc sống của mình mà phương hại lẫn nhau. Ngược lại, con người sẽ yêu thương chia sẽ lẫn nhau. Họ sẽ cảm thông và tha thứ cho nhau, cùng nhau xây dựng một cuộc sống an lành không còn ganh ghét và hận thù.

Giáo lý Duyên khởi Vô thường có thể rút ra từ kinh nghiệm về thế giới hiện tượng hay cõi hữu vi này. Vì các pháp duyên sinh nên tụ tán và phân ly cũng tùy theo duyên, chúng thay đổi không dừng. Giáo dục Phật giáo có trách nhiệm cảnh tĩnh con người phải thấy rõ bản chất của cuộc đời là vô thường, là đau khổ, là duyên sinh giả hợp, để đừng bám víu hay đau buồn khi vô thường xảy đến. Vì rằng, vô thường là một quy luật tự nhiên của cuộc đời. Có ý kiến cho rằng, quan điểm này của Phật giáo là bi quan yếm thế, thì thật là một ngộ nhận đáng tiếc. Bởi bi quan hay yếm thế nó thuộc về thái độ sống, thái độ tâm lý; còn giáo lý về khổ, vô thường của đạo Phật nói lên sự nhận thức về một vấn đề. Nhận thức thì có thể đúng hay sai, nó giống như

đáp số của một bài toán, chúng ta không thể nói đáp số của một bài toán này là lạc quan hay bi quan, mà chỉ có thể nói nó đúng hay sai mà thôi. Do vậy, cái nghĩa bi quan yếm thế không có mặt ở đây. Toàn bộ những gì đã trình bày ở trước đủ cho thấy giáo dục Phật giáo dựa trên một nhân sinh quan tích cực và trong sáng.

3. Quan Niệm Về Con Người

Theo cái nhìn duyên sinh của đạo Phật, con người là một tập hợp Năm Uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Hay nói cách khác, cái mà gọi là con người này thực ra chỉ là một quá trình tâm lý và vật lý hòa quyện vào nhau, chúng không có cái ta thực thể. Từ đó, giáo dục Phật giáo giúp cho con người có cái nhìn như thật về chính mình, để không bị đè nặng bởi những ảo tưởng về cái ta hữu hạn này.

Mục đích của giáo dục Phật giáo khi phân tích về con người năm uẩn không phải để hình thành một hệ thống triết lý về con người và thế giới hiện tượng, mà để nhìn thấy toàn diện về bản chất của con người và thế giới hiện tượng. Chúng chỉ là một hợp thể vô ngã, vô thường và rất tạm bợ. Nhưng cần chú ý rằng, mặc dù con người là một tập hợp năm uẩn do duyên sinh nhưng từ khi sinh ra cho đến trưởng thành, con người chịu vô số mối quan hệ tương tác từ môi trường sống và do hoàn cảnh nhân duyên khác nhau kể từ vô thỉ, cho nên hình thành nên đời sống tâm tư, tình cảm của mỗi cá nhân khác nhau và nhân cách của họ cũng không giống nhau. Cho nên, giáo dục Phật giáo phải dựa theo tính vô

ngã của con người mà phân tích cho được hoàn cảnh của từng cá nhân, để giúp họ có cơ hội hoàn thiện mình. Do đó, giáo dục Phật giáo không chỉ là việc dạy và học, mà còn là một quá trình chuyển hóa nội tại, cải tạo cái xấu, bồi dưỡng và phát huy cái tốt, trang bị cho mỗi cá nhân có nhận thức đúng đắn, có ý chí và đạo đức nhân bản, để cá nhân ấy làm hành trang tư lương cho cuộc sống hạnh phúc của mình, của người và của toàn xã hội.

Tóm lại, quan điểm giáo dục thiết thực của Phật giáo đã hoàn thiện con người chính nó, nghĩa là con người đầy đủ tổ hợp năm uẩn, kế đến là đặt con người trong mối tương quan duyên sinh, con người ấy luôn được xuất hiện dưới hai mặt: con người tự thân và con người xã hội. Sau cùng, chính nguyên lý duyên sinh vô ngã này đã phủ định luôn cái bản chất cá biệt mà nó được mệnh danh là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi. Đây là chỗ mà mọi chướng ngại đã bị triệt tiêu, mọi thiên kiến, định kiến về tha nhân cũng vắng mặt, mọi nuối tiếc đã lùi về quá khứ, mọi mơ ước đều gởi trọn tương lai, khoảnh khắc ấy chính là thực tại.

4. Kết Luận

Giáo dục Phật giáo có cái nhìn như thật về vũ trụ, về con người và cuộc đời. Cái nhìn đầy trí tuệ này giúp con người ra khỏi khổ đau, tiến đến cuộc sống hạnh phúc. Xưa nay, lịch sử vốn vô tư khách quan không để cho sự kiện nào ở ngoài dòng chảy của nó. Thế nhưng, những gì không phù hợp với giá trị đạo đức và không đem lại hạnh phúc cho con người thì sẽ bị lịch sử bỏ lại bên lề. Về mặt này,

giáo dục Phật giáo hơn 25 thế kỷ qua luôn xuôi dòng cùng lịch sử, là chỗ dựa tinh thần vững chắc cho muôn triệu người phương Đông, rồi dần đến phương Tây trong vấn đề xác định lý tưởng sống của họ. Thế cho nên, xã hội công nghiệp dù phát triển đến đâu chăng nữa, thì giáo dục Phật giáo vẫn không có gì lỗi thời, vẫn không có gì chống trái với khoa học, mà ngược lại còn bổ sung cho nhau. Vì thế, cho đến bao lâu, con người năm uẩn được giáo dục một cách toàn diện thì mọi việc ở đời sẽ đi dần vào ổn định. Hay nói cách khác, giáo dục Phật giáo sẽ giải đáp tất cả mọi vấn đề bức bách mà xã hội quan tâm như: Tự do, nhân ái, công bằng, vấn đề bảo vệ môi sinh vv... qua cái nhìn như thật về thế giới nhân sinh và về chính con người mà bài viết ngắn gọn này đã trình bày.

Liên Hoa

VÀI ĐIỀU SUY NGHĨ VỀ LỘ TRÌNH TU ĐẠO VÀ THÀNH ĐẠO CỦA ĐỨC THẾ TÔN

Nguyên Lộc

Xưa nay, thường có hai khuynh hướng hiểu biết về lịch sử đức Thế Tôn nói chung và lộ trình tu đạo và thành đạo của Ngài nói riêng. Khuynh hướng thứ nhất thường cho rằng đức Thế Tôn là một đấng Siêu việt. Theo đó, những sự kiện Đản sanh, Thành đạo, Hoằng pháp và Niết-bàn của Ngài chỉ là
thị hiện và phương tiện để chỉ đường cho chúng sanh ra khỏi vòng sanh tử khổ đau. Và khuynh hướng thứ hai cho rằng đức Thế Tôn sanh ra như một người bình thường; trưởng thành như một người bình thường; rồi nhận thức được cái khổ của sanh, già, bệnh và chết, bỏ phú quý vinh hoa, tìm
cầu chân lý. Trên bước đường tìm cầu chân lý, Ngài trải qua nhiều năm tìm Thầy học đạo, nhiều năm ép xác khổ hạnh nhưng không tìm thấy chân lý. Cuối cùng, Ngài chọn con đường Trung đạo, đến khu rừng ở Gaya, tọa thiền dưới cội Bồ-đề, thành tựu vô thượng Bồ-đề. Và rồi sau khi thành đạo, như một bậc Đạo sư, Ngài tuyên thuyết chánh pháp, hóa độ quần sanh. Đến năm 80 tuổi, Ngài xả bỏ tấm thân tứ đại thể nhập Niết bàn vô dư. Vậy khuynh hướng lịch sử nào là đúng nhất, là phù hợp nhất? Đúng nhất hay phù hợp nhất cũng còn tùy vào quan niệm, cách hiểu, cách nhìn lịch sử của mỗi người.

Nếu hiểu theo nghĩa đức Thế Tôn là một đấng Toàn năng, Siêu nhiên, có khả năng ban vui, cứu khổ cho mọi người, mọi loài và có khả năng can dự vào nghiệp báo khổ vui của mọi người, mọi loài, thì theo quan điểm của người viết, Ngài không phải là đấng Siêu việt theo nghĩa đó. Đức Thế Tôn là một đấng Siêu việt theo nghĩa Ngài là bậc Giác ngộ hoàn toàn, đã siêu việt tất cả phiền não khổ đau, siêu việt hơn hầu hết những người bình thường vẫn luôn đắm chìm trong ngũ dục và khổ đau; và giáo pháp mà Ngài đã chứng ngộ có thể hướng dẫn mọi người và mọi loài ra khỏi khổ đau sanh tử.

Về cách hiểu lịch sử đức Thế Tôn là một người bình thường, theo người viết, vì còn mang thân mạng do tứ đại hợp thành, Ngài cũng phải: đói thì ăn, khát thì uống, lạnh thì mặc thêm y, đau thì dùng thuốc, khuya thì đi nghỉ... Mỗi buổi sáng, Ngài cũng như những Thầy Tỳ-kheo đệ tử, đi bộ, ôm bình bát vào thôn xóm hay kinh thành khất thực. Trưa về, thọ thực, rồi vào những khu rừng nhỏ thiền hành hay vào Hương thất trong Tinh xá tọa thiền. Khi thuyết pháp, Ngài cũng sử dụng những ngôn ngữ mà hội chúng có thể hiểu được... Cũng cần nói thêm là cái ăn, cái uống, cái mặc, cái ngủ... của Ngài luôn trong điều kiện thiểu dục tri túc của một bậc Đại Sa-môn.

Nhưng đức Thế Tôn không thể là một người bình thường theo nghĩa bình thường của bao người khác. Trước khi xuất gia và thành đạo, đức Thế Tôn (thường thì phải gọi là Thái tử Tất-đạt-đa, nhưng bài này gọi chung là đức

Thế Tôn hoặc Phật Thế Tôn) không như những người bình thường khác, những người còn nhiều phiền não, khổ đau; nhiều tham lam, sân giận và si muội. Tuy đức Thế Tôn, lúc sống trong hoàng cung, cũng nếm trải đời sống ngũ dục; nhưng Ngài không đắm chìm như bao con người bình thường khác, tâm Ngài luôn ưu tư khắc khoải, luôn truy tìm một điều gì đó siêu việt hơn những cái vui tạm bợ kia. Ngài cũng khổ đau, nhưng là cái khổ, cái đau của một bậc vĩ nhân; không phải cái khổ, cái đau chỉ vì những chuyện nhỏ nhặt đời thường, của bao người bình thường khác. Và chắc chắn đức tính và phẩm hạnh của Ngài luôn siêu việt và cao quý hơn hàng triệu, hàng triệu người bình thường khác lúc bấy giờ. Lộ trình tu đạo và thành đạo của đức Thế Tôn cũng không thể là một tiến trình chỉ bắt đầu từ khi Ngài đản sanh đến lúc thành đạo hay chỉ bắt đầu từ khi Ngài thiền tọa dưới cội Bồ-đề.

Thông thường, trong các kinh của Nikāya (1), đức Thế Tôn chỉ giảng cho các Thầy Tỳ-kheo nghe về tiến trình tu chứng của Ngài trong đời sống hiện tại: bắt đầu từ lúc xuất gia, theo nhiều Thầy học đạo và tu đạo, trải qua nhiều năm khổ hạnh. Và cuối cùng, chọn con đường Trung đạo, thông qua lộ trình Giới, Định, Tuệ và sau nhiều đêm thiền quán dưới cội Bồ-đề, trong khu rừng Gaya, Ngài thành tựu Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Bắt đầu bằng giới, Ngài điều tiết việc ăn uống. Ăn uống quá nhiều và sung mãn, dễ khiến tâm sanh tham dục; nhưng ép xác, nhịn đói, nhịn khát, dễ khiến tâm sanh sân hận. Ngài đã dùng đồ ăn và thức uống vừa đủ. Và Ngài điều tiết các tư thế oai nghi để thuận lợi cho

việc thiền quán. Đứng một chân, hay phơi trần trong nắng của các nhà khổ hạnh chỉ làm cho thân tâm khổ lụy. Hay ngồi nằm trên những thảm nệm êm ấm dễ sanh tâm tham đắm. Tọa thiền trong tư thế an nhiên, dưới cội Bồ-đề, trong khu rừng nhiều cây lá, là tư thế thuận lợi nhất cho việc thiền quán. Rồi thì đức Thế Tôn lần lượt xa lìa các pháp tham dục, các pháp bất thiện, chứng và trú Thiền định thứ nhất. Vượt lên Thiền thứ nhất, đức Thế Tôn chứng đắc Thiền thứ hai. Cho đến, vượt qua Thiền Phi tưởng phi phi tưởng xứ, đức Thế Tôn chứng đắc Diệt tận định. Sau khi thuận thứ và nghịch thứ thuần thục tám thiền Sắc và Vô sắc cùng với Diệt tận định, đức Thế Tôn chứng đắc các Tuệ vô lậu. Tuệ vô lậu này thường được gọi là Tam minh: Thiên nhãn minh, Túc mạng minh và Lậu tận minh. Bằng Tuệ vô lậu, đức Thế Tôn đoạn tận mọi gốc rễ của vô minh, phiền não; thấu hiểu pháp tánh duyên khởi của vạn pháp và thành tựu Vô thượng Bồ-đề. Trong các bài kinh của kinh tạng Nikāya này, đức Thế Tôn chỉ đề cập tiến trình tu đạo và thành đạo của Ngài trong đời sống hiện tại. Nhưng không có nghĩa là tiến trình tu đạo và thành đạo của Ngài chỉ liên hệ đến đời sống hiện tại, mà không có liên hệ đến các kiếp sống quá khứ. Trong một số bài kinh trong Nikāya và A-hàm khác, đức Thế Tôn đã đề cập đến một số đời sống trong quá khứ của Ngài, hoặc đã từng là Tỳ-kheo Jotipāla, đệ tử của đức Phật Cadiếp (Kassapa) (2), hoặc đã từng là một Tỳ-kheo Bồ-tát phát nguyện thành tựu Vô thượng Bồ-đề trong thời đức Phật Ca-diếp. (3) Và cũng như tất cả các Bồ-tát Nhất Sanh Bổ xứ khác, trong đời sống kế trước, trước khi đản sanh vào thế giới Ta-bà, đức Thế Tôn đã sanh vào

cung trời Đâu Suất. (4) Đến khi nhân duyên hội đủ, Ngài vào thai Hoàng hậu Maya, đản sanh nơi khu vườn Lâm-tỳ-ni. Khi mới chào đời, Ngài dự báo rằng: “Ta là bậc tối thượng ở trên đời! Ta là bậc tối tôn ở trên đời! Ta là bậc cao nhất ở trên đời! Nay là đời sống cuối cùng, không còn phải tái sanh ở đời này nữa.” (5)

Về sau, dù theo khuynh hướng lịch sử nào, thì các bộ phái Phật giáo Ấn Độ (6) đều cho rằng, trong vô lượng kiếp về trước, từ thời kỳ đức Phật Nhiên Đăng, đức Thích-ca Mâu-ni, lúc bấy giờ tên là Thiện Huệ, đã phát nguyện trải qua vô lượng kiếp thực hành hoặc sáu (theo Mahāsaṁghika) hoặc mười (theo Theravāda) Ba-la-mật, làm lợi ích cho vô số chúng sanh để hướng về quả vị Vô thượng Bồ-đề (Phật quả). Các bộ phái Phật giáo Ấn Độ cũng đã đồng ý rằng quả vị tu chứng, theo nghĩa diệt trừ phiền não vô minh, đức Phật Thế Tôn và Thanh văn A-la-hán như nhau, nhưng trí lực và bi nguyện A-lahán không thể bằng Phật Thế Tôn. Các bộ phái Phật giáo Ấn Độ thường phân ra ba quả vị giác ngộ (Bồ-đề): 1. Sự giác ngộ của hàng Thanh Văn, 2. Sự giác ngộ của hàng Duyên giác và 3. Sự giác ngộ của chư Phật Thế Tôn, còn gọi là thành tựu Vô thượng Bồ-đề (Sammasambodhi). Theo các kinh điển của Phật giáo Bắc truyền (dùng thay cho chữ Mahāyāna lịch sử: Đại thừa), thì tiến trình tu đạo để thành tựu Vô thượng Bồ-đề của đức Phật Thích-ca Mâu-ni hay bất kỳ một chúng sanh nào, phải trải qua vô lượng kiếp, bắt đầu bằng việc phát Bồ-đề tâm, thực hành sáu pháp Ba-la-mật làm lợi ích cho vô số chúng sanh, chứng đạt mười giai vị của Bồ-tát và

cuối cùng mới thành tựu Vô thượng Bồ-đề. Như vậy, xét theo quan điểm của các truyền thống bộ phái Phật giáo Ấn Độ và Phật giáo Bắc truyền, đức Thế Tôn đã trải qua nhiều kiếp thực hành con đường của Bồ-tát, làm lợi ích cho vô số chúng sanh, rồi sanh về cung trời Đâu Suất để đản sanh vào thế giới Ta-bà, xuất gia tu đạo, thành tựu Phật đạo. Và sau khi viên mãn hạnh nguyện độ sanh, đức Thế Tôn vào Vô dư Niết-bàn.

Có thể có người sẽ cho rằng lộ trình tu đạo trong vô lượng kiếp của Bồ-tát Thiện Huệ chỉ là sự thêm vào của các bộ phái Ấn Độ và của Phật giáo Bắc truyền. Nhưng dù quan điểm thế nào thì cũng không thể xem đức Thế Tôn sanh ra và lớn lên như những người bình thường. Và cũng không thể nói lộ trình tu đạo và thành đạo của Ngài không liên hệ đến những công hạnh mà Ngài đã thành tựu trong những kiếp quá khứ. Không cần nói chi đến đức Thế Tôn, bậc Toàn giác, bậc Đại trí Đại bi, chỉ cần xét đến những con người vĩ đại trong thời cận hiện đại theo quan niệm thông thường, thì cuộc đời của họ, từ lúc nhỏ cho đến khi thành tựu sự nghiệp vĩ đại cũng đã khác xa những con người bình thường. Trí tuệ, ý chí, nghị lực... của họ cũng đã vượt xa hàng triệu triệu người rồi. Mà xét theo luật nhân quả nghiệp báo của Phật giáo, thì chắc chắn, nhiều kiếp trong quá khứ, họ cũng đã tạo ra những cái nhân của bậc vĩ nhân; trong kiếp sống hiện tại này, họ tiếp tục tạo thuận nhân và thuận duyên của con một con người vĩ đại, mới có thể thành tựu những sự nghiệp vĩ đại. Theo cách đó mà xét, đức Thế Tôn cũng phải trải qua vô lượng kiếp tu đạo giải thoát và làm lợi ích cho vô số chúng sanh và

đời sống hiện tại chỉ là tiến trình cuối cùng để thành tựu Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Có người sẽ cho rằng người viết còn bị ảnh hưởng tư tưởng "thần thánh hóa" lịch sử đức Thế Tôn. Thiển nghĩ, chẳng có gì "thần thánh hóa" Ngài cả. Đó là lộ trình tu đạo của tất cả chư Phật Thế Tôn. Không thể vì khuyến khích hay sách tấn người con Phật thực hành theo lời đức Thế Tôn chỉ dạy, để được an lạc trong đời này và giải thoát sanh tử trong nhiều đời sau, mà chúng ta phải đơn giản hóa tiến trình tu đạo của Ngài. Con người thường có thói quen vội vã, làm ít màmuốn được nhiều, nên cứ muốn đốt bỏ giai đoạn, hoặc cứ muốn xây nhanh "lâu đài" nhưng lại xây trên cát. Mục đích để được an lạc và giải thoát trong đời này và đời sau khác với mục đích thành tựu Vô thượng Bồ-đề. Nhưng đó cũng là một phần trong lộ trình tu đạo của người con Phật. Đức Thế Tôn là Đạo sư, là người chỉ đường, thì đương nhiên là Ngài phải chỉ con đường để đi đến nơi Ngài đã đến, nơi ấy là Niết-bàn vô dư của chư Phật Thế Tôn. Niết-bàn vô dư của chư Phật Thế Tôn là mục đích cuối cùng mà tất cả người con Phật luôn phát nguyện thành tựu.

Theo Phật giáo Bắc truyền, Bồ-tát cũng lấy Giới, Định, và Tuệ làm pháp yếu cho lộ trình tu đạo. Giới, Định, Tuệ là cách nói gọn của sáu pháp Ba-la-mật: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định và Trí tuệ. Lộ trình tu đạo của Bồ-tát cũng phải bắt đầu từ bố thí và trì giới Ba-la-mật. Trước tiên Bồ-tát phải cải thiện hoàn cảnh xung quanh mà số đông đang sống để thuận duyên cho việc tu đạo của mình và của người. Mà muốn cải thiện xã

hội thì việc trước tiên là bố thí. Bố thí cũng có thể được hiểu theo nghĩa là chia sẻ. Bố thí hay chia sẻ có ba loại:

1. bố thí hay chia sẻ vật chất,
2. bố thí hay chia sẻ những kiến thức chân chánh, những điều hay lẽ phải phù hợp với chánh pháp và
3. bố thí hay chia sẻ những điều không sợ hãi... Muốn bố thí hay chia sẻ vật chất, giáo pháp hay sự không sợ hãi thì phải có tài sản vật chất, phải có tri thức chân chánh (Chánh pháp), phải có sự không sợ hãi. Vậy thì phải làm ra tài sản, phải học, phải tu để có tài sản, có pháp và có sự vô úy mà bố thí mà chia sẻ... Đó chỉ là nói theo nghĩa tương đối thôi. Chứ nếu hiểu rộng ý nghĩa của Bố thí Ba-la-mật thì trong cái này cũng có cái kia, và trong cái kia cũng có cái này. Hiểu theo cách này mà suy ra những Ba-la-mật khác. Cho nên, để hoàn thành lộ trình tu đạo, Bồ-tát phải trải qua vô lượng kiếp tu tập và hành đạo, mới có thể thành tựu Vô thượng Bồ-đề.

Đó là mục đích cao siêu cuối cùng và của nhiều kiếp sau. Còn trong đời sống hiện tại, mỗi người tự biết khả năng tâm linh và nghị lực tinh thần của chính mình. Biết đúng để chọn đúng Pháp môn trong nhiều Pháp môn tu mà đức Thế Tôn đã giảng dạy. Nếu khả năng tâm linh thấp và nghị lực tinh thần bình thường thì phải bắt đầu thực hành từ những phương thức tu tập căn bản nhất. Nếu vì muốn “đi vội về nhanh” mà chọn nhầm Pháp tu của bậc Đại trí thì không mang lại lợi ích gì, mà còn có thể nguy hiểm đến đời sống tâm linh.

Pháp mà đức Phật đã chỉ dạy có rất nhiều, nhưng pháp ấy phải luôn trải qua lộ trình tu tập Giới, Định, Tuệ. Tu Giới, tu Định, tu Tuệ để có được cái Tuệ vô lậu, để nhìn đúng bản chất của mọi sự, mọi vật. Cái gì vô thường thì thấy biết như thật nó là vô thường. Cái gì khổ thì thấy biết như thật nó là khổ. Cái gì vô ngã thì thấy biết như thật nó là vô ngã. Không thể nói suông này là vô thường, này là khổ, này là vô ngã mà có thể thấy biết như thật nó là vô thường, khổ, vô ngã. Để thấy được mọi sự, mọi vật là vô thường, cũng có nhiều phương cách, dành cho nhiều trình độ tâm linh. Trong các kinh điển, nhiều lần, đức Thế Tôn dạy các thầy Tỳ-kheo rằng các Thầy phải bắt đầu bằng sự thấy biết như thật sự vô thường trong tự thân và tâm của mỗi người. Các Thầy phải thấy biết như thật sự vô thường trong từng hơi thở, trong từng sát-na sanh diệt của tâm, trong từng chuyển động của đất, nước, lửa, gió trong than mỗi người... Thấy biết được vô thường thật sự trong chính thân tâm của mỗi người, sẽ thấy biết được nó là khổ. Thấy biết được nó là khổ thì sẽ thấy biết được nó là vô ngã. Thấy biết như thật ba nguyên lý vô thường, khổ, vô ngã trong thân tâm của mỗi người, thì sẽ dần dần thấy biết vô thường, khổ, vô ngã trong mọi sự, mọi vật xung quanh. Khi ấy chắc sẽ có an lạc và hạnh phúc theo đúng những gì đức Thế Tôn đã chỉ dạy.

Lời thưa thay lời kết: Tuy Phật giáo Nam truyền (dùng thay chữ Theravāda lịch sử: Thượng tọa bộ) cũng cho rằng trước khi thành đạo, đức Thế Tôn đã trải qua vô lượng kiếp thực hành 10 pháp Ba-la-mật, làm lợi ích cho vô số chúng sanh, nhưng Phật giáo

Nam truyền quan tâm nhiều hơn đến Thánh quả A-la-hán. Nói như vậy không có nghĩa là Phật giáo Nam truyền không có hạnh nguyện độ sanh. Tự độ và độ tha là hạnh nguyện chung cho tất cả người con Phật. Phật giáo
Nam truyền có cách thực hành hạnh nguyện lợi tha theo cách của Phật giáo Nam truyền. Phật giáo Bắc truyền có cách thực hành hạnh nguyện lợi tha theo cách của Phật giáo Bắc truyền.
Không thể có một Thánh giả A-la-hán nào mà lại "ích kỷ", chỉ lo phần tự lợi, làm lơ trước nỗi thống khổ của quần sanh. Cũng không thể có có một Bồ-tát Đại sĩ nào chỉ lo phần "lợi tha", chỉ lo giải thoát cho tha nhân mà quên tu tập để giải thoát phiền não khổ đau của chính mình.

Chú thích:
1. Bài kinh *Tapussa*, thuộc Đại phẩm, chương Chín pháp, kinh *Tăng chi bộ*, HT. Thích Minh Châu dịch; Kinh số 36, Đại kinh Saccaka (Mahāsaccaka sutta), kinh Trung bộ; Kinh số 73, Đại kinh Vacchagotta (Māhavacchagotta sutta), kinh Trung bộ.
2. "Ghaṭīkāra Sutta" trong *Majjhima Nikāya* II, B. Ñāṇamoli and B. Bodhi dịch, Kandy: Buddhist Publication Society, 1995, tr. 669; hoặc kinh số Ghatikara, kinh *Trung bộ*, HT. Thích
Minh Châu dịch
3. Bài kinh Vị tằng hữu pháp, thuộc kinh Trung A-hàm, T. 1n0026 p. 469c20. Hoặc kinh Vị tằng hữu pháp, kinh Trung A-hàm. TT. Thích Tuệ Sỹ dịch.
4. "Acchariya-abbhūta Sutta", trong *Majjhima Nikāya* III, như trên, tr. 979; Hoặc kinh Vị tằng hữu pháp, kinh Trung bộ, HT. Thích

Minh Châu dịch. Và kinh Vị tằng hữu pháp, kinh Trung
A-hàm, TT. Thích Tuệ Sỹ dịch.
5. Kinh Vị tằng hữu pháp, HT. Thích Minh Châu dịch.
6. Lấy quan điểm của Theravāda, trong Buddhavaṃsa (Phật sử) và Mahāsaṁghika, trong Mahavastu (Đại sự), làm đại diện.

VÀI GHI CHÚ VỀ PHO TƯỢNG PHẬT GIÁO TẠC TỪ KHỐI THIÊN THẠCH

Hoang Phong

Gần đây một mẫu tin về một pho tượng Phật do người Đức đánh cắp của Tây Tạng từ năm 1938 vừa được các khoa học gia phát hiện đã được báo chí khắp thế giới đăng tải.

Pho tượng được người Tây Tạng tạc vào thế kỷ XI từ một khối thiên thạch vô cùng hiếm hoi đã rơi xuống địa cầu cách nay khoảng 10.000 năm đến 20.000 năm.

Mẩu tin nhỏ này được đưa lên một số trang web nhằm mục đích giúp những người quan tâm về những thông tin Phật Giáo trên thế giới, thế nhưng thật hết sức bất ngờ là lại có nhiều người đặc biệt chú ý đến sự kiện khá "kỳ thú" này.

Hầu hết đều thắc mắc về các chữ Vaisravana và Sambhala tức là tên gọi của pho tượng, tại sao hai chân của pho tượng lại buông thõng mà không bắt tréo vào nhau trong tư thế

ngồi thiền như thường thấy, và đồng thời ý nghĩa của chữ Vạn là gì v.v...,

Do đó người viết xin mạn phép nêu thêm vài ghi chú nhỏ với hy vọng có thể giải thích những thắc mắc này. Trước hết là một vài chi tiết về chữ Vạn.

Dấu hiệu chữ Vạn

Chữ Vạn tiếng Phạn là Swastika , là một ký hiệu mang tính cách thần bí và tôn giáo, được tìm thấy từ 2.500 năm đến 3.000 năm

trước Tây Lịch ở khắp nơi trên địa cầu, từ Đông sang Tây, từ Bắc Phi (Ai Cập) đến nam Thái Bình Dương (Úc Châu) và cả Mỹ Châu. Tóm lại đây là một trong số các dấu hiệu "tôn giáo" phổ biến và lâu đời nhất của nhân loại.

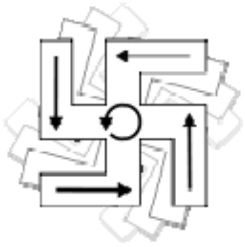
Ở Á Châu thì ký hiệu này đã từng được nhiều tôn giáo sử dụng, chẳng hạn như đạo Ja-in, Ấn Giáo và Phật Giáo.

Ngày nay dấu hiệu này vẫn còn thấy nhan nhản khắp nơi, nhất là ở Ấn Độ, Trung Quốc, Hàn Quốc, v.v... Các "tôn giáo mới" chẳng hạn như đạo Cao Đài, Pháp Luân Công... cũng sử dụng ký hiệu này.

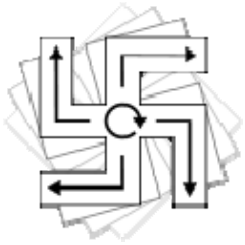
Theo Ấn Giáo thì chữ Vạn có hai ý nghĩa khác nhau tùy vào hướng quay của chữ này: quay sang phải thì mang ý nghĩa một sự thăng tiến (Pravitti), quay sang bên trái thì sẽ biểu trưng cho một sự hủy diệt (Nivriti). Thế nhưng việc xác định hướng quay cũng rất dễ bị lầm lẫn, thí dụ cùng một chữ Vạn thế nhưng nếu căn cứ vào góc nhọn hay vào đầu của mỗi nhánh của chữ Vạn để định hướng thì tất sẽ có hai hướng quay trái ngược nhau (xem H. 1 và 2).

Tóm lại chữ Vạn xuất hiện khắp nơi và thuộc vào nhiều nền văn hóa và sắc tộc khác nhau, do đó ý nghĩa, cách hiểu và mục đích sử dụng của chữ này cũng rất phức tạp và đa dạng. Theo truyền thống thì chữ Vạn của Phật Giáo, nếu căn cứ vào đầu mỗi nhánh để định hướng thì sẽ quay theo hướng trái (xem hình trên ngực của pho tượng).

Thiết nghĩ chỉ cần ghi nhớ quy ước này cũng đủ, ít ra là có thể nhờ đó để phân biệt chữ Vạn của Phật Giáo với chữ Vạn của Đức Quốc Xã, vì chữ Vạn của Đức Quốc Xã quay theo hướng phải.

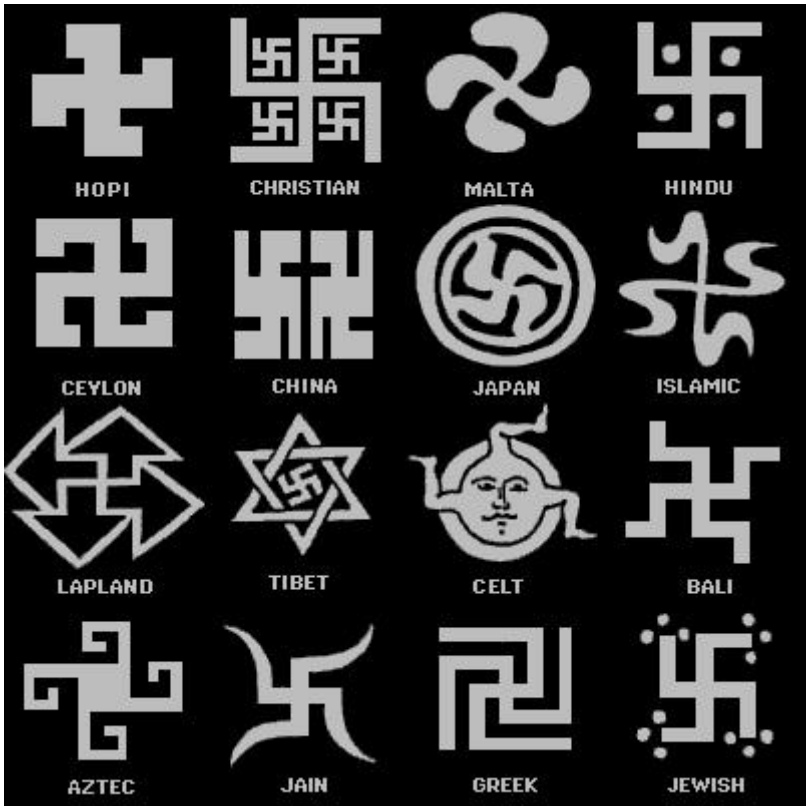


H1



H2

H.1 và 2: Cùng một chữ Vạn thế nhưng có hai cách giải thích khác nhau về chiều quay tùy theo cách định hướng căn cứ vào đầu hay vào góc nhọn của mỗi nhánh. Cách giải thích theo hình số 2 là cách thường thấy nhất và hướng quay là chiều bên phải, chữ vạn trên ngực pho tượng có hướng quay bên trái.



H.3: Một số các kiểu chữ Vạn thuộc các truyền thống văn hóa, tín ngưỡng và địa phương khác nhau.

Các vị thần linh Vaisravana và Sambhala có đúng là các nhân vật biểu trưng bởi pho tượng hay không

Trước nhất có lẽ cũng nên xác định xem pho tượng có đúng là một pho tượng Phật Giáo hay không. Có ba chi tiết chính mà trước nhất là về vầng hào quang trên đầu pho tượng.

Phổ Diệu Kinh cho biết là sau khi đạt được Giác Ngộ thì trên đầu của thái tử Tất-đạt-đa hiện ra một vầng hào quang rạng rỡ.

Kinh Trung A Hàm (Majjhima Nikaya, 26) kể rằng sau khi thành Phật thì Đức Phật đi đến

thành Ka-thi (Kashi, ngày nay là Vanarasi hay Ba-la-nại) để tìm lại năm vị đồng tu trước đây. Trên đường có một vị sa-môn trẻ tuổi theo đạo Ja-in đi ngược chiều với Đức Phật và bỗng để ý thấy trên đầu Ngài toả ra một vầng hào quang thật sáng, bèn lấy làm lạ và hỏi Ngài là môn đệ của ai và tu tập theo Giáo Lý nào...

Tóm lại vầng hào quang là một biểu hiệu đặc thù của Phật Giáo và cũng đã được tạc nơi đầu của các pho tượng Phật đầu tiên phát hiện vào thế kỷ thứ nhất trước Tây lịch.

Sau này các tượng ảnh biểu trưng cho các nhân vật của một vài tôn giáo khác cũng thấy có các vầng hào quang như thế và đấy cũng chỉ là một sự vay mượn của Phật Giáo.

Chi tiết thứ hai là chữ Vạn khắc trên ngực của pho tượng cũng cho biết đấy là một pho tượng Phật Giáo.

Chi tiết thứ ba là pho tượng đội một cái mũ tiêu biểu cho các vị đại sư và thánh nhân Tây tạng, chi tiết này tất nhiên cho thấy đây là một pho tượng Tây Tạng.

Thế nhưng pho tượng biểu trưng cho nhân vật nào trong Phật Giáo? Có đúng đấy là vị Vaisravana hay Jambhala như trong bản tin do báo chí nêu lên hay không?

Vaisravana là tiếng Phạn, được dịch sang tiếng Hán là Đa Văn Thiên Vương, còn gọi là Bắc Phương Thiên Vương, tức là vị Hộ Pháp thứ nhất trong số Tứ Đại Thiên Vương, giữ vai trò trấn giữ phương Bắc.

H.1- Vaisravana Tây Tạng (Namthöse): ngồi trên lưng của một con sư tử tuyết (thế kỷ XV, bảo tàng viện Guimet, Paris)

H.2 - Vaisravana Trung Quốc (Đa Văn Thiên Vương / Duo Wen Tian Wang): tay phải cầm thương, tay trái cầm một bảo tháp. Các pho

tượng thuộc vào loại này rất thường thấy ở các ngôi chùa Trung Quốc.

H.3 - Vaisrarana Nhật Bản (Damon-ten): (chùa Todai-ji, thế kỷ thứ VIII)

H.4 - Vaisravana Hàn Quốc (Damun Cheonwang): (chùa Pyochungsa, gần thị trấn Miryang)

Vị Vaisravana còn được gọi là Jambhala hay Kubera (hai chữ này đều là tiếng Phạn), tiếng Tây tạng là Namthöse, tiếng Nhật là Damon-ten, tiếng Hàn Quốc là Damun Choenwang, tiếng Thái là, Thao Kuwen).

Khái niệm về Tứ Đại Thiên Vương khá phổ biến tại các quốc gia trên đây. Người Trung Quốc tạc tượng vị Vaisravana dưới hình tướng của một thần linh thật oai phong, mặc áo giáo, tay phải cầm một cây thương hay đinh ba, tay trái cầm một bảo tháp nhỏ tượng trưng cho trọng trách bảo vệ Đạo Pháp của mình.

Tại các nước khác vị này được biểu trưng với một vài nét thay đổi nhỏ, thế nhưng tuyệt nhiên không có một vị nào giống với pho tượng tạc bằng thiên thạch vừa được khám phá ở Đức, nói một cách khác là pho tượng này không hội đủ các tiêu chuẩn cần thiết để xác định đấy là vị Vaisravana.

Như vậy thì pho tượng mà người Đức đã đánh cắp của Tây Tạng vào năm 1938 biểu trưng cho nhân vật nào trong Phật Giáo? Chi tiết nổi bật nhất của pho tượng là đôi chân không tréo vào nhau trong tư thế ngồi thiền mà lại có vẻ như buông lơi: một chân gập lại và một chân buông thõng. Tiếng Phạn gọi tư thế này là bhadrasana, một tư thế sẵn sàng để đứng lên.

Đấy là cách biểu trưng rất độc đáo cho Phật Di Lặc. Đôi khi các pho tượng Di Lặc cũng được trình bày ngồi trên ghế hay trên bục với hai chân buông thẳng, và các học giả Tây

Phương thì thường gọi đấy là "cách ngồi của người Tây Phương" trên một chiếc ghế.

Thật vậy, Phật Di Lặc là vị Phật tương lai luôn được tạc trong tư thế ngồi chờ với hai chân sẵn sàng đứng lên để cứu độ chúng sinh. Có rất ít các pho tượng Di Lặc được tạc trong tư thế đứng thẳng, chỉ có một vài pho tượng được tìm thấy trong vùng Gandhara (thế kỷ thứ II và III) thuộc Pakistan ngày nay, hoặc một số nhỏ các pho tượng Di Lặc Thái Lan là được tạc trong tư thế đứng thẳng.

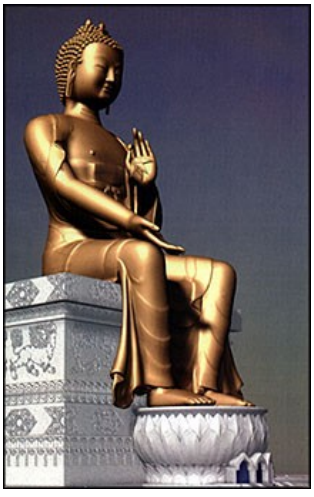
Cách tạc tượng biểu trưng cho một sự "chờ đợi" và đồng thời cũng "sẵn sàng" đứng lên này cũng là một sự sáng tạo độc đáo của nghệ thuật tạo hình Phật Giáo.

Vài hình ảnh Phật Di Lặc

H1

H2

H3



H4

H5

H6

H7

(Các hình tượng Phật Di Lặc đều được tạc ngồi trên ghế hay trên bục với đôi chân buông thõng, hoặc một chân co một chân duỗi trong tư thế sẵn sàng đứng lên. Xin lưu ý là Phật Di Lặc Trung Quốc trong các thời cận đại đã bị biến dạng và trở thành khá giống với một ông Thần Tài, xin xem hình 6 và 7. H.1- Phật Di Lặc Sarnath - Ấn Độ, thế kỷ thứ V; H.3- Phật Di Lặc Hàn Quốc; H.6- Phật Di Lặc Trung Quốc, hang Vân Cương, thế kỷ thứ V-VI; H.7- Phật Di Lặc tạc trong vách núi ở Feilai Feng, Hàng Châu)

Tóm lại có thể kết luận rằng pho tượng bằng thiên thạch của Tây Tạng tạc vào thế kỷ XI là một pho tượng Di Lặc. Một số các chi tiết khác cũng củng cố thêm cho sự xác định này, chẳng hạn như vầng hào quang trên đầu và chữ Vạn trên ngực chỉ được sử dụng để biểu trưng cho các vị Phật và các vị Bồ-tát đắc đạo và không bao giờ được dùng để chỉ định các vị thần linh. Bàn tay phải của pho tượng được tạc để ngữa, đấy là cách biểu trưng cho sự bố thí và lòng từ bi, bàn tay trái thì cầm một cái bình đựng nước "cam lồ" dùng để cứu độ chúng sinh. Hai trọng trách này không thuộc vào bổn phận của các vị thần linh như Tứ Đại Thiên Vương chẳng hạn.

Một vài cảm nghĩ thay cho lời kết

Theo truyền thuyết thì Đức Di Lặc chỉ là một vị Bồ-tát sắp thành Phật đang ngụ ở cung trời Đâu Suất (Tusita) chờ đúng lúc để nhập thế hầu cứu độ chúng sinh. Thế nhưng đến khi nào thì Phật Di Lặc sẽ hiện xuống thế gian này? Kinh sách không thống nhất về thời

điểm ấy. Một số người cho rằng Phật Di Lặc sẽ hiện xuống địa cầu khoảng 30.000 năm sau khi Đức Phật Thích-ca Mâu-ni tịch diệt, một số khác thì lại nghĩ rằng phải chờ đến 3 tỉ 920 triệu năm. Con số này có thể là hơi phóng đại, bởi vì tuổi của địa cầu theo các nhà khoa học cho biết là 4,55 tỉ năm và con người ngày nay chỉ mới được hình thành khoảng hai triệu năm trở lại đây mà thôi. Vậy nhân loại có hội đủ "kiên nhẫn" để chờ đợi thêm ... gần 4 tỉ năm nữa để có thể trông thấy Đức Phật Di Lặc hay không?

Tất cả đều vô thường, mọi hiện tượng luôn chuyển động, trong một tương lai gần hay xa nhân loại rồi cũng sẽ không còn nữa, địa cầu này cũng sẽ bị tàn phá, tài nguyên sẽ kiệt quệ hay biết đâu cũng có thể sẽ nổ tung trước thời hạn quá dài trên đây? Cách suy nghĩ như thế thiết nghĩ cũng không đến đỗi nào quá yếm thế mà chỉ là một cảm nghĩ đối với hiện thực của một người hiểu được lời Phật dạy là gì.

Các nhà khoa học cho rằng một khối thiên thạch vô cùng hiếm hoi đã rơi xuống địa cầu cách nay khoảng 10.000 đến 20.000 năm. Trên phương diện địa chất học thì quả thật hết sức khó để định tuổi chính xác một khối thiên thạch đã rơi xuống địa cầu vào lúc nào. Thế nhưng người ta có thể biết đích xác là khối thiên thạch ấy đã được tạc thành một pho tượng của Phật Di Lặc vào thế kỷ XI.

Đức Đạt-lai Lạt-ma rời Tây tạng vào năm 1959 và đã nêu cao Đạo Pháp trên toàn thế giới. Pho tượng Di Lặc được tạc bằng thiên thạch, chân cao chân thấp đã từng ngồi chờ

từ 1.000 năm nay ở một nơi nào đó trên đất Tây Tạng và đã không còn ngồi chờ thêm nữa mà lại vừa mới xuất hiện giữa xã hội loài người trong thế giới Tây Phương. Có phải đây là một biến cố mới đánh dấu một giai đoạn mới cho xứ Tây Tạng và mang lại một niềm hy vọng nào đó cho những người Phật Giáo nói chung hay không?

Hoang Phong

Bures-Sur-Yvette, 08.10.12

CON ĐƯỜNG TÂY PHƯƠNG

TỊNH SĨ Biên soạn

Khải ngôn

Hóa thành không phải là Bảo sở nhưng muốn đi đến Bảo sở không thể không đi đến Hóa thành.

Giới, định, tuệ chưa phải là cứu cánh Niết bàn. Song muốn chứng cứu cánh Niết bàn không thể không thành tựu giới, định, tuệ. Hay nói cách khác, muốn đắc thành Phật đạo không thể không đi vào cảnh giới thanh tịnh.

Đó chính là lý do Ngài Nhứt Thiết Chúng Sinh Hỷ Kiến Bồ tát vì cầu thành Phật lại phải kinh hành và thiêu mình cúng dường Đức Nhựt Nguyệt Tịnh Minh Đức Như Lai cả mười mấy ngàn năm để được sinh vào gia đình vua Tịnh Đức.

Và cũng lẽ ấy nên Đức Thế Tôn không ai hỏi mà tự nói pháp môn niệm Phật, khuyên chúng sinh nguyện về Tây phương Tịnh độ để chứng đắc A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề.

Như vậy, sinh về Tây phương Tịnh độ là điều cần yếu cho tất cả những ai muốn giải thoát thành tựu Phật đạo.

Tuy nhiên, làm sao sinh về Tịnh độ? Hành giả phải trải qua một ngã đường như thế nào để đến được Tây phương?

Không ngại sự thấy biết nông cạn, bút giả xin bàn bạc cùng chư huynh đệ con đường Tây phương an lành ấy.

CON ĐƯỜNG TÂY PHƯƠNG

Tất cả các pháp đều do tâm biến hiện ra. Ta bà hay Phật cảnh đều do tâm mà thành, chúng sinh hay Phật đều từ tâm mà có, ... Tâm vốn không, chư Phật và chúng sinh cũng không. Tâm là huyễn, Phật và chúng sinh cũng huyễn. Một là huyễn thì tất cả đều huyễn, một là không thì tất cả đều không. Không mà huyễn, huyễn mà không, ấy là tướng thật của vạn pháp.

Ta bà hay Tịnh độ đều chẳng ngoài tâm. Cả hai đều là không, cả hai đều là huyễn, là huyễn mà không, là không mà huyễn. Tất cả đều đồng nhất là giả tướng của huyễn. Tất cả đều vô biệt ở đường thể không. Thế nên Ta bà không thì Tịnh độ cũng không, Ta bà huyễn thì Tịnh độ cũng huyễn; nghĩa là xét thể tánh thì tất cả đều không, nhìn ở giả tướng thì tất cả đều huyễn hữu, và khởi huyễn hữu tâm thì huyễn hữu sinh huyễn hữu Ta bà hay Tịnh độ.

Từ vô thỉ đến nay, chúng sinh luôn luôn khởi tâm và bởi tâm đó mà có ra các cảnh giới. Tâm địa ngục thành cõi địa ngục, tâm con người xây dựng thế giới loài người, tâm Phật kiến tạo cõi Phật.

Nếu thấy được con người là không thì thấy chư Phật cũng không. Còn đã bảo loài người hiện có thì phải nhận cõi Phật cũng có, tức là có thế giới con người thì có cảnh giới Phật, có Phật A Di Đà, có Tịnh độ Tây phương.

Có con người, có chư Phật, có cõi người, có cõi Phật, có trầm luân, có giải thoát, có vãng sinh có thành Phật, …

Là chúng sinh giác ngộ muốn trở về với sự sáng suốt chân thật, thành tựu Bồ đề, chứng Chánh Đẳng Giác, chúng ta không thể không đi theo con đường của chư Phật, rèn luyện tâm hồn bằng sự thực hành tu tập.

Trong các đường lối pháp môn tu thành Phật, pháp môn niệm Phật là con đường thẳng tắt nhất, và trong các phương pháp niệm Phật giải thoát, phương pháp trì niệm hồng danh A Di Đà Phật cầu sinh Tây phương Cực lạc là dễ dàng nhất. Với pháp môn này, hành giả chỉ cần có niềm tin vững chắc, thành thật nguyện sinh Tây phương và thường xuyên trì niệm hồng danh đức Phật A Di Đà, thực hành chuyên cần và thuần thục, hành giả sẽ vãng sinh về thế giới Cực lạc của Phật A Di Đà khi mãn báo thân người. An trú trong cảnh giới thuần tịnh, giải thoát này, mỗi vị đã được sinh về sẽ khai phát sự giác ngộ, chứng bất thối chuyển và cuối cùng thành Phật. Tùy trình độ tâm linh của mỗi vị, sự khai phát ấy có nhanh chậm khác nhau.

Đó là đường lối của pháp môn thẳng tắt dễ dàng niệm hồng danh A Di Đà Phật. Tuy nhiên, trên phương diện thực hành, hành giả cần phải biết rõ cách thức ứng dụng tu tập, có vậy sự dụng công phu tu tập mới thu được kết quả tốt đẹp, bằng chẳng thấu suốt cách dụng công thì sự thực hành phải gặp nhiều chướng ngại, tốn nhiều công sức và kết quả không như ý nguyện.

Tây phương Cực lạc là cảnh giới thanh tịnh giải thoát. Thanh tịnh là vô nhiễm là thuần thiện, giải thoát là vượt ngoài ba cõi, vượt ngoài ba

cõi là xả ly thế gian. Như vậy, muốn về Tây phương Cực lạc, hành giả cần phải có tâm thanh tịnh giải thoát, thuần thiện ly thế gian.

Tâm thanh tịnh hay tâm thuần thiện trong sạch là tâm dứt bặt mọi phiền não ác nghiệp nhiễm ô. Tâm giải thoát hay tâm ly thế gian là tâm không còn vương mang ái dục phàm phu thế tục.

Tóm lại, muốn chắc chắn vào được cảnh giới Tây phương Tịnh độ, hành giả phải rèn luyện thành thục tâm mình đến chỗ thánh thiện không còn ái dục nhiễm ô.

Để được như thế về thực hành, hành giả cần tu tập theo trình tự ba giai đoạn:

1. Giai đoạn trao dồi thiện tâm

2. Giai đoạn rèn tâm giải thoát

3. Giai đoạn chuyên tu niệm Phật, thành tựu niệm Phật tam muội.

I. Giai đoạn trao dồi thiện tâm

Giai đoạn này cũng là giai đoạn gột rửa tâm hồn, vì ở giai đoạn này, hành giả dùng mọi phương tiện để giải trừ tất cả tập khí xấu ác của bao đời trước (kiếp trước) giúp tâm trở nên trong sạch hiền thiện, đảm bảo không sa vào ác đạo.

Cũng gọi là giai đoạn nuôi dưỡng đức hạnh. Hành giả song song với việc xả ác, luôn luôn rèn luyện, dưỡng nuôi tất cả các phẩm hạnh thanh cao, các đức tính quý báo để chuẩn bị cho việc tu tập giải thoát, đảm bảo đường tu không bị chướng ngại.

Đây là giai đoạn rất quan trọng, là căn bản của mọi sư tu hành giống như nền móng của căn nhà, nếu không trải qua một sự tu tập thuần

thục vững chắc ở giai đoạn này, thì mọi sự tu tập giải thoát nào khác đều bị thất bại.

Không gột rửa tâm trở nên hiền thiện, cứ để mầm ác ẩn tàng trong tâm thức thì khó tránh khỏi lạc vào tà đạo. Một khi đủ duyên, ý ác sinh khởi, nó sẽ biến mọi Phật sự thành ma sự, phá hoại tất cả các công đức lành.

Nếu không rèn luyện đức hạnh, cứ để các thói quen xấu như dễ xao động, dễ thối lui, thiếu nhẫn nhục, thiếu khiêm tốn, hòa hợp,... thì khó tránh sự gẫy đổ và các chướng ngại trên đường tu tập khiến không thành tựu kết quả.

Bởi chúng ta từ vô thỉ đến nay đã huân tập vô số chủng tử bất thiện, chúng luôn luôn ẩn tàng trong tâm, mỗi khi đủ duyên, chúng sẽ khởi dậy, giống như các hạt giống cỏ dại trong nền đất lặng lẽ, khi đủ điều kiện nước, ánh sáng, ... liền tự mọc mầm.

Những chủng tử bất thiện như tham lam, ích kỷ, gian xảo, sân hận, thù hiềm, ganh ghét, đố kỵ, phá hoại, đam mê, điên đảo, ngã mạn, khinh người, không nhận lỗi, chê thiện, vui ác, ... chúng là nguyên nhân gây ra các tội lỗi, lôi kéo chúng sinh vào ba đường ác, chúng liên kết với nhau khiến hành giả bỏ mất đạo tâm.

Như tu hành còn tham danh tất thường khoe khoang, gặp người hơn mình thì ghen tỵ, dèm chê, tìm cách hại danh dự người, ... tâm hồn cứ loanh quanh vấn đề danh dự. Mọi việc làm đều do tâm cầu danh sai sử, trở thành bè đảng của ma, dù có làm việc thiện cũng là ma sự. Khi bị trái ý tổn hại đến danh dự mình thì trở nên sân hận, hiềm thù. Điều ác còn chưa đoạn được thì mong gì thành tựu giải thoát.

Hoặc tu đạo mà ôm lòng ngã mạn, tự cao tự đại, xét lỗi người, đối trên bất kính, nhìn xuống khinh thường, chẳng học hỏi người, chẳng sửa lỗi mình. Như vậy tâm hồn chỉ chứa đựng đầy thứ xấu xa tội lỗi, khó vươn tới chỗ thanh cao đạo đức. Há có thể giải thoát sinh tử?

Bên cạnh những chủng tử bất thiện ấy, con người chúng ta còn có rất nhiều thói quen không tốt như thiếu bền chí, thiếu cam nhẫn, không tri túc, lười biếng, ỷ lại, đa ngôn, hấp tấp, không tự tin, không chú tâm, không chuyên nhất, hí luận, trạo cử, cố chấp, hơn thua, sợ hãi, ... Trong đời sống tu hành không ai tránh khỏi những khó khăn do nghiệp chướng hoặc ngoại cảnh đưa đến, đồng thời công phu giải thoát cũng đòi hỏi hành giả phải có một nhân cách hoàn hảo. Nếu còn những thói quen không tốt thì trên đường tu tập, hành giả khó vượt qua chướng duyên, khó đạt đến chỗ giải thoát trọn vẹn. Do đó, bước vào con đường giải thoát, muốn có sự vững chắc và nhẹ tiến, trước tiên hành giả phải thanh lọc tâm mình, rèn trau đức hạnh. Đây chính là chỗ nói: “Muốn tu tiên đạo trước tu nhân đạo”, hoặc “Nhân đạo bất tu, tiên đạo viễn hỷ” ấy vậy.

Tu dưỡng thiện tâm, hành giả phải thông suốt nhân quả nghiệp báo, biết rõ ràng tất cả đều do duyên sinh, phân biệt thế nào là thiện ác ngay trong mỗi điều giới luật nhỏ nhặt và phải thấy tầm quan trọng của nó.

Hành giả phải thường xuyên tìm xét lỗi mình, ở mỗi hành động, lời nói và ý nghĩ do mình khởi ra, đều phải thành thật nhận biết tính chất thiện ác, hay dở, lợi hại, đúng sai của nó. Thấy ác, sai dở thì lập tức xả bỏ; thấy thiện, đúng hay thì cố gắng hành thêm. Bởi có thấy được lỗi của mình thì mới lo tu sửa, càng thấy mình

nhiều lỗi lầm khuyết điểm, tâm càng thêm hổ thẹn, càng tinh tấn rèn luyện học hỏi tu tập. Hành giả chỉ nên chú ý lỗi mình, không nên tìm xét lỗi người, không nghĩ xấu về người, ... Vì xét lỗi người, nghĩ xấu về người sẽ làm tâm hành giả chất chứa thêm nhiều điều bất thiện. Trong mọi việc sai trái, phải thấy có lỗi mình trong đó.

Song song với việc xét lỗi mình, hành giả phải chú ý điều hay của người, tìm học các gương sáng, các đức tính quý giá của những bậc tiền bối, của chư thánh hiền và của tất cả chư Phật. Luôn luôn chiêm nghiệm tưởng nhớ công đức, đạo hạnh của các Ngài, để các đức tính quý báo ấy thâm nhập mạnh mẽ trong tâm thức, làm tiêu hoại những chủng tử nhiễm ô đã huân tập từ vô thỉ.

Do đó, ở giai đoạn này, hành giả có thể tập tu: đọc kinh, sám hối, lễ Phật, niệm Phật, suy tư, đọc sách, làm phước thiện, ...

Đối với tất cả các việc thiện, hành giả phải sốt sắng vui vẻ thực hành, tùy theo khả năng mà làm, không nên vì lười biếng mà bỏ qua. Dù là việc nhỏ nhặt cũng không được coi thường, sẵn sàng xả thân cho các việc thiện ấy. Tâm say mê với việc lợi mình lợi người, có như thế những chủng tử xấu ác mới không còn dịp sinh khởi. Hành giả phải làm với tâm niệm trưởng dưỡng thiện căn và lợi ích chúng sinh, không nên làm vì lợi ích cá nhân, thỏa mãn tính hiếu thắng cầu danh dự và tình cảm. Được như vậy, việc hành thiện mới không bị chướng ngại khi gặp khó khăn, mới không phát sinh phiền não khi gặp điều trái ý và không trở thành ma sự khi mình được lợi. Tùy theo nghiệp chướng của người và của mình mà làm thiện cho phù hợp, nhằm đoạn trừ ác nghiệp. Tham xẻn thì thường bố thí buông xả, khuyên người thí xả, tưởng

niệm nhân quả phước điền vị tha; nghiệp sân độc thì nói lời lành, gần người hiền đức, tập nhu hòa, tưởng niệm từ bi, nhẫn nhục; nghiệp si mê tà kiến thì lo đọc kinh, nghe pháp, khuyên người học chánh pháp, bố thí kinh điển, cung kính bậc trí tuệ,…

Tóm lại, làm thiện theo nhân duyên như tùy bệnh cho thuốc, bệnh gì thuốc nấy sao cho người mình trở nên thiện lành.

Mỗi một cảnh duyên thuận nghịch nào đưa đến, hành giả cần nên nghĩ tưởng "đó là do nghiệp quả của mình chiêu cảm và theo nghiệp mà thay đổi". Hành giả không trốn tránh, không say đắm, bình thản đón nhận. Thường hay quán sát nhân quả của mình trong mọi hình thức sinh hoạt hằng ngày, hành giả sẽ giữ được sự an bình, tự chủ và sáng suốt khi đối diện với gió đời vui buồn, vinh nhục … Giai đoạn này, hành giả không được để tâm ngừng nghỉ mà phải thường xuyên vận dụng nó, nhờ nó quán xét suy tư sự thật của cuộc đời theo ánh sáng chân lý, khiến tâm thức thấm nhuần đạo pháp.

Điều nên chú ý là khi thấy mình có nhiều lỗi lầm khó sửa đổi cũng không được bi quan buồn chán. Hãy nghĩ rằng "chúng sinh ai cũng có lỗi, nghiệp chướng nào cũng khó trừ, chỉ cần cố gắng, tất cả đều có ngày cùng tận, tánh xấu có lúc phải hết".

Ngay thấy mình có các lỗi lầm, hành giả phải suy xét nguyên do sinh ra lỗi ấy, sự lợi hại của nó và xả bỏ nó. Biết rõ các lỗi lầm như thế, hành giả sẽ dễ dàng dứt khoát đoạn trừ, đoạn trừ ngay tận gốc của nó. Hành giả không nên sợ hãi đối mặt với tính xấu của mình, dù nó đê tiện cũng nhắm ngay nó mà quan sát phân tích cho thấu đáo, sau đó mới dứt khoát quên đi để

rèn luyện đức tính ngược lại nó. Vì khi thấu triệt rồi, không cần nghĩ đến nó nữa, cứ tưởng niệm pháp thiện thường xuyên thì các nghiệp ác ấy sẽ dần dần tiêu mất.

Ví dụ thấy mình còn sân hận, biết rõ là mình chấp ngã, tham danh, cố chấp sự tướng ... Thấy sự lợi hại của việc sân hận là thỏa mãn bản ngã, phá tiêu thiện tâm công đức, khổ mình, khổ người, chiêu cảm ác báo... Nhận biết nếu đoạn dứt được sân hận thì tâm hồn luôn an lạc, thiện tâm tăng trưởng, thiện nghiệp phước thiện tăng mãn, đưa đến giải thoát sinh tử... Quan sát thường xuyên như thế, nghiệp sân sẽ bị mất gốc, hành giả trở nên an tâm, không còn theo đuổi niệm sân hận. Bấy giờ hành giả cứ chuyên tâm niệm tưởng đức từ bi của chư Phật thánh hiền, hoặc nguyện cầu chúng sinh đều sống từ bi. Không nhớ nghĩ đến chuyện sân hận của mình nữa, nhưng mỗi khi vừa muốn sân thì phải trực nhận liền, rồi phát tâm từ bi thông cảm khiến nó tiêu tan. Đối trị nghiệp tham đắm, ích kỷ, ngã mạn, cố chấp...cũng phải quan sát và khéo léo tu tập như thế. Được như vậy mới gọi là lấy gươm trí tuệ đoạn trừ nghiệp chướng hay biến phiền não thành Bồ đề vậy.

Rèn luyện tánh hạnh tốt, hành giả phải thực hiện ngay nơi việc mình làm hằng ngày, dù là việc nhỏ nhặt cũng phải làm trong ý thức tu tập.

Như rèn luyện “bền chí” thì ngay nơi các việc làm, dù đơn giản hay khó khăn, lớn hay nhỏ phải thực hành chu đáo tới nơi tới chốn. Ví dụ: xách nước vào lu, xách đến khi đầy lu mới thôi; quét sân thì quét giáp sân mới nghỉ mà không bỏ dở nửa chừng. Việc khó khăn lớn nhỏ đều bền chí tới cùng như vậy. Ngay nơi việc nhỏ nhặt tập luyện được, lâu ngày sẽ thành thói

quen. Về sau này gặp việc khó khăn quan trọng mới có thể kiên tâm đến đích.

Xả trừ thói quen hấp tấp loạn động, rèn hạnh từ tốn thung dung cũng ngay nơi sinh hoạt hằng ngày, không gián đoạn ở thời khắc nào. Đi đứng nằm ngồi, nói năng làm việc, nhất nhất đều thong thả cẩn thận.

Rèn luyện nhẫn nhục, tinh tấn, hỷ xả, hòa hợp, tự chủ, chuyên tâm ... cũng thế.

Tóm lại, hành giả phải coi tất cả các hoạt động thường ngày là môi trường rèn trau đức hạnh của mình. Mọi lời nói, cử chỉ đều cần phải chú tâm luyện tập cho được tốt đẹp, ý nghĩa là tu trong mọi lúc, mọi nơi.

Hành giả cũng thường nên khởi các lời nguyện cầu để trưởng dưỡng thiện tâm đến chỗ hoàn mỹ. Như nguyện tất cả chúng sinh đều được an lành, nguyện tất cả chúng sinh đều được thanh tịnh, nguyện tất cả chúng sinh đều sống hỷ xả, từ bi, nguyện tất cả chúng sinh đều được giải thoát...hoặc khởi các lời nguyện như các vị Bồ tát trong kinh Hoa Nghiêm thường phát nguyện như thế. Những chủng tử lành thấm sâu nơi tâm thức hành giả sẽ tôi luyện tâm hồn thuần tịnh cao thượng, tràn đầy từ bi, dứt bặt ác nghiệp, giống như ly tách có mùi hôi, nay đựng đầy một thứ rất thơm tho ngon ngọt, ly tách liền trở nên thơm tốt vậy.

Giai đoạn này chú trọng việc tu thiện, chỉ lo bồi dưỡng thiện tâm, không quan tâm đến sự phan duyên động niệm hay đoạn tuyệt ái dục, do đó, hành giả còn nhiều ý niệm ái dục và thiếu định tâm. Tuy vậy, hành giả không nên lo sợ, cứ phát khởi tâm lành cho đến khi tâm tràn đầy từ bi, không còn ác nghiệp phiền não và thành tựu các đức hạnh cần yếu cho việc tu tập giải thoát,

có điều là tránh các duyên làm tâm ái dục thêm mạnh, hoặc các duyên làm tâm khó định tỉnh để giữ gìn đạo tâm mà thôi.

Khi nào hành giả nhận thấy tâm mình đã đạt được sự hài hòa, đối với các cảnh thuận nghịch đều giữ được sự trong sạch không phiền não ác niệm và các đức tánh khiêm tốn, bền chí, nhẫn nhục, giản dị, hòa hợp, chuyên tâm, cần mẫn, trang nghiêm, kham khổ, cầu tiến, rộng lượng, từ ái, vị tha, bình tĩnh, hỷ xả, tự tin, tự chủ, chú tâm, chuộng thiện, tàm quý, tri túc, an bần, chân thật, lạc quan, thanh tịnh, xả ác, ẩn đức, kính nhân, trọng đạo...đều đã được rèn luyện vững chắc, bây giờ có thể xem như thành tựu giai đoạn tu dưỡng thiện tâm này. Hành giả đã đủ khả năng đi vào con đường giải thoát.

II. Giai đoạn rèn tâm giải thoát

Cũng gọi là giai đoạn xả ly thế gian. Hành giả dứt trừ ái dục, sống nếp sống ngoài vòng tục lụy.

Cũng gọi là giai đoạn hướng về Tây phương. Hành giả chuyên tâm cầu sinh Tây phương Cực lạc, thành thực chí nguyện giải thoát.

Ở giai đoạn rèn tâm hành thiện trên, hành giả chỉ mới cải đổi tâm trở nên tốt đẹp, sống với niệm từ ái, yêu thương, hành giả còn khởi các ham muốn tốt lành để diệt trừ nghiệp ác. Do vậy, tâm ái dục của hành giả vẫn còn, hành giả còn bị thế gian chi phối, tâm yêu tiếc thế gian còn mạnh, ý rong ruổi thế gian còn nhiều, chí giải thoát còn yếu. Thế nên, khi tâm mình trở nên hiền thiện rồi, hành giả phải tiếp tục giải thoát, xả ly ái dục của thế gian.

“Ái” ở đây không có nghĩa là riêng chỉ cho tình thương nam nữ, vợ chồng, mà bao gồm mọi sự

đắm trước của chúng sinh đối với muôn loài vạn vật. Tình thương dù với ý nghĩa gì nếu không chừng mực, không có lý trí soi sáng, không hướng thượng và có tính cách ràng buộc, đều gọi là ái. Đắm luyến sự vật cũng gọi là ái. Còn ái luyến thế gian tất còn trở lại thế gian.

"Dục" tức ham muốn. Dục ở đây không phải riêng nói về dục lạc xác thịt mà gôm chỉ hết tất cả các ham muốn ở thế gian, từ những ham muốn xấu xa đến các ham muốn tốt và các loại ham muốn vô nghĩa, không thiện không ác. Những ham muốn xấu ác, ở giai đoạn đầu hành giả phải trừ sạch. Trong giai đoạn này, hành giả còn các ham muốn thiện và vô ký (không thiện không ác) ngoại trừ mong muốn giải thoát, tất cả các mong muốn thiện và vô ký ấy đều phải được xả bỏ. Vì dù chúng là thiện thì chúng vẫn còn là thế gian hữu lậu sinh tử. Hành giả chỉ sống và làm những việc cần thiết phải làm chứ không được muốn làm. Muốn hay không muốn đều trái với tâm giải thoát.

Ở giai đoạn trước, hành giả cần khởi tâm muốn làm các việc lành. Nhưng ở giai đoạn này thì không được muốn nữa. Vì "muốn" là biểu hiện của sự chưa cần và không thật ích. Thực hành công phu giải thoát mà còn ham làm việc này việc nọ, muốn món này món kia thì khó tránh loạn động, không thể xa lìa thế gian, làm sao đạt kết quả giải thoát? Đối với sự vật, dù biết là tốt cũng không được muốn. Tâm muốn vi tế đưa đến tâm tham luyến, tâm muốn thô tháo đưa đến tâm tham cầu, cả hai đều là ràng buộc, cả hai đều đến lo âu phiền não khi không thành tựu. Mọi vật, mọi việc đúng duyên phải đến thì không tránh nó, nhưng chưa đến thì không nên muốn, còn đã mất đi thì không nên luyến tiếc.

Tâm ái làm cho con người đắm say khi tiếp đối thế gian và khiến người ta tiếc nuối lúc xả ly thế gian. Tâm dục (ham muốn) làm con người tầm cầu dong ruổi theo thế gian. Tâm ái dục này thường gây ra sự sợ hãi lo âu và phiền não khi xa lìa thế gian và gặp cảnh trái với nó, khiến chúnh sinh quay cuồng trong các sự việc thế gian, nó là cội gốc của sự luân hồi không dứt.

Hành giả tu giải thoát phải tỉnh giác nhận rõ những biểu hiện của ái dục và ngăn trừ khi nó vừa phát khởi nơi tâm. Từ chỗ tiếp xúc với các thứ thuận lợi vừa ý, tâm sinh nên thích, đây là cội nguồn của ái. Mến thích đưa đến thân hậu, lo lắng, chăm nom, tức là ái đã hình thành. Từ thân hậu lo lắng, chăm nom trở nên sợ hãi khi nghĩ nó hoại mất là ái đã mạnh hơn lý trí và buồn nhớ tiếc nuối khi những thứ ấy mất mát hoặc lìa xa, tức đã bị ràng buộc, ái đã ăn sâu nơi tâm thức. Tâm ham muốn phát sinh từ sự phân biệt thấy lợi vừa ý hoặc do lòng ái trước đưa đẩy để thỏa tính tham nhiều. Một ý niệm ham muốn vừa khởi nếu không được tự chủ đoạn trừ sẽ đưa đến sự tìm cầu, suy tính lo âu, sợ hãi và não phiền điên đảo.

Hai tâm ái và dục này trợ giúp nhau, nối tiếp nhau làm hành giả luôn loạn động quay cuồng thiếu tỉnh giác, khó chuyên nhất trong việc tu hành.

Để xả ái dục, hành giả hãy quán sát về nó để thấu rõ bản chất của nó, rồi chuyên tâm cầu sinh Tây phương. Đây là phương pháp tuyệt diệu nhất.

Hành giả quán sát thế gian, quán sát sự vô thường giả ảo và khổ đau của tất cả mọi thứ danh lợi tình cảm và sự vật trên thế gian, quán

sát sự ràng buộc của thời gian, sự khổ đau trong vòng sinh tử. Quán sát sự điên đảo thấp thỏi ràng buộc ngu si và đau khổ khi còn sống với tâm ái dục, quán sát sự thanh thoát, an lạc, sáng ngời, cao quý khi đoạn dứt ái dục. Bằng sự quan sát chân thật, rõ ràng sâu xa, hành giả sẽ không còn mù mờ về bản chất của ái dục và thế gian. Hành giả sẽ mong muốn xả ly thế gian và dũng mãnh đoạn trừ ái dục, tức đã chặt đứt cội gốc của ái dục. Vì biết rõ bản chất và tướng trạng ô nhiễm của ái dục thì không bị nó lừa gạt, lôi cuốn, thấy nó đưa đến nhiễm ô ràng buộc, đau khổ và u tối thì sẵn sàng từ bỏ.

Hành giả không nên đè ép cố quên khi thấy mình khởi sinh ái dục mà phải mạnh dạn đối đầu quán sát tường tận nó để đoạn trừ nó. Vì các vấn đề do hành giả cố quên chỉ vô ích trong khi tâm vẫn thấy thích thú hay đau khổ vì nó. Vì các vấn đề do hành giả cố quên chưa giải quyết sẽ dồn chứa lại nơi tâm, lâu ngày trở nên mạnh mẽ. Một ngày nào đó đủ duyên, chúng sẽ bừng dậy. Lúc ấy, hành giả không thể tự chủ được, hoặc chúng cứ âm thầm phá hoại tâm thức hành giả khiến trở nên cuồng si u tối. Một tâm niệm ham muốn, khao khát tiềm tàng lâu ngày, một ý tưởng yêu thương ẩn chứa nhiều tháng năm do sự chèn ép cố quên không chịu quan sát để phá vỡ, đều là mối nguy hại vô cùng.

Đồng thời với việc quan sát ái dục, hành giả cần thường xuyên khởi tâm nguyện cầu sinh Tây phương và tập lối sống không trụ trước, không cố định ở một cảnh, không nương mãi một duyên, không thân không hậu riêng ai, sẵn lòng buông xả những gì mình thích quý, cũng không nên cố thủ ham muốn cái dở xấu, vì ham

muốn yêu tiếc vật tốt hay xấu cũng đều là ái dục cả.

Khi đã thấu suốt ái dục và thế gian rồi, tâm hành giả sẽ bình tĩnh, sáng suốt, tự chủ trước các cảnh duyên, không cho say đắm với tất cả người hay vật nào. Nhìn mọi thứ, hành giả đều thấy trong đó có mầm khổ đau, ràng buộc, vô thường, u tối sinh tử, trầm luân và hành giả cũng thấy mọi khổ đau của mình và của người, đều có thể trong mọi lúc, mọi nơi luôn luôn nguyện cầu sinh về Tây phương, không nghĩ tưởng gì nữa.

Nên nhớ, khi chưa thấu triệt ái dục, tâm còn quay cuồng với những ham muốn tiếc thương thì còn chướng ngại lớn trong việc tu hành; dù có cố gắng nguyện cầu sinh về Tây phương, cũng khó tránh khỏi bị tâm ái dục ấy làm đình trệ gián đoạn, vì muốn về Tây phương mà cứ nắm cả Ta bà thì làm sao về Tây phương được.

Cũng như muốn kéo cây cho nghiêng về một phía mà cứ để gốc rễ bám cứng vào đất thì làm sao kéo được. Quan sát thấy rõ ái dục để khai phát tâm xả ly thế gian tức là chặt đứt các rễ cây ấy vậy. Có sợ Ta bà mới thật sự thích Tịnh độ, có chán thế gian mới thành tâm cầu về Tây phương.

Tuy nhiên, lúc quan sát ái dục vẫn luôn luôn nguyện sinh Tây phương để gieo trồng sâu hạt giống vãng sinh, đồng thời cũng để trợ giúp hành giả buông xả sự đắm trước thế gian. Vì tuy quán sát rõ ái dục, tâm có thể phát sinh xả ly, nhưng do nghiệp ô nhiễm của hành giả nhiều đời huân tập sâu dày và nghị lực của hành giả còn yếm kém, hành giả vẫn còn cảm thấy sung sướng khi tiếp xúc với ái dục. Mặc dù lý trí thì muốn xả bỏ nhưng thói quen vẫn

muốn tìm cầu nắm bắt, vả lại cuộc đời luôn có các duyên khiến nghiệp ái dục tăng trưởng lấn áp cả lý trí. Do đó, song song với sự quán sát để xả ly ái, rất cần có chí nguyện vãng sinh cầu giải thoát để giúp hành giả đủ tâm lực dứt khoát thế gian đoạn trừ ái dục.

Nguyện vãng sinh, hành giả phải khởi nguyện liên tục giống như niệm Phật. Hành giả có thể khởi nguyện như thế này:

“Nam Mô A Di Đà Phật

Con nguyện sinh về Tây phương Cực lạc

Xin Phật từ bi đến tiếp độ con”.

Hoặc nguyện theo bài kệ:

“Quy mạng lễ A Di Đà Phật

Ở phương Tây thế giới an lành

Con nay xin phát nguyện vãng sinh

Cuối xin đức từ bi tiếp độ”

Hoặc niệm theo các bài sám văn của chư Tổ soạn. Lời nguyện cốt yếu càng đơn giản, càng hướng mạnh mẽ về Tây phương càng tốt.

Với các lời nguyện như thế, hành giả luôn luôn khởi phát nơi tâm, khiến nó ngày càng thấm sâu vào tiềm thức và mạnh mẽ không thay đổi. Một lời nguyền duy nhất như thần chú bất động, hành giả sẽ rèn được tâm vãng sinh kiên cố giống như cây đã nghiêng hẳn về một hướng. Tâm nguyện vững chắc như vậy đã nghiêng về một hướng rồi thì không còn lo bị thế gian ràng buộc. Dù mai kia ngọn lửa vô thường nào thổi lên, cây tâm linh cũng chỉ ngã về phía Tây.

Bất cứ trong hoàn cảnh nào, gặp đối tượng gì cũng chỉ một câu nguyện. Lúc này hành giả

không nên bận tâm những vấn đề nào khác. Hãy phó mặc cho tất cả nhân duyên định đoạt. Dù cảnh chướng duyên hay thuận duyên cũng không lo nghĩ. Biết mình nhiều nghiệp chướng và kém phước cũng không nên lo sợ tìm cầu làm các việc để tránh nghiệp hay tạo thêm phước. Phải biết rằng nghiệp quả không thể tránh, hãy bình thản đón nhận, có điều không gây thêm nghiệp chướng nữa mà thôi, vì phải tin tưởng hoàn toàn rằng tâm thệ nguyện này vẫn đủ năng lực giúp hành giả vượt qua mọi dòng nghiệp thế gian.

Ngay cả các việc phước thiện, nếu do nhân duyên đưa đến thì sẵn lòng không từ khước, nhưng hành giả giải thoát không nên chủ tâm tìm việc để làm, vì tất cả đều là thế gian hữu lậu. Phước vô lậu và tâm giải thoát ở giai đoạn trước, hành giả có thể chuyển lo làm phước để nuôi lớn thiện căn phá trừ ác nghiệp. Nay ở giai đoạn này đặt nặng việc giải thoát, mọi việc lành đều làm với tính cách từ bi tế độ thuận theo nhân duyên, hành giả không làm vì tham muốn phước lạc và dù làm việc gì cũng luôn khởi niệm cầu sinh về Tây phương không gián đoạn. Khởi niệm đến khi nào ở mọi lúc, mọi nơi, mọi đối tượng, tâm hồn chỉ biết có Tây phương. Hướng về người cũng chỉ biết có Tây phương, không còn thích muốn gì nữa, chẳng chán ghét gì nữa. Tâm trong lành với ý niệm Tây phương.

Trong giai đoạn này, hành giả có thể thấy mình còn phan duyên động niệm, tâm thức chưa sáng trong tĩnh lặng, xác thân còn khởi động dục nhiễm. Hành giả không nên quan tâm lo nghĩ về những vấn đề đó, phải biết mình đang thực hành trong giai đoạn rèn chí giải thoát, chưa phải lúc chuyên tu định huệ giải thoát cứu cánh. Do đó, hành giả không nên sợ hãi, lo lắng

làm dao động việc tu tập hiện tại. Nếp sống xả ly thế gian, tâm hồn không đắm say ái dục, luôn luôn hướng về Tây phương là cốt yếu của giai đoạn này. Cố gắng nguyện cầu không ngừng đến khi tâm hồn trở nên bình thản với thế gian, không còn biết ghét thương ham muốn, chỉ có Tây phương là lẽ sống, là nguồn hạnh phúc của cuộc đời. Như thế là thành tựu được giai đoạn thứ hai trên con đường về đến Tây phương này.

Từ đây, hành giả có thể an tâm với thánh đạo giải thoát. Niềm an lạc thanh tịnh đã bao trùm cuộc sống hành giả. Hành giả có thể tiến từng bước vững chắc trở về với thanh cảnh giác ngộ tột cùng. Nhờ sự quán xét tường tận ái dục, hành giả có thể tự chủ trước tình cảm, không đắm luyến mặc dù còn rung động trước nó. Người xuất gia không còn sự mê đắm trong vòng tục lụy. Nhờ luôn luôn nguyện sinh Tây phương, chí hướng ngày càng vững mạnh ăn sâu nơi tâm tưởng, con đường Tây phương được thông suốt, hành giả chắc chắn sẽ được vãng sinh.

Chú ý, ở giai đoạn này hành giả vẫn niệm Phật theo thời khóa hoặc thường niệm nhưng chú trọng việc cầu vãng sinh. Có thể chỉ sau vài câu Phật hiệu thì khởi kỳ một lời nguyện và cứ thế hành trì mãi. Ngay ở giai đoạn đầu cũng vậy, cũng vẫn niệm Phật và cầu sinh Tây phương theo thời khóa hoặc thỉnh thoảng khởi tâm niệm Phật cầu nguyện trong các sinh hoạt bình thường, có điều ở giai đoạn đầu thì niệm nguyện để cho tâm được trong lành thuần thiện và không cần chuyên nhất.

Hành giả không nên vì ham thích định tâm hay lười khởi niệm mà bỏ qua hoặc lơ là việc nguyện cầu này. Bỏ qua việc nguyện sinh Tây

phương cho dù hành giả có chuyên tâm niệm Phật thì cũng khó được vãng sinh. Vì chỉ chuyên tâm niệm Phật, lúc niệm Phật tâm tuy thanh tịnh, quên các duyên ngoài, nhưng tư tưởng ái dục còn mạnh, chí giải thoát còn yếu, sự chuyên niệm ấy cũng khó bền bỉ khi tâm ái dục khởi sinh. Hành giả để gián đoạn việc dụng công và chạy theo ngoại cảnh, hoặc biến việc niệm Phật thành một phương tiện để thành tựu ý tưởng ái dục. Hoặc niệm Phật mà khởi niệm ham thích làm vua, làm quan hay sinh cõi trời này, cõi nước kia. Như vậy, việc niệm Phật trở thành phương tiện để tạo phước hữu lậu thế gian. Đây chính là nguyên nhân làm biết bao người chuyên tu niệm Phật vẫn bị luân hồi. Giống như cái cây không kéo nghiêng hẳn về một phía tốt, cứ để nó nghiêng theo hướng xấu mà nuôi cho cây cao lớn; gặp phải ngọn gió vô thường bật gốc, nó sẽ ngã theo chiều hướng xấu của nó.

Mặc dầu có tha lực tiếp dẫn, nhưng tâm hành giả chẳng hướng về Tây phương thì tha lực này cũng không làm sao tiếp dẫn được, vì tha lực của chư Phật đây chẳng phải là loại thần lực thế gian của các quỷ thần. Tha lực này bình đẳng, không vọng động, phát xuất từ một linh thể bên ngoài, mà nó khởi nguồn từ tâm ý hành giả, nó tùy thuộc vào tâm lực nguyện cầu của hành giả mà mạnh hay yếu, giống như tiếng vang nơi hang núi. Do đó, hành giả càng khởi tâm nguyện sâu xa thì tha lực càng trở nên mạnh mẽ; còn ngược lại, ít khởi nguyện thì đương nhiên bị yếu kém, yếu kém thì không đưa hành giả về Tây phương được. Chính vì lẽ đó mà có chỗ nói “tha lực tùy thuộc tự lực” hay “tha lực cũng là tự lực”.

III. Giai đoạn chuyên tu giải thoát

Đây là giai đoạn cuối cùng của con đường Tịnh độ. Hành giả có thể chứng nghiệm Tây phương ngay nơi tâm hồn mình, Tịnh độ trong cuộc sống của mình.

Đã tôi luyện vững chắc tâm giải thoát về Tây phương không còn luyến tiếc thế gian, bây giờ hành giả có thể buông các duyên bên ngoài thôi quán sát, chỉ chuyên tâm niệm Phật không gián đoạn.

Đi niệm Phật, ngồi niệm Phật, đứng niệm Phật, làm việc cũng niệm Phật, nói năng cũng niệm Phật, ...Tất cả đều niệm Phật, chỉ có niệm Phật, không cần nghĩ biết mình, người, vui, khổ, hơn kém, thân sơ ... Ta bà, Tây phương gì cũng mặc, cứ A Di Đà Phật. Một cành cây một ngọn cỏ đều A Di Đà Phật. Chẳng xét nghĩ mà cứ như ngây như khờ với A Di Đà Phật.

Ban đầu hành giả niệm ra tiếng, nghe tiếng rành rõ, niệm liên tục không cần đếm mấy câu, chỉ có biết âm thanh A Di Đà Phật, vọng tưởng có sinh cũng đừng quan tâm, chỉ chú ý vào câu A Di Đà Phật. Bên ngoài ồn náo hay yên tịnh gì cũng mặc, cứ lo niệm A Di Đà Phật, niệm đến khi thuần thục, nghe rõ ràng, không bỏ sót một Phật hiệu nào, không duyên theo cảnh ngoài, tâm thích thú với danh hiệu đơn độc A Di Đà Phật do mình khởi phát.

Bây giờ hành giả tập lặng lẽ niệm Phật nơi tâm, nghe rõ từng âm thanh do tâm khởi niệm. Lúc khởi, lúc ngưng, lúc có tiếng, lúc yên lặng đều nhận biết. Dù nghe thấy biết sự vật chung quanh tâm cũng vẫn khởi niệm luôn luôn không cho gián đoạn, mới còn gắng công, dần dần về sau không gắng công khởi niệm nữa chỉ lắng nghe câu A Di Đà Phật do tâm tự phát ra, khi tâm không phát ra được nữa thì hành giả dụng

công niệm trở lại, có thể niệm ra tiếng huân tập Phật hiệu vào tâm. Sau đó lại thả cho tâm tự niệm và chỉ lắng nghe. Cứ như vậy thực hành cho đến khi sự lắng nghe thuần thục, luôn luôn rõ biết không sót các Phật hiệu nơi tâm và đối trước tất cả cảnh duyên, trong tâm vẫn đều đặn tuôn trào Phật hiệu một cách tự nhiên. Khi khởi khi ngưng cũng đều biết rõ. Tâm bên trong và cảnh bên ngoài, hành giả không gì không nhận biết.

Lúc ấy, hành giả có thể cảm thấy tròng mắt mình như đứng lại nhưng mát mẻ, tâm thức trở nên trong sáng bình lặng giống như tấm gương trong suốt cả hai mặt, trong ngoài đều rõ bóng. Tâm tuy trong sáng nhưng hồng danh Phật vẫn hiển hiện đều đặn tự nhiên. Trong ngần tĩnh lặng, không khởi niệm mà câu niệm vẫn thường hằng, đây là "niệm mà vô niệm, vô niệm mà niệm".

An trú trạng thái này, hành giả sẽ cảm thấy an lạc vô cùng, không cần biết gì là ưu khổ. Thế gian dường như là thánh cảnh trang nghiêm. Nhìn ra ngoài, trước mặt mọi vật đều sáng đẹp lạ thường, tất cả dường như đồng nhất với nhau, đều là hình ảnh của một bức tranh tuyệt mỹ sống động. Cái gì cũng đẹp, cây khô cũng đẹp, cây tươi cũng đẹp, đống rác cũng đẹp, cái khăn cũng đẹp, miếng giẻ lau cũng đẹp... tất cả đều là hoạt cảnh vĩ đại. Tất cả đến một cách rõ ràng trước mắt và đi qua không lưu lại giấu vết gì nơi tâm thức lặng trong, an bình của hành giả. Soi lại mình, hành giả có thể trực nhận bằng chính ánh mắt mình, mình đang trong cảnh mộng. Xác thân này là một bóng hình sinh động trong hoạt cảnh trang nghiêm mộng mị. Chú ý mọi hành động, cử chỉ, lời nói của nó, hành giả cảm thấy như mình đang xem cuốn

phim hiện thực, trong đó mình là kẻ đóng tuồng với hình thức con người. Nếu đã từng suy cứu về bản ngã, ngay tâm trạng này, hành giả có thể thực chứng “ngủ uẩn này không phải là mình, mình chẳng thật là nam, là nữ, chẳng thật là người, là vật, chẳng thật là gì cả mà cũng là tất cả”. Hành giả không còn chấp ngã, không dừng trụ ở cảnh trạng ấy, hành giả tiếp tục dụng công. Hành giả phản văn sâu xa hơn, lắng nghe câu Phật hiệu trong tâm chuyên chú hơn. Từ chỗ còn nghe biết âm thanh bên ngoài, cuối cùng không nghe gì bên ngoài nữa, tâm thức hoàn toàn chuyên chú vào hồng danh Phật trong tâm. Lúc niệm Phật, mọi âm thanh bên ngoài dường như không có đối với hành giả vì nhĩ thức đã quay vào trong, ý thức cũng tập trung mạnh mẽ vào âm thanh của tâm. Thường xuyên thuần thục công phu như thế, hành giả đạt đến chỗ quên cảnh, quên thân. Tâm thức trở thành một chuỗi Phật hiệu không đầu mối, không cùng tận, là một dòng niệm A Di Đà Phật không gián đoạn. Sắc, thinh, hương, vị, xúc bên ngoài không còn hiện hữu đối với hành giả, thời gian, không gian như tiêu mất đối với hành giả. Chìm đắm hoàn toàn với ý niệm A Di Đà Phật, không một tâm niệm nào khác. Đây là nhất tâm bất loạn, trạng thái nhất tâm này, hành giả chỉ đạt được khi thân tâm ở trong tư thế bình tịnh bất động tĩnh tọa niệm Phật, hoặc đứng yên, hoặc nằm lặng lẽ đều có thể thành tựu trạng thái này. Đạt được mức độ này, ngũ quan nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân của hành giả tinh tế lạ thường, tâm niệm tư tưởng hành giả trở nên rất mạnh mẽ và có sức cảm ứng kỳ diệu. Hành giả tự chủ được những xao động của thân tâm khi đối diện với ngoại cảnh. Một ý nghĩ thoáng sinh sẽ có sức tác động đến chư Thiên, quỷ thần. Ở đây, hành giả đã đủ khả

năng vãng sinh với ý niệm và tâm thuần tịnh A Di Đà Phật của mình.

Tuy vậy, hành giả hãy tiếp tục dụng công để đạt đến chỗ trọn vẹn. Bấy giờ, hành giả chuyển từ tâm niệm thô A Di Đà trở thành vi tế nhiệm nhặt và luôn luôn phản chiếu nơi tâm. Tâm niệm vi tế A Di Đà dần dần nhưng không còn âm thanh và lan tỏa hoàn toàn vào tâm thức theo sự trong sáng bình tĩnh.Vận dụng miên mật sự phản chiếu, trí giác của hành giả cũng dần dần trở nên vi tế bình tịnh và hướng vào tâm một cách trọn vẹn. Hành giả công phu tinh tiến, tâm niệm vi tế A Di Đà Phật sẽ hòa hợp với sự phản chiếu vi tế bình tịnh ấy. Hành giả dần dần đi vào trạng thái thuần tịnh trong sáng thanh thoát kỳ diệu, ngoại cảnh thân tâm, thời gian không gian đều bặt dứt, mọi cảm thọ tư tưởng đều diệt tận. Đây là niệm Phật tam muội.

An trú chánh định này, tâm sinh lý của hành giả được cải đổi toàn bộ hoàn toàn thanh khiết, đồng thời khai thác các năng lực trí tuệ siêu phàm. Vận dụng trí lực này để quan sát, hành giả sẽ đạt các biện tài vô ngại, thần thông thấu suốt tất cả các pháp; gột rửa hoàn toàn các chấp trước nhiễm ô. Từ đây, hành giả có thể thành tựu thánh đạo giải thoát và độ sinh một cách tự tại. Hành giả sẵn sàng trở về với thánh cảnh Tây phương bất cứ lúc nào hoặc khi báo thân này mãn hạn. Hành giả sẽ hóa sinh thượng phẩm về Thường Tịch Quang Tịnh Độ.

Nên biết trong quá trình từ động sang tịnh, từ thô vào tế, thân tâm hành giả cũng phải được vận dụng hòa hợp. Khi công phu hành giả có thể gặp những hiện tượng lạ. Những hiện tượng xuất hiện ở trong tâm, nơi xác thân hoặc ở ngoài cảnh, tốt hoặc xấu, đây là do tâm sinh lý của hành giả biến đổi mà ra hoặc do hành giả

khởi vọng hay dụng công bất hòa mà có. Hành giả không nên quan tâm chấp trước hoặc vui theo hoặc sợ hãi, chỉ nên nhiếp tâm vào A Di Đà Phật, mặc kệ tất cả, có thể điều chỉnh sự dụng tâm cho điều hòa, khởi niệm đều đặn thong thả, lắng nghe hay quan sát một cách tự nhiên không cố sức. Bình thản dụng công với chí khí buông xả thân mạng, mọi thứ đều sẽ an lành.

Trên đây là sơ lược ba giai đoạn chính trong tiến tình tu tập, đưa hành giả từ phàm nhân đầy nhiễm ô phiền não trở thành thánh nhân thuần tịnh thoát trần. Nếu y theo đây mà thực hiện công phu tu tập thì hành giả ít gặp chướng duyên trong lúc dụng công, dễ dàng vượt qua khi có chướng ngại và nhanh chóng đi đến đỉnh giải thoát, không luống uổng một đời người.

Ba giai đoạn với những việc làm tuy đơn giản nhưng rất quan trọng và thực tế áp dụng không phải là dễ dàng, hành giả cần phải sáng suốt biết rõ tường tận và khéo léo thực hành.

Đối với các nghiệp chướng trong tâm khởi phát, các gió nghiệp báo bên ngoài thổi tới, hành giả cũng phải thông suốt và vượt qua. Tùy mỗi người, mỗi thời điểm mà có các nghiệp chướng khác nhau thô hoặc tế. Nghiệp chướng nào cũng có thể làm đạo tâm hành giả lay chuyển. Do đó, hành giả phải có một niềm tin kiên cố và thâm sâu vào pháp môn mình đang tu tập này, nó sẽ đủ năng lực giúp hành giả vượt qua tất cả. Từ đó, tinh tiến công phu không thay đổi, không lo sợ. Xác định mình đang tu trong giai đoạn nào, hành giả có thể căn cứ theo đó mà tùy tiện uyển chuyển đối tiếp các duyên để tu tập. Tùy duyên mà không đổi chí. Giai đoạn tu thiện thì phải chấp nhận điều gì, phải dứt khoát việc gì. Giai đoạn tu giải thoát thì xả bỏ

việc gì, phải thành tựu điều gì. Biết rõ như thế mà thủ xả thì không còn lo ngại. Bằng không rõ thủ xả lộn lạo sẽ làm chướng ngại cho việc tu tiến, không đến được mục đích cứu cánh. Đây là chỗ nói bắt chước vẽ cọp, vẽ không ra cọp mà thành ra chó; bắt chước làm thánh, không trở thành thánh mà trở thành quỷ... Hành giả cần phải lưu ý kinh điển, là kim chỉ nam dẫn lối, nghiên cứu kỹ lưỡng sẽ giúp hành giả rất nhiều trên đường tu tập. Nhưng cần phải biết ý nghĩa và đối tượng của mỗi lời dạy. Đừng thấy tán dương Bồ tát rồi bắt chước làm theo các việc của Bồ tát. Đừng thấy ca ngợi cư sĩ rồi ham cầu làm các việc của cư sĩ. Phải biết chỗ đứng của mình, mình đang ở mức độ nào, hạnh nào cần tu, hạnh nào chưa thể làm, hạnh nào không cần thiết phải làm... Rõ như thế thì không uổng phí tâm sức và không bị thất bại.

Hành giả nên biết đường đời nẻo đạo đều có rất nhiều thăng trầm. Đạo tâm tu hành cũng vẫn thường như thế, có lúc hứng khởi tu, có lúc lại lơ là buông trôi không gắng sức. Đó cũng là biểu hiện nhân duyên thiện căn phước báo của hành giả. Hành giả cần tỉnh giác biết rõ từng chặn đường tâm hồn ấy của mình, đồng thời nương vào duyên mà hành đạo. Không nên cố chấp một hình thức nào, miễn là làm sao giữ được đạo tâm luôn luôn mạnh mẽ, không biến đổi nhạt phai. Lúc đó, thể hiện thì hiện, khi cần ẩn thì ẩn, nương vào duyên nào mới dễ tu thì nương vào duyên ấy, gần duyên gì bất lợi thì đừng gần, gặp phải chướng duyên tránh được thì tránh, tránh không được thì bình thản chấp nhận, thường nghĩ đến đạo pháp và mục đích tu hành để duy trì đạo tâm. Như thấy có học mới ham tu thì hãy học, nếu buông các duyên tu mới tiến thì buông các duyên. Gần huynh đệ

mới tinh tấn thì cứ gần huynh đệ, ở một mình tâm mới thanh tịnh thì hãy sống một mình.

Tuy vậy, dù sống trong môi trường làm đạo tâm suy thoái mà không thể thoát ra được, hành giả cần nên thường xuyên tưởng niệm mục đích tu hành của mình, các gương giải thoát của người xưa và nhất là giữ vững chánh kiến chờ đợi duyên lành thuận đạo. Giống như đi đường, con đường có đoạn khô sạch, có đoạn bùn lầy, có đoạn đá sỏi ... liên tiếp nối nhau hết đoạn này đến đoạn khác không đồng nhất. Người đi lúc nào cũng theo chỗ khô sạch mà đi, nhưng bất đắc dĩ phải lội bùn thì cứ lội qua bùn để tiến tới, không ngại sợ, có thể tiến mãi đến mục tiêu cuối cùng. Nên nhớ, tất cả đều có lúc phải hết. Do đó, gặp vui không ham, gặp khổ không sợ. Hành giả hãy vượt qua, vượt qua tất cả để đến bờ giải thoát. Tất cả chung cùng đều giải thoát về cõi Tây phương.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI TỊNH TỌA NIỆM PHẬT

Trong lúc thực hành niệm Phật, nhất là khi tịnh tọa hành giả có thể thường gặp những hiện tượng: hôn trầm, tán loạn, vô ký, phan duyên. Trường hợp này hành giả cũng cần phải biết cách đối trị mới dễ dàng khắc phục. Nếu không biết cách thì khó hàng phục được các hiện tượng ấy, lâu ngày có thể khiến hành giả chán sợ, lười dụng công.

1. Về hôn trầm: Tức là tâm mờ mịt như buồn ngủ, có hai loại:

* Tâm thức tự nhiên lờ mờ, còn biết niệm Phật nhưng không sáng tỉnh, thỉnh thoảng đầu bị gục. Đây là hôn trầm do khí hỏa hư trong người

thăng lên lấn áp tinh thần. Hành giả nên niệm ra tiếng liên tục và hơi nhanh thì trị được. Đó là dùng sự cử động của bên ngoài để điều hòa giải trừ khí hư.

* Tâm có vẻ hơi mỏi, khởi niệm gượng gạo, thỉnh thoảng bị ngáp hơi, ngồi lâu muốn ngủ, trạng thái này diễn biến càng lúc càng nhiều. Đây là hôn trầm do thiếu hăng hái tinh tấn. Hành giả hãy mặc nhiên và niệm nhanh (có thể động môi) để kích thích tinh thần. Nhờ bắt tâm khởi niệm nhanh nên tinh thần mới phấn chấn tươi tỉnh.

2. Về tán loạn: Cũng có hai loại:

* Tâm nghĩ ngợi nhớ tưởng lung tung, quên việc niệm Phật hiện tại, tinh thần mệt mỏi, không tự chủ, không tỉnh minh, muốn xả công phu. Đây là tán loạn do tâm nóng nảy phát sinh. Nguyên nhân là khi niệm Phật, hành giả lại niệm gấp gấp nên ngồi lâu tim nóng mới bị tán loạn. Gặp trường hợp này, hành giả nên niệm ra tiếng một cách chậm rãi thong thả, có thể ngân nga. Như thế tâm sẽ trở nên dịu mát và an bình.

* Nếu tinh thần vẫn an bình nhưng tâm thức thỉnh thoảng lại khởi nhớ việc này việc nọ. Mặc dù biết được vọng niệm, nhưng không tránh khỏi sự duyên theo hoặc khó dừng nó. Và mỗi khi vọng niệm, thì ngưng niệm Phật. Đây là do hành giả thiếu chủ tâm, không tập trung vào câu niệm Phật nên thói quen dịch chuyển của tâm thức mới có dịp khởi động. Hành giả chỉ cần tập trung lắng nghe tâm niệm, nghe từng tiếng từng câu rõ ràng thì hàng phục được.

3. Về phan duyên và vô ký:

* Phan duyên: là thói quen âm ưa rong ruổi bên ngoài, cũng là một loại động loạn, nhưng có điều nó lặng lẽ, như ngồi niệm Phật mà tai lại lắng nghe người ngoài nói chuyện hoặc mắt theo dõi cảnh vật chung quanh... tức là năm thức duyên theo năm trần cảnh. Đây là nguyên nhân làm công phu bị gián đoạn và mất chánh niệm. Hành giả không biết, tưởng mình không vọng niệm rồi chẳng lo đoạn trừ, lâu ngày thành thói quen nặng, ngồi niệm Phật mà chỉ huân tập vào tâm những chuyện vô ích bên ngoài, tu nhiều mà tâm không định.

* Vô ký: là một thái cực đối lập với phan duyên, tức là tâm thức biến mất, hành giả ngồi niệm Phật đến một lúc tự nhiên không nhận biết gì cả, quên niệm Phật, như người chết có khi trải qua hàng giờ. Nếu không biết lại cho là được định tâm, đắm thích theo nó khiến uổng phí ngày giờ gieo trồng chủng tử gỗ đá vô tri.

Để đối trị tâm phan duyên và vô ký này, hành giả có thể khởi niệm Phật rõ ràng từng niệm ba câu hay năm câu, mười câu cho liên tiếp, rồi ngừng khoảng hai giây, sau đó khởi niệm trở lại ba hay năm, mười câu liên tiếp nữa, rồi lại ngừng, ngừng rồi lại niệm. Cứ như thế mà hành trì niệm Phật, vừa niệm vừa lắng nghe kiểm soát rõ ràng. Thực hành như vậy tâm sẽ tập trung mạnh mẽ.

Cần biết thêm là trừ tâm phan duyên thì niệm ra tiếng, còn đoạn vô ký thì niệm thầm. Dù niệm ra tiếng hay niệm thầm, đều kiểm soát ghi nhận rõ ràng từng đợt mấy câu. Sở dĩ trường hợp phan duyên đuổi theo cảnh, thì cảnh do mình để kéo về mới kết quả và đoạn tâm vô ký là ý thức chìm mất, vì vô ký là ý thức hay chìm mất, nên bắt ý thức làm việc và kiểm soát nó thì nó sẽ không mất nữa.

Đó là khái quát cách đối trị các bệnh hôn trầm, tán loạn, phan duyên và vô ký. Tuy nhiên, hành giả cũng cần biết khi cơ thể mệt mỏi suy kém do làm việc nhiều hoặc bệnh tật cũng thường gây ra các chứng bệnh ấy. Trường hợp này, hành giả phải nghỉ ngơi để bồi dưỡng cho thân được điều hòa, không nên gượng ép công phu vô ích.

Lại nữa, khi hành giả niệm Phật đã thành thạo, tiếng Phật không mất mà vẫn phát động đều đặn, tâm an bình, tỉnh táo, nghe biết rõ ràng. Nơi tâm tự nhiên sinh khởi các ý tưởng vọng động kèm theo câu Phật hiệu của hành giả. Đây là do tâm của hành giả đạt đến chỗ bình lặng, làm lưu xuất các chủng tử trong tạng thức. Trường hợp này hành giả không cần quan tâm, cứ chú ý câu Phật hiệu của mình. Các chủng tử được lưu xuất ấy lần lần bặt dứt, sẽ trở lại sự trong sáng tự nhiên nơi tâm.

Điều cần nhớ nữa là khi các vọng niệm khởi sinh, hành giả đã cố gắng dụng công niệm Phật mà các vọng ấy cứ gợi lên hoài có thể khiến hành giả duyên theo, nhất là các vọng thuộc về nghiệp nặng của mình. Mỗi người đều có nghiệp nặng của mình, những vọng tưởng về các nghiệp ấy thường rất khó trừ. Ví dụ: người nghiệp sâu nặng, ngồi tu lại có các vọng về sự việc trái ý tổn hại sinh ra. Các vọng này rất khó trừ vì nó khởi động nghiệp của các hành giả, khiến hành giả khó bình tâm bỏ qua. Hoặc người nghiệp ái nặng, các vọng tưởng về người thân xa lìa, chết chóc, tai nạn… cũng thế. Đối với các vọng này, hành giả không nên gượng tránh vô ích, vì chúng sẽ không dứt khi chưa được giải quyết. Cho nên, hành giả phải suy xét về nhân duyên, nhân quả, từ bi, hỷ xả, vô ngã, vô thường… tùy theo mỗi loại mà quán sát các

pháp thích hợp. Vọng về sân thì quán từ bi, hỷ xả, nghiệp báo; vọng về ái thì quán sát bất tịnh, vô thường, vô ngã... Như thế mới chặt được gốc của các vọng, các vọng sẽ tự tiêu diệt. Sau đó hành giả trở lại niệm Phật như cũ. Nhờ quán sát như thế, nghiệp của hành giả từ từ nhẹ bớt. Về sau các vọng này có khởi lên, nếu hành giả vẫn tỉnh giác biết rõ nó vô lý và không bị động vì nó, thì không cần quan sát nữa, cứ tiếp tục niệm Phật, không cần quan tâm. Vì nó giống như một cái cây đã bị đốn ngã, tuy còn dư tàn các lá mầm nhưng chẳng có gì nguy hiểm, không bao lâu chúng sẽ chết hẳn.

Đôi khi các vọng thuộc về hằng ngày như suy tính, xét nét, lo lắng,... Hành giả mặc dù nhận biết được chúng nhưng tâm lại không muốn xả trừ, mà cố tưởng đuổi theo nghĩ tưởng. Rõ mình muốn đuổi theo như thế, hành giả hãy dũng mãnh cảnh sách rằng "đang niệm Phật thì lo niệm Phật, làm việc gì chỉ nghĩ việc ấy. Mọi thứ đều có nhân duyên, hãy phó mặc cho nhân duyên của nó". Có như vậy mới trừ được thói quen phóng tâm nắm níu các duyên ấy.

Hành giả nếu khéo điều tâm, ngay từ lúc bắt đầu vào tịnh tọa cho đến khi cuối thời công phu, tâm luôn luôn tươi vui hăng hái, thích thú tập trung thì không vướng phải các bệnh hôn trầm, tán loạn,... trên. Niệm từng câu lắng nghe rõ ràng, say sưa, thích thú với các âm thanh Phật hiệu. Ấy là phương pháp thần diệu giúp hành giả quên hết tất cả cảnh duyên bên ngoài và mọi nỗi lo phiền suy tính trong tâm.

Hành giả cũng nên biết, khi tâm đã có phần khó tập trung bởi hôn trầm tán loạn thì cố gắng tập thường xuyên lặng lẽ niệm Phật. Vì còn niệm ra tiếng, tâm tất còn duyên ra bên ngoài,

sức quán chiếu nội tâm còn yếu và khi đối cảnh khó giữ được câu niệm liên tục, không gián đoạn, lại hao nhiều sức khỏe. Chỉ khi thường xuyên chăm chú lắng nghe câu niệm nơi tâm, sự quán chiếu nội tâm mới trở nên mạnh mẽ, đủ sức giúp hành giả quên hoàn toàn ngoại cảnh, để đạt được chánh định (tam muội) và giữ cho hành giả vẫn niệm Phật không gián đoạn khi làm việc hay đối cảnh, lại không tổn hao sức khỏe. Dĩ nhiên, lúc mới chuyển từ to tiếng niệm sang mặc niệm, do sức mặc niệm còn yếu, vọng tưởng có thể sinh khởi nhiều. Hành giả không sợ hãi thối thất, cứ cố gắng mặc niệm từng tiếng, lắng nghe rõ ràng hoặc niệm từng chập liên tiếp vài câu rồi ngưng, ngưng rồi niệm liên tiếp nữa... kiểm soát số câu không quên. Như vậy lâu ngày, sức mặc niệm sẽ mạnh.

Thực hành niệm Phật một cách đúng đắn như trên tất được định tâm nhanh chóng, dễ dàng, ít tổn tâm lực và sức khỏe hành giả niệm Phật, hãy tinh tấn thực hành.

Nguyện tất cả chúng sinh

Đồng sanh Tây phương

Đồng thành Phật đạo.

ĐƯỜNG VỀ NHẤT TÂM

(Cảm tác sau khi thực nghiệm lại phương pháp niệm Phật: kính tặng tất cả hành giả niệm Phật).

Hãy lắng nghe, hãy bình thản lắng nghe, lắng nghe rõ ràng không bỏ sót, lắng nghe trong lòng đang niệm Phật A Di Đà Phật, A Di Đà Phật, ...

Hành giả hãy lẳng lặng lắng nghe, bền bỉ lắng nghe. Trong lòng niệm A Di Đà Phật như thế

nào mặc kệ, cứ lắng nghe đừng cố gắng làm gì cả, lắng nghe A Di Đà Phật nơi tâm chẳng cần biết bên ngoài.

Mắt khi nào phải nhắm thì nhắm, đừng kiềm, âm thanh A Di Đà Phật có nhỏ, thây kệ, đừng cố gắng niệm to. Nơi thân nơi tâm có cảm gì cứ tự nhiên. Chỉ chăm chú lắng nghe, mặc tất cả, luôn luôn lắng nghe, lắng nghe mải miết A Di Đà Phật nơi tâm.

A Di Đà Phật dù có nhỏ, A Di Đà Phật dù có xa, A Di Đà Phật dù có đi xa hút cũng vẫn cứ lắng nghe âm thanh càng vi tế, sự lắng nghe càng tinh tường. Rồi thì một âm cũng tròn đủ A Di Đà Phật, không âm cũng tròn đủ A Di Đà Phật, một cái lấp lánh của tâm cũng tròn đủ A Di Đà Phật, một cái dao động vô hình cũng tròn đủ A Di Đà Phật, vẫn lắng nghe rõ, biết rõ, thấy rõ nơi tâm như vậy.

Sẽ đến lúc toàn thể thân tâm tràn đầy thanh tịnh vắng lặng, tâm thức là một khối kiên cố, không một vọng tưởng nào xen được, đỉnh đầu dần dần gom cứng và như bị xuyên thủng một cách an lạc, A Di Đà Phật vẫn nghe rõ ràng. Sau cùng tất cả tan vỡ, tâm hoàn toàn phẳng lặng, A Di Đà Phật nhẹ nhàng thong thả đi qua, đi qua, như từng áng mây bay qua bầu trời trong vắt không một chướng ngại. Cái nghe bây giờ không còn gắng nữa vì đã tự nhiên rồi. Tất cả an tịnh, thân tâm quên hết rồi, sự sáng suốt và thanh tịnh bao trùm.

Hành giả hãy lắng nghe đi, thật kỳ diệu! Hãy bền chí nhưng đừng trông mong, đừng gián đoạn, gián đoạn không thành. Liên tục nửa giờ, một giờ, hai ba giờ sẽ đến nhất tâm! Liên tục không gián đoạn tôi nhận rõ. Đừng nghe A Di Đà Phật bên ngoài, buông bỏ chuỗi, ngồi bình

thường an trú giữa không gian yên tịnh, niệm Phật trong chánh niệm sẽ thành tựu!

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Nguyện đem công đức này
Trang nghiêm Phật Tịnh độ
Trên đền bốn ơn nặng
Dưới cứu khổ ba đường
Nếu có ai thấy nghe
Đều phát lòng Bồ đề
Hết một báo thân này
Sinh qua cõi Cực lạc

Nam Mô A Di Đà Phật.

BA PHƯƠNG THỨC GIÁO DỤC TUỔI TRẺ PHẬT GIÁO

Hãy Gieo Ba Hạt Giống Lành

Tâm Thường Định

"Give me a lever long enough and a fulcrum on which to place it, and I shall move the world". Archimedes. Tạm dịch theo quan điểm Phật giáo. **"Hãy cho tôi một điểm tựa tâm linh và đầy đủ phương tiện, tôi sẽ di chuyển thế giới này..."**

Hơn bao giờ hết tuổi trẻ cần được dìu dắt về mọi mặt, nhất là về cuộc sống tâm linh. Vì đó là nền tảng đạo đức, phẩm chất giá trị của con người, và sự phát triển theo chiều hướng tốt của xã hội. Phật giáo là một tôn giáo lớn, đã, đang và sẽ góp phần không nhỏ cho sự hòa bình, hưng thịnh, nhân cách con người, và trái đất mẹ. Trong kinh điển Phật giáo, chúng ta thường được nghe những cụm từ *"ba"* chữ đi liền với nhau như: Phật-Pháp-Tăng *(Ba Ngôi Báu)*; Giới-Định-Tuệ *(Tam Vô Lậu Học)*; Tín-Hạnh-Nguyện; Văn-Tư-Tu; Bi-Trí-Dũng; Hoà-Tin-Vui v.v... những con số *"3"* trong Phật giáo có thể xem như là *"sự vận hành"*; là phương thức để *"hành trì"*; công phu để *"tu tập"*; đó chính là nền tảng *"huân tu"* trong lãnh vực giáo dục của Phật giáo.

Chúng ta, *"nói riêng"* có thể tùy nghi chọn bất kì một cụm từ nào để làm nền tảng huân

tu cho chính bản thân mình, rồi từ đó chúng ta mang "*phương pháp thực tiễn này / this practical way"* vào trong xã hội đương thời. Trong kinh điển của Phật giáo, nền tảng cho sự giáo dục đạo đức con người để đi đến tiến trình giải thoát chính là Giới-Định-Tuệ. Trong bài tham luận của thầy Thích Quang Thạnh với chủ đề ***"Phật Hóa Gia Đình & Đạo Đức Xã Hội"*** tại Hội thảo Hướng dẫn Phật tử Toàn quốc năm 2011 tại Đà Nẵng, Thầy đã nhấn mạnh rằng: *"Phương thức Giáo dục Tuổi trẻ Phật Giáo trong thời Hội nhập"* sẽ mở ra một chân trời mới, để trợ giúp cho Thanh-Thiếu-Niên luôn có một trái tim đầy nhiệt huyết, thấm đượm được giá trị *"Tài-Đức-Trí"* của một người hoàn thiện. Sắc thái của bài tham luận này là *"Giáo dục Tâm lý"* và *"Giáo dục Phật giáo"*, trong đó Thầy khẳng định lấy Giới-Định-Tuệ làm nền tảng cho sự giáo dục trong đạo Phật.

Ở đây, chúng tôi xin nêu ra *"ba hạt giống"* hay *"ba phương thức"* chính yếu để làm nền giáo dục tuổi trẻ Phật giáo ngày nay.

I. **Build: Lay a solid foundation and practice its core values.** ***(Xây dựng)*** **/ Phải đặt một nền tảng Phật giáo vững chắc và thực hành giá trị cốt lõi.**

· Hãy chọn bất cứ giá trị nào trong các pháp môn như: Tam Quy-Ngũ Giới; Tứ Vô Lượng Tâm *(Từ-Bi-Hỷ-Xả)*; Bát Chánh Đạo; Tứ Nhiếp Pháp; Lục độ; v.v... mà **"HÀNH TRÌ"**, thì đó mới là nền tảng vững chắc. Sự thánh

thiện này sẽ mở cửa cho một nền giáo dục nhân bản, hoàn thiện và thích đáng hơn.

· Hãy tạo một môi trường tốt cho tuổi trẻ. Tuổi trẻ cần có những *"sân chơi"* hay *"điểm đến"* lành mạnh. Tổ chức GĐPT là một ví dụ. Trong tổ chức GĐPT, sự giáo dục được đặt trên nền tảng chủng tử và huân tập. Ngoài ra, Đạo Phật Ứng Dụng *(Engaged Buddhism)* - đã nêu ra phương thức giáo dục và ứng dụng rất hữu hiệu và thực tiễn. Nói chung, nếu chúng ta có một nền tảng bất thối chuyển; một điểm tựa vững chắc; thì chúng ta sẽ có một tương lại rạng ngời, một hướng đi mới, một môi trường sinh hoạt lành mạnh cho giới trẻ. Và cứ thế, chúng ta tiếp tục vận hành sự TU HỌC và HÀNH TRÌ những giá trị cốt lõi đạo đức đó, thì nền tảng giáo dục của Phật giáo cho tuổi trẻ ngày càng thêm vững mạnh.

II. **Transform: Metanoia - A shift of Mind *(Chuyển hóa)* / Thay đổi cái nhìn *(perception)* của mình.** Be innovative / !!!

· Trong kinh Pháp Hoa có dạy: *"Tâm dẫn đầu các pháp, Tâm tạo tác..."*, ngày nay các nhà nghiên cứu về giáo dục như Peter Senge nhấn mạnh: *"Sự phát triển trong việc giáo dục bắt nguồn từ sự chuyển hóa tâm thức"* (Senge 2000). Ngài Dalai Lama trong cuốn sách Nghệ Thuật của Hạnh phúc *(The Art of Happiness)* có chia sẻ *"chỉ đổi cách*

nhìn của mình không thôi cũng đủ làm cuộc sống nhẹ nhàng và an vui hơn".

· Tuổi trẻ như một tờ giấy trắng, nên phải tạo cơ hội và huân tập tuổi trẻ những cách nhìn đúng đắng nhằm chuyển hóa cách nhìn, cách suy nghĩ và hành động của giới trẻ. Albert Einstein có nói: *"Only a life lived for others is a life worthwhile"*. Cuộc sống vì người khác là cuộc sống xứng đáng nhất. "Mình phải chuyển đổi các em từ lối suy nghĩ vị kỷ đến vị tha, từ cái hẹp hòi, chỉ biết cho chính mình trong cái *"tôi, cái của tôi"*, v.v... thành cái của "*chung, cái của chúng ta và của tất cả"*. Dạy các em phải nhận thức rằng, tự lợi lợi tha. Tự giác và giác tha để cuối cùng được giác hạnh viên mãn." *(trích trong tập Tâm Bút của Trần Trung Đạo, trang 11)*.

· Thêm vào đó, trong thuyết Đầy tớ Lãnh đạo *(Servant Leadership)*, phục vụ nhân sinh là nền tảng của lãnh đạo *(Greenleaf, 1977)*. Trong Phật giáo đức Phật dạy: *"Phụng sự chúng sanh là cúng dường Chư Phật"* tạm dịch *"service to all sentient beings is honoring to the Buddhas"*. Chư Tổ lại dạy: *"Nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực"* nghĩa là *"Một ngày không làm, một ngày không ăn"*. Vì thế, ai trong chúng ta cũng phải tự chuyển hóa chính mình trước qua tư tưởng, suy nghĩ, lời nói và hành động của chính mình. Có thể là những việc làm thiết thực trong việc phục vụ nhân sinh và xã hội như giúp đỡ những người bệnh tật, giúp giảm các nạn nghèo đói, làm giảm đi bất

công xã hội, giảm bớt ô nhiễm môi sinh, chăm lo người già, hướng dẫn thiếu nhi học tập đạo đức v.v... đó là sắc thái của sự lãnh đạo và giáo dục thực tiễn có hiệu quả.

III. **Act: Put the ideas into practices.** ***(Hành động)*** **/ Đặt ý tưởng vào hành động.**

· Ai trong chúng ta, từ cá nhân đến tổ chức, cũng đều có những ý tưởng, ý kiến hay và đẹp. Những ý kiến này cần được dung hòa, khai triển, rồi đưa vào thực tập. Sự thí nghiệm nào cũng là bước đầu cho sự tiến bộ của nhân loại nên đạo Phật của chúng ta có phương thức *"tùy duyên, bất biến"* là vậy! Ví dụ: khi thấy những nơi khác có tổ chức các khóa tu học, hội thảo, khóa niệm Phật, thiền hành, v.v... được thành công, thì mình cũng nên học hỏi và mang về thử nghiệm, hòa nhập ở bối cảnh địa phương của mình nếu cho phép. Chắc hẳn, sau vài lần tổ chức, những kinh nghiệm đó sẽ được cải tiến và giàu mạnh thêm. Các nhà sinh vật học gọi đó là adaptation or evolution. Nói một cách khác là: Performance, Feedback, and Revision *(Thực hiện, nhận hiệu suất/chỉ trích, và sửa đổi cho tốt hơn)*.

Hai ví dụ dưới đây là điển hình:

· ***Về phần tu học cho tuổi trẻ:*** Ở trong nước, có những buổi Hội Trại Tuổi Trẻ và Cuộc Sống do thầy Thích Nhật Từ đề xứng được rất nhiều lợi lạc và thành công. Những buổi hội thảo và những trại vui chơi, huấn

luyện như vậy rất cần thiết để tạo một nền tảng đạo đức và huân tập những đức tính tốt cho tuổi trẻ. Ở Hải ngoại, sự tiên phong tổ chức trại Tu Học của GĐPT Miền Tịnh Khiết ở Tu viện Mộc Lan, Mississippi năm 2011 là một thành công lớn cho tuổi trẻ GĐPT.

· ***Tu học đại chúng:*** Ở trong nước, có những khóa học ở chùa Hoằng Pháp, Tu viện Viên Chiếu, Tu viện Trúc Lâm, v.v... rất thành công cho đại chúng. Ở Hải ngoại, GHPGVN TN HK thấy sự thành công từ các khóa Tu học tại Âu Châu và Úc Đại Lợi, nên đã phối hợp cùng Canada tổ chức khóa Tu học lần đầu tiên tại Bắc Mỹ năm 2011 và đạt được nhiều thành quả tốt đẹp. Mặc dù địa dư và bối cảnh ở Bắc Mỹ rất khác so với Úc hoặc Âu Châu, nhưng chắc chắn sau vài lần tổ chức Giáo hội sẽ được thành công mỹ mãn. Nếu chúng ta đều có bản lĩnh tốt để thực hiện những ý tưởng đó, không sớm thì muộn cũng sẽ được đơm hoa kết trái.

Tóm lại, tuổi trẻ là tuổi đầy nhiệt huyết và cần sự nâng đỡ của người lớn, hầu góp phần phát triển nhân cách và đạo đức. Ba hạt giống đó là: (1) **Xây dựng** - Phải đặt một nền tảng giáo dục Phật giáo vững chắc và thực hành những giá trị cốt lõi. (2) **Chuyển hoá** - Thay đổi nhận thức của mình để hướng thiện và (3) **Thực hành**- Đặt ý tưởng vào hành động thực tiễn là những phương pháp cụ thể để triển khai những giá trị giáo dục trong Phật giáo. Bằng những giá trị cốt lõi của Phật giáo như: Bi Trí Dũng, Tam Vô Lậu Học hay phương diện Văn Tư Tu, Tài Đức Trí,

v.v... chúng ta có thể gieo hạt giống lành cho tuổi trẻ Phật giáo, hầu chuyển hóa và nâng đỡ tuổi trẻ có một hướng đi thánh thiện, thành đạt và có giá trị xứng đáng trong cuộc sống để giúp mình, giúp đời và nối tiếp con đường của Phật tổ.

Tham Khảo

1. Peter M. Senge. “Give Me A Lever Long Enough…. And Single-handed I Can Move the World.” (Page 13-25.) The Jossey-Bass Reader on Educational Leadership, Jossey-Bass, San Francisco, 2000

2. Shields, C. M., Edwards, M. M., & Sayani, A. (Editors). INSPIRING PRACTICE: Spirituality and Educational Leadership, Pro>Active Publications, Lancaster, PA.,2005.

3. Thích Quang Thạnh. Phương Thức Giáo Dục Tuổi Trẻ Phật Giáo trong Thời Hội Nhập. Tải xuống từ trang nhà daophatngaynay.com, ngày 7 tháng 1, 2012.

http://www.daophatngaynay.com/vn/giao-duc/9444-Phuong-thuc-giao-duc-tuoi-tre-Phat-giao-trong-thoi-ky-hoi-nhap.html

4. Trần Trung Đạo, Tâm Bút Trần Trung Đạo, Tác giả xuất bản, 2005.

TỊNH ĐỘ TÔNG VÀ PHÁP MÔN NIỆM PHẬT TRONG GIÁO PHÁP CỦA PHẬT TỔ

Tâm Tịnh sưu tập

Một đời giáo hóa của Đức Phật Thích ca được khái quát hóa trong ngũ thời bát giáo mà ngài Trí Giả, Tổ sư sáng lập ra Tông Thiên Thai đã sử dụng để phân định trình tự thuyết pháp của đức Phật; dùng "Bát giáo" để phân biệt pháp môn được thuyết và nghi thức thuyết pháp. Ngũ thời được chia trình tự như sau:

Thời HOA-NGHIÊM: Sau khi Phật thành-đạo, trong 21 ngày đầu vì chư Bồ-tát pháp-thân Đại-sĩ trong hàng Thập-tín, Thập-trụ, Thập-hạnh, Thập hồi-hướng, Thập-địa... mà thuyết ra kinh HOA-NGHIÊM...

Thời A-HÀM: Kế tiếp sau thời Hoa-Nghiêm, bắt đầu từ nơi vườn "Lộc-dã" với nhóm của ngài KIỀU-TRẦN-NHƯ... PHẬT thuyết ra các bộ kinh (tiểu-thừa) A-HÀM, *phân loại ra thì gồm có 4 bộ: - 1) Kinh Tăng Nhất A Hàm, gồm 51 quyển, sưu tập các số mục của pháp môn; - 2) Kinh Trường A Hàm, gồm 22 quyển, sưu tập các kinh văn dài; - 3) Kinh Trung A Hàm, gồm 60 quyển, sưu tập các kinh văn không dài không ngắn (trung bình); - 4) Kinh Tạp A Hàm, gồm 50 quyển, sưu tập lẫn lộn cả ba loại trước.*Thời kỳ nầy được Phật thuyết dạy trong 12 năm.

Thời PHƯƠNG ĐẲNG: Sau thời A-HÀM, liên-tiếp trong 8 năm, PHẬT thuyết ra các bộ kinh

Đại-thừa, giảng rộng về bốn khoa: Tạng giáo, Thông giáo, Biệt giáo, Viên giáo.

Thời BÁT-NHÃ: Sau thời PHƯƠNG ĐẲNG, PHẬT thuyết ra các bộ kinh BÁT-NHÃ lien tiếp trong 22 năm.

Thời PHÁP-HOA - NIẾT-BÀN: Sau thời BÁT-NHÃ, PHẬT thuyết kinh PHÁP-HOA trong 8 năm, và kinh NIẾT-BÀN trong 1 ngày 1 đêm.

Trong cả năm thời này đức Bổn sư đều đề cập hoặc thuyết giảng pháp Niệm Phật Tam muội hoặc Tịnh độ Cực Lạc của Đức Phật A DI ĐÀ. Bắt đầu từ thời Hoa Nghiêm (Phật thuyết Kinh Hoa nghiêm), chúng ta thấy Thế giới Cực Lạc và PHẬT A DI ĐÀ được ghi lại trong các phẩm 15, phẩm 24, phẩm 26, phẩm 39... và đặc biệt phẩm 40: Hạnh nguyện Phổ Hiền. Ngay trong thời A Hàm (thời tiểu thừa, phật giáo nguyên thủy), Đức Thế Tôn cũng đã chỉ dạy pháp môn niệm Phật rất rõ ràng: trì danh niệm Phật, quán tưởng niệm Phật hoặc đề cập đến công đức niệm Phật. Tiếp theo thời A Hàm là thời Phương Đẳng, Đức Phật thuyết rất nhiều kinh điển đại thừa trong đó gồm những bộ kinh chủ yếu của Tịnh độ Tông Vô Lượng Thọ, Kinh A Di Đà, Phật thuyết đại thừa Trang nghiêm Thanh Tịnh Bình Đẳng Giác Kinh và vô số kinh điển thời này đều nói về niệm Phật tam muội hoặc Cực lạc Quốc độ và Phật A DI ĐÀ. Đến thời Bát Nhã, Đức Phật tiếp tục đề cao pháp môn niệm Phật bằng Kinh Văn Thù Sở Thuyết Bát nhã và những kinh điển khác trong hệ Bát nhã nữa. Cuối cùng là Thời Pháp Hoa và Niết Bàn, Cõi Cực Lạc và A DI ĐÀ PHẬT cũng được nói đến như phẩm thứ bảy, phẩm 23 của Kinh Pháp Hoa và trong Kinh Đại Bi. Lược qua năm thời giáo

Pháp, chúng ta thấy pháp môn niệm Phật và cõi Cực lạc của A DI ĐÀ PHẬT đều được Đức Thích Tôn thuyết pháp và lới thiệu. Điều này chứng tỏ rằng Niệm Phật là pháp môn tối quan trọng trong giáo pháp của Phật Tổ và của Chư Phật. Tuy nhiên, bài luận này không đi sâu vào nội dung giáo pháp năm thời mà tập trung vào những kinh điển của Đức Bổn Sư thuyết về pháp môn niệm Phật và cõi Cực lạc của A DI ĐÀ PHẬT trong nhiều kinh điển tiểu thừa lẫn đại thừa nhằm giúp chúng ta có cái nhìn tổng thể chân thật, khách quan về Pháp môn niệm Phật và Cõi Cực lạc. Nội dung bài luận được viết trình từ theo những tiêu điểm sau: 1) Kinh điển của Tịnh độ Tông 2) Pháp môn niệm Phật trong kinh điển Phật giáo nguyên thủy 3) Pháp môn niệm Phật và cõi Cực lạc trong kinh điển của Thiền Tông 4) Pháp môn niệm Phật và Cực lạc trong kinh điển của Mật Tông 5) Pháp môn niệm Phật và Cõi Cực lạc trong những kinh điển đại thừa khác.

1. KINH ĐIỂN CỦA TỊNH ĐỘ TÔNG

Những kinh điển của Tịnh độ Tông truyền từ Thiên Trúc vào Trung Hoa rất sớm vào những năm thế kỷ thứ hai TL. Theo Vạn Thọ và Tiến sỹ ***Kimura Taiken, giáo sư Phật học Ấn Độ, Đại học Tokyo,*** Vô Lượng Thọ Trang nghiêm Bình đẳng Giác Kinh là một trong những quyển kinh được dịch sớm nhất vào năm 189 TL bởi Chi Lâu Ca Sâm (Lokaraksa, đến Trung Quốc năm 167 TL) trước thời Long Thọ Bồ Tát. Theo các nhà Phật học, Ngài Chi Lâu Ca Sâm là một trong những người đầu tiên dịch thuật và truyền bá kinh điển đại thừa vào Trung Quốc. Riêng Kinh Bát Chu Tam Muội, Đại Vô Lượng Thọ Kinh góp phần

hình thành tư tưởng Di Đà Tịnh Độ vào thời kỳ sơ khai. Tuy nhiên, mãi đến thế kỷ thứ tư, pháp môn Niệm A DI ĐÀ Phật mới hình thành ở Trung Hoa bằng sự ra đời của Huệ Viễn Đại sư, Sơ Tổ Tịnh độ, là một Cao tăng Trung Quốc đời nhà Tấn (334 -414), đúng như lời huyền ký của Phật tổ **Pháp môn niệm Phật 'dành cho chúng sanh' ở thời kỳ Chánh Pháp cuối cùng, 1000 năm sau khi Như Lai nhập diệt trong Kinh Niệm Phật Ba La Mật.** Pháp môn này thật sự phát triển mạnh từ thời Nhị Tổ Thiện Đạo Đại Sư (613) cho đến ngày nay.

Tịnh độ tam kinh là thuật ngữ quen thuộc với các đạo hữu Tịnh độ vì Tịnh độ tông được xây dựng trên ba bộ kinh chính: Vô Lượng Thọ Kinh, A DI ĐÀ Kinh và Quán Vô Lượng Thọ Kinh. Ngoài những bộ kinh này ra Đức Phật còn để lại cho chúng ta những bộ kinh khác nữa thuyết về pháp môn này rất hữu ích cho các đạo hữu niệm Phật. Sau đây là 12 bộ kinh Tịnh độ mở rộng trong đó 8 kinh đầu tiền Phật thuyết về trì danh niệm thánh hiệu A DI ĐÀ PHẬT hoặc quán tưởng A DI ĐÀ PHẬT và Cực lạc Quốc độ. Riêng Bát Chu Tam Muội Kinh tuy Phât thuyết về Bồ Tát niệm bất kể vị phật nào nhưng A DI ĐÀ PHẬT và Tây Phương Cực Lạc là đại biểu. Bảy bộ kinh đầu hầu như đều quen thuộc với những đạo hữu Tịnh độ, vì thế bút giả chỉ trích những đoạn kinh từ quyển 8 đến 12 ngõ hầu cung cấp cho đạo hữu một phần nào đó về cảnh Cực Lạc, A DI ĐÀ PHẬT hoặc pháp môn niệm Phật từ những kinh điển chuyên về pháp môn này.

1.1 Vô Lượng Thọ Kinh
1.2 Quán Vô Lượng Thọ Kinh
1.3 DI ĐÀ tiểu bổn Kinh

1.4 DI ĐÀ Kinh Đại Phẩm

1.5 Vô Lượng Thọ Thanh Tịnh Bình Đẳng Giác Kinh

1.6 Kinh Xưng Tán Tịnh Độ Nhiếp Thọ

1.7 Kinh Niệm Phật Ba La Mật (Niệm Thánh Hiệu NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT là pháp tu đốn ngộ)

1.8 Bát Chu Tam Muội Kinh: Sau đây là đoạn trích từ quyển kinh này niệm Phật nhất tâm từ một ngày cho đến bảy ngày cảm ứng thấy A DI ĐÀ PHẬT đến thuyết pháp. Đức Phật Thích Ca bảo Bát Đà Hoa Bồ tát:

"Nếu Sa môn hay bạch y nghe Tây phương A D ĐÀ PHẬT, rồi thường niệm được nhất tâm trong một ngày đêm hay đến bảy ngày đêm. Sau bảy ngày thấy A DI ĐÀ PHẬT. Ví như chỗ thấy trong chiêm bao, không biết là đêm hay ngày, không phân là trong hay ngoài, không phải vì tối mà chẳng thấy, không phải vì nhà vách ngăn che mà chẳng thấy... bèn thấy đức A DI ĐÀ PHẬT, nghe Phật ấy nói kinh, đều thọ trì đặng, rồi ở trong chánh định đều có thể vì người thuyết pháp đủ cả."

1.9 Như Lai Bất Tư Nghì Cảnh Giới Kinh

Bồ tát rõ biết các pháp đều là duy tâm, đặng tùy thuận nhẫn, hoặc nhập sơ địa. Mạng chung liền sanh về trong Cực Lạc, hay Diệu Hỷ thế giới v.v...

1.10 Bồ Tát Niệm Phật tam muội – Phẩm Bổn hạnh của Bồ Tát

Như Phật Điều ngự A Di Đà

Ở chỗ Thế tôn thù thắng ấy

Liền muốn tu chứng diệu Bồ đề
Vì cầu pháp nên thường tinh tấn
Nên đặt Vô biên diệu cúng dường
Tại đấy có tất cả thế giới
Xa lìa suy não, trừ ngũ trần
Chỉ cầu pháp lạc lợi quần sanh
Cúng dường vô số hằng sa Phật
Tương lai thành Phật Vô Biên Trí
Làm nhiều lợi ích diệt các khổ
Vì mong an lạc các chúng sanh
Cúng dường vô lượng vô biên Phật
Sẽ được thành Phật tiếng tăm lớn
Cõi Phật trang nghiêm khó nghĩ lường
Đầy đủ các báu người thích xem
Giống **Nước An Lạc** thật rộng lớn
Nhiều ức na do tha Bồ tát
Được Phật thọ ký

1.11 Quán Phật Tam Muội Kinh:

Văn Thù Bồ tát tự thuật túc nhơn được niêm Phật tam muội, sẽ sanh Tịnh Độ. Đức Thích Ca thọ ký rằng: "Ông sẽ vãng sanh Cực Lạc thế giới".

1.12 Kinh Văn Thù Sở thuyết Bát Nhã

Ngài Văn Thù dạy:

“Chúng sanh cõi Ta Bà căn tánh chậm lụt, nếu tu theo phương pháp quán tưởng thì sẽ không đạt được kết quả, duy chỉ có phương pháp trì danh NIỆM PHẬT thì sẽ dễ dàng được vãng sanh hơn.”

Phật bảo Văn Thù Bồ Tát: “Muốn chóng thành Phật quả, phải tu nhất hạnh tam

muội. Người muốn nhất hạnh tam muội phải nhiếp tâm chánh niệm để tâm nơi một Đức Phật, rồi chuyên niệm danh hiệu của Đức Phật đó... Công đức niệm danh hiệu của một đức Phật bằng công đức niệm vô lượng đức Phật. Sức đa văn biện tài của A Nan cũng không bằng một phần trăm nghìn của người được nhất hạnh tam muội."

Và vv ...

2. PHÁP MÔN NIỆM PHẬT TRONG KINH ĐIỂN PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

Trong thời A HÀM, Đức Phật chủ trương nói pháp danh diệt, tứ đế và nhân duyên cho các đệ tử tu thiền tứ niệm xứ (tiểu thừa hay phật giáo nguyên thủy) nhưng cũng giới thiệu pháp niệm Phật như một pháp tu thoát ly sinh tử đạt đến Niết bàn.

2.1 Trong **kinh Tăng Nhất A Hàm** tạng Pali và Hán tạng cho thấy Niệm Phật là một trong những pháp môn tu hành rất căn bản:

Pháp môn niệm Phật đã được Đức Thế Tôn chỉ dạy lúc Ngài còn tại thế, là một trong các pháp Tam niệm, Lục niệm, Thập niệm. Bấy giờ, Đức Phật đang ở trong vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ Đà, nước Xá Vệ, nói với các thầy Tỳ kheo: "*Hãy tu hành một pháp. Hãy quảng bá một pháp. Đã tu hành một pháp rồi, liền có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều thiện đủ cả, được vị cam lồ, đến chỗ vô vi, liền được thần thông, trừ các loạn tưởng, được quả Sa môn, tự đến Niết*

bàn. Một pháp ấy là gì? Đó là ***Niệm Phật***" (Đại chính 2, tr. 532).

Rồi Đức Phật giải thích thế nào là Niệm Phật:

"*Nếu có Tỳ kheo nào chánh thân, chánh ý, ngồi bắt tréo chân, chuyên tinh* ***Niệm Phật****, không có niệm tưởng nào khác. Quán hình của Như Lai, mắt không hề rời. Trong khi mắt không rời, niệm tưởng công đức Như Lai*" (sđd, tr.554).

2.2 Trong khi đó, với **Trung A Hàm, kinh Tăng Chi Bộ**, phẩm Một pháp, tạng Pàli, cũng ghi lại pháp môn Niệm Phật như sau:

"Có một pháp, này các Tỳ kheo, được tu tập, được làm sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là **Niệm Phật***. Chính một pháp này, này các Tỳ kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn"* (Tăng Chi Bộ I.16, HT.Minh Châu dịch).

2.3 Một bản kinh khác, **kinh Trì Trai** (số 202, Trung A Hàm, tương đương kinh Visàkhà-sutta, Tăng Chi Bộ), cũng đề cập đến pháp môn Niệm Phật. Kinh này cho thấy nhờ Niệm Phật mà tâm được tĩnh lặng và tất cả mọi nghiệp bất thiện đều được tiêu diệt, được thuyết cho cư sĩ Tỳ Xá Khư, khi Phật đang trú tại nước Xá Vệ, trong Đông viên, Lộc Tử Mẫu giảng đường.

"Này cư sĩ! Đa văn Thánh đệ tử khi trì trai niệm tưởng Như Lai rằng, Thế Tôn là Như Lai, Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư,Phật, Thế Tôn. Người ấy sau khi niệm tưởng Như Lai như vậy, ác tham nếu có liền bị tiêu diệt. Những pháp tạp uế, ác bất thiện, nếu có cũng bị diệt. Này cư sĩ, đa văn Thánh đệ tử duyên nơi Như Lai cho nên tâm tĩnh, được hỷ, ác tham lam nếu có liền bị diệt, pháp tạp uế, ác bất thiện nếu có cũng bị tiêu diệt".

2.4 Ngoài ra một đoạn kinh khác trong **Tăng Nhất A Hàm** nói về công đức niệm Phật như sau:

> "*Nếu có người dùng vật dụng cúng dường tất cả chúng sanh trong cõi Diêm Phù Đề thì phước đức rất lớn. Nhưng chẳng bằng* **người xưng Niệm Danh Hiệu Phật trong một giây lát, công đức kia không thể nghĩ bàn**."

Rõ ràng cả tạng kinh điển Pali và Hán tạng đều ghi nhận pháp môn niệm Phật rất rõ ràng. Điều này chứng tỏ pháp môn này rất phổ biến trong thời Đức Phật, được đích thân Đức Thế Tôn chỉ dẫn, và xem nó như là một trong những con đường đi đến giác ngộ giải thoát.

3. PHÁP MÔN NIỆM PHẬT VÀ CÕI CỰC LẠC TRONG KINH ĐIỂN CỦA THIỀN TÔNG

Một số kinh điển đại thừa được một số chư tổ và các vị thiền sư nổi tiếng sử dụng như một trong những yếu chỉ của tông pháp, kim chỉ nam cho con đường tu chứng qua thiền định. Sau đây là năm bộ Kinh được giới thiền tông truyền tụng: Kinh Lăng Già, King Lăng Nghiêm, Kinh Kim Cang, Kinh Pháp Hoa và Kinh Tọa Thiền Tam Muội. Trong năm bộ kinh này, Kinh Lăng-già, Kinh Lăng nghiêm, Kinh Pháp Hoa và Kinh Tọa Thiền Tam Muội cũng đều đề cập đến Pháp tu Niệm Phật Tam Muội hoặc cõi Tây Phương Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà.

3.1 Kinh Lăng Già được xem như là Kinh truyền tâm ấn của các chư tổ thiền Tông:

Tổ Bồ-đề-đạt-ma sau khi truyền y bát cho Tổ Huệ Khả, Ngài còn trao cho bốn quyển kinh Lăng-già để làm tâm ấn. Cho nên Kinh Lăng-già trong nhà Thiền được coi là một bộ kinh để tâm ấn. Về ngài Long Thọ trong kinh, đức Phật đã có lời huyền ký với Đại Huệ Bồ Tát rằng:

Đại Huệ ông nên biết

Chứng sơ Hoan hỷ địa

Đời vị lai sẽ có

Sau khi ta nhập niết bàn

Tôn hiệu là Long Thọ

Tỳ kheo danh đức lớn

Duy trì pháp của ta

— nước Nam Thiên Trúc

Trong thế gian hiển ngã

Phá các tông Hữu, Vô tông.

Tuyên dương pháp Đại-thừa.

Trong thế gian hiển ngã.

Được Sơ-hoan-hỷ-địa.

Sanh về cõi Cực-Lạc”.

3.2 Kinh Lăng Nghiêm (Kinh này có ba bản dịch Hán ngữ song song với nguyên bản tiếng Phạn còn tồn tại) chương năm, 25 vị bồ Tát tự giải cách tu chứng vào càn tuệ địa, Bồ Tát Đại Thế Chí (niệm Phật viên thông) Đại Thế Chí Bồ tát bạch Phật Thích Ca: "Tôi nhờ hằng hà sa kiếp xưa, có Phật Vô Lượng Quang ra đời... rồi đến Phật Vô Biên Quang ra đời. Mười hai đức Phật ra đời trong một kiếp, đức Phật thứ 12 hiệu Siêu Nhật Nguyệt Quang Như Lai, dạy tôi pháp niệm Phật tam muội: Ví như hai người, một thời chuyên nhớ, còn người kia thời chuyên quên, hai người như thế, hoặc gặp nhau cũng thành không gặp, hoặc thấy nhau cũng như không thấy. Hai người ấy mà nhớ nhau cho sâu chặc, thời đời đời không xa nhau, đồng như hình với bóng. Chư Phật thương nhớ chúng sanh như mẹ nhớ con... Nếu tâm chúng sanh nhớ Phật niệm Phật, hiện tiền và đương lai tất định thấy Phật, cách Phật không xa. Chẳng cần phương tiện, tự đặng tâm trí khai thông. Như người ướp dầu thơm, nơi thân có mùi thơm, đây gọi là hương quang trang nghiêm. Nhơn địa của tôi do tâm niệm Phật, nhập vô sanh nhẫn. Nay tôi ở thế giới Ta bà này nhiếp người niệm Phật về Cực lạc Thế giới..." (trang 313)

3.3 Kinh Pháp Hoa ở Phẩm 23 (Dược Vương Bồ Tát Bản Sự): Đức Phật Thích Ca đã đề cập đến cõi Cực Lạc "Sau khi Như Lai diệt độ, năm trăm năm sau, nếu có người nữ nghe kinh điển này, đúng như lời mà tu hành, thời khi ở đây chết liền qua cõi An Lạc, chỗ trụ xứ của đức A DI ĐÀ PHẬT cùng chúng Bồ Tát vây quanh ở nơi hoa sen hóa sanh, chứng được vô sanh pháp nhẫn dự vào hàng Thánh chúng Bố Tát..."

Phẩm Hóa Thành Dụ thứ bảy: mười sáu vị Sa Di đệ tử của Phật Đại Thông Trí Thắng tu tập kinh Pháp Hoa vì người giảng nói, lần đầy đủ công đức thành phật vị thứ chín ở phương tây hiệu là A DI ĐÀ, và vị thứ 16 Ta Bà hiệu THÍCH CA MÂU NI.

3.4 Tọa thiền Tam muội (Thiền Kinh): Bồ tát tọa thiền không niệm tất cả, chỉ niệm một đức Phật bèn chứng đặng tam muội.

4. PHÁP MÔN NIỆM PHẬT VÀ CỰC LẠC TRONG KINH ĐIỂN CỦA MẬT TÔNG

Không những Phật A DI ĐÀ và Cực Lạc Quốc phổ biến trong Tịnh Độ Tông mà còn nhiều môn phái phật giáo khác chẳng hạn như Mật tông. Các chuyên gia nghiên cứu phật học muốn tìm hiểu kinh điển phật giáo không thể không nghiên cứu sâu Mật tông vì truyền thống của tông phái này xem lời Phật dạy như những điều huyền bí, bởi tất cả những lời dạy của Phật đều xuất phát từ cảnh giới nội chứng của pháp thân Phật, gọi là Mật giáo. Những lời phật dạy được gọi là Chân

ngôn/thần chú (mantra) và phần lớn được giữ nguyên thánh điển Phạn ngữ để tăng thêm giá trị huyền bí và linh thiêng. Chính vì vậy, Mật giáo ở Tây Tạng, đã thu nhiếp toàn bộ giáo pháp của Phật, cả Tiểu thừa lẫn Đại thừa và duy trì một cách khá trọn vẹn, điều mà các truyền thống Phật giáo khác không làm được. Trong Mật Tông, tin tưởng vào bổn nguyện cứu độ viên mãn của Đức PHẬT A DI ĐÀ cũng là pháp tu vãng sanh Cực Lạc như Tịnh Độ Tông nhờ vào tha lực của Đức Bổn Tôn. Ngài được tôn xưng là CHỦ LIÊN HOA BỘ phương Tây - và là một trong Ngũ Trí Như Lai trong Mật Tông. Cũng giống như Tịnh Độ Tông, theo Mật giáo thì sự niệm Phật có tác dụng hóa giải những oán chướng nghiệp báo, oan gia giúp cho hành giả siêu sanh Cực Lạc Quốc. Ngoài ra trong Mật tông còn có A DI ĐÀ Phật tâm chú (**Om Amarani Jivantaye Svaha** - *Ôm A ma ra ni di van ta ye sô ha)* sẽ đưa bạn về Cực lạc và giúp ích cho bất cứ ai qua đời khi có bạn ở đó. Chỉ cần bạn tu trì miên mật, bạn có thể dễ dàng giúp ai đó siêu sanh tịnh độ bằng cách đọc 1 tràng thần chú này khi họ chết.

Giáo pháp và nhiều mật chú của Mật tông phần nhiều liên quan đến sự ra đời của Đạo Sư Liên Hoa ở Tây Tạng như **Truyền Thuyết Về Đạo Sư Liên Hoa Sanh** Trích từ *Tạng Thư Đại Giải Thoát.* Đức Phật huyền ký về sự ra đời của Đức Liên Hoa Sanh như sau:

Khi Đức Phật sắp thị tịch ở Kushinagara và các đệ tử của Ngài đang than khóc, Ngài nói với họ: *"Trong thế gian vô thường này chúng sinh không thể tránh được cái chết, đã tới lúc ta phải ra đi. Nhưng đừng than khóc nữa, vì 12 năm sau khi ta lìa thế gian, ở hồ*

Dhanakacha ở góc tây bắc của xứ Urgyan, sẽ có một người thông thái và đầy quyền năng tâm linh mạnh hơn ta sinh ra trong một đóa hoa sen. Người đó sẽ được gọi là Liên Hoa Sanh và truyền bá Mật giáo."

Ngài là tinh túy của Phật A DI ĐÀ và Quán Thế Âm cho nên trong Mật Tông, có rất nhiều thần chú liên quan đến A DI ĐÀ PHẬT, An Dưỡng Quốc Cực Lạc, Quán Thế Âm Bồ Tát và Phổ Hiền Bồ Tát, những Bồ tát ở Tây Phương Tịnh độ, chẳng hạn như Thần Chú Đại Bi Kinh và Lục Đại Minh Chú **Om mani Padme Hum** (án ma ni bát di hồng), thần chú Kim cang thượng **VAJRA GURU** vv... là những thần chú nổi tiếng tiếng nhất không những ở Tây Tạng mà ở nhiều quốc gia khác như Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam vv..

4.1 Truyền thuyết về Đạo Sư Liên Hoa Hóa Sanh (Trích từ *Tạng Thư Đại Giải Thoát*)

Khi được Mandarava hỏi về thân thế, Ngài nói: *"Ta không có cha mẹ. Ta từ Chân Không hiện ra. Ta là tinh túy của A DI ĐÀ và QUÁN THẾ ÂM, ra đời trong hoa sen trên Hồ Dhanakosha."*

Sau đây là đoạn trích từ trong kinh cho thấy Phật A DI ĐÀ và QUÁN THẾ ÂM đại từ đại bi, thương xót chúng sanh, nhất là chúng sanh ở cõi Ta Bà này:

" NHÀ VUA THẤT VỌNG

Tuyệt vọng vì thấy mình không có con nối ngôi, nhà vua làm lễ cúng và cầu nguyện các vị thần của tất cả các tín ngưỡng, nhưng vẫn không có một đứa con trai nào sinh

ra cho Ngài cả; Ngài không còn tin vào một tôn giáo nào nữa. Một hôm, Ngài đi lên nóc cung điện để đánh trống triệu tập mọi người tới, rồi Ngài nói với các giáo sĩ: "Tất cả hãy nghe ta nói! Ta đã cầu nguyện thần linh và các quỷ thần bảo hộ xứ này, và cũng đã cúng dường Tam Bảo, nhưng ta đã không được ban cho một đứa con nào. Như vậy, tôn giáo không có sự thật nào cả. Ta ra lệnh trong bảy ngày các người phải phá bỏ tất cả những vị thần này, nếu không ta sẽ trừng phạt".

ĐỨC QUÁN THẾ ÂM THỈNH CẦU PHẬT A DI ĐÀ

Lời đe dọa của nhà vua làm các giáo sĩ kinh sợ; họ vội tìm vật liệu để làm vật tế sinh. Thần linh cùng các vị Hộ pháp nổi giận làm giông bão, mưa đá và mưa máu trên khắp xứ Urgyan, mọi người hoảng hốt như cá mắc cạn. Quá thương xót, Bồ tát Quán Thế Âm thỉnh cầu Phật A Di Đà trên cõi trời Cực Lạc bảo vệ những người dân đau khổ của xứ Urgyan.

PHẬT A DI ĐÀ HÓA HIỆN

Được thỉnh cầu như vậy, Phật A Di Đà nghĩ: "Để ta hóa sinh nơi hồ Dhanakosha". Rồi Ngài phóng ra từ lưỡi của mình một tia sáng màu đỏ bay như một ngôi sao băng xuống giữa hồ. Khi tia sáng đi vào trong nước, một hòn đảo có cỏ mầu vàng

kim hiện ra, và trên đảo có ba dòng suối màu lục ngọc. Ở giữa đảo một hoa sen mọc lên. Lúc đó, Phật A Di Đà tỏa hào quang rực rỡ và phóng ra từ tim mình một chùy kim cương có năm mũi nhọn rơi vào giữa hoa sen."

GIẤC MỘNG CỦA NHÀ VUA VÀ CÁC TU SĨ

Việc này làm các vị thần nguôi giận, không làm hại người dân xứ Urgyan nữa, mà nhiễu quanh hồ đảnh lễ và cúng dường. Nhà vua mơ thấy mình cầm trong tay một chùy kim cương có năm mũi nhọn phát ra hào quang rực rỡ đến nỗi cả vương quốc được soi sáng. Khi thức dậy, nhà vua rất vui sướng và Ngài lại tiếp tục thờ kính Tam Bảo; các vị thần cũng đến quy phục Ngài. Các tu sĩ Phật giáo cũng mơ thấy điềm lành: Họ thấy một ngàn mặt trời soi sáng thế gian. Nhưng những điều này làm cho các tu sĩ ngoại đạo lo ngại.

TIÊN TRI VỀ HÓA THÂN CỦA PHẬT A DI ĐÀ

Khi nhà vua kính cẩn nhiễu quanh một cái tháp chín tầng xuất hiện một cách kỳ diệu từ trong một hồ nước ở trước cung điện, các vị thần hiện ra ở trên trời và tiên tri: "Lành thay! Lành thay! Phật A Di Đà đấng Bảo Hộ loài người sẽ ra đời như một Hóa Thân trong một hoa sen ở giữa Hồ Ngọc (Hồ Dhanakosha), và

Ngài sẽ xứng đáng làm con của người. Hãy bảo vệ Ngài tránh mọi nguy hiểm rồi người sẽ được mọi điều tốt".

4.2 Kinh Quán Thế Âm Đại Bi Tâm Đà Ra Ni:

Đức Phật dạy: "Nếu tất cả hàng trời, người thường xưng niệm, cúng dường Quán Thế Âm Bồ Tát, sẽ được vô lượng phước, diệt vô lượng tội, khi mạng chung về cõi nước của Phật A DI ĐÀ (Trang 25).

4.3 Phật thuyết Kinh Đại thừa Trang Nghiêm Bảo Vương (sự tích lục đại minh chú)

Đức Phật nói: 'Này thiện nam tử! Chớ nên sợ hãi, bởi vì ông đã nghe được Kinh Đại thừa Trang Nghiêm Bảo Vương.' Sau đó, chư Như Lai kia hiển bày mọi đạo lộ để vãng sanh về Thế Giới Cực Lạc. Lúc ấy có những lọng che vi diệu, mũ trời, bông tai, và các y phục thượng diệu. Khi hiện ra các tướng như thế, người đó nhất định sẽ vãng sanh về Thế Giới Cực Lạc."

4.4 Thần chú Kim cang thượng VAJRA GURU (nguyên tác Vaira Guru mantra)

Căn cứ lời giảng dạy của hai ngài Dudjom Rinpoche và Dilgo Khyentse Rinpoche, VAJRA được ví như kim cương, đá quý nhất và cứng nhất. Cũng như kim cương có thể cắt bất cứ gì, mà chính nó thì không có gì phá hủy được, cũng thế trí tuệ bất nhị bất biến của chư Phật không bao giờ bị hại hay bị phá hủy bởi vô minh, và có

thể cắt đứt mọi vọng tưởng chướng ngại. Những đức tính và hoạt động thân, lời, ý của chư Phật có thể làm lợi lạc hữu tình với năng lực sắc bén vô ngại như kim cường. Và cũng như kim cương không tỳ vết, năng lực sáng chói của nó tuôn phát từ sự chứng ngộ bản chất Pháp thân của thực tại, bản chất của Phật A DI ĐÀ. **GURU** có nghĩ là "sức nặng", chỉ một người tràn đầy đức tính kỳ diệu, thể hiện trí tuệ, hiểu biết, từ bi và phương tiện thiện xảo. Cũng như vàng ròng là kim loại nặng nhất, quý nhất, cũng thế, những đức không lỗi, không thể nghĩ bàn của bậc thầy làm cho vị ấy không ai vượt qua được, thù thắng hơn tất cả. GURU tương đương với Báo thân, và với Quán Thế Âm, vị Phật của tâm đại bi. Lại nữa, vị Padmasambhava (Liên Hoa Sanh) giảng dạy con đường Mật tông, biểu tượng là Kim cương, và nhờ thực hành Mật tông mà ngài đạt giác ngộ tối thượng, cho nên ngài được biết dưới danh hiệu là Kim cang thượng sư. PADMA, hoa sen, có nghĩa là Liên hoa bộ trong ngũ bộ, và nhất là khía cạnh Ngôn ngữ giác ngộ của chư Phật ấy. Liên hoa bộ là dòng họ Phật mà con người thuộc vào. Vì Padmasambhava là ứng thân trực tiếp của Phật A DI ĐÀ, vị Phật nguyên thủy của Liên hoa bộ, nên ngài được gọi là "PADMA", hoa sen. Danh hiệu Liên Hoa Sanh của ngài kỳ thực ám chỉ câu chuyện ngài sinh ra trên một đóa sen nở.

Sau đây là đoạn trích trong VAJRA GURU mantra.

OM AH HUNG VAJRA GURU PEMA SIDDHI HUNG

OM AH HUNG chuyển di tâm thức tới các cõi Tịnh Độ của sự kinh nghiệm. VAJRA chuyển di tâm thức tới Tịnh Độ Hỉ Lạc Hiển Lộ phương đông. GURUchuyển di tâm thức tới Tịnh Độ Vinh Quang và Tráng Lệ phương nam. PEMA chuyển di tâm thức tới ***Tịnh Độ Cực Lạc phương tây****. SIDDHI chuyển di tâm thức tới Tịnh Độ Hoạt Động Xuất Sắc phương bắc. HUNG chuyển di tâm thức tới cõi Tịnh Độ Bất Động ở trung tâm.*

5. Pháp môn niệm Phật và Cõi cực lạc trong những kinh điển đại thừa khác

Ngoài những bộ kinh mở rộng của Tịnh tông ra, pháp môn niệm Phật, thế giới Cực Lạc và A DI ĐÀ PHẬT được thuyết và giới thiệu rải rác trong rất nhiều kinh điển đại thừa. Sau đây là những đoạn trích trong các kinh điển đại thừa trong đại tạng kinh cho chúng ta cái nhìn chánh kiến về Thế Giới Cực Lạc của A DI ĐÀ PHẬT và pháp môn Niệm Phật.

5.1 Hoa Nghiêm Kinh

- Phẩm 40: Hạnh Nguyện Phổ Hiền: Bồ Tát Phổ Hiền sau khi phát 10 nguyện vương dạy các bồ tát và thiện tài đồng tử nên tu theo 10 nguyện vương đồng thời cầu sanh qua cảnh Cực Lạc của Phật A Di Đà, Chính Bồ tát Phổ Hiền cũng tự mình cầu sanh qua Cực Lạc quốc độ. Phải chăng ngài Phổ Hiền cũng

đem pháp tu Tịnh độ này mà khuyên tiến các vị tăng chúng ở Hải Hội Hoa Tạng quy ngưỡng Cực Lạc?

Tôi nay hồi hướng các căn lành
Thường theo các Ngài mà tu học.
Chư Phật ba đời luôn khen ngợi
Những nguyện rộng lớn khó sánh bằng
Tôi này hồi hướng các căn lành
Để được Phổ Hiền hạnh thù thắng.
Nguyện tôi lúc mạng sắp lâm chung
Trừ hết tất cả các chướng ngại
Tận mặt gặp Phật A Di Đà
Liền được vãng sanh cõi Cực Lạc,
Tôi đã vãng sanh cõi kia rồi
Hiện tiền thành tựu nguyện lớn này
Cả thảy tròn đủ không thừa thiếu
Lợi lạc tất cả các chúng sanh.
Chúng hội Di Đà đều thanh tịnh
Tôi từ hoa sen nở sanh ra
Thân thấy đức Phật Vô Lượng Quang
Liền thọ ký tôi đạo Bồ Đề.

Có một số đạo hữu nghi rằng những phẩm sau cùng của bộ Kinh Hoa Nghiêm do ngài Long Thọ biên soạn nhằm để xiển dương pháp môn NIỆM PHẬT. Tuy nhiên, theo sử gia, ***Kimura Taiken*** (1881-1931) Giáo sư Triết học Phật giáo Ấn độ thuộc Đại học Kyoto (Kyoto University) cho rằng: "*Ở thời đại ngài Long Thọ, Kinh Hoa Nghiêm đã hoàn toàn trọn bộ hay không, không thể biết được chính xác, nhưng trước thời đại ngài thì đại bộ phận của kinh Hoa Nghiêm đã được dịch sang chữ Hán, như "Kinh Thập Địa" và "Phẩm Nhập Pháp Giới".* Vì thế, giáo sư kết luận đại bộ phận của kinh này đã được thành lập trước thời ngài Long Thọ.

Ngay chính cà hai phẩm này (được xác quyết có trước thời Long Thọ Bồ Tát) cũng đề cập đến thế giới an dưỡng quốc cực lạc của A DI ĐÀ PHẬT hay pháp môn niệm Phật như sau:

- **Phẩm Nhập Pháp Giới thứ 39**: Giải Thoát Trưởng giả bảo Thiện Tài Đồng Tử:

"Nếu ta muốn thấy Phật A DI ĐÀ nơi cảnh Tây Phương Cực Lạc, thì ta tùy ý là liền thấy."

- **Phẩm Thập Địa thứ 26** (còn gọi là thập địa kinh gồm 9 quyển):

Bồ tát trụ bậc sơ địa phần nhiều hiện làm vua cõi Diêm Phù Đề, giàu mạnh tự tại hộ trì chánh pháp. Hay dùng hạnh bố thí để nhiếp thủ chúng sanh, khéo trừ được tánh tham lam bỏn xẻn của chúng sanh. Tất cả công việc làm như là bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự đều chẳng rời nơi ***Niệm Phật,...****chẳng rời niệm nhất thiết chủng trí. Cho đến các Bồ Tát đệ nhị địa Ly Cấu, đệ tam địa Phát quang, đệ tứ Diệm Huệ, đệ ngũ Nan Thắng, đệ lục Hiền Tiền, đệ thất Viễn Hành, đệ bát Bất Động, đệ cửu Thiện Huệ và đệ thập Pháp Vân, tất cả các việc làm lợi ích cho chúng sanh từ nơi bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự đều chẳng rời nơi* ***Niệm Phật****, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm nhất thiết chủng trí.*

Ngoài ra còn một số phẩm có trước phẩm Thập Địa và phẩm Nhập Pháp Giới như Thập trụ phẩm 15, Quang Minh phẩm thứ 9, Hiền Thủ Phẩm thứ 12 hoặc phẩm Đâu suất cung thứ 24 vv cũng đều thuyết pháp môn niệm Phật.

- **Thập Trụ Phẩm thứ 15** (còn gọi là Thập Trụ Kinh)

Tứ chúng sanh ở cõi Ta bà do ái nhiễm mà sanh chết đây sanh kia, nên nhàm chán muốn cầu sanh qua thế giới không có ái dục. Phật dạy:

"Cách Ta bà về phương tây có thế giới tên CỰC LẠC, có Phật hiệu VÔ LƯỢNG THỌ, cõi ấy thanh tịnh không có ái nhiễm, dâm, nộ: do liên hoa hóa sanh, không do bào thai cha mẹ mà sanh, các ông nên cầu sanh về cõi ấy."

- **Quang Minh phẩm**: Văn Thù nói kệ:

Khi đi đứng, lúc nằm ngồi

*Thường chuyên **niệm công đức Phật***

Ngày đêm tưởng nhớ chớ bỏ quên.

- **Phẩm Đâu Xuất Cung thứ 24**: Ly Cấu Tràng Bồ Tát nói:

Người tu pháp trì niệm Phật

Lấy Phật làm cảnh giới

Chuyên niệm mãi không thôi

Thời người đó được thấy Phật.

- **Hiền Thủ Phẩm**:

Thấy người lâm chung khuyên niệm Phật,
Lại chỉ tượng Phật bảo chiêm ngưỡng.
Khiến người sanh lòng kính tin Phật,
Nên đặng thành Quang minh Như Lai...

5.2 Dược Sư Kinh: Phật Thích Ca giới thiệu cảnh trang nghiêm của Phật Dược Sư đồng như cảnh Tây Phương Cực Lạc của PHẬT A DI ĐÀ.

5.3 Đại Bi Kinh:

Sau khi đức Phật nhập Niết Bàn, xứ Bắc Thiên Trúc có Tỳ kheo hiệu là Kỳ Bà Già, tu tập vô lượng thiện căn tối thắng, mạng chung sanh về thế giới của Phật Vô Lượng Thọ cách đây trăm ngàn ức cõi về hướng Tây. Sau đây ông sẽ thành Phật hiệu là Vô Cấu Quang Như Lai.

5.4 Tùy Nguyện Vãng Sanh Kinh:

Vô lượng cõi Phật, sao lại chỉ chuyên cầu sanh Cực Lạc thế giới? - Một là vì nhơn thù thắng do thập niệm làm nhơn. Hai là vì duyên thù thắng, do bốn mươi tám điều nguyện phổ độ chúng sanh.

5.5 Đại Tập Kinh Phẩm Hiền Hộ: Đức Phật Thích Ca nói với Pháp Hội:

"Người cầu vô thượng Bồ đề nên tu niệm Phật thiền tam muội..." Rồi Phật nói kệ:

Nếu người xưng niệm Phật A DI ĐÀ,
Gọi đó là Vô thượng thâm diệu thiền.
Lúc chí tâm tưởng tượng được thấy Phật,
Chính là đắc pháp bất sanh bất diệt.

5.6 Đại Vân Kinh: Đức Bổn sư dạy:

"Này thiện nam tử, về hướng Tây của thế giới Ta Bà này có một cõi gọi là An Lạc. Giáo chủ là Phật Vô Lượng Thọ, hiện nay thường vì chúng sanh mà tuyên giảng chánh pháp. Đức Phật ấy đang bảo một vị Bồ tát rằng:

đức Thích Ca Mâu Ni Phật ở Ta Bà thế giới đương nói kinh Đại Vân cho những chúng sanh bạc phước độn căn. Ông nên qua đó chí tâm nghe pháp. Điềm lành hiện ra đây chính là vì vị Bồ tát ấy sắp đến đây. Thiện nam tử này! Ông xem các vị Bồ tát ở cõi An Lạc thân cao năm vạn sáu ngàn do tuần.

5.7 Thập Trụ Đoạn Kiết Kinh:

Bấy giờ trong pháp hội có bốn ức chúng, tự biết rằng chết đây sanh kia, dây dưa không dứt, chính ái dục là nguồn của sanh tử, nên muốn sanh về cõi không ái dục. Đức Phật Thích Ca bảo: "Cách đây về phương Tây có Phật hiệu Vô Lượng Thọ, cõi ấy thanh tịnh không có dâm, nộ, si; liên hoa hóa sanh không do bào thai của cha mẹ, các ông nên cầu sanh".

5.8 Bửu Tích Kinh: Đức Bổn sư nói với Phụ Vương (Bạch Tịnh Vương): "Tất cả chúng sanh đều là Phật. Phụ vương nên niệm Tây Phương thế giới A Mi Đà Phật thường siêng tinh tấn sẽ được thành Phật". Vương hỏi: "Thế nào tất cả chúng sanh là Phật". Đức Bổn sư giảng: "Tất cả quyết vô sanh, không động lay, không thủ xả, không tướng mạo, không tự tánh. Nên an trụ tâm mình trong Phật pháp này chớ tin nơi khác". Bấy giờ Phụ vương với bảy vạn người dòng Thích nghe Phật giảng, tin hiểu vui mừng ngộ vô sanh nhẫn. Đức Phật mỉm cười, nói kệ rằng:

5.9

Họ Thích có trí quyết định,
Thế nên ở nơi Phật pháp.

Quyết định tin, tâm an trụ,
Sau khi bỏ thân người đây.
Được sanh về nước An lạc (Cực lạc),
Gần gũi Phật A Mi Đà.
Chứng vô úy thành Bồ đề.

5.10 Xưng Dương Chư Phật Công Đức Kinh: Nếu ai được nghe danh của Vô Lượng Thọ Như Lai (A DI ĐÀ PHẬT) nhất tâm tin ưa. Lúc người này mạng chung, đức A D ĐÀ PHẬT và chư Thánh hiện ra trước mắt, ma chướng không làm hoại loạn được tâm chánh giác của người này... Nếu ai thọ trì tụng niệm kinh này, sẽ được phước vô lượng, khỏi hẳn tam đồ, sau khi mạng chung vãng sanh cõi của đức Phật ấy.

5.11 Cổ Âm Thinh Vương Kinh: Đức Phật Thích Ca giảng tại Chiêm Ba Đại Thành. Trong ấy nói nếu hàng tại gia hay xuất gia thọ trị danh hiệu của Phật A DI ĐÀ đến khi mạng chung, Phật A DI ĐÀ và thánh chúng tiếp dẫn vãng sanh Cực Lạc thế giới v.v...

5.12 Văn Thù Phát Nguyện Kinh:

Tôi nguyện khi lâm chung

Trừ tất cả chướng ngại

Thấy Phật A Di Đà

Sinh về cõi Cực lạc

Khi đã về nơi ấy,

Thành tựu các đại nguyện

A Di Đà Như Lai

Thọ ký cho thành Phật

5.13 Hiền Kiếp Kinh:

Thời Phật Vân Lôi Hẩu có hoàng tử tên là Tịnh Phước phát tâm cúng dường và hồ trí chánh pháp nơi đức Phật kia, nay chính là Phật A DI ĐÀ.

5.14 Như Uyển Tam Ma Địa Vô Lượng Ấn Pháp Môn Kinh:

Thời kỳ Phật Du Ký Kim Quang có quốc Vương tên là Thắng Oai cúng dường cung kính Phật Pháp Tăng, hộ trì chánh pháp, nay chính là Phật A DI ĐÀ.

5.15 Nhứt Hướng Xuất Sanh Bồ Tát Kinh:

Có vị thái tử bỏ thành xuất gia, đoạn lìa ái dục, thường ở nơi vắng tu tập các hạnh, chứng được quả bất thối, giáo hóa rất nhiều người phát tâm Bồ đề, nay chính là Phật A DI ĐÀ.

5.16 Tịnh Danh Kinh:

Bồ tát thành tựu tám pháp hạnh không kém thiếu, liền được vãng sanh về cỏi Cực Lạc.

5.17 Kinh Lão Mẫu:

Lúc Phật còn tại thế có bà lão đến hỏi Phật: Sanh lão bệnh tử từ đâu đến, và chúng sẽ đi về đâu? Cho đến căn, trần, thức, tứ đại từ đâu đến và rồi sẽ đi về đâu? Phật đáp: Chúng không từ đâu đến và cũng không đi về đâu. Ví như hai khúc gỗ cọ vào nhau phát ra lửa, lửa tự đốt cháy gỗ, gỗ cháy hết thời lửa tắt. Các pháp cũng vậy, nhơn duyên đầy đủ hợp thành, nhơn duyên hết liền tan, không từ đâu đến và cũng không đi về đâu.

Bà lão nghe xong liền chứng được pháp nhãn thanh tịnh. Phật nói với chúng hội: thủa quá khứ sau khi ta

phát Bồ đề tâm, có một đời ta đã từng là con trai đời trước của bà lão ấy. Về sau, khi bỏ báo thân bà ấy sanh về Thế Giới Cực Lạc của Phật A DI ĐÀ, qua 60 ức kiếp sẽ thành Phật tại quốc độ tên là Hóa tác hiệu là Phò Ba Kiện Như Lai.

5.18 Kinh Na Tiên:

Vua hỏi Na Tiên rằng: với người cả đời tạo ác, khi lâm chung mới niệm Phật, liền được sanh về nước Phật, việc nầy khó tin? Na Tiên đáp: Như người lấy một tảng đá lớn để trên chiếc thuyền bơi qua song, nhờ thuyền đá không chìm. Người tuy trước ác; nhưng nhờ ăn năn hối cải niệm Phật, nghiệp ác tiêu liền được vãng sanh.

5.19 Đại Tập Kinh

Mạt pháp các kinh điển dần dần bị hủy diệt, rốt chỉ còn lại lại sáu chữ NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT, chúng sanh nương đây mà tu.

5.20 Bi Hoa Kinh:

Lúc Phật Bảo Tạng ra đời có vua tên Vô Tránh Niệm ở trước Phật đã phát nguyện: Khi con thành Phật, quốc độ con mỗi mỗi đều thanh tịnh trang nghiêm, được Phật Bảo Tạng thọ ký, và sau đó đã thành Phật hiệu A DI ĐÀ, quốc độ tên là Cực Lạc.

5.21 Kinh Phương Đẳng Tổng Trì:

Thời ký Phật Vô Cấu Diệm Xưng Khởi Vương có Tịnh Mạng tỳ kheo

Tinh thông giáo lý biện tài vô ngại, vì chúng sanh mà thuyết pháp, độ rất nhiều người phát tâm Bồ đề, tỳ kheo ấy nay là Phật A DI ĐÀ.

5.22 Bảo Tích Kinh:

Phật dạy: Người muốn thấy Phật A DI ĐÀ, phải phát tâm Vô thượng Bồ đề, chuyên tâm tưởng niệm cõi kia, chứa nhóm công đức, thì sẽ được vãng sanh.

5.23 Bát nhã Kinh:

Như vị Bồ Tát, từ khi vừa thấy hình tượng Phật rồi cho đến lúc chứng đắc vô thượng Bồ Đề, cũng không xa rời tác ý niệm Phật.

Như vậy, pháp môn niệm Phật và Cực Lạc Quốc độ của A DI ĐÀ PHẬT được Thế Tôn thuyết giảng trong cả năm thời pháp 49 năm của Đức Thích Tôn. Điều này chứng tỏ rằng đây là pháp tu giải thoát vô cùng quý giá. Đoạn kinh dưới đây từ trong Kinh Niệm Phật Ba La Mật (trang 17-18) như một lời xác quyết vì sao chúng ta nên chuyên niệm thánh hiệu NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT nguyện vãng sanh Tây Phương Cực Lạc.

"Diệu-Nguyệt nên biết, ***đây thật là pháp vi diệu thù thắng đệ nhất****, mà chư Phật dùng để cứu độ khắp hết thảy chúng sanh.* ***Đây thật là môn tu thích đáng khế hợp mọi căn cơ*** *mà chư Phật dùng để đưa hết thảy muôn loài xa rời nẻo khổ, chứng đắc Niết-bàn tại thế, thành Phật trong một đời.*

Đây là môn tu Đại oai lực, Đại phước đức *mà chư Phật giúp chúng sanh vượt thắng thân phàm phu, mà thâm nhập cảnh giới Chơn-thường.* ***Đây là môn tu Đại bát-nhã, Đại thiền-định****, mà chư Phật dùng làm thuyền bè đưa hết thảy chúng sanh qua thấu bờ bên kia, không còn sanh già bịnh chết, hoàn toàn hưởng dụng pháp lạc.* ***Đây là môn tu Đại trang-nghiêm, đại thanh-tịnh****, mà chư Phật dùng để đưa hết thảy chúng sanh*

vào giới luật, nhiếp chúng sanh vào oai nghi, an ổn khoái lạc. ***Đây là một môn tu Đại nhu-hòa, Đại nhẫn-nhục****, mà chư Phật giúp hết thảy chúng sanh tự tại giữa khổ và vô thường mà thành tựu Tri Kiến Phật.* ***Đây là môn tu Đại Bồ-đề, Đại siêu-việt****, mà chư Phật dùng làm cứu cánh để giúp hết thảy chúng sanh thành Phật, như Phật ngay trong một kiếp.* ***Đây là môn tu Đại từ-bi, Đại dũng-mãnh****, mà chư Phật dùng để giúp chúng sanh có được cái Tâm bằng Tâm chư Phật, có được cái nguyện bằng Nguyện chư Phật, mau chóng vượt qua địa vị phàm phu và tự chứng Pháp thân từng phần.*

Lại nữa trong quá khứ vô lượng vô biên a-tăng-kỳ kiếp, nhẫn lại đến nay, chư Phật cũng chỉ dùng một pháp Niệm Phật nầy để độ khắp chúng sanh. Trong hiện tại cũng có vô lượng vô biên hằng hà sa chư Phật ở mười phương cũng đang thuyết giảng giáo nghĩa Niệm Phật nầy để rộng cứu vớt chúng sanh. Trong đời vị lai, tất cả chư Phật nếu muốn cứu vớt hết mọi chúng sanh, thì cũng phải do nơi pháp Niệm Phật này.

*Do đó mà Như-Lai bảo rằng "****NIỆM PHẬT LÀ VUA CỦA TẤT CẢ CÁC PHÁP****."* (Niệm Phật trong kinh Niệm Phật Ba-la-mật là niệm lục tự thánh hiệu NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT.

Rất nhiều kinh trong đại tạng kinh giới thiệu Tây phương Cực Lạc hoặc giảng về pháp môn niệm A DI ĐÀ PHẬT mà bút giả do kiến thức nông cạn không thể trích dẫn thêm. Vì thế hễ biết một câu kinh kệ nào nói về Cực Lạc và Niệm Phật xin đạo hữu gửi đến tienarlington@yahoo.com nhằm xiển dương pháp môn niệm thánh hiệu NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT, bảo vương tam muội mà tam thế chư

Phật dùng để tế độ hết thảy chúng sinh thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Nguồn tham khảo chính:

1) **Thiền Tịnh Quyết Nghi** – Thich Phước Nhơn. Đài Loan: Phật Đà Giáo Dục Cơ Kim Hội ấn tống năm 2000
2) **Đại Thừa Phật Giáo Tư Tưởng Luận** – Kimura Taiken; Hán dịch: Thích Diễn Bồi; Việt dịch: Thích Quảng Độ
3) Pháp Môn Niệm Phật Trong Phật Giáo Nguyên Thủy – Thích Nguyên Hùng http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tWnGsini8wcJ:www.hoalinhthoai.com/news/detail/news-1634/Phap-mon-niem-Phat-trong-Phat-giao-nguyen-thuy.html+%22ph%C3%A1p+m%C3%B4n+ni%E1%BB%87m+ph%E1%BA%ADt+trong+ph%E1%BA%ADt+gi%C3%A1o+nguy%C3%AAn+th%E1%BB%A7y%22&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=vn
4) Truyền thuyết về Đạo sư Liên Hoa Hóa Sanh chuyển soạn bản điện tử bởi Nguy64n Mỹ Dung và nhóm Bồ Đề Tâm tại Hà Nội - http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:PkWR0nuxVP0J:tuyenphap.com/Tham-khao/Truyen-thuyet-ve-dao-su-Lien-Hoa-Sanh/All-Pages+Truy%E1%BB%81n+thuy%E1%BA%BFt+v%E1%BB%81+%C4%90%E1%BA%A1o+S%C6%B0+Li%C3%AAn+Hoa+H%C3%B3a+Sanh&cd=2&hl=en&ct=clnk&gl=vn
5) Nhiều bài viết và kinh sách trên trang mạng điện tử

VỊ ĐẠI SƯ XẤU XÍ THIÊN TÀI LỪNG LẪY TRUNG QUỐC

Từ nhỏ đã bị bạn bè và ngay cả sư phụ coi thường vì tướng mạo xấu xí, thế nhưng với tài năng thiên bẩm và trí nhớ siêu việt, sư Đạo An đã trở thành nhà Phật học đầu tiên của Trung Quốc thời cổ đại. Cũng chẳng phải ngẫu nhiên mà người đời sau lại dành cho vị đại sư xấu xí này nhiều lời ca ngợi đến như vậy...

1. Sư Đạo An sinh vào khoảng năm 312 dưới thời Hoài Đế nhà Đông Tấn trong một gia đình Nho giáo sinh sống tại Thường Sơn, huyện Phù Liễu, nay thuộc huyện Hà Bắc của Trung Quốc. Do khi đó thời thế loạn lạc, cha mẹ đều mất sớm nên từ nhỏ, Đạo An được một người anh họ ngoại nhận về nuôi.

Mặc dù không còn cha mẹ kèm cặp, nhưng từ khi lên bảy, Đạo An cũng bắt đầu đọc sách. Đến năm 15 tuổi thì kinh sách thánh hiền đã được Đạo An thuộc nằm lòng vì vậy, Đạo An mới chuyển sang đọc cách sách Phật giáo. Những nghĩa lý trong kinh điển nhà Phật khiến cậu thanh niên 15 tuổi thực sự bị cuốn hút. Hai năm sau đó, Đạo An quyết định xuất gia tu Phật.

Đạo An từ nhỏ tướng mạo đã xấu xí, lại gặp người thầy xét đoán các đệ tử qua vẻ bề ngoài nên Đạo An khi vừa xuất gia không

được thầy đánh giá cao. Thấy Đạo An xấu xí, sư phụ cho rằng, Đạo An sẽ không làm nên trò trống gì nên ông sai Đạo An làm các công việc nặng nhọc như trồng rau, cấy lúa trong vườn chùa. Đạo An biết việc tu Phật phải trải qua khổ hạnh mới thành công nên không một lời oán thán, nhẫn nại tuân theo lời thầy, ba năm liền chăm chỉ làm việc ở vườn sau.

Sau ba năm, Đạo An đến gặp thầy xin được đọc kinh Phật. Thầy của Đạo An chẳng hứng thú gì song cũng không thể từ chối Đạo An được vì vậy nhặt đại một cuốn "Biện ý kinh" khoảng 5 ngàn chữ đưa cho Đạo An đọc.

Đạo An nhận được sách thì mừng lắm, nên tranh thủ lúc nghỉ trưa hôm đó đọc hết cuốn kinh rồi thuộc lòng luôn. Đến chiều tối, khi trở về chùa, Đạo An đem cuốn kinh trả lại cho thầy nói muốn mượn cuốn kinh khác để đọc.

Vị sư phụ thấy Đạo An xấu xí, thiếu năng lực lại không kiên nhẫn, mới mượn sách chưa được một ngày đã đem trả, lại còn đòi cuốn sách khác mới mắt cho Đạo An một trận. Đạo An phân trần nói rằng, cuốn kinh mượn khi sáng, buổi trưa, tranh thủ lúc nghỉ đã đọc và thuộc hết rồi, vì vậy mới đem trả thầy và mượn cuốn sách khác.

Thầy của Đạo An không tin nhưng vẫn lấy một cuốn kinh khác dày hơn, ước chừng hơn 10 ngàn chữ đưa cho Đạo An. Không ngờ, ngày hôm sau, Đạo An vẫn chỉ dùng giờ nghỉ trưa để đọc rồi học thuộc lòng, buổi chiều lại mang sách đến trả cho thầy và hỏi mượn

cuốn sách khác. Thầy của Đạo An cảm thấy lạ, mới bắt Đạo An đứng trước mặt mình đọc lại nội dung cuốn kinh vừa cho mượn.

Đạo An không ngần ngại, đọc lại toàn bộ cuốn kinh hơn 10 ngàn chữ mà không hề sai một chữ. Vị sư phụ lúc này mới thấy cậu học trò xấu xí này quả thực không tầm thường.

Cũng từ đó, sư phụ thay đổi thái độ với Đạo An. Ít lâu sau đó, Đạo An chính thức thụ giới trở thành một tăng nhân rồi đồng ý để Đạo An xuống núi ngao du các nơi để mở rộng tầm nhìn và học hỏi thêm. Cũng bắt đầu từ thời điểm đó, ở tuổi 24, Đạo An bắt đầu cuộc sống ngao du khắp nơi để tìm thầy tu học.

2. Khi Đạo An tới đất Nghiệp Đô (nay thuộc tỉnh Hà Nam, Trung Quốc) của nhà Hậu Triệu thì ông gặp người thầy thứ hai của mình: Phật Đồ Trừng. Ngay từ lần đầu gặp gỡ, Phật

Đồ Trừng đã nhận ra sự tài hoa của Đạo An, bèn nhận ông làm đồ đệ và rất mực coi trọng ông. Tuy nhiên, rất nhiều tăng chúng trong chùa khi nhìn thấy tướng mạo xấu xí của Đạo An đều có ý coi thường.

Phật Đồ Trừng biết điều đó nên mỗi lần giảng kinh xong, thường nhờ Đạo An giảng lại những gì mình vừa nói cho mọi người nghe. Đạo An không những nhắc lại toàn bộ lời thầy mà còn sử dụng những điều sở đắc của riêng mình để truyền đạt lại nội dung bài giảng để mọi người dễ hiểu hơn. Các tăng chúng trong chùa khi ấy mới phục tài Đạo An mà không dám coi thường ông nữa.

Sau khi Phật Đồ Trừng viên tịch, lại gặp lúc thời thế biến loạn, Đạo An cũng rời khỏi Hà Nam về vùng Khẩu Trạch thuộc Sơn Tây trú ngụ. Khẩu Trạch là vùng khá hẻo lánh thời bấy giờ nên gần như không chịu ảnh hưởng của nạn binh đao. Đây cũng là thời kỳ Đạo An cùng những người bạn của mình chú giải những bản dịch kinh điển Phật giáo được dịch trước đó. Ở Khẩu Trạch không lâu sau thì Đạo An cùng bạn của mình lại tới núi Phi Long (nay thuộc Hà Bắc, Trung Quốc) rồi tới Thái Hành sơn, Hằng sơn,...

Sử sách còn ghi chép rằng, vào năm 349, sau khi Hậu Triệu Vũ Đế Thạch Hổ qua đời, Thạch Tuân kế vị đã mời Đạo An về sống ở Hoa Lâm Viên trong cung, đồng thời xây một căn nhà rất rộng cho Đạo An. Tuy nhiên, điều không may là Thạch Tuân mới chỉ làm Hoàng đế được 83 ngày đã bị giết, Đạo An lai một lần nữa rời khỏi Nghiệp Đô đến vùng núi Khiên Khẩu ở phía tây bắc của Nghiệp Đô để truyền

giảng Phật pháp. Vào thời điểm đó, xã hội loạn lạc, cuộc sống của dân cư khốn khổ đủ điều.

Sự tận tình cùng những bài thuyết pháp gần gũi, dễ hiểu của Đạo An khi đó đã trở thành một nguồn động viên tinh thần cho dân chúng. Thời bấy giờ, sư Đạo An đã trở thành một vị cao tăng được nhiều người biết tới.

3. Vào năm Đạo An 45 tuổi, ông lại quay trở ề Nghiệp Đô sống ở chùa Thụ Đô. Học trò theo về hơn cả hàng trăm người.

Trong số này có Huệ Viễn, là người sáng lập nên Tịnh Độ Tông, một trong số ít những tông phái Phật giáo có ảnh hưởng lớn tại Trung Quốc ngày nay. Cũng vào thời điểm đó, nhà Hậu Triệu đã bị tiêu diệt được 8 năm, cuộc chiến loạn cũng đã kết thúc với thắng lợi thuộc về Mộ Dung Tuyển.

Họ Mộ Dung lập nên nhà Hậu Yến, tuy nhiên, Mộ Dung Tuyển lại là người hoàn toàn không sùng Phật. Đạo An không còn cách nào khác đành phải đem học trò của mình tới núi Vương Thật Sơn Lâm rồi vượt sông Hoàng Hà tới huyện Lục Hồn của Hà Nam.

Khi quân của Mộ Dung tấn công tới Hà Nam, Tập Tạc Xỉ, một sử gia nổi tiếng đương thời từ Tương Dương gửi cho Đạo An một bức mời ông tới phía nam để truyền giảng Phật pháp. Đạo An bèn cùng với các bạn học và đệ tử của mình rời khỏi Hà Nam lui về Tân Dã. Sau đó, để việc truyền bá đạo Phật được rộng rãi, Đạo An lệnh cho bạn học là Pháp Thải dẫn

hơn 40 đệ tử tới Dương Châu, còn bạn học Pháp Hòa tới Tứ Xuyên.

Bản thân Đạo An dẫn đệ tử Huệ Viễn cùng 400 người khác tới Tương Dương. Ban đầu họ ở chùa Bạch Mã, sau đó tự lập nên một ngôi chùa khác gọi là chùa Đàn Khê. Tương Dương khi đó vẫn thuộc nhà Đông Tấn, tình hình xã hội tương đối ổn định vì vậy, Đạo An đã ở lại Tương Dương truyền bá Phật pháp hơn 15 năm. Cũng trong thời gian này, Đạo An đã có những cống hiến xuất sắc trong sự nghiệp nghiên cứu Phật giáo của mình.

Cho tới năm 379, năm Thái Nguyên thứ 4 đời Hiếu Vũ Đế nhà Đông Tấn, Phù Kiên Hoàng đế nước Tiền Tần sai Phù Phi tấn công thành Tương Dương cả Đạo An và Tập Tạc Xỉ đều bị đưa về Trường An. Sau khi Đạo An đã về Đến Trường An, Phù Kiên vui vẻ mà nói rằng: “Hạ thành Tương Dương ta chỉ được có môt người rưỡi”. Một người là chỉ Đạo An còn nửa người chính là Tập Tạc Xỉ. Chỉ điều này cũng đủ thấy Phù Kiên coi trọng Đạo An tới mức nào.

Khi tới Trường An, sư Đạo An đã bước sang tuổi 67, tuy nhiên, ông vẫn làm việc không ngừng nghỉ. Trong vòng 7 năm ở Trường An, Đạo An không chỉ lãnh đạo hàng ngàn người của đạo tràng, thường xuyên thuyết giảng Phật pháp mà còn cực kỳ thành công trong việc tổ chức dịch thuật các sách kinh điển của nhà Phật.

Sử sách chép rằng, Đạo An là một người rất kỹ tính trong công việc dịch thuật này. Mỗi một cuốn kinh dịch xong, bao giờ ông cũng cùng những người bạn của mình đọc lại một

lần. Nếu như có chỗ cảm thấy không đúng thì Đạo An ngay lập tức bỏ công tra cứu hoặc yêu cầu người dịch dịch lại. Chính vì vậy, ngoài 15 năm nghiên cứu Phật giáo với rất nhiều tác phẩm, Đạo An còn đóng góp một phần công sức không hề nhỏ trong việc diễn dịch các sách kinh điển của Phật giáo.

Cái chết của sư Đạo An mang đậm màu sắc truyền thuyết do sự tôn kính của các đệ tử dành cho ông. Người ta kể rằng, vào năm 385, sau khi giảng kinh cho các đệ tử, Đạo An bỗng dưng nói với các đệ tử của mình rằng: “Đến lúc ta đi rồi”. Đúng buổi tối hôm đó, sau khi trai tịnh, Đạo An viên tịch mà không hề bệnh tật gì. Năm đó, sư Đạo An 74 tuổi.

Bằng Hư (phunutoday)

CHÙA BÚT THÁP
LỪNG DANH KINH BẮC

Mênh mông biển lúa xanh rờn
Tháp cao sừng sững trăng vờn bóng cau
Một vùng phong cảnh trước sau
Bức tranh thiên cổ đượm màu nước non.
(Ca dao)

Ở miền đồng bằng Bắc bộ, dân gian có câu nói truyền tụng : "cầu Nam, chùa Bắc, đình Đoài", Nam là Sơn Nam (Nam Hà, Thái Bình, Hải Hưng, nơi có nhiều cầu đá), Bắc phía Kinh Bắc (Bắc Ninh, Bắc Giang, nổi tiếng với những chùa cổ, tiếng hát quan họ), Đoài ở hướng Tây (Hà Tây, Sơn Tây, rất hãnh diện với những đình làng lớn đẹp như đình Tây Đằng, đình Chu Quyến).

Ninh Phúc Tự là một trong các chùa cổ ấy nằm trên bờ sông Đuống hiền hòa cách Hà Nội khoảng 25km, còn được gọi chùa Nhạn Tháp vì thỉnh thoảng có những con chim nhạn bay về đậu trên đỉnh các tháp. Chùa tọa lạc ở xã Đình Tổ, huyện Thuận Thành,

tỉnh Bắc Ninh, được vua Tự Đức đặt tên chùa Bút Tháp vì tháp Báo Nghiêm trông tựa cây bút lông. Chùa nằm trong vùng Siêu Loại (tên quê hương Nguyên phi Ỷ Lan) có thành cổ Luy Lâu, làng tranh dân dã Đông Hồ, đền thờ Kinh Dương Vương, đền thờ Lạc Long Quân – Âu Cơ, nơi phát tích đạo Phật với những chùa Phật Tích, chùa Keo, chùa Dâu tức Cổ Châu Tự.

Ninh Phúc Tự tức chùa Bút Tháp nằm trên bờ sông Đuống

Theo truyền thuyết, chùa Bút Tháp được xây dựng từ thế kỷ 13, dưới đời vua Trần Thánh Tông, nhưng như nhiều chùa chiền xưa ở nước ta, vật liệu xây dựng là tre, gỗ nên khó chịu đựng được sức tàn phá của thời gian, dễ bị hủy hoại.

Vị tu sĩ trù trì đầu tiên ở chùa là Thiền sư Huyền Quang (1254-1334), quê gốc làng Văn Ty, phủ Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh. Dưới đời vua Trần Thái Tông, tương truyền có bà mẹ họ Lê nhân nằm mộng thấy một con khỉ đội mũ vuông, mặc áo vàng, phóng vào bụng bà một mặt trời đỏ, từ đó thụ thai mà sinh ra Thiền sư. Thi đỗ Trạng nguyên năm 20 tuổi, bổ làm quan Viện Hàn lâm, có tài ứng đối, thông thạo kinh nghĩa, không có ý sắc dục. Ngài xuất gia năm 51 tuổi. Ngài là vị tổ thứ ba dòng Lâm tế, có cho xây một ngôi tháp chín tầng, trang trí hoa sen, loại cối xay cầu nguyện, ngày nay là Tòa Cửu Phẩm.

Qua thế kỷ 17, Hòa thượng Chuyết Công, quê gốc Phúc Kiến, có công xây dựng làm chùa nổi tiếng, sau khi viên tịch được vua Lê phong Minh Việt Phổ Giác Quảng Tế Đại Đức Thiền Sư. Kế nghiệp là vị đồ đệ xuất sắc Thiền sư Minh Hành (1644) quê gốc Giang Tây. Cuộc điều khiển xây dựng của hai vị giải thích ảnh hưởng Trung Quốc trong kiến trúc chùa. Vào lúc nầy, Hoàng thái hậu Trịnh Thị Ngọc Trúc tức Diệu Viên và con gái Công chúa Lê Thị Ngọc Duyên tức Diệu Tuệ được chúa Trịnh cho phép bỏ công sức thiết lập quy mô kiến trúc căn bản cho ngôi chùa. Qua đầu thế kỷ 18, chùa được các quan viên họ Lê như Luân Quận công, Dĩnh Quận công, Thế Thái Hầu, Ninh Lộc Hầu,... cùng với Nhu Thuận quận chúa họ Trịnh bỏ tiền mua sắm gỗ gạch tu bổ, lại thêm được dân làng mời thợ sửa sang cho khang trang hơn.

Cảnh chùa Bút Tháp nhìn từ khuôn viên

Sang thế kỷ 20, Tổng đốc Ninh Thái là Hoàng Trọng Phu thấy chùa hoang vắng liền thu tập tiền của trùng tu sửa chữa. Nói chung, từ thế kỷ 17 đến nay, chùa đã được trùng tu non mười lần, lần cuối cùng những năm 1990-1993, chùa được tạo dựng hoàn toàn, hiến cho ta ngày nay một kiệt tác nghệ thuật kiến

trúc khá nguyên vẹn, chứa đựng một số chứng tích, di vật điêu khắc độc đáo, hiếm có niên đại nhiều thế kỷ.

Kiệt tác nghệ thuật nầy được thực hiện một phần lớn, như đã thấy, là nhờ công lao của hai mẹ con Hoàng thái hậu Ngọc Trúc và Công chúa Ngọc Duyên.

Năm 1619, chúa Trịnh Tùng bắt vua Lê Kính Tông tự tử rồi lập Hoàng tử Duy Kỳ lên ngôi, lấy hiệu Lê Thần Tông. Người thông minh, học rộng, nhà vua còn bị Trịnh Tùng ép lấy con gái mình là Ngọc Trúc đã có chồng là Lê Trụ bị xử trảm và bốn con. Làm vua đến 1643, Lê Thần Tông nhường ngôi lại cho con là Thái tử Duy Hữu tức Lê Chân Tông rồi đưa Ngọc Trúc về Thanh Hóa xây dựng chùa Mật, nay đã hoàn toàn bị phá. Bên phần Hoàng thái hậu, số phận long đong, cũng muốn nương nhờ cửa Phật, bèn cùng các thân nữ lại chùa Phật tích nghe Thiền sư Chuyết Chuyết giảng kinh. Từ đấy, bà xin vua cha cho phép trùng tu chùa Bút Tháp đang đổ nát để sau nầy chính thức xuất gia. Công chúa Ngọc Duyên tình nguyện cúng các ruộng lúa làm chi phí. Khi chùa hoàn thành, Thiền sư dời sang trù trì, Hoàng thái hậu cùng các con gái, các hoàng thân ở cung vua phủ chúa cũng kéo nhau về đó. Năm 1644, khi Thiền sư Chuyết Chuyết viên tịch, Thiến sư Minh Hạnh đến nay trù trì chùa Phật Tích và đã nhiều lần được gởi qua Trung Quốc thỉnh kinh, sang Bút Tháp kế nhiệm.

Địa Tạng Vương Bồ Tát
Thích Ca Tuyết Sơn

Văn Thù Sư Lợi và Phổ Hiền Bồ Tát]

Trong số các kiểu chữ tam, chữ đinh, chữ công định nghĩa theo hình thức, kiểu nội công ngoại quốc đã được chọn : bên ngoài hình chữ khẩu hay chữ quốc bao quanh bảy tòa nối liền Tiền đường đàng trước với Hậu đường (hay Nhà Hậu, thờ Thánh Tam tòa, Tứ phủ, các sư tổ) phía sau ; giữa hai tòa ầy nối tiếp nhau qua những khoảng trống lộ thiên, từ ngoài vào là Tiền đường, Thiêu Hương, Thượng điện, Tích Thiện Am (hay Tòa Cửu Phẩm), Nhà Trung, Phủ Thờ. Nếu Tiền đường, Thiêu Hương và Thượng điện dính với nhau, sắp thành chữ công, hai Nhà Trung và Phủ Thờ tách rời riêng biệt, còn Thượng điện và Tích Thiện Am được nối nhau qua một cây cầu đá. Hai bên những tòa nhà nầy là hai hành lang 26 gian dài hơn 100m chạy suốt dọc chùa. Ngoài tổng thể nầy, toàn bộ hướng về phía nam, hướng của trí tuệ, bát nhã, trước chùa có Tam Quan trống rỗng, bỏ ngỏ tỏ rõ tấm lòng từ bi đức Phật luôn mở rộng đón nhận tất cả kiếp người và Gác chuông hai tầng tám mái khá cao, tầng trên lát gỗ

lim đen bóng, ở giữa quả chuông đồ sộ đời Gia Long thứ 14 (1815) ; hai bên có hai nhà bia (1647 : Xây dựng chùa Ninh Phúc ; 1674 : Cúng ruộng cho Tam bảo chùa Ninh Phúc) ; sau có các Tháp Tôn Đức, Ni Chân, Tâm Hoa ; hai bên hông có Tháp Bảo Nghiêm, Nhà tổ và những Tháp mộ các thiền sư.
Trong số các tượng hình trong chùa Bút Tháp, có tiếng nhất là pho tượng Quan Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn tức Quan Âm Nghìn Mắt Nghìn Tay, kiệt tác của nền điêu khắc Việt Nam. Cao 370cm, đường kính vành tay 224cm, tượng được đặt trong Thượng điện cùng với những tượng Tam Thế, các vị Bồ Tát như Thích Ca Tuyết Sơn, Văn Thù, Phổ Hiền,... và hai dãy 18 vị La Hán sát tường hai bên. Dưới bệ tượng có ghi tên người khắc là một ông họ Trương, sau mười năm nghiền ngẫm, làm xong mùa thu năm Bính Thân (1656) nghĩa là tác phẩm thuộc về loại sớm nhất trong nghệ thuật điêu khắc Phật giáo ở nước ta.
Hóa thân Quan Âm của đức Avalokitesvara hàm nghĩa là nghe tiếng kêu than của chúng sinh để đến cứu độ. Tay tượng gồm có 42 tay lớn không cầm pháp khí (kim cương, chử, vòng, chuổi hạt, hạt châu,...) như thường lệ, 958 tay nhỏ tạo thành 7 vòng tay. Các cánh tay nhịp điệu khác nhau, trong lòng mỗi bàn tay mang một con mắt, kết thành một vầng hào quang quanh đầu, trên có hình Diệu âm điểu Kalavinka tượng trưng cho Phật pháp vĩnh cữu.

Chùa cổ vẫn còn dáng xưa

Tích Phật kể Ngài lo nghĩ nhiều cho đời nên đầu vỡ thành nhiều mảnh, Phật A Di Đà cảm thông đã dùng phép thuật vô biên biến hóa mỗi mảnh thành một bộ mặt để tăng thêm pháp lực cứu độ chúng sinh. Vì vậy, xếp thành 4 tầng, Ngài có 11 bộ mặt tượng trưng cho những đức tính cần thiết trước để đức Bồ Tát, sau để giúp chúng sinh đạt đến giác ngộ. Đức Quan Âm ngồi thiền định, bàn chân mặt ngửa trên đùi trái theo thế bán kiết già, trên một tòa sen Rồng đội. Con rồng nầy là hóa thân của Long Vương Upananda, thêm vào những sinh vật ngao, ốc, cua, hến,...lặn lội giữa những lớp sóng động của Thủy cung, hàm ý Phật pháp thuấn nhuần thế gian.

Trong Thượng điện, đức Quan Âm còn có mặt qua ba pho tượng Quan Âm Tọa Sơn, hai pho bằng gỗ thế kỷ 17-18, một pho bằng đất thế kỷ 19-20, cao 140cm, khuôn mặt thanh tú. Trong các pho nầy, Ngài ngồi chân mặt gập, bàn chân dẫm xuống đất, đầu gối cao ngang ngực, chân trái ngả nằm trên mặt bệ, theo kiểu Thanh nhàn đế vương Maharaja lilasana. Tượng Tuyết Sơn cao toàn bộ 222cm, còn gọi Tây Thiên Đông đô lịch đại tổ, trình bày chân dung Thái tử Thích Đạt Đa khi đi tu ép xác ở núi tuyết, cơ thể, mặt mày rõ ràng đau khổ.

Những phù điêu khắc quanh chùa Bút Tháp

Trong Phật điện Việt Nam, thường có hai thị giả được thờ hai bên đức Phật Thích Ca, hai hình tượng được xem là sớm nhất trong ngành điêu khắc Phật giáo Việt Nam là hai pho Văn Thù và Phổ Hiền. Văn Thù Sư Lợi tức Manjushri, cao 125cm, dịu hiền, sắp bên mặt, là vị Bồ Tát của trí năng, người chiến thắng bóng tối và ngu dốt. Tay cầm kiếm Kim Cương đoạn diệt mê hoặc, Ngài ngồi trên lưng sư tử mà sức mạnh là biểu tượng cuộc tồn sinh và năng lực phát sinh nên Ngài cũng là vị Bồ Tát của sự giác ngộ. Phổ Hiền Bồ Tát tức Samanthadra, cao 180cm, sắp bên trái, được xem là vị Bồ Tát hộ vệ những ai tuyên giảng đạo pháp. Ngồi trên voi trắng sáu ngà, voi trắng tượng trưng cho trí tuệ vượt chướng ngại, sáu ngà cho sự chiến thắng sáu giác quan, Ngài được kê trong Phật Đài Nhật Bản, cũng là một trong bốn Đại Bồ Tát Trung Quốc. Trú xứ của Ngài là núi Nga Mi, nơi Ngài lưu trú sau khi cỡi voi trắng từ Ấn Độ sang Trung Quốc.

Chùa không quên ơn các vị đã bỏ công của ra trùng tu chùa nên trong Phủ Thờ có tượng của Hoàng Thái Hậu Trịnh Thị Ngọc Trúc (1595-1660) tức Chúa bà Kim Cương, tượng hai Công chúa Lê Thị Ngọc Duyên (1615-1664), Quận chúa Trịnh Thị Ngọc Cơ và tượng Thái Tử Lê Đinh Tứ. Khi xây chùa Mật, vua Lê Thần Tông có cho tạc chân dung mình và sáu bà hoàng. Hiện nay tượng vua và năm hoàng phi được đặt tại Thái miếu nhà Lê ở Thanh Hóa. Ở chùa Bút Tháp, các chân dung chịu ảnh hưởng của các tượng chùa Mật, có lẽ vì được cùng các nghệ nhân tạc khắc, tuy không sâu sắc bằng. Vẻ mặt cao quý, tượng các bà hoàng được đặt trong các khám thờ trang trọng.

Ở giữa, tượng bà Hoàng Thái Hậu Ngọc Trúc, cao 95cm, không còn giữ y phục vương triều mà được khoác áo tu hành giản dị. Khuôn mặt cương nghị, đôi mắt mở to tỏ ra một người đã từng sống và đã từng trải qua những cơn đau khổ. Hai bên tượng hai Công chúa Ngọc Duyên và Quận chúa Ngọc Cơ, cao 120cm, đội mũ phượng, xiêm y có chạm hoa văn, cách tạo hình trang trọng và rực rỡ như chân dung ở chùa Mật. Còn pho tượng nam giới là Thái Tử Lê Đinh Tứ cao 170cm. Trong Nhà tổ, có hai tượng Thiền sư Chuyết Chuyết (1590-1644) tức Chuyết Công, cao 95cm và Thiền sư Minh Hành (1595-1659) pháp hiệu

Tại Tại, có mặt vuông vức, mũi gồ. Rải rác ở Thượng điện và Hậu đường còn có một số loạt tượng chân dung hoàng thân, sư tổ, khó xác định tên tuổi từng người. Vua Trần Nhân Tông, thuở ban đầu chùa Bút Tháp, đã có gởi lòng thủ phận trong một bài thơ thiền bằng chữ Hán. Dịch : (trích sách của Phan Cẩm Thượng)

Ai trói mà tìm phương giải thoát
Không phàm hà tất kiếm thần tiên
Vượn nhàn, ngựa mỏi, người già yếu
Vẫn trước am mây với sập thiền.

Phải trái trôi theo hoa rụng sớm
Danh lợi lạnh lòng trận mưa đêm
Hoa tàn, mưa lạnh, núi non lặng
Cuối xuân sót lại một tiếng chim.

Hoàng Thái hậu Trịnh Thị Ngọc Tú
Công chúa Lê Thị Ngọc Duyên

Tòa Tích Thiện Am, như tên gọi có nghĩa chứa điều lành, xây từ năm Tân Dậu 1681 đến năm Tân Mùi 1691 như thấy ghi trong tấm bia, còn được gọi Cửu phẩm liên hoa vì giữa tòa có đặt một cối kinh bát giác cao 7,8m, bằng gỗ 9 tầng, thể hiện 9 kiếp tu của đức Thích Ca. Tháp mang ý nghĩa cửu phẩm

vãng sinh về thế giới cực lạc của đức Phật A Di Đà. Theo nghi thức Phật pháp Mật tông nguồn gốc Tây Tạng, tháp quay có mục đích nhân lời tụng lên nhiều lần (3.542.400 lần khi quay một vòng tháp !), từ đó con người càng chóng chứng quả Phật pháp hơn. Bên cạnh nhiều pho tượng Phật và các vị Bồ Tát, tám mặt của tháp có chạm những bức phù điêu liên quan đến tích nhà Phật, khuyến thiện trừ ác, hành trang các vị tổ, đại sư.

Tầng một : Hoa tàng thế giới, Sa bà thế giới.
Tầng hai : Anan kết tập, Di Đà thuyết pháp.
Tầng ba : Tín thụ tác lễ, Cực lạc thế giới.
Tầng bốn : Thiền sư, Lục tổ.
Tầng năm – tầng tám : 8 vị Phật, tổng cộng 32 vị.
Tầng chín : 4 tượng Di Đà và hai hàng chữ : Cửu phẩm liên hoa, A Di Dà Phật. Đục chạm tinh xảo, sắp xếp hoàn hảo người vật, cây Cửu phẩm chùa Bút Tháp là một trong ba cây ở Việt Nam, đều nằm trong địa bàn phát triển của dòng thiền Trúc Lâm Yên Tử.

Tòa Tích Thiện Am nối liền với Thượng điện qua một cầu vồng đá cong bắc ngang qua hai hồ sen mang tên Bích Da. Được hai con sư tử bảo vệ ở phía đầu, cầu dài 4m, gồm 3 nhịp uống cong, mặt cầu lát đá xanh, trên lan can có 12 bức chạm khắc đá, nối tiếp 26 bức trên lan can tòa Thượng điện. Cao 14cm, rộng 130cm, những bức nầy được phân bố cân đối, hợp lý, chạm khắc công phu, tinh xảo, trang trí nhiều đề tài giới hạn trong lĩnh vực chim (cò, phượng, hạc, vẹt), thú (ngựa, thỏ, dê, hươu, cá, khỉ, rồng, kỳ lân, tê giác, sư tử), cây (tùng, mai), hoa (cúc, sen, lan, hướng dương, phù dung, loa kèn) và thiên nhiên

(mặt trăng, mặt trời) trong những hoạt cảnh truyền thống (phượng múa kỳ lân, đôi cá vờn trăng, sư tử vờn cầu, đôi lân quyết đấu, năm rồng gặp biển, năm ngựa cùng phi,...). Trong một nơi nghiêm chỉnh, những bức chạm khắc đá nầy là những hình ảnh vui tươi, sống động quen thuộc trong dân gian. Những cây hoa được chọn trong số những loài tượng trưng cho tính cách tốt đẹp của con người : mai (sự trong trắng), lan (sự cao quý), tùng (khí phách người quân tử),...Những con vật huyền thoại được trình bày trong một trạng thái hư thực nhưng phản ảnh đời sống : rồng chầu mặt trời (thăng hoa tột đĩnh), phượng múa bên hoa phù dung (tài tử giai nhân trong thiên hạ),... Những bức chạm khắc đá nầy lẫn lộn khô khan, giáo điều với ngẫu nhiên, hứng thú, khi rõ ràng, khi khó hiểu, nhưng thực hiện khéo léo, tinh vi, vừa làm vừa lòng những bậc tôn giả, vừa gây vui thích đám dân quê mộc mạc.

Tích Thiện Am, như tên gọi có nghĩa chứa điều lành, xây từ năm Tân Dậu 1681 đến năm Tân Mùi 1691

Sau cùng, bàn đến chùa Bút Tháp không thể quên tháp Báo Nghiêm. Đây là nơi thờ Thiền sư Chuyết Chuyết, người có công lớn xây dựng chùa. Tháp đá cao 13m, năm tầng với một phần đỉnh xây bằng đá xanh ; ngoài tầng đáy rộng hơn, bốn tầng trên gần giống nhau, rộng 2m. Năm góc của 5 tầng có 5 quả chuông nhỏ. Lòng tháp có một khoang tròn đường kính 2,30m. Hai vòng tường cột và lan

can bao quanh phần bệ tượng. Tháp thể hiện tài ghép đá và nghệ thuật điêu khắc. Tháp có 23 bức chạm đá lấy các cây hoa và chim thú làm đề tài chủ yếu như những bức ở Thượng điện và Cầu đá : 8 bức ở chân lan can, 8 bức ở tầng một chân tháp, 7 bức ở tầng hai tháp. Ta gặp lại những chim (cò, hạc, phượng), thú (hổ, rồng, hươu, ngựa, dê, cua, cá, kỳ lân, sư tử), hoa (sen, hướng dương, phù dung). Ở đây, ngoài vài hoạt cảnh đã thấy ở trên (hạc múa kỳ lân, sư tử vờn cầu,...) có vài màn mới (dê núi dưới trăng), đặc biệt có mặt con người (người quỳ nâng tháp, vị quan và con hạc). Nói chung tất cả các bức chạm khắc đá đều thống nhất với nhau về mặt chất liệu, phong cách, từ đấy niên đại. Hình ảnh sống động, chan hòa tính chất nghệ thuật thiên nhiên, giúp thêm ý nghĩa đạo Phật.

Tượng Quan Âm "Thiên Thủ - Thiên Nhãn"

Được bộ Văn hoá xếp hạng Di tích Quốc gia từ tháng tư 1962, Bút Tháp là một ngôi chùa cổ có quy mô kiến trúc lớn của đồng bằng Bắc bộ còn được bảo tồn khá nguyên vẹn đến ngày nay. Chùa có kiến trúc độc đáo, bố cục hài hòa với môi trường thiên nhiên. Những pho tượng chân dung hoàn chỉnh nhất được xem là khuôn mẫu tạo hình cho những giai đoạn sau. Có vài yếu tố mang đậm dấu ấn Trung Quốc trong kiến trúc đã được kết hợp một cách hài hòa với các yếu tố văn hóa truyền thống của Việt Nam. Cho đến ngày

nay, chùa Bút Tháp vẫn giữ trong mình những giá trị đặc sắc được tích tụ trong mỗi quá trình tồn tại của mình. Hằng năm, mỗi dịp xuân về, hội chùa Bút Tháp lại được diễn ra trong niềm vui náo nức và lòng sùng kính của khách hành hương. Đến với lễ hội, tăng ni phật tử cùng du khách thập phương không chỉ được chiêm ngưỡng những pho tượng cổ nổi tiếng mà còn được hòa mình vào không gian văn hóa đặc sắc của lễ hội vùng quê bên bờ nam sông Đuống với trò chơi đánh đu, đấu vật, chọi gả, thả chim, ca hát quan họ, diễn chèo… Không chỉ vào dịp lễ hội, chốn danh lam cổ tự Bút Tháp còn là điểm đến thường xuyên của đông đảo du khách gần xa. Đồng thời đang trở nên một trung tâm du lịch, chùa còn thu hút sự quan tâm của nhiều nhà nghiên cứu tìm hiểu về lịch sử văn hóa của vùng quê văn hiến Kinh Bắc – Bắc Ninh.

Mừng Phật Đản 2556 (2012)

Huỳnh Mỹ Nhàn (theo bài và ảnh Võ Quang Yến)

Nguồn:
http://nguoimientay.info/diendan/showthread.php?p=52957#ixzz21TCLdZDd

ĐỨC PHẬT THUYẾT GIẢNG VỀ TÁNH KHÔNG

Kinh Culasunnata-sutta
và
Kinh Mahasunnata-sutta

Hoang Phong

Tánh không là một trong những khái niệm quan trọng và khó thấu triệt nhất trong giáo lý Phật Giáo. Chủ đề này được triển khai và quảng bá suốt dòng lịch sử phát triển của Phật Giáo, và do đó cũng đã trở nên ngày càng tinh tế, sâu sắc và dường như lại càng phức tạp hơn. Vậy tánh không là gì?

Đức Phật quán thấy rằng không có bất cứ một hiện tượng nào trong vũ trụ cũng như trong tâm thức của mỗi cá thể con người lại có thể có một thực thể độc lập, tự chủ và trường tồn được. Bất cứ một hiện tượng nào được phát sinh ra cũng đều phải nhờ vào một sự kết hợp của nhiều nguyên nhân và nhiều điều kiện, và chỉ cần thiếu một nguyên nhân hay một điều kiện dù thật nhỏ và thứ yếu trong sự kết hợp đó thì hiện tượng ấy cũng sẽ không thể nào có được. Điều này cho thấy rằng tất cả mọi hiện tượng đều mang tính cách cấu hợp và không hàm chứa một thực thể mang tính cách độc lập cá biệt nào cả. Sự vắng mặt của một thực thể độc lập và trường tồn ấy của mọi hiện tượng gọi là sự trống không hay tánh không của chúng (tiếng Phạn là *Sunyata* và tiếng Pa-li là *Sunnata*). Khám

phá ấy của Đức Phật mang tính cách vô cùng độc đáo và siêu việt, liên quan đến toàn bộ quá trình hiểu biết chung của con người - từ tâm linh, triết học cho đến khoa học. Riêng đối với Phật Giáo thì sự ứng dụng của khái niệm này đã đóng một vai trò then chốt trong việc tu tập nhằm mục đích giúp con người thoát khỏi khổ đau.

Theo dòng lịch sử phát triển của Phật Giáo thì khái niệm về tánh không luôn giữ một vị trí trọng điểm trong giáo lý và đã được vô số các vị đại sư uyên bác triển khai dưới tất cả mọi khía cạnh. Học phái Theravada và một số các học phái cổ xưa mà nay đã mai một, thì chủ trương tánh không - hay bản chất "vô ngã" - của một cá thể. Trung quán luận (*Madhyamika*) khai triển định nghĩa của khái niệm này rộng hơn, và cho rằng tánh không là tính cách vô thực thể của tất cả mọi hiện tượng, và tất nhiên trong đó có cả "cái tôi" của mỗi cá thể. Trung quán là một con đường hay một vị thế ở giữa. Đối với Trung quán, tánh không không phải là một khái niệm triết học mà là một kinh nghiệm cảm nhận về thực thể tối hậu của mọi hiện tượng. Không dựa vào một tư duy mang tính cách cực đoan nào, không căn cứ vào một quan điểm nào, không đứng vào một vị thế nào thì đấy chính là phương cách giúp thấu triệt được tánh không. Trung quán còn nêu lên khái niệm về hai sự thật: tương đối và tuyệt đối. Sự thật tương đối hay sự tạo tác do điều kiện mà có của mọi hiện tượng gọi là tánh không. Duy thức học (Cittamatra) thì cho rằng tánh không của mọi hiện tượng chính là sự phi-đối-nghịch giữa chủ thể và đối tượng, có nghĩa là một sự nhận thức vượt lên trên

tính cách nhị nguyên. Sự nhận thức nhị nguyên chỉ là một quá trình vận hành của ảo giác mang tính cách tạm thời và chỉ hiện ra bên trong tri thức của mỗi cá thể. Nói một cách khác là tất cả mọi hiện tượng nhận biết bằng sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng đều chỉ là ảo giác. Các tông phái và chi phái trong Phật Giáo đều được hình thành bằng cách dựa vào các phép tu tập khác nhau, thế nhưng trên mặt lý thuyết thì cũng căn cứ vào các cách hiểu khác nhau về tánh không trên đây.

Trái lại những lời thuyết giảng của Đức Phật qua các bài kinh nguyên thủy trong Tam Tạng Kinh cho thấy thật ngắn gọn, súc tích, cụ thể và rất thực dụng, không mang nặng tính cách biện luận của triết học siêu hình, tuy nhiên không phải vì thế mà kém sâu sắc hơn. Vậy Đức Phật đã thuyết giảng về tánh không trong những bài kinh nào?

Hai bài kinh *Culasunnata-sutta* và *Mahasunnata-sutta* trong Trung A Hàm có thể xem là hai bài kinh quan trọng nhất mà Đức Phật đã thuyết giảng về tánh không. Kinh sách tiếng Việt gọi hai bài kinh này là *Kinh Tiểu Không* và *Kinh Đại Không,* thế nhưng cách gọi này không thích hợp cho lắm bởi vì đã là "không" thì nào còn mang tính cách "đại" hay "tiểu" nữa. Thanassaro Bikkhu dịch tựa của hai bài kinh này sang tiếng Anh là *The Lesser Discourse on Emptiness* và *The Greater Discourse on Emptiness*, nếu dựa theo đó thì cũng có thể gọi hai bài kinh này là "*Bài Kinh ngắn về Tánh Không"* và "*Bài Kinh dài về Tánh Không"*. Ngoài ra ý nghĩa của chữ *"không"* trong thuật ngữ *tánh không*

cũng dễ bị hiểu sai, bởi vì chữ này có hai nghĩa khác nhau: chữ "không" gốc Nôm có nghĩa là một sự phủ nhận, và chữ "không" gốc Hán thì có nghĩa là một sự "trống không", không hàm chứa hay cất giữ gì cả, và ý nghĩa này mới đúng là ý nghĩa của chữ "không" trong thuật ngữ "tánh không". Trong phần chuyển ngữ của mỗi bài kinh dưới đây có một vài ghi chú nhỏ của người dịch xin được ghép thêm vào với hy vọng giúp người đọc theo dõi dễ dàng hơn đọc bản gốc. Các ghi chú này được trình bày bằng chữ nghiêng và đặt trong hai dấu ngoặc. Sau phần chuyển ngữ của mỗi bài kinh cũng sẽ có vài lời ghi chú nhằm giải thích thêm một số các điểm chính yếu trong bài kinh.

A- Kinh Culasunnata-sutta
(Bài kinh ngắn về Tánh Không)
(dựa theo các bản tiếng Pháp của Môhan Wijayaratna và tiếng Anh của Thanissaro Bikkhu)

Tôi từng được nghe như thế này:

Có một lần Đấng Thế Tôn ngụ nơi tịnh xá của thân mẫu vị Migâra-Mita tại nơi Tu Viện Phía Đông (Pubbarama) thuộc thành Xá Vệ (Sâvathi). Sau khi chấm dứt buổi thiền định một mình vào lúc trưa thì vị Tôn Kính A-nan-đà *(nguyên bản trong kinh là Ayasmanta Ananda, chữ Ayasmanta có thể dịch là vị Tôn Kính hay vị Đáng Kính. Tuy nhiên cũng nên*

lưu ý là trong các kinh sách "nguyên thủy" bằng tiếng Pa-li thì chữ Ayasmanta chỉ duy nhất được dùng để gọi các vị đệ tử trực tiếp của Đức Phật) đứng lên và tiến về phía Đấng Thế Tôn. Khi đến gần thì vị Tôn Kính A-nan-đà đảnh lễ Đấng Thế Tôn rồi lùi lại và ngồi sang một bên. Sau khi an tọa thì vị Tôn Kính A-nan-đà bèn cất lời như sau:

- "Bạch Thế Tôn, có lần Ngài ngụ ở thị trấn Nagaraka thuộc xứ của dân Sakka *(Sakka là tiếng Pa-li, tiếng Phạn là Sakya, dịch âm ra tiếng Việt là Thích-ca, và đấy cũng là tên gọi của bộ tộc thuộc dòng họ của Đức Phật)*. Vào dịp ấy và trước mặt Ngài tôi đã được nghe chính Ngài nói lên như thế này: 'Này A-nan-đà, Ta luôn an trú trong tánh không, và đang trong lúc này thì Ta lại càng an trú sâu xa hơn nữa'. Bạch Thế Tôn, tôi nghĩ rằng tôi đã nghe đúng như thế, và hiểu đúng như thế"

Đấng Thế Tôn đáp lại như sau:

- "Quả đúng như thế, này A-nan-đà, những gì người đã được nghe thấy đúng là như thế; những gì người hiểu được cũng đúng là như thế. Đang trong lúc này, và cũng tương tự như trước đây Ta từng an trú trong tánh không thì nay Ta lại càng an trú sâu xa hơn trong tánh không. Cũng chẳng khác gì như gian tịnh xá này do Migâra-Matâ xây cất hoàn toàn trống không, không có một con voi nào, không có một con bò cái nào, không có một con ngựa đực nào, không có một con ngựa cái nào, không có vàng cũng chẳng có bạc, hoàn toàn trống không, chẳng có đám đàn ông hay đàn bà nào tụ tập. Gian tịnh xá

chỉ duy nhất không-trống-không về cái đặc tính độc nhất [của nó] thiết lập bởi tập thể Tăng Đoàn *(tức là danh xưng mà Tăng Đoàn đã sử dụng để gọi đấy là gian tịnh xá)*.

1- Cảm nhận về rừng

Tương tự như thế, này A-nan-đà, người tỳ-kheo không tập trung vào sự cảm nhận liên quan đến ngôi làng, không tập trung vào sự cảm nhận liên quan đến con người, [mà chỉ] tập trung vào đặc tính duy nhất thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến khu rừng *(Thanissaro không dịch là "khu rừng" mà gọi là "nơi hoang dã" - wilderness, trong nguyên bản bằng tiếng Pa-li thì chữ này là khu rừng)*. Tư duy của người ấy lắng sâu vào sự cảm nhận về khu rừng. Tư duy của người ấy cảm thấy thích thú nơi ấy, trụ vào nơi ấy, tìm thấy sự giải thoát cho mình trong cảnh giới ấy. Do đó, người ấy cũng hiểu rằng: 'Nơi này không có mối quan tâm nào phát sinh do sự cảm nhận về ngôi làng. Nơi này không có mối quan tâm nào phát sinh do sự cảm nhận về con người. Nơi này chỉ có mối quan tâm về đặc tính duy nhất của tư duy thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến khu rừng'. Do đó người ấy sẽ hiểu rằng: 'Sự nhận thức ấy trống-không về sự cảm nhận về ngôi làng. Sự nhận thức ấy trống-không về sự cảm nhận về con người. Sự nhận thức ấy chỉ không-trống-không về đặc tính duy nhất được thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến khu rừng' *(tất cả đều trống không và hoang dã - không có làng mạc cũng như không có con người - duy nhất chỉ ý thức được "khái niệm" về khu rừng)*. Tương tự như thế, nếu không có một sự vật nào *(trong khu*

rừng chẳng hạn) thì người ấy cũng sẽ nhận biết được rõ ràng về sự vắng mặt ấy. Nếu có một chút tàn dư *(résidu / remains)* nào, thì đối với sự tàn dư ấy người này sẽ hiểu rằng: "Khi cái này có, [thì] cái kia có" *(đấy là quy luật tương liên - interdependence - có nghĩa là mọi hiện tượng sở dĩ hiện hữu là nhờ lôi kéo nhau mà có, không có một hiện tượng nào tự chúng hiện hữu một cách độc lập, riêng rẽ và tự tại được. Câu kinh trên đây có nghĩa là nếu trong khi thiền định về sự trống không của khu rừng mà vẫn còn cảm nhận có một cái gì khác nữa thì đấy cũng chỉ là một sự lôi kéo tự nhiên của các hiện tượng làm phát sinh ra nó)*. Này A-nan-đà, đấy chính là cách mà người tu tập hội nhập với tánh không mang tính cách đích thật, không sai lầm và tinh khiết *(dù vẫn còn trong cấp bậc sơ khởi thế nhưng đấy cũng đã là cách khởi sự bước vào tánh không đích thật)*.

2- Cảm nhận về đất

"Hơn nữa, này A-nan-đà, người tỳ-kheo không tập trung vào sự cảm nhận liên quan đến con người, không tập trung vào sự cảm nhận liên quan đến khu rừng, [mà] chỉ tập trung vào đặc tính duy nhất thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến đất. Này A-nan-đà, đấy cũng chẳng khác gì một tấm da bò được căng thật thẳng bằng một trăm cái cọc, và không còn dính một chút mỡ nào cả. Cũng thế, này A-nan-đà, người tỳ kheo không tập trung vào những thứ thuộc về đất, chẳng hạn như những vùng đất cao, những vùng đầm lầy, sông ngòi, cây cối với cành lá và gai góc... hoặc núi non, thung lũng, v.v..., [mà] chỉ tập trung vào đặc tính duy nhất thiết lập

trên sự cảm nhận về đất. Tư duy của người ấy lắng sâu vào sự cảm nhận liên quan đến đất *(cảm nhận về đất và chỉ thấy có đất, không thấy nơi cao chỗ thấp, sông ngòi, cây cỏ, tương tự như chỉ thấy tấm da bò căng thẳng mà không thấy con bò đâu cả, kể cả những vết mỡ dính trên tấm da cũng không còn)*. Tư duy của người ấy cảm thấy thích thú nơi ấy, trụ vào nơi ấy, tìm thấy sự giải thoát cho mình trong cảnh giới ấy. Do đó người ấy cũng hiểu rằng: 'Nơi này không có mối quan tâm nào phát sinh do nguyên nhân cảm nhận về con người. Nơi này không có mối quan tâm nào phát sinh do nguyên nhân cảm nhận về rừng. Nơi này chỉ có mối quan tâm phát sinh từ đặc tính duy nhất của tư duy thiết lập trên sự cảm nhận về đất' *(chỉ cảm nhận toàn là đất, ngoài ra không có gì khác)*. Vì thế, này A-nan-đà, đấy chính là cách mà người ấy hòa nhập vào tánh không đích thật, không sai lầm và tinh khiết.

3- Cảm nhận về không gian vô tận

"Hơn nữa, này A-nan-đà, người tỳ kheo không tập trung vào sự cảm nhận về rừng, không tập trung vào sự cảm nhận về đất, [mà] chỉ tập trung vào đặc tính duy nhất thiết lập trên sự cảm nhận về "bầu không gian vô tận" *(sphère de l'espace infini / infinitude of space)*. Tư duy của người ấy lắng sâu vào sự cảm nhận về "bầu không gian vô tận". Tu duy của người ấy cảm thấy thích thú nơi ấy, trụ vào nơi ấy, tìm thấy sự giải thoát cho mình trong cảnh giới ấy. Do đó, người ấy cũng hiểu rằng: 'Nơi này không có mối quan tâm nào phát sinh do nguyên nhân cảm nhận về rừng. Nơi này không có mối quan tâm nào

phát sinh do nguyên nhân cảm nhận về đất. Nơi này chỉ có mối quan tâm phát sinh từ đặc tính duy nhất của tư duy thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến ''bầu không gian vô tận"' *(có nghĩa là chỉ duy nhất cảm nhận được một bầu không gian vô tận mà thôi)*. Vì thế, nếu không có một sự vật nào thì người ấy cũng nhận biết được rõ ràng về sự vắng mặt ấy. Nếu vẫn còn một chút tàn dư nào thì đối với sự tàn dư ấy, người này cũng hiểu rằng: "Khi cái này có [thì] cái kia có". Do đó, này A-nan-đà, đấy chính là cách mà người ấy hội nhập vào tánh không đích thật, không sai lầm và tinh khiết.

4- Cảm nhận về bầu không gian của tri thức vô tận

"Hơn nữa, này A-nan-đà, người tỳ-kheo không tập trung vào sự cảm nhận về đất, không tập trung vào sự cảm nhận về "bầu không gian vô tận", [mà] chỉ tập trung vào "bầu không gian của tri thức vô tận" *(sphère de conscience infinie / the infinitude of consciousness. Xin lưu ý bầu không gian vô tận trong phần trên đây là cách hình dung ra sự bao la của không gian bên ngoài. Trong giai đoạn này hay cấp bậc này là cách hình dung ra một tri thức bao la bên trong nội tâm của người hành thiền)*. Tư duy của người ấy lắng sâu vào sự cảm nhận về "bầu không gian của tri thức vô tận". Tư duy của người ấy cảm thấy thích thú nơi ấy, trụ vào nơi ấy, tìm thấy sự giải thoát cho mình trong cảnh giới ấy. Do đó, người ấy sẽ hiểu rằng: 'Nơi này không có mối quan tâm phát sinh do nguyên nhân cảm nhận về đất. Nơi này không có mối quan tâm phát sinh do nguyên

nhân cảm nhận về "bầu không gian vô tận". Nơi này chỉ có mối quan tâm phát sinh từ đặc tính duy nhất của tư duy thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến "bầu không gian của tri thức vô tận" '. Do đó người ấy sẽ hiểu rằng: Sự nhận thức ấy trống-không về sự cảm nhận về đất. Sự nhận thức ấy trống-không về sự cảm nhận về 'bầu không gian vô tận'. Sự nhận thức ấy chỉ không-trống-không về đặc tính duy nhất thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến "bầu không gian của tri thức vô tận" '. Vì thế, nếu không có một sự vật nào *(xảy ra trong bầu không gian của tri thức vô tận đó)*, thì người ấy cũng nhận biết được rõ ràng về sự vắng mặt ấy. Nếu vẫn còn một chút tàn dư nào, thì đối với sự tàn dư ấy người này cũng hiểu rằng: "Khi cái này có, [thì] cái kia có". Do đó, này A-nan-đà, đấy chính là cách mà người ấy hòa nhập vào tánh không đích thật, không sai lầm và tinh khiết.

5- Cảm nhận về thể dạng hư vô

"Hơn thế nữa, này A-nan-đà, người tỳ-kheo không tập trung vào sự cảm nhận về "bầu không gian vô tận", không tập trung vào sự cảm nhận về "bầu không gian của tri thức vô tận", [mà] chỉ tập trung vào đặc tính duy nhất thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến "thể dạng hư vô" *(sphère du néant / dimension of nothingness / sự trống không, sự vắng lặng không hàm chứa một thứ gì cả)*. Tư duy của người ấy lắng sâu vào sự cảm nhận về "thể dạng hư vô". Tư duy của người ấy cảm thấy thích thú nơi ấy, trụ vào nơi ấy, tìm thấy sự giải thoát cho mình trong cảnh giới ấy. Do đó, người ấy sẽ hiểu rằng: "Nơi

này không có mối quan tâm phát sinh do nguyên nhân cảm nhận về "bầu không gian vô tận". Nơi này, không có mối quan tâm phát sinh từ "bầu không gian vô tận". Nơi này không có mối quan tâm phát sinh do nguyên nhân cảm nhận về "bầu không gian của tri thức vô tận". Nơi này chỉ có mối quan tâm phát sinh từ đặc tính duy nhất của tư duy thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến "thể dạng hư vô" '. Do đó, người ấy sẽ hiểu rằng: "Sự nhận thức ấy trống-không về sự cảm nhận về "bầu không gian vô tận". Sự nhận thức ấy trống-không về sự cảm nhận về "bầu không gian của tri thức vô tận". Sự nhận thức ấy chỉ không-trống-không về đặc tính duy nhất của sự cảm nhận về "thể dạng hư vô" '. Vì thế, nếu không có một sự vật nào *(hiện ra trong thể dạng hư vô đó)*, thì người ấy cũng nhận biết được rõ ràng về sự vắng mặt ấy. Nếu vẫn còn một chút tàn dư nào, thì đối với sự tàn dư ấy người này cũng hiểu rằng: "Khi cái này có, [thì] cái kia có". Do đó, này A-nan-đà, đấy chính là cách mà người ấy hòa nhập với tánh không đích thật, không sai lầm và tinh khiết.

6- Không-cảm-nhận thế nhưng cũng Không-phải-không-cảm-nhận

"Hơn nữa, này A-nan-đà, người tỳ-kheo không tập trung vào sự cảm nhận về "bầu không gian tri thức vô tận", không tập trung vào sự cảm nhận về "thể dạng hư vô", [mà] chỉ tập trung vào đặc tính duy nhất thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến "thể dạng không-cảm-nhận cũng không-phải-không-cảm-nhận" *(sphère sans perception ni non-perception / dimension of neither perception*

nor non-perception / chữ này trong bản kinh gốc tiếng Pa-li là nevasannânâsannâyatana, các chữ sanna-na-sanna trong từ ghép này có nghĩa là: cảm-nhận không cảm-nhận). Tư duy của người ấy lắng sâu vào sự cảm nhận về "thể dạng không-cảm-nhận cũng không-phải-không-cảm-nhận". Tư duy của người ấy cảm thấy thích thú nơi ấy, trụ vào nơi ấy, tìm thấy sự giải thoát cho mình trong cảnh giới ấy. Do đó, người ấy sẽ hiểu rằng: 'Nơi này không có mối quan tâm phát sinh do nguyên nhân cảm nhận về "bầu không gian của tri thức vô tận". Nơi này, không có mối quan tâm phát sinh do nguyên nhân cảm nhận về "thể dạng hư vô". Nơi này chỉ có mối quan tâm phát sinh từ nguyên nhân của đặc tính duy nhất của tư duy thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến "thể dạng không-cảm-nhận cũng không-phải-không-cảm-nhận" '. Do đó, người ấy sẽ hiểu rằng: "Sự nhận thức ấy trống-không về sự cảm nhận về "bầu không gian của tri thức vô tận". Sự nhận thức ấy trống-không về sự cảm nhận về "thể dạng hư vô". Sự nhận thức ấy chỉ không-trống-không về đặc tính duy nhất của tư duy thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến "thể dạng không-cảm-nhận cũng không-phải-không-cảm-nhận" '. Vì thế, nếu không có một sự vật nào *(hiện ra trong thể dạng đó)*, thì người ấy cũng nhận biết được rõ ràng về sự vắng mặt ấy. Nếu vẫn còn một chút tàn dư nào, thì đối với sự tàn dư ấy người này cũng hiểu rằng: "Khi cái này có, [thì] cái kia có". Do đó, này A-lan-đà, đấy chính là cách mà người ấy hòa nhập với tánh không đích thật, không sai lầm và tinh khiết.

7- Cảm nhận về thể dạng tập trung tâm thần không chủ đích

"Hơn nữa, này A-nan-đà, một người tu tập không tập trung vào sự cảm nhận về "thể dạng hư vô", không tập trung vào sự cảm nhận về "thể dạng không-cảm-nhận cũng không-phải-không-cảm-nhận", [mà] chỉ tập trung vào đặc tính duy nhất thiết lập trên sự cảm nhận liên quan đến "thể dạng tập trung tâm thần không chủ đích" *(concentration mental sans indice / theme-less concentration / tiếng Pa-li là animitta-ceto-samâdhi, có nghĩa là định tâm nhưng không hướng vào gì cả)*. Tư duy của người ấy lắng sâu vào sự cảm nhận về "thể dạng tập trung tâm thần không chủ đích". Tư duy của người ấy cảm thấy thích thú nơi ấy, trụ vào nơi ấy, tìm thấy sự giải thoát cho mình trong cảnh giới ấy. Do đó, người ấy sẽ hiểu rằng: 'Thể dạng tập trung tâm thức không chủ đích ấy sở dĩ có là nhờ vào nhiều điều kiện tạo ra nó, tức là liên đới với lục giác *(ngũ giác và tri thức)*. Vì thế nếu nó là một thể dạng được tạo tác bởi tư duy; [thì] nó cũng sẽ không tránh khỏi sự tan biến'. Khi người ấy hiểu được điều này và nhìn thấy được điều này, thì tư duy [của người ấy] cũng sẽ loại bỏ được sự ô nhiễm của sự thèm muốn dục tính; tư duy [của người ấy] cũng sẽ loại bỏ được vô minh. Khi nào người ấy đã loại bỏ hết [những thứ ấy] thì sự hiểu biết sẽ hiện ra [và người ấy sẽ vụt thốt lên]: 'Thế ra sự giải thoát chính là như thế ấy!'. Do đó người ấy sẽ hiểu rằng: 'Tất cả mọi sự sinh mới đều được tiêu trừ, những gì phải thực hiện đều đã được hoàn tất, không còn lưu lại bất cứ gì để phải thực hiện nữa' *(có nghĩa là đã đạt được sự*

giải thoát). Người ấy sẽ hiểu rằng: 'Nơi này không có mối quan tâm nào phát sinh từ nguyên nhân của sự ô nhiễm do sự thèm muốn dục tính. Nơi này không có mối quan tâm nào phát sinh do nguyên nhân của sự ô nhiễm vì thèm muốn được hiện hữu và được hình thành. Nơi này không có mối quan tâm phát sinh do nguyên nhân của sự ô nhiễm vì vô minh. Nơi này chỉ có mối quan tâm phát sinh từ nguyên nhân của sáu lãnh vực giác cảm *(six sphères sensorielles / six sensory spheres / sáu lãnh vực giác cảm: gồm ngũ giác và tri thức)* lệ thuộc vào sự sống này, lệ thuộc vào thân xác này'. Do đó người ấy cũng hiểu rằng: 'Sự nhận thức ấy trống không về mọi thứ ô nhiễm gọi là sự "thèm muốn dục tính". Sự nhận thức ấy trống không về mọi thứ ô nhiễm gọi là "sự thèm muốn được hiện hữu và được hình thành". Sự nhận thức ấy trống-không về sự ô nhiễm gọi là "vô minh" '. Nơi này, những gì không-trống-không là sáu lãnh vực giác cảm liên hệ đến sự sống này, liên hệ đến thân xác này. Do đó, nếu không có một sự vật nào *(hiện ra trong thân xác và sự sống đó)*, thì người ấy cũng sẽ nhận thấy rõ ràng được sự vắng mặt ấy. Nếu có một chút tàn dư nào, thì đối với sự tàn dư ấy, người này sẽ hiểu rằng: "Khi cái này có, [thì] cái kia có" *(không liên hệ gì đến tánh không của sự hiện hữu này)*. Do đó, này A-nan-đà, chính đấy là cách mà người ấy hội nhập vào tánh không đích thật, không sai lầm và tinh khiết.

"Này A-nan-đà, trong quá khứ thật xa xưa nếu có những người tu hành và giáo sĩ *(tức là những người luyện tập du-già và các vị Bà-la-môn)* từng hội nhập và thường trú

trong tánh không hoàn toàn tinh khiết, vô song và tối thượng, thì tất cả những người ấy cũng đã hội nhập và thường trú đúng trong chính cái tánh không hoàn toàn tinh khiết, vô song và tối thượng ấy. Này A-nan-đà, trong tương lai thật xa sau này nếu có những người tu hành và giáo sĩ sẽ hòa nhập và thường trú trong tánh không hoàn toàn tinh khiết, vô song và tối thượng, thì tất cả những người ấy cũng sẽ hòa nhập và thường trú đúng trong chính cái tánh không hoàn toàn tinh khiết, vô song và tối thượng ấy. Này A-nan-đà, trong thời hiện tại nếu có những người tu hành và giáo sĩ đang đạt được và an trú trong tánh không hoàn toàn tinh khiết, vô song và tối thượng, thì tất cả những người ấy cũng đang hội nhập và thường trú đúng trong chính cái tánh không hoàn toàn tinh khiết, vô song và tối thượng ấy. Chính vì thế, này A-nan-đà, người nên tập luyện bằng cách tự nhủ rằng: "[Khi đã] hội nhập vào tánh không hoàn toàn tinh khiết, vô song và tối thượng ấy thì tôi [cũng sẽ] thường trú ở nơi ấy" *(đoạn trên đây cho biết khi đã hòa nhập đúng vào tánh không đích thật thì sẽ vĩnh viễn thường trú trong thể dạng đó, vượt thoát khỏi không gian và thời gian)*.

Đấng Thế Tôn thuyết giảng như trên đây, vị tôn kính A-nan-đà vui sướng và hân hoan tiếp nhận những lời giảng ấy của Đấng Thế Tôn.

Vài lời ghi chú

Một trong những điểm nổi bật nhất trong bài kinh trên đây là tánh không không

nhất thiết chỉ là một luận thuyết đơn thuần triết học mà còn mang tính cách vô cùng thực dụng và thiết thực, ứng dụng trực tiếp vào sự tu tập nhằm mang lại sự giải thoát. Do đó tánh không có thể được hình dung dưới ba khía cạnh khác nhau:

1- tánh không là một đối tượng của sự chú tâm hay thiền định

2- tánh không là bản chất hay đặc tính của tất cả mọi hiện tượng

3- tánh không là một phương tiện giúp người tu tập đạt được sự giải thoát

Bài kinh trên đây bao gồm và trình bày toàn diện cả ba khía cạnh này dưới những hình thức ứng dụng trực tiếp và thực tiễn, không nêu lên một sự biện luận mang tính cách siêu hình nào cả. Thanassaro Bikkhu phân tích và phân chia bài kinh này thành bảy cấp bậc hay bảy giai đoạn luyện tập khác nhau. Buddhadasa Bikkhu trong quyển sách *"Cốt lõi của cội Bồ-đề"* cũng đã phân chia phép tu tập về tánh không thành bảy cấp bậc từ thấp đến cao đúng với bài kinh này. Dù sao cũng xin lưu ý về một chi tiết nhỏ là bài kinh gốc trong Trung A Hàm mang tính cách liên tục, sở dĩ Thanassaro Bikkhu đã phân chia thành bảy phân đoạn là chỉ nhằm vào mục đích giúp người đọc dễ theo dõi. Vậy cũng xin mạn phép ghép thêm một vài ghi chú nhỏ nhằm giải thích thêm từng cấp bậc như dưới đây.

1- Cảm nhận về sự hoang dã, tiếng Pa-li là *arannasanna* (*aranna* có nghĩa là rừng, *sanna* là sự cảm nhận). Ở cấp bậc sơ khởi này Đức Phật dạy người hành thiền hãy hình

dung ra một cảnh tượng hoang dã mênh mông và an trú trong cảnh hoang dã đó: tất cả đều trống không, không có sự hiện diện của một người nào cả trong ngôi làng cũng như trong khu rừng. Trong cảnh giới đó không có một nhân dạng nào hay một sự vật nào hiện hữu có thể mang lại mối bận tâm và sự xao lãng cho người hành thiền. Tuy rằng cách hình dung ra sự vắng mặt của mọi nhân dạng và mọi sự vật ấy chỉ biểu trưng cho một thể dạng "thô thiển" nhất của tánh không, thế nhưng cũng đủ để cho người hành thiền tìm thấy cho mình một sự giải thoát đích thật nào đó trong cấp bậc tiên khởi của quá trình luyện tập. Nên hiểu rằng một sự luyện tập sai lầm có thể đưa đến những thể dạng lệch lạc của sự nhận định về tánh không.

2- Cảm nhận về đất, tiếng Pa-li là *pathavisanna* (*pathavi* có nghĩa là đất). Ở cấp bậc này bài kinh giảng thật rõ: người hành thiền hình dung ra chung quanh mình chỉ toàn là đất và "xóa bỏ" tất cả những gì liên hệ đến đất, từ núi đồi đến cây cỏ, từ sông ngòi đến biển cả. Thí dụ mà Đức Phật đưa ra trong bài kinh để nhấn mạnh thêm đối tượng thiền định này thật hết sức điển hình và dễ hiểu: khi trông thấy một con bò thì cũng chỉ nhìn thấy một tấm da căng thật thẳng bằng một trăm cái cọc, không còn dính một chút mỡ nào cả. Ngoài tấm da căng thật thẳng thì con bò bằng xương bằng thịt đang gặm cỏ đã bị loại ra khỏi tâm thức của người hành thiền và hoàn toàn biến mất. Người hành thiền xóa bỏ tất cả những gì mà tâm thức diễn đạt khi phóng nhìn vào cảnh tượng chung quanh, tương tự như lấy một cục gôm (cục tẩy) xóa bỏ những nét bút chì trên một tờ giấy trắng

mà sự vận hành của xung năng và tác ý trong tâm thức xui khiến mình vẽ lên đấy.

Thế nhưng tại sao cấp bậc này lại cao hơn cấp bậc thứ nhất trên đây. Cấp bậc cảm nhận về sự hoang dã thật ra dưới một khía cạnh nào đó chỉ là một cách tự đánh lừa mình. Đấy chỉ là một cách "tưởng tượng" ra trong gian nhà, trong ngôi làng, trong khu rừng, tất cả đều trống không. Ở cấp bậc thứ hai người hành thiền nhận thấy trực tiếp các hiện tượng bên ngoài thế nhưng không tạo ra bất cứ một sự diễn đạt nào, tương tự như khi trông thấy con bò nhưng thật ra trước mặt mình chỉ là một tấm da căng thật thẳng không còn dính một chút mỡ nào.

3- Cảm nhận về không gian vô tận, tiếng Pa-li là *akasananacayatana* (*akasa* là không khí, không gian, bầu trời..., *nanaca*: không có gì cả, *yatana*: sự cố gắng, sự cảm nhận). Trong cấp bậc này người hành thiền chỉ duy nhất cảm nhận "một bầu không gian vô tận", bầu không gian đó trống không và vắng lặng không hàm chứa và chuyển tải bất cứ gì cả, kể cả ngôi làng trống không, khu rừng hoang dã và cả mặt đất mênh mông và bằng phẳng. Người ấy an trú trong cảnh giới vô tận và "bầu không gian trống không đó".

Trong ba cấp bậc vừa kể người hành thiền cố gắng xóa bỏ các đối tượng vật chất và cụ thể, tức là các hiện tượng thuộc vào lãnh vực hình tướng (*rupavacara bhumi*). Nên hiểu rằng không gian cũng là một thành phần mang tính cách "cụ thể" và "hình tướng", không phải là tánh không. Tuy nhiên chúng ta vẫn có thể nhận thấy một sự thăng tiến

tuần tự và tinh tế nào đó trong ba cấp bậc trên đây: cấp bậc thứ nhất là sự vắng mặt của các đối tượng mang tính cách thật cụ thể như nhân dạng, ngôi làng, khu rừng; đối tượng của cấp bậc thứ hai là mặt đất bao la, không còn con người, làng mạc, núi đồi, cây cỏ, sông ngòi gì cả...; sau cùng là cấp bậc thứ ba, và đối tượng của cấp bậc này là không gian bao la. Sự trống không của không gian cũng tượng trưng cho một sự chuyển tiếp khi phép thiền định chuyển sang các đối tượng thuộc lãnh vực phi-hình-tướng trong các cấp bậc tiếp theo sau đó.

4- Cảm nhận về tri thức vô biên, tiếng Pa-li là *vinnanacayatana* (*vin* có nghĩa là tự nhiên như thế, không sáng tạo hay tạo dựng ra gì cả): là cách hướng tư duy vào sự vô tận của tri thức, không dừng lại ở một đối tượng tâm thần nào cả, chỉ cảm nhận được tri thức của mình mở rộng ra trong bầu không gian bao la của tâm thức. Bắt đầu từ cấp bậc này người hành thiền chuyển sang một lãnh vực tinh tế và khác hẳn so với ba cấp bậc trước đây, người hành thiền bắt đầu tập cảm nhận các hiện tượng phi-hình-tướng có nghĩa là các đối tượng thuộc lãnh vực tâm thần (*arupavacara bhumi* / lãnh vực vô sắc giới). Khi đã tiếp cận với lãnh vực vô sắc thì người hành thiền cũng sẽ không còn cảm nhận được các hiện tượng thuộc lãnh vực của sắc giới nữa - tức là thuộc vào ba cấp bậc đầu tiên.

5- Cảm nhận thể dạng hư vô, tiếng Pa-li là *akincannayatana* (*akincanna*: không có gì gần bên cạnh): trong thể dạng này người hành thiền không còn cảm nhận được tri thức

của mình tỏa rộng trong một bầu không gian vô tận, mà chỉ cảm nhận được một bầu không gian hoàn toàn trống không, một sự trống không tuyệt đối. Sự trống không ấy không phải là một đối tượng nhận biết mang tính cách một "thực thể", chẳng hạn như không gian hay tri thức, mà chỉ là một "tên gọi", một sự " chỉ định" (*pannatti* / designation / appellation) của tâm thức và do tâm thức "hình dung" ra. Bầu không gian trống không và vô tận đó không phải là một thực thể gọi là không gian mà chỉ là một sự "chỉ định" hay một sự "nhận biết" bởi tri thức *(*a mental index*)*. Trong cái không gian trống không đó không hàm chứa hay tồn lưu bất cứ gì cả, mà đơn thuần chỉ có cảm tính về sự trống không.

6- Cảm-nhận-không-cảm-nhận, tiếng Pa-li là nevasannanasannayatana (*sanna-na-sanna*: cảm-nhận-không-cảm-nhận): là một thể dạng tâm thức không-cảm-nhận vô cùng tinh tế. Tuy nhiên người hành thiền cũng không phải là đã trút bỏ hay đã hoàn toàn đình chỉ được sự cảm nhận. Cũng dễ hiểu bởi vì thể dạng không cảm nhận đó luôn luôn phải đi kèm với một sự "ghi nhận" hay "nhận biết" tâm thần *(*a mental index*)*. Nói cách khác thì dù đấy là một tư duy thăng bằng trụ vào một sự suy tư duy nhất đi nữa - trong trường hợp này là thể dạng không-cảm-nhận - thì đấy cũng là một tư duy đang vận hành, đang "nhận biết" được thể dạng ấy, tức là thể dạng cảm-nhận-không-cảm-nhận.

7- Cảm nhận tánh không tối thượng, tiếng Pa-li *paramanuttarasunnata* (*para*: một thứ gì khác / another, *anuttara*: không vượt

hơn được / insurpassable, *sunnata*: tánh không) Buddhadasa gọi thể dạng này là "tánh không tối thượng không có gì vượt hơn được", Thanassaro Bhikkhu và Môhan Wijayaratna thì gọi là một sự "tập trung tâm thần không chủ đích" (concentration sans indice / theme-less concentration / *nimitto-ceto-samadhi)* tức là tập trung tâm thức thật mạnh nhưng không hướng vào một đối tượng nào cả.

Trong thể dạng này tư duy sẽ trút bỏ được tất cả mọi sự diễn đạt và nhờ đó sẽ đạt được sự hiểu biết về mọi sự vật đúng như thế, nói cách khác là quán thấy được hiện thực và đấy cũng là cách loại bỏ vô minh. Khi vô minh đã bị loại bỏ thì sự vận hành của uẩn thứ tư (*sankhara* / formation karmique / "hành", tức là sự hình thành của tác ý, và còn gọi là sự tạo nghiệp) cũng sẽ bị đình chỉ. Sự đình chỉ của uẩn thứ tư này sẽ không làm phát sinh ra uẩn thứ năm tức là *tri thức* (*vinnana* / consciousness / *"thức"*), do đó "cái tôi" và cái "của tôi" cũng sẽ không có. Đấy là sự Giải Thoát.

Bài kinh cũng cho biết rằng trong từng cấp bậc thuộc quá trình trên đây *"tư duy của người tu tập cũng sẽ cảm thấy thích thú nơi ấy, trụ vào nơi ấy, tìm thấy sự giải thoát cho mình trong cảnh giới ấy"*, điều này cho thấy rằng người tu tập trong các giai đoạn đầu cũng đã thừa hưởng được kết quả mang lại từ trình độ luyện tập của mình, chẳng hạn như ngay trong cấp bậc thứ nhất khi mới hình dung ra được sự trống không của gian nhà, của ngôi làng và của khu rừng, thì người hành thiền cũng đã có thể an trú trong những

nơi ấy để tìm cho mình một sự giải thoát nào đó, dù đấy chỉ là một hình thức thật thô thiển của tánh không.

Ở mỗi cấp người hành thiền đều *"hội nhập vào tánh không đích thật, không sai lầm và tinh khiết"*, điều này cho biết rằng tánh không không phải là một thứ gì huyền bí và linh thiêng nằm bên ngoài tâm thức của người tu tập, mà đấy chỉ là một thể dạng tâm thức mà chính mình phải tạo ra cho mình và cái thể dạng đó gồm có nhiều cấp bậc khác nhau. Cấp bậc cao nhất là "sự đình chỉ vận hành của *sankhara*"(uẩn thứ tư, tức là quá trình diễn đạt các cảm nhận của ngũ giác tạo ra sự hình thành của tác ý còn gọi là sự tạo nghiệp)", là "sự tập trung cao độ của tâm thức không hướng vào một chủ đích nào", là "tánh không tối thượng không có gì vượt hơn được", là "tánh không của tánh không", là "niết-bàn".

Sau đây là phần chuyển ngữ của Bài kinh dài về tánh không, đúng ra bài kinh này là một bài kinh nhằm bổ túc thêm cho bài kinh trên đây.

B- Mahasunnata-sutta
(Bài kinh dài về Tánh Không)

Tôi từng được nghe như thế này:

Có lần Đấng Thế Tôn ngụ tại vùng của bộ tộc Thích-ca (Sakka) tại thành Ca-tì-la-vệ (Kapilavatthu) trong khu vườn Ni-câu-đà (Nigrodha). Vào buổi sớm tinh sương, Đấng Thế Tôn mặc áo cà-sa, khoác thêm y thượng *(áo ấm mặc thêm bên ngoài)*, ôm bình bát đi vào thành Ca-tì-la-vệ để khất thực. Sau khi khất thực ở thành Ca-tì-la-vệ, ăn xong và trở về thì Đấng Thế Tôn thân hành đến nơi trú ngụ của một người dân Sakka *(dân thuộc bộ tộc Thích-ca)* là Kala-khemaka để nghỉ trưa. Hôm ấy nhiều chỗ nằm đã được dọn sẵn tại nơi trú ngụ của người dân Sakka tên là Kala-khemaka này. Đấng Thế Tôn trông thấy có nhiều chỗ nghỉ ngơi được dọn sẵn. Khi nhìn thấy các chỗ nghỉ ngơi ấy Đấng Thế Tôn bèn tự hỏi: "Nếu có nhiều chỗ nghỉ ngơi như thế này thì tất phải có nhiều tỳ-kheo đang sinh hoạt nơi đây?"

Trong lúc ấy thì vị Tôn Kính A-nan-đà cùng với một số các tỳ-kheo khác còn đang lo may mặc *(trong kinh gốc bằng tiếng Pa-li là civarakamma: civara là áo màu nghệ, kamma có nghĩa là làm hay hành động)* ở nhà của một người dân Sakka khác tên là Ghata. Đến chiều tối sau khi buổi thiền định một mình chấm dứt thì Đấng Thế Tôn thân hành đến nhà của vị Sakka tên là Ghata. Khi đến nhà người này thì Đấng Thế Tôn ngồi vào một chiếc ghế đã được đặt sẵn. Sau khi an tọa thì Ngài hỏi vị Tôn Kính A-nan-đà như thế này:

- "Có nhiều chỗ nghỉ ngơi đã được dọn sẵn ở nhà của vị Sakka là Kala-khemaka. Vậy tất có nhiều tỳ-kheo đang sinh hoạt nơi ấy?"

- "Bạch Thế Tôn, quả đúng như thế, có nhiều chỗ nghỉ ngơi được dọn sẵn tại nhà của vị Sakka tên là Kala-khemaka. Nhiều vị tỳ-kheo đang sinh hoạt ở đấy, [vì] hiện nay là lúc đang phải may mặc" *(sau mùa kiết hạ thì các tỳ-kheo thường lưu lại thêm một thời gian ngắn để giúp nhau may mặc trước khi quay về địa phương của mình)*.

- "Này A-nan-đà, người tỳ-kheo không được tỏ ra nổi bật [hơn các người khác] trong cuộc sống tập thể *(tức là làm cho người khác phải chú ý và thán phục mình, trong nguyên bản tiếng Pa-li là sobhati có nghĩa là chói sáng, rạng rỡ, làm đẹp để người khác chú ý đến mình. Các bản tiếng Anh và tiếng Pháp dịch chữ này khá từ chương và gọi là "chiếu sáng": briller / shine)*, không được tìm kiếm lạc thú trong cuộc sống tập thể, không được tìm cách khiến người khác chú ý đến mình trong cuộc sống tập thể, nếu người ấy [thật sự] muốn tìm kiếm [cho mình] niềm an vui trong cuộc sống tập thể, niềm vui thú trong cuộc sống tập thể, niềm hân hoan trong cuộc sống tập thể. Thế nhưng, này A-nan-đà, một người tu hành không thể nào lại chỉ biết tìm sự thỏa mãn trong cuộc sống tập thể, lạc thú trong cuộc sống tập thể, thụ hưởng [tiện nghi] trong cuộc sống tập thể. Nếu [chỉ biết] tìm kiếm sự an vui trong cuộc sống tập thể,

sự thích thú trong cuộc sống tập thể, sự thụ hưởng trong cuộc sống tập thể, thì người ấy sẽ chẳng bao giờ tìm được dễ dàng, không hề trở ngại và không khó khăn, niềm vui thú thật sự của sự từ bỏ *(tức là cuộc sống xuất gia)*, niềm vui thú trong sự đơn độc, niềm vui thú trong sự an bình, niềm vui thú trong sự tỉnh thức.

"Thật thế, này A-nan-đà người tỳ-kheo không thể nào lại chỉ biết tìm sự thỏa mãn trong cuộc sống tập thể, sự thích thú trong cuộc sống tập thể, sự thụ hưởng trong cuộc sống tập thể. [Nếu người ấy chỉ biết] tìm sự thỏa mãn trong cuộc sống tập thể, sự thích thú trong cuộc sống tập thể, sự thụ hưởng trong cuộc sống tập thể, [thì người ấy] sẽ chẳng bao giờ hội nhập và thường trú trong thể dạng giải thoát của tâm thức được, [dù chỉ là] tạm thời và vẫn còn vướng mắc trong sự thích thú, hay vĩnh viễn và vượt khỏi mọi sự khích động. Thế nhưng, một người tỳ-kheo cũng không thể nào sống đơn độc, tách rời ra khỏi tập thể, [mà lại] có thể hội nhập và thường trú trong sự giải thoát, [dù chỉ là] tạm thời và vẫn còn vướng mắc trong sự sự thích thú, hoặc vĩnh viễn và vượt khỏi mọi sự khích động được.

"Này A-nan-đà, Ta không hình dung ra được bất cứ một thể dạng nào mà sự đổi thay và biến dạng [của nó] lại không mang lại lo buồn, ta thán, đớn đau, khốn cùng và tuyệt vọng cho một người chỉ biết say mê thể dạng

ấy và tìm kiếm sự thích thú trong thể dạng ấy.

"Thế nhưng có một nơi an trú [trong tâm thức] mà Như Lai *(Như Lai có nghĩa là Như Thế - Ainsité / Suchness - , đấy là tên gọi mà Đức Phật dùng để tự xưng mình. Đối với Phật Giáo thì bản thể của Hiện Thực chỉ là "như thế", cái bản thể ấy luôn vẫn là như thế, nó không từ đâu đến và cũng chẳng đi đâu cả)* đã khám phá ra được, nơi ấy Như Lai không hướng vào bất cứ một chủ đề [suy tư] nào mà chỉ hội nhập và thường trú trong sự trống không của nội tâm. Trong lúc thường trú nơi ấy và xuyên qua cảnh giới ấy, nếu có những người đến viếng Như Lai, thì dù họ là các tỳ-kheo hay tỳ-kheo-ni, là người thế tục, là đàn ông hay đàn bà, là vua chúa, là quan lại chốn triều đình, là các vị lãnh đạo giáo phái và các môn đệ của họ, thì tâm thức của Như Lai [lúc nào cũng] hướng vào sự đơn độc, mở rộng vào sự đơn độc, tiếp nhận sự đơn độc, nhìn vào sự đơn độc, tận hưởng sự từ bỏ *(nếp sống của người xuất gia)*, và sau khi đã loại bỏ được các phẩm năng cơ bản *(basic qualities)* làm dấy lên các sự xao động tâm thần, thì Như Lai chỉ đàm đạo với họ về những gì thật cần thiết và để tự họ cáo từ.

"Vì thế, này A-nan-đà, nếu một tỳ-kheo mong cầu: 'Xin cho tôi được hòa nhập và an trú trong sự trống không của nội tâm', thì người ấy phải hướng tâm thức mình vào nội tâm, trụ lại nơi ấy, hội nhập vào nơi ấy, tập

trung thật vững vàng vào nơi ấy. Vậy làm thế nào để người tỳ-kheo có thể đạt được một tâm thức biết hướng vào nơi ấy, trụ lại nơi ấy, hội nhập vào nơi ấy, tập trung thật vững vàng hướng vào nơi ấy? Đấy là trường hợp của người tỳ-kheo đã loại bỏ được sự thèm muốn dục tính, loại bỏ được các phẩm tính chưa được hoàn hảo *(unskillful qualities)* - để hội nhập và thường trú trong cấp bậc thiền-na (jhana) thứ nhất... trong cấp bậc thiền-na thứ hai... thứ ba... thứ tư: [tức là] thể dạng tinh khiết của sự thanh thản và tỉnh thức, không-thích-thú cũng không-khổ-đau. Đấy là cách mà một người tỳ-kheo đạt được một tâm thức thăng bằng [trong sự trống không] của nội tâm, trụ lại nơi ấy, hội nhập vào nơi ấy, tập trung vào nơi ấy.

"Người ấy hội nhập vào sự trống không nội tâm. Khi đã hội nhập vào sự trống không nội tâm thì tâm thức của người ấy không còn cảm nhận sự thích thú, sự toại nguyện, [mà chỉ] phát huy thật thăng bằng và tận hưởng sự trống không ấy trong nội tâm. Đấy là cách mà người này đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Người ấy hội nhập vào tánh không thuộc bên ngoài... *(tức là sự trống không thuộc bên ngoài tâm thức: thí dụ như sự hoang vắng của một khu rừng chẳng hạn)*

"Người ấy hội nhập vào tánh không thuộc bên trong và cả bên ngoài... *(bên trong có nghĩa là bên trong tâm thức: thí dụ như "bầu không gian của tri thức vô tận" thuộc bên trong tâm thức chẳng hạn)*

"Người ấy hội nhập vào thể dạng thăng bằng không xao động. Khi đã hội nhập vào thể dạng thăng bằng không xao động thì tâm thức của người ấy sẽ không cảm nhận sự thích thú, sự thỏa mãn, [mà chỉ] phát huy thật vững vàng và tận hưởng thể dạng thăng bằng không xao động ấy. Nếu đúng như thế thì người này sẽ hiểu rằng: 'Khi tôi đã hội nhập vào sự thăng bằng không xao động ấy thì tâm thức tôi không cảm nhận sự thích thú, sự thỏa mãn, [mà chỉ] phát huy vững vàng và tận hưởng thể dạng thăng bằng không xao động ấy'. Đấy là cách mà người này đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Người ấy hội nhập vào tánh không bên ngoài...

"Người ấy hội nhập vào tánh không bên trong và cả bên ngoài...

"Người ấy hội nhập vào thể dạng thăng bằng không xao động. Khi đã hội nhập vào thể dạng thăng bằng không xao động thì tâm thức của người ấy sẽ không cảm nhận sự

thích thú, sự thỏa mãn, [mà chỉ] phát huy vững vàng và tận hưởng thể dạng thăng bằng không xao động ấy. Trong trường hợp này, người ấy sẽ hiểu rằng: 'Khi tôi hội nhập vào sự thăng bằng không xao động ấy, thì tâm thức tôi không cảm nhận sự thích thú, sự toại nguyện, [mà chỉ] phát huy vững vàng và tận hưởng thể dạng thăng bằng không xao động ấy'. Đấy là cách mà người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Nếu đúng như thế thì người này sẽ giữ được tâm thức thật vững vàng ở thể dạng ấy, trụ vào thể dạng ấy và tập trung vào chủ đề thứ nhất của sự chú tâm *(giúp để thực hiện tánh không)*.

"Người ấy hội nhập vào tánh không của nội tâm. Khi đã hội nhập vào tánh không của nội tâm, thì tâm thức của người ấy sẽ cảm nhận được sự thích thú, tìm thấy sự toại nguyện, phát huy vững vàng và tận hưởng tánh không ấy của nội tâm. Nếu đúng như thế thì người ấy sẽ hiểu rằng: 'Khi tôi hội nhập vào tánh không nội tâm thì tâm thức tôi sẽ cảm nhận được sự thích thú, sự toại nguyện, phát huy thật vững vàng và tận hưởng sự trống không ấy của nội tâm'. Đấy là cách mà người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Người ấy hội nhập vào tánh không bên ngoài...

"Người ấy hội nhập vào tánh không bên trong và cả bên ngoài...

"Người ấy hội nhập vào sự thăng bằng không xao động. Trong khi hội nhập vào sự thăng bằng không xao động, tâm thức của người ấy cảm nhận được sự thích thú, tìm thấy sự toại nguyện, phát huy vững vàng và tận hưởng thể dạng thăng bằng không xao động ấy. Nếu đúng như thế thì người ấy sẽ hiểu rằng: 'Trong khi tôi hội nhập vào sự thăng bằng không xao động ấy, tâm thức tôi cảm nhận được sự thích thú, tìm thấy sự toại nguyện, phát huy vững vàng và tận hưởng thể dạng thăng bằng không xao động ấy'. Đấy là cách người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Trong lúc an trú trong thể dạng ấy và xuyên qua thể dạng ấy, nếu tâm thức của người tỳ-kheo nghĩ [trong tâm thức] rằng mình muốn đi lui hay bước tới, thì người ấy [cũng sẽ] đi lui hay bước tới, và sẽ hiểu rằng: 'Trong khi tôi đang bước thì không có tham ái *(covetousness)*, lo buồn, ác ý hay các phẩm tính chưa hoàn hảo nào xâm chiếm lấy tôi'. Đấy là cách mà người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Trong lúc an trú trong thể dạng ấy và xuyên qua thể dạng ấy, nếu tâm thức của

người ấy nghĩ rằng mình muốn đứng... ngồi... hay nằm, thì người ấy [cũng sẽ] đứng, ngồi hay nằm, [và trong tâm thức sẽ nghĩ rằng]: 'Trong khi tôi đang nằm thì không có tham ái, lo buồn, ác ý hay các phẩm tính chưa hoàn hảo nào xâm chiếm lấy tôi'. Đấy là cách mà người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Trong lúc an trú trong thể dạng ấy và xuyên qua thể dạng ấy, nếu tâm thức của người ấy nghĩ rằng mình muốn nói, thì người ấy sẽ quyết tâm: 'Tôi nhất quyết không nói những gì thấp hèn, nhảm nhí, tầm thường, thô bỉ, ti tiện, không mang lại sự tỉnh ngộ, không đánh tan được sự mê đắm, không mang lại sự đình chỉ, sự thanh thản, sự hiểu biết trực tiếp, sự tỉnh thức và sự Giải Thoát - chẳng hạn như không phẩm bình về những chuyện liên quan đến vua chúa, trộm cắp, quan lại chốn triều đình, các chuyện quân sự, chiến tranh, các chuyện khiếp đảm, các món ăn, thức uống, quần áo, bàn ghế, tủ giường, trang sức, nước hoa, thân quyến, xe cộ, làng mạc, tỉnh thành, đồng áng, đàn bà, các đấng anh hùng, những chuyện ba hoa ngoài đường phố hay *(các chuyện tâm sự hoặc "khó nói")* trong những nơi kín đáo, các chuyện bịa đặt liên quan đến cái chết, hoặc đủ mọi thứ chuyện thêu dệt khác, các chuyện sáng tạo ra thế giới, đại dương, bàn luận về các sự vật có hay không có hiện hữu'. Đấy là cách mà người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Thế nhưng [khi đã nhất quyết]: 'Tôi chỉ nói lên những lời thận trọng nhằm phát huy sự hiểu biết, mang lại sự tỉnh ngộ, đánh tan sự mê đắm, mang lại sự đình chỉ, sự thanh thản, sự quán thấy trực tiếp, sự tỉnh thức và sự Giải Thoát - chẳng hạn như nói lên sự khiêm tốn, sự toại nguyện, sự đơn độc, những lời ngay thật, nêu cao sự kiên trì, đạo đức, sự chú tâm, sáng suốt, buông xả, trí tuệ, giác ngộ và sự Giải Thoát'. Đấy chính là cách mà người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Trong khi thường trú trong thể dạng ấy và xuyên qua thể dạng ấy, nếu tâm thức của người ấy nghĩ rằng mình muốn suy nghĩ, thì người ấy sẽ quyết tâm: 'Tôi nhất quyết không suy nghĩ những gì thấp hèn, nhảm nhí, tầm thường, thô bỉ, ti tiện, không mang lại sự tỉnh ngộ, đánh tan được sự mê muội, mang lại sự đình chỉ, sự thanh thản, sự quán thấy trực tiếp, sự tỉnh thức và sự Giải Thoát - chẳng hạn như không suy nghĩ về những thứ ám ảnh dục tính, các tư duy bệnh hoạn, các ý đồ độc ác'. Đấy là cách mà người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Thế nhưng [khi đã nhất quyết]: 'Tôi chỉ suy nghĩ về những gì cao quý, vượt bực *(onward-leading)*, trực tiếp mang lại sự hòa dịu cho những người chung quanh - chẳng hạn như suy nghĩ về sự từ bỏ, về các tư duy lành mạnh, các ý nghĩ vô hại. Đấy là cách mà

người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Này A-nan-đà, có năm mối dây trói buộc về dục tính. Vậy năm mối dây ấy là gì? Đấy là: *Hình tướng* nhận biết được bằng mắt - thích thú, vui mắt, duyên dáng, quyến rũ, thèm muốn, khêu gợi. *Âm thanh* nhận biết được bằng tai... *Mùi* nhận biết được bằng mũi... *Vị* nhận biết được bằng lưỡi.... *Cảm giác va chạm* nhận biết được bằng thân thể. Đấy là năm mối dây dục tính mà người tỳ kheo phải thường xuyên cảnh giác: 'Bất cứ lúc nào hoặc chỉ trong một vài trường hợp xảy ra, tôi nhận biết được là năm mối dây dục tính ấy [thật sự] có hiện ra trong tôi hay không?'. Sau khi suy xét và nếu người tỳ-kheo nhận thấy rằng: 'Trong hoàn cảnh này hay hoàn cảnh nọ, tôi nhận biết được năm mối dây dục tính đó [thật sự] có hiện ra trong tôi'. Nếu đúng như thế thì người ấy sẽ hiểu rằng: 'Sự đam-mê và thèm-muốn *(desir-passion)* về năm mối dây dục tính vẫn chưa được loại bỏ trong tôi'. Đấy chính là cách mà người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy *(nhận biết được năm mối dây dục tính đang chi phối mình cũng đã là một sự tỉnh thức, bởi vì có những lúc đau buồn và khổ sở thế nhưng mình lại không hề ý thức được đấy là do tác động của năm mối dây dục tính gây ra)*.

"Có năm thứ cấu-hợp của sự bám-víu *(ngũ uẩn)* mà người tỳ-kheo phải chủ động

và theo dõi sự phát sinh và tan biến [của chúng]: 'Chẳng hạn như hình tướng *(forms / sắc)*, nguyên nhân làm phát sinh ra chúng, sự tan biến của chúng. Chẳng hạn như sự cảm nhận *(feeling / thụ)*... Chẳng hạn như sự nhận thức *(perception / tưởng)*... Chẳng hạn như những sự tạo dựng *(fabrications / hành)*... Chẳng hạn như tri thức *(consciousness / thức)*. Chẳng hạn như nguyên nhân làm phát sinh ra chúng, sự tan biến của chúng'. Nếu chủ động và theo dõi được sự phát sinh và tan biến của năm thứ cấu-hợp của sự bám-víu ấy, thì người tỳ-kheo sẽ loại bỏ được ý nghĩ cho rằng năm thứ cấu-hợp của sự bám-víu ấy "chính là tôi". Nếu đúng như thế, thì người ấy sẽ hiểu rằng: 'Tôi loại bỏ mọi ý nghĩ tự tôn và không nhận rằng năm thứ cấu-hợp của sự bám-víu "chính thật là tôi'. Đấy là cách mà người ấy đạt được sự tỉnh thức đúng vào lúc ấy.

"Này A-nan-đà, những phẩm tính ấy *(quán thấy tính cách vô ngã của ngũ uẩn)* vô cùng thiện xảo, cao quý, siêu nhiên, mà những kẻ hung ác *(Evil One)* không thể nào đạt được.

"Này A-nan-đà, theo ý của người thì vì mục đích nào mà một người đệ tử nên bước theo vị thầy, mặc dù phải chịu mọi sự ngược đãi.

"Bạch Thế Tôn, đối với chúng tôi thì giáo huấn bắt nguồn từ Đấng Thế Tôn, Ngài là Vị chỉ đạo, là Người phân xử. Vì thế tốt hơn hết xin Đấng Thế Tôn hãy giải thích cho câu hỏi ấy. Sau khi được nghe Đấng Thế Tôn giải thích thì các tỳ-kheo sẽ ghi nhớ ý nghĩa của những lời giải thích ấy".

"Này A-nan-đà, quả không tốt cho người đệ tử bám sát vào một vị Thầy để nghe giảng, nghe kệ *(trong nguyên bản là các tiết thơ, điều này cho thấy rằng ngay vào thời kỳ khi Đức Phật còn tại thế, các bài giảng cũng đã được chuyển thành kệ hay thơ để dễ học và dễ nhớ)* và giáo lý. Tại sao lại như thế? Này A-nan-đà, từ lâu nay người đã từng được nghe những lời giáo huấn, từng ghi nhớ, thảo luận, kết hợp và thẩm xét những lời giáo huấn ấy bằng trí thông minh của mình, và cũng đã thấu triệt được những lời giáo huấn ấy dựa vào các quan điểm của chính mình. Thế nhưng khi phải nói lên [những điều ấy] thì phải thật thận trọng, nhất thiết phải mang lại sự tỉnh thức, giác ngộ và Giải Thoát - chẳng hạn như nói lên những lời khiêm tốn, sự toại nguyện, nếp sống đơn độc, sự ngay thật, khuyến khích sự kiên trì, đạo đức, tập trung, sự sáng suốt, buông xả, trí tuệ, giác ngộ và sự Giải Thoát: Chính vì muốn được nghe những lời nói ấy mà người đệ tử nên bước theo người thầy và kết chặt với người thầy, mặc dù phải chịu mọi sự ngược đãi.

"[Thế nhưng] trong trường hợp ấy [cũng có thể] xảy ra sự hủ hóa cho người thầy, sự hủ hóa cho người đệ tử, sự hủ hóa cho người có cuộc sống đạo hạnh.

"Vậy sự hủ hóa của người thầy có nghĩa là gì? Có những trường hợp mà người thầy chọn cho mình một lối sống ẩn dật: một nơi hoang dã, dưới bóng cây, một ngọn núi, một hẻm vực, một hang động, một triền đồi, một nghĩa địa, một góc rừng thâm u, một nơi lộ thiên, hoặc một đống rơm. Khi người thầy sống trong cảnh cô tịch ấy, thì từ những nơi thành thị đến chốn thôn quê, nào là các vị Bà-la-môn *(giai cấp cao nhất trong bốn giai cấp xã hội thời bấy giờ, gồm các tu sĩ, hạng quý tộc, người có học...)*, các người chủ gia đình *(tức những người thế tục)* kéo nhau đến viếng. Khi những người này đến viếng thì người thầy sẽ bị thu hút bởi những thứ làm cho mình bị mê hoặc, rơi vào sự thèm muốn của cải, thích quay lại lối sống xa hoa. Đấy gọi là một vị thầy vướng mắc vào sự hủ hóa của người thầy. Người thầy không còn cưỡng lại được trước những sự xấu xa, và các phẩm tính chưa được hoàn hảo *(unkillful qualities)* sẽ phát lộ ra, tiếp tục đưa đến sự hình thành, mang lại mọi thứ phiền muộn, khổ đau, đưa đến sự tái sinh, già nua và cái chết. Đấy chính là sự hủ hóa của một người thầy.

"Sự hủ hóa của người đệ tử là gì? Người đệ tử của vị thầy ấy bắt chước thầy mình chọn một lối sống ẩn dật: một nơi hoang dã,

một bóng cây... Khi người đệ tử sống trong cảnh cô tịch ấy, thì từ những nơi thành thị đến chốn thôn quê, nào là những người Bà-la-môn, những người chủ gia đình kéo nhau đến viếng. Khi những người này đến viếng thì người đệ tử sẽ bị thu hút bởi những thứ làm cho mình bị mê hoặc, rơi vào sự thèm muốn của cải, thích quay lại lối sống xa hoa. Đấy gọi là một người đệ tử vướng mắc vào sự hủ hóa của người đệ tử. Người [đệ tử] ấy không còn cưỡng lại được trước những sự xấu xa, và các phẩm tính chưa được hoàn hảo sẽ phát lộ ra, tiếp tục đưa đến sự hình thành, mang lại mọi thứ phiền muộn, khổ đau, đưa đến sự tái sinh, già nua và cái chết. Đấy chính là sự hủ hóa của một người đệ tử.

"Sự hủ hóa của một người có cuộc sống đạo hạnh là gì? Một Đấng Như Lai hiện ra trong thế giới, xứng đáng và giác ngộ, vẹn toàn trong sự hiểu biết và phẩm hạnh, vượt lên trên tất cả khó khăn, quán thấy thế giới một cách chính xác, đấy là Vị Hướng Dẫn toàn năng giúp những ai mong muốn được biến cải, là một Vị Thầy cho cả thiên nhân lẫn con người, là Vị Giác Ngộ, là Đấng Thế Tôn. Vị ấy chọn một cuộc sống ẩn dật: một nơi hoang dã, một bóng cây, một nọn núi, một hẻm vực, một hang động, một triền đồi, một nghĩa địa, một góc rừng thâm u, một nơi lộ thiên, hay một đống rơm. Khi Vị ấy sống trong cảnh cô tịch, thì từ những nơi đô thị đến chốn thôn quê, nào những người Bà-la-môn, những người chủ gia đình kéo nhau đến viếng. Khi những người này đến viếng thì Vị ấy không hề bị thu hút bởi những thứ có thể

làm cho mình bị mê hoặc, không rơi vào sự thèm muốn của cải, không thích quay lại sự xa hoa. [Thế nhưng] một người đệ tử của Vị Thầy ấy bắt chước theo lối sống cô tịch của Vị Thầy mình, chọn cho mình một chốn ẩn cư: một nơi hoang dã, một bóng cây, một ngọn núi..., hay một đống rơm. Khi người ấy sống trong cảnh cô tịch thì từ những nơi thành thị đến chốn thôn quê, nào là những người Bà-la-môn, những người chủ gia đình đến viếng. Khi những người này đến viếng thì người đệ tử bị thu hút bởi những thứ làm cho mình bị mê hoặc, rơi vào sự thèm muốn của cải, thích quay lại lối sống xa hoa. Đấy gọi là một người có cuộc sống đạo hạnh vướng mắc vào sự hủ hóa của những người có cuộc sống đạo hạnh. Người ấy không còn cưỡng lại được những sự xấu xa, và các phẩm tính chưa được hoàn hảo sẽ phát lộ ra, tiếp tục đưa đến sự hình thành, mang lại mọi thứ phiền muộn, khổ đau, đưa đến sự tái sinh, già nua và cái chết. Đấy là sự hủ hóa của một người có một cuộc sống đạo hạnh.

"Này A-nan-đà, trên khía cạnh đó thì sự hủ hóa của một người có cuộc sống đạo hạnh ngày càng mang lại khổ đau và cay đắng, nặng nề hơn cả sự hủ hóa của một người thầy hay của một người đệ tử. Sự hủ hóa đó sẽ khiến cho người ấy mất tất cả.

"Vì thế, này-A-nan-đà, hãy đến với Như Lai trong tình bằng hữu, không nên chống báng *(in opposition / chống đối, nghi ngờ)*,

đấy là cách mang lại cho mình sự an lành và phúc hạnh lâu bền.

"Vậy người đệ tử đến với người thầy bằng cách chống báng và thiếu tình bằng hữu sẽ như thế nào? Đấy là trường hợp khi người thầy thuyết giảng Dhamma *(Đạo Pháp)* cho các đệ tử với tình thương mến và lòng thiện cảm của mình, mong cầu các đệ tử được mọi sự an lành: 'Đây là sự an lành và niềm phúc hạnh cho các đệ tử'. [Thế nhưng] các đệ tử thì lại lơ là không chịu lắng nghe, không hướng tâm vào sự giác ngộ. Nếu chỉ quan tâm đến những gì bên cạnh thì tất nhiên họ sẽ đi lệch ra bên ngoài những lời giảng huấn của người thầy. Đấy là cách mà các người đệ tử đến với người thầy như những người chống báng, không phải là bằng hữu.

"Vậy những người đệ tử đến với người thầy với tình bằng hữu và không chống báng sẽ như thế nào? Đấy là trường hợp khi người thầy thuyết giảng Dhamma *(Đạo Pháp)* cho các đệ tử với tất cả tình thương mến và lòng thiện cảm của mình, mong cầu các đệ tử được mọi sự an lành: 'Đây là sự an lành và niềm phúc hạnh cho các đệ tử'. Các đệ tử thì lắng tai nghe và hướng tâm vào sự giác ngộ. Nhờ không hướng nhìn vào những gì bên cạnh nên họ sẽ không đi lệch ra ngoài những lời giáo huấn của người thầy. Đấy là cách mà các người đệ tử đến với người thầy như bằng hữu, không phải là những người chống báng.

"Vì thế, này A-nan-đà, hãy đến với Như Lai trong tình bằng hữu, không nên chống báng. Đấy là cách mang lại cho mình sự an lành và phúc hạnh lâu bền.

"Ta không đón tiếp người một cách hời hợt như người thợ đồ gốm xoa nước lên những vật dụng bằng đất khi đang nặn. Quở trách và quở trách, Ta sẽ còn nói lên những lời quở trách. Thúc dục và thúc dục, Ta sẽ còn nói lên những lời thúc dục. Hầu những gì thiết yếu và giá trị sẽ mãi được trường tồn".

Đấng Thế Tôn thuyết giảng như thế. Vị Tôn Kính A-nan-đà rất thán phục và hân hoan đón nhận những lời giảng ấy của Đấng Thế Tôn.

Vài lời ghi chú

Trong bài kinh này trước hết Đức Phật đưa ra các lời khuyên giúp những người tu hành, dù họ là các vị tỳ kheo, các vị thầy hay những người đệ tử, hiểu được là mình phải hành xử như thế nào trong cuộc sống tập thể, hoặc trong chốn cô tịch nhằm tạo ra những điều kiện thuận lợi cho việc tu tập.

Các lời khuyên này khá đơn giản và dễ hiểu. Người tỳ-kheo nếu muốn tìm thấy niềm an vui và hân hoan trong nếp sống tập thể tức là trong tăng đoàn, thì không được tỏ ra sáng chói và trội hơn hơn người khác. Thế nhưng trong nếp sống đó người tỳ-kheo cũng không phải chỉ biết nghĩ đến lạc thú, sự tiên nghi mà phải nhìn xa hơn, phải nghĩ đến việc tu tập và sự giải thoát.

Trong trường hợp mà người tỳ-kheo, hay người thầy, hoặc người đệ tử phải chọn cho mình một chốn cô tịch để tu tập thì phải hiểu rằng nếu có những người thế tục đến tìm thì cũng không được để *"bị thu hút bởi những thứ có thể làm cho mình bị mê hoặc, và khiến cho mình bị hủ hoá"*. Ngày nay người Phật tử đến chùa thì cũng nên xem đấy là một dịp để tỏ lòng thành kính đối với chư Phật và để đến gần với chư Phật hơn, và không nên xem đấy như một bổn phận phải cúng dường và cung phụng các vị thầy, vì đấy chỉ là một sự mua chuộc có thể làm cho các vị thầy bị hủ hóa. Về phần những người xuất gia nơi chùa chiền thì cũng không được để ý xem người Phật tử đến chùa có mang lễ vật hay không, và nhất là không nên nhìn họ qua bất cứ hình tướng nào, dù họ là nữ hay nam giới thì cũng chỉ nhìn thấy họ tương tự như những *"tấm da căng thật thẳng bằng một trăm cái cọc, không còn dính một chút mỡ nào",* dù đấy là mỡ bụng hay mỡ mông.

Ngoài những điều bình dị và dễ nhận thấy trên đây thì bài kinh còn nêu lên những điểm thật khó nhận biết và vô cùng sâu sắc, chẳng hạn như đoạn sau đây:

"Thế nhưng có một nơi an trú [trong tâm thức] mà Như Lai đã khám phá ra được, nơi ấy Như Lai không hướng vào bất cứ một chủ đề [suy tư] nào mà chỉ hội nhập và thường trú trong sự trống không của nội tâm. Trong lúc thường trú nơi ấy và xuyên qua cảnh giới ấy, nếu có những người đến viếng Như Lai, thì dù họ là các tỳ-kheo hay tỳ-kheo-ni, là người thế tục, là đàn ông hay đàn bà, là vua chúa, là quan lại chốn triều đình, là các vị lãnh đạo giáo phái và các môn đệ của họ, thì tâm thức của Như Lai [lúc nào cũng] hướng vào sự đơn độc, mở rộng vào sự đơn độc, tiếp nhận sự đơn độc, nhìn vào sự đơn độc, tận hưởng sự từ bỏ, và sau khi đã loại bỏ được các phẩm năng cơ bản làm dấy lên các sự xao động tâm thần, thì Như Lai chỉ đàm đạo với họ về những gì thật cần thiết và để tự họ cáo từ".

Câu này cho thấy rằng Đức Phật luôn thường trú trong tánh không, và cái tánh không ấy không phải là một cõi hư vô, một nơi không hàm chứa gì cả, mà đúng ra là một thể dạng tâm thức tràn ngập an bình, vắng lặng và tỉnh giác bên trong tâm thức Ngài. Thể dạng đó không phải là một sự tê liệt hay trống rỗng của tâm thức, mà đúng hơn là một thể dạng bén nhạy và chủ động thật cao

độ của giác cảm, một sự tập trung phi thường của sự chú tâm luôn mở rộng vào thực tại, giúp cho Đức Phật vẫn tiếp tục tiếp kiến những người đến viếng và thuyết giảng cho họ nghe *"về những gì thật cần thiết và để cho họ tự cáo từ"*.

Những người còn đang trong thời kỳ tu tập thì chỉ có thể đạt được thể dạng tỉnh thức ấy vào *"đúng những thời điểm mà họ đạt được tánh không dưới những thể dạng chưa hoàn hảo"*, riêng đối với Đức Phật thì thể dạng *"tánh không tối thượng không có gì vượt hơn được"* ấy luôn là một thể dạng trường tồn, hiện hữu thường xuyên trong tâm thức Ngài, và Ngài cũng đã nói lên điều ấy trong bài kinh thứ nhất (*Culasunnata-sutta*) trên đây khi người đệ tử A-nan-đà hỏi Ngài rằng có phải là trước đây Ngài cũng đã từng an trú trong tánh không ấy hay không:

- "Bạch Thế Tôn, có lần Ngài ngụ ở thi trấn Nagaraka thuộc xứ của dân Sakka. Vào dịp ấy và trước mặt Ngài tôi đã được nghe chính Ngài nói lên như thế này: 'Này A-nan-đà, Ta luôn an trú trong tánh không, và đang trong lúc này thì Ta lại càng an trú sâu xa hơn nữa'. Bạch Thế Tôn, tôi nghĩ rằng tôi đã nghe đúng như thế, và hiểu đúng như thế?"

Đấng Thế Tôn đáp lại như sau:

- "Quả đúng như thế, này A-nan-đà, những gì người đã được nghe thấy đúng là như thế; những gì người hiểu được cũng đúng là như thế. Đang trong lúc này, và cũng

tương tự như trước đây Ta từng an trú trong tánh không, nay Ta lại càng an trú sâu xa hơn trong tánh không".

Thật ra không những Ngài chỉ bắt đầu an trú trong tánh không từ khi Ngài ngụ ở thị trấn Nagaraka thuộc xứ của người dân Sakka, mà Ngài đã trường an trú trong thể dạng ấy từ khi Ngài đạt được Giác Ngộ sau đêm thiền định nơi khu rừng Âu-lâu-tần-loa khi còn trẻ. Sau khi đạt được thể dạng ấy thì Ngài cũng đã tự hỏi "Thế nhưng con người thường tình có đủ sức hiểu được cái tánh không ấy hay không?".

Tuy tự hỏi như thế nhưng Ngài cũng đã quyết tâm tìm mọi cách để truyền lại cái kinh nghiệm độc đáo và vô song ấy cho tất cả chúng sinh. Ngài thiết lập Tăng Đoàn, thuyết giảng Đạo Pháp, chọn một lối sống tinh khiết để làm gương cho các đệ tử, đã hy sinh và tận dụng kiếp nhân sinh cuối của mình nhằm mang lại sự an lành cho mỗi chúng sinh. Cho đến một hôm thì kiệt lực và Ngài đã phải nằm xuống cỏ và lá khô trên mặt đất giữa hai gốc cây sa-la trong một khu rừng, để hòa nhập vĩnh viễn vào thể dạng của *"tánh không tối thượng không có gì vượt hơn được"* mà Ngài đã khám phá ra trong tâm thức của chính mình bốn mươi lăm năm về trước.

Ngoài ra trong bài kinh trên đây Đức Phật còn nói với A-nan-đà một câu mà chúng

ta phải luôn ghi nhớ: *"Này A-nan-đà hãy đến với Như Lai trong tình bằng hữu, không nên chống báng. Đấy là cách mang lại cho mình sự an lành và phúc hạnh lâu bền"*. Thật thế trong tất cả các kinh sách Phật Giáo không có một câu nào hay một đoạn nào Đức Phật kêu gọi các đệ tử phải tôn vinh mình như một vị thánh nhân hay một nhân vật nắm giữ một quyền uy tối thượng, mà Ngài chỉ kêu gọi A-nan-đà hãy đến với Ngài như một người bạn chân tình. Phần đông chúng ta hôm nay lại đặt Đức Phật vào một vị trí thật cao bên ngoài tâm thức mình nhằm để tôn thờ, van xin và cầu khẩn, thay vì mở rộng con tim của mình để cùng với Đức Phật hòa nhập vào bầu không gian vô tận của *"tánh không tối thượng không có gì vượt hơn được"* mà Đức Phật đã khám phá ra và đã truyền lại cho tất cả chúng ta hôm nay.

Câu nói sau cùng của Đức Phật trong bài kinh cũng đáng cho chúng ta phải luôn ghi nhớ:

"[Này A-nan-đà], Ta không đón tiếp người một cách hời hợt như người thợ đồ gốm xoa nước lên những vật dụng bằng đất còn đang nặn. Quở trách và quở trách, Ta sẽ còn nói lên những lời quở trách. Thúc dục và thúc dục, Ta sẽ còn nói lên những lời thúc dục. Hầu những gì thiết yếu và giá trị sẽ mãi được trường tồn".

Đức Phật không đến với chúng ta hời hợt như người thợ đồ gốm xoa nước lên những chiếc bình đất đang nặn để làm cho chúng được nhẵn và bóng. Vậy nếu hôm nay chúng ta hành động ngược lại với những lời chân tình và thiết tha mà Đức Phật đã khuyên bảo thì chúng ta có nghe thấy bên tai mình những lời quở trách của Ngài hay không? Nếu chúng ta chỉ biết chạy theo những gì phù du và ảo giác thì chúng ta có nghe thấy tiếng Ngài thúc hối chúng ta hãy mau quay về với những gì thiết yếu và giá trị hay không?

Có thể đọc thêm:

- *"Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng về tánh không"* (Hoang Phong chuyển ngữ)

- Chương II của quyển sách *"Cốt Lõi của cội Bồ-đề"* của Buddhadasa Bikkhu nói về tánh không (Hoang Phong chuyển ngữ).

Hoang Phong

Bures-Sur-Yvette, 20.10.12

Tánh Không

John Blofeld
(Hoang Phong chuyển ngữ)

Lời giới thiệu của người dịch:

Theo dòng lịch sử tất cả các tôn giáo lớn đều tiến hóa, biến đổi để trở thành ngày càng đa dạng và cũng có thể là phức tạp hơn, Phật Giáo không phải là một ngoại lệ. Tuy nhiên cũng nên lưu ý là Giáo Huấn hay Đạo Pháp của Đức Phật - còn gọi là *Dhamma* (tiếng Pa-li) hay *Dharma* (tiếng Phạn) - từ nguyên thủy không hẳn là một "tôn giáo" mang ý nghĩa như ngày nay. Dù sao thì trong quá trình phát triển Đạo Pháp cũng đã uyển chuyển biến đổi để thích ứng với các dân tộc và các nền văn hóa khác nhau cũng như với trí "thông minh" và những "xúc cảm" của con người, và từ đó đã làm phát sinh ra nhiều tông phái và học phái mang ít nhiều tính cách "thiêng liêng" và "thần bí" gần với một "tôn giáo" hơn. Trong nhiều trường hợp thì một số hình thức lễ lạc và các nghi thức màu mè phản ảnh từ các "tín ngưỡng" dân gian còn được ghép thêm vào Đạo Pháp.

Nếu các phương pháp tu tập, song song với sự hình thành của các tông phái và học phái, ngày càng trở nên phong phú và đa dạng thì một số khái niệm và giáo lý căn bản trong Đạo Pháp theo đó cũng đã được triển khai sâu rộng hơn và đồng thời cũng đã được suy diễn với ít nhiều khác biệt. Nếu khái niệm về tánh không được Đức Phật nêu lên như một phép luyện tập chính xác, cụ thể và thực

dụng, như đã được thuyết giảng trong hai bài kinh *Culasunnata-sutta* và *Mahasunnata-sutta*, thì tánh không cũng đã được các tông phái và học phái sau này triển khai sâu rộng hơn bằng nhiều cách diễn đạt phức tạp hơn. Tiêu biểu nhất cho các cách giải thích "mới" về tánh không là bộ kinh đồ sộ *Prajnaparamita-sutra*, dịch âm là *"Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa"*, có nghĩa là *"Kinh về sự hiểu biết Siêu Nhiên"*, và còn được gọi vắn tắt là *Tâm Kinh*.

Theo truyền thuyết thì chính Đức Phật đã thuyết giảng Kinh này vào lần chuyển Pháp Luân thứ hai trên đỉnh Linh Thứu ở Vương Xá Thành (Rajagrha), và chỉ dành riêng cho các vị tỳ kheo, a-la-hán và bồ-tát nào hội đủ khả năng lĩnh hội. Theo Kinh Hoa Sen (*Diệu Pháp Liên Hoa Kinh / Saddharmapundarika-sutra*) thì phần lớn các vị này đã bỏ ra về trước khi buổi thuyết giảng chấm dứt vì họ vô cùng kinh hoảng bởi không hiểu gì cả khi nghe giảng về tánh không, chỉ có một số các vị đệ tử cao thâm của Đức Phật là còn lưu lại cho đến hết buổi giảng. Theo Phật Giáo Ấn Độ và Tây Tạng thì các đệ tử của Đức Phật thời bấy giờ tuy đã được hấp thụ giáo huấn trong lần chuyển Pháp Luân thứ nhất thế nhưng vẫn chưa hội đủ khả năng để có thể lĩnh hội được giáo huấn trong lần chuyển Pháp Luân thứ hai trên đây. Vì thế giáo huấn này - tức là bộ Kinh *Bát Nhã Ba La Mật Đa* - đã được giao phó cho các vị thánh nhân gìn giữ và sẽ chỉ được đưa ra đúng vào các thời điểm thích nghi sau này. Một phiên bản gồm 100.000 tiết được giao cho Long Xà (Naga) gìn giữ, một phiên bản 25.000 tiết được giao cho con người gìn giữ,

một phiên bản 10.000 tiết do các thiên nhân (deva) gìn giữ, một phiên bản 8.000 tiết do một vị Hộ Pháp là Bắc Phương Thiên Vương (Vaisravana) gìn giữ. Cách biện bạch này cũng có thể chỉ là để giải thích về sự xuất hiện muộn của *Kinh Bát Nhã*.

Theo lịch sử và qua công trình nghiên cứu của các học giả Tây Phương thì một phiên bản của bộ kinh này gồm 8.000 tiết bằng tiếng Phạn đã được liên tục trước tác trong khoảng thời gian từ năm 50 trước Tây Lịch đến năm 150 sau Tây Lịch. Sau đó lại thấy xuất hiện một phiên bản khác mới hơn và cũng dài hơn, và được trước tác trong khoảng thời gian từ thế kỷ thứ II đến thứ IV. Các phiên bản ngắn tóm lược bộ kinh này lại còn xuất hiện muộn hơn nữa, tức trong khoảng thời gian từ thế kỷ thứ IV đến thứ VII.

Trong khoảng thời gian hình thành thật dài ấy của bộ *Kinh Bát Nhã* người ta nhận thấy có hai sự kiện lớn đã xảy ra. Trước hết vào khoảng thế kỷ thứ II có một vị đại sư là Long Thụ (Nagarjuna) đã trước tác nhiều tập luận nhằm triển khai và bình giải về tánh không nêu lên trong *Kinh Bát Nhã*, và vị này cũng đã thành lập một tông phái mới là Trung Quán Tông. Tập *Trung Quán Luận Tụng* (*Madhyamakakarika*) và tập *Thất Thập Không Tín Luận* (*Sunyatasaptati*) của ông trình bày và bình giải về tánh không là hai tập luận căn bản nhất của tông phái này. Sự kiện thứ hai xảy ra vào thế kỷ thứ IV, khi một vị đại sư của Trung Quán Tông là Vô Trước (Asanga) trước tác tập *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận* (*Abhisamayalankara*)

nêu lên con đường của người Bồ-tát dựa theo *Kinh Bát Nhã*, thế nhưng lại đưa ra một cách giải thích mới hơn về tánh không và đồng thời vị này cũng đã thành lập thêm một tông phái mới nữa là Duy Thức Tông. Sau đó quan điểm về tánh không của hai tông phái này lại được các vị đại sư khác tiếp tục triển khai và giải thích thêm suốt trên dòng phát triển của lịch sử Phật Giáo.

Sở dĩ nhắc đến một vài chi tiết như trên đây là để cho thấy khái niệm về tánh không do Đức Phật nêu lên qua các kinh sách "nguyên thủy" bằng tiếng Pa-li đã được liên tiếp triển khai sau đó và đã trở nên vô cùng phức tạp, đa dạng, đồng thời lại mang ít nhiều tính cách trừu tượng và bao quát hơn. Bài viết ngắn của John Blofeld được chuyển ngữ dưới đây sẽ giúp chúng ta hình dung ra phần nào các cách mô tả tánh không trên đây của Đại Thừa Phật Giáo nói chung.

John Blofeld (1913-1987) là một Phật Tử người Anh và cũng là một học giả Phật Giáo uyên bác, đã sống phần lớn cuộc đời mình tại các nước Á Châu như Trung Quốc, Mông Cổ, Tây Tạng, Thái Lan... Ông đã từng tiếp xúc và học hỏi với rất nhiều vị thầy lỗi lạc tại khắp các quốc gia này, và cũng đã qua đời tại Thái Lan. John Blofeld viết bài dưới đây vào thập niên 1960 và bài này đã được bà Odette Germain dịch sang tiếng Pháp và đưa lên một trang web Phật Giáo khá uy tín là Buddhaline

(http://www.buddhaline.net/La-Vacuite,109).

Trong bài viết đôi khi tác giả cũng nêu thêm một vài ghi chú (được đặt trong hai dấu ngoặc) nhằm giải thích thêm một số sự kiện do chính tác giả đưa ra. Người dịch cũng mạn phép góp thêm một vài lời ghi chú khác với hy vọng có thể giúp người đọc dễ theo dõi bản gốc hơn. Các lời ghi chú này cũng được đặt trong hai dấu ngoặc nhưng bằng chữ nghiêng. Sau phần chuyển ngữ cũng có thêm một vài lời ghi chú mang tính cách tổng quát hơn của người dịch về bài viết này của John Blofeld.

* * *

Nếu căn cứ vào sự lý luận lô-gic *(sự hữu lý)* thì sẽ không thể có bất cứ một thứ gì vừa trống-không lại vừa không-trống-không được, tuy nhiên ngược lại thì bắt buộc chúng ta phải chấp nhận có một thứ gì đó có thể mang hai thể dạng khác nhau. Phật Giáo đưa ra khái niệm về tánh không hầu giúp chúng ta hình dung ra, hay đúng hơn là cảm nhận được, thể dạng phi-nhị-nguyên *(non-duality)* và đấy cũng chính là cốt tủy của tánh không *(nhị-nguyên là tính cách đối nghịch giữa chủ thể và đối tượng, tức là giữa người quan sát và đối tượng được quan sát, dù đối tượng ấy là một vật thể hay một sự kiện thuộc ngoại cảnh hay là các tư duy và xúc cảm bên trong tâm thức. Thể dạng phi-nhị-nguyên là một thể dạng cảm nhận của tâm thức khi nó đã loại bỏ được sự đối nghịch giữa chủ thể và*

đối tượng. Thật ra thì đây cũng là cách định nghĩa đặc thù của Duy Thức Học về tánh không).

Tánh không (tiếng Phạn là *sunyata*) là cả một sự huyền bí lớn lao, và có thể xem đây là khái niệm nòng cốt của toàn bộ giáo huấn Đại Thừa. Thật thế tánh không đã từng là đề tài cho không biết bao nhiêu tập luận giải. Các bài Kinh cũng đầy ắp những câu gợi ý về tánh không. Thế nhưng tương tự như tất cả những đối tượng cảm nhận mang tính cách mầu nhiệm khác, tánh không là một khái niệm mà ta không thể nào mô tả hay định nghĩa được bằng ngôn từ. Thật thế, gần như hầu hết những gì có thể nói ra được đều không mang một giá trị nào cả *(đấy chỉ là những quy ước để hiểu ngầm với nhau)*. Chỉ có một số thật hiếm hoi các nhà thông thái Tây Phương đã tỏ cho thấy là họ có thể hiểu được *(trên mặt lý thuyết)* ý nghĩa của tánh không là gì. Ngay cả trong các quốc gia Phật Giáo, chỉ trừ một số thật hiếm hoi các nhà thần bí *(tức là các vị tu hành cao thâm)* là đã từng trực diện được với tánh không trong những lúc họ lắng sâu vào thiền định, ngoài ra thì cũng không có mấy ai đạt được một ý niệm nào về tánh không với ít nhiều chính xác. Đối với số người ít ỏi này nếu họ đã từng đạt được sự hiểu biết phần nào về tánh không thì đấy cũng là nhờ vào khả năng trực giác bẩm sinh của họ, phối hợp thêm với một số kiến thức uyên bác mà họ đã từng học hỏi được từ Kinh Sách *(Sutra)*.

Riêng đối với trường hợp của tôi thì còn lâu tôi mới có thể theo kịp được các vị tu

hành thần bí, vì thế khi viết lên những dòng này để nói về họ thì đấy cũng chỉ đơn thuần là những sự phỏng đoán mà thôi. Tuy nhiên cũng có hai lý do đã khiến tôi đánh liều chấp nhận mọi sự rủi ro có thể bị sai lầm. Lý do thứ nhất là nhờ vào một số vốn liếng hiểu biết dù còn thật ít ỏi mà tôi đã góp nhặt được qua các vị thầy Trung Quốc và Tây Tạng đã từng truyền dạy cho tôi, và thật ra thì các sự hiểu biết ấy cũng chỉ giúp tôi vạch ra một vài đường hướng suy tư nhằm mang lại một vài ý nghĩa nào đó dù còn thiếu sót về những gì mà kinh sách muốn trình bày khi đề cập đến tánh không.

Lý do thứ hai khiến tôi phải nói lên là vì tôi nghĩ rằng có một số người Tây Phương đã sai lầm khi họ kết án Phật Giáo là yếm thế, tuy nhiên tôi vẫn tin rằng đấy chẳng qua là vì họ đã nhầm lẫn giữa "tánh không" và sự "trống không" giản dị và đơn thuần *(tức là không hàm chứa gì cả)* - với một ý nghĩa tiêu cực phản ảnh thể dạng hư vô - và cũng chính vì thế nên họ đã cho rằng niết-bàn đồng nghĩa với sự tắt nghỉ (và đấy là một sự xúc phạm đến những người Phật Giáo) *(đây có thể là một phản ứng vô tình vì sai lầm không hiểu được Phật Giáo một cách đúng đắn, nhưng cũng có thể là hậu ý của một số học giả và của một vài vị tu hành thuộc một vài tín ngưỡng lâu đời của Tây Phương nhằm chống lại Phật Giáo bằng cách bôi nhọ Phật Giáo chủ trương hư vô, khi tôn giáo này đặt chân vào thế giới Tây Phương vào thế kỷ XIX. Đấy cũng là lý do thúc đẩy tác giả đã mạnh dạn viết lên bài này để bênh vực cho Phật Giáo. Cũng xin nhắc thêm là tác giả đã viết bài này cách nay nửa thế kỷ, và ngày nay thì*

tình hình đã khác hơn xưa nhiều). Dù sao tôi cũng không thể khẳng định được rằng tôi đã hoàn toàn thấu triệt đúng những gì các vị thầy tôi đã giảng dạy cho tôi và những gì tôi đã học hỏi được trong Kinh Sách, và hơn nữa trong những lúc thiền định thì tôi cũng chưa bao giờ tiếp cận được với tánh không. Vì thế thiết nghĩ [người đọc] cũng nên giữ một phong cách thận trọng nào đó về những gì tôi viết ra nơi đây, vì đấy cũng chẳng khác gì những điều mà một người mù suy đoán ra nhờ vào một người cận thị mô tả cho mình.

Bài *Tâm Kinh* ngắn *(tức là bản kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa tóm lược chỉ gồm vài mươi câu)* mà hàng triệu người Phật Giáo Đại Thừa trì tụng hằng ngày bằng tiếng Hán, tiếng Tây Tạng hay tiếng Phạn *(có nghĩa là các Phật Tử khắp nơi ở Á Châu tụng niệm hằng ngày)* hàm chứa một câu thật chủ yếu, đấy là câu nêu lên thật rõ ràng rằng: "Hình tướng là tánh không và tánh không là hình tướng; hình tướng không khác với tánh không và tánh không cũng không khác với hình tướng". Mặc dù ý nghĩa thâm sâu và đích thật của câu này có thể không được diễn tả một cách thật minh bạch đi nữa, thế nhưng nó cũng đủ để nêu lên cho ta thấy là tánh không là một thứ gì đó hoàn toàn không phải là một thể dạng hư vô đơn thuần. Các lời bình giải thường thấy [từ trước đến nay] về ý nghĩa của câu này không hề có một sự phân tách chính đáng nào giữa sự tuyệt đối và tương đối, giữa hiện thực và những biểu hiện bên ngoài của các hiện tượng, giữa cội nguồn và vũ trụ (chẳng hạn như "người sáng tạo" và những gì đã "được sáng tạo"). Nếu cho rằng không có một sự hiện hữu nào có thể độc lập

và mang tính cách tự tại được *(tức phải nhờ vào hiện tượng tương liên và tương tạo mà có)* thì sẽ chẳng có bất cứ gì là thật cả, đấy chẳng qua là những hiện tượng mang tính cách tạm thời (bởi vì mỗi hiện tượng cũng chỉ là một sự kết hợp của hàng triệu hiện tượng khác và các hiện tượng này thì cũng phù du hơn cả chính nó): thế nhưng tất cả lại hiện ra rất thật. Tóm lại nếu hiểu đấy chỉ là những biểu hiện của sự hiện hữu [nói chung] và không hề mang một thuộc tính [cá biệt] nào thì chúng cũng sẽ chỉ là những thứ gì đó không thể nào nắm bắt được *(tức có nghĩa là không thể định nghĩa hay quy định chúng một cách rõ rệt và cố định được, bởi vì chúng luôn chuyển động, hiện ra rồi mất đi, sự chuyển động đó - còn gọi là vô thường - chỉ là biểu hiện bên ngoài và tạm thời của hiện thực)*.

Chúng ta hãy thử nêu lên một thí dụ thật thô thiển, chẳng hạn như các gợn sóng trên mặt biển: chúng không hề mang tính cách trường tồn, cũng không hề hàm chứa một sự hiện hữu nào, mà luôn biến đổi trong từng khoảnh khắc một, chúng hoà lẫn vào nhau và biến mất ngay sau đó - thế nhưng có ai dám bảo rằng không có một thành phần nào của các gợn sóng sẽ còn tiếp tục hiện hữu, khi mà biển cả vẫn còn đấy? Sự so sánh trên đây không phải là không có kẻ hở, bởi vì một gợn sóng dù xảy ra vào một thời điểm nào thì nó vẫn chỉ là biển cả, dù không phải là toàn bộ biển cả thế nhưng cũng là thành phần của biển cả. Trong khi đó nếu nói đến tánh không thì sẽ chẳng có gì liên hệ với bất cứ một thứ gì nằm trong sự chi phối của các quy luật liên quan đến không gian *(một gợn*

sóng lệ thuộc vào biển, thế nhưng tánh không thì không liên quan gì đến không gian, dù đấy là không gian "trống không") vì thế dù chỉ là một hạt "vi thể" thế nhưng nó vẫn có thể biểu trưng cho sự toàn diện *("một chút" tánh không hay "toàn thể" tánh không thì cũng chỉ là "tánh không", "một chút" hiện thực cũng là toàn bộ "hiện thực", một "hạt cát" cũng là toàn thể "vũ trụ", các hiện tượng cũng chỉ là những biểu hiện bên ngoài và tạm thời của một sự "hiện hữu" chung)*. Chính vì thế mà những người Trung Quốc *(nên hiểu là các vị đại thiền sư Trung Quốc trong quá khứ)* thường chọn cách so sánh hình ảnh mặt trời phản chiếu trong nước chứa trong các chậu, bình, hay ao hồ khác nhau. Huai-Hai *(Huệ Hải - còn gọi là Đại Châu Huệ Hải - một vị đại thiền sư Trung Quốc, 720-814)* có nói rằng: mỗi chậu, bình hay ao hồ đều chứa đựng một mặt trời *(mặt trời phản ảnh trong nước)*, mỗi [hình ảnh] mặt trời ấy đều nguyên vẹn và giống [như đúc] với mặt trời trên không trung..., thế nhưng mặt trời trên không trung lại không hề bị sứt mẻ *(giảm bớt đi)* một chút nào".

Vị thiền sư nói lên câu trên đây cũng đã từng đề cập đến sự Giác Ngộ và xem đấy như là "sự thực hiện được thực thể của hình tướng và cả tánh không" *(quán nhận được bản chất của hình tướng và cả của tánh không chính là sự Giác Ngộ)*. Thế nhưng trong một đoạn khác thì vị này cũng lại cho biết là có hai thứ tánh không khác nhau: một thứ liên hệ đến những gì "không-tánh-không" và một thứ khác là "tánh-không-tối-hậu" vượt lên trên tính cách nhị nguyên giữa tánh-không và không-tánh-không *(non-vacuité / non-*

emptiness). Thật hết sức hiển nhiên: tánh không mà một vị thần bí *(một người tu tập cao thâm)* nhận biết trước hết qua kinh nghiệm cảm nhận của mình là thứ tánh không thứ nhất trong hai thứ tánh không trên đây *(tức là thể dạng không-tánh-không)*, bởi vì vị này đã đạt được tánh không đó bằng một thể dạng tri thức "thông thường" tức là thể dạng thường xuyên chi phối bởi "không-tánh-không" *(tức là thể dạng tri thức nhận biết được hình tướng hay những biểu hiện bên ngoài của mọi hiện tượng, nói cách khác là một thể dạng tri thức luôn hiện ra chủ thể và đối tượng)*, và sau khi đã thực hiện được những kinh nghiệm cảm nhận thần bí *(giúp mình cảm nhận được "tánh-không-tối-hậu")* thì vị ấy mong đợi sẽ có thể tìm trở lại được thể dạng trước đó *(tức là thể dạng không-tánh-không do tri thức "thông thường" cảm nhận được trong giai đoạn trước khi cảm nhận được tánh không đích thật)* Vậy làm thế nào vị ấy có thể tránh khỏi không so sánh thể dạng tánh-không *(tối hậu đạt được bằng thiền định)* với thể dạng không-tánh-không xảy ra trước đó vẫn còn tiếp tục theo đuổi vị ấy? Dù sao nếu kinh nghiệm cảm nhận của vị ấy đủ sâu xa thì vị ấy cũng có thể vượt lên trên cả sự thiền định của mình để đạt được một thể dạng thật cao siêu mang lại một niềm tin tuyệt đối rằng tánh-không và không-tánh-không không phải là một sự [hiển hiện] luân phiên *(chuyển tiếp từ thể dạng này sang thể dạng khác)*, bởi vì cả hai thể dạng ấy chẳng những cùng kết chặt với nhau mà còn hoàn toàn giống hệt như nhau *(cách biện luận của John Blofeld thật tinh tế, giúp chúng ta liên tưởng đến tính cách "Đa Dạng" và "Nhất Nguyên" hay "Hình Tướng"*

và "Tánh Không" của hiện thực, tất cả những thứ này cũng chỉ biểu trưng cho hiện thực đơn thuần và bất khả phân, không phải là một sự hoán chuyển từ thể dạng này sang thể dạng khác).

[Thế nhưng] chính ở điểm ấy tính cách lô-gic đã phản bội lại chúng ta. Nếu căn cứ trên phép lý luận lô-gic thì không thể nào lại có thể có sự trống-không và không-trống-không trong cùng một lúc được, nếu không thì trên một khía cạnh nào đó phải chấp nhận có một thứ gì đó có hai thể dạng khác nhau. Người Tây Phương thường được rèn luyện theo cách lý luận lô-gic, vì thế nên họ rất dễ bị rơi vào tình trạng hiểu biết mang tính cách nhị-nguyên nhiều hay ít. Dù cho họ có sẵn sàng chấp nhận trên phương diện trừu tượng là sự trống-không và không-trống-không thật sự chỉ là một thứ như nhau đi nữa, thế nhưng nền giáo dục mang nặng tính cách lô-gic mà họ được thừa hưởng đã tạo ra nhiều gò bó trong sự suy nghĩ khiến cho họ khó tránh khỏi phải hình dung ra hai thể dạng khác nhau của hiện thực - đấy là tánh-không và không-tánh-không - và dù nếu chúng có tách rời nhau thì đấy cũng chỉ có tính cách tạm thời và chỉ ở vào một mức độ nào đó mà thôi. Một người Á Đông bình thường cũng vẫn có thể gặp phải các khó khăn này, bởi vì kinh nghiệm cảm nhận của người này trong thể dạng "thần bí" (tức đạt được tánh không bằng thiền định) khác với kinh nghiệm cảm nhận của mình trong thể dạng "thông thường" (tức cảm nhận được thể dạng không-trống không): thế nhưng người này nhờ vào khả năng suy luận ít bị nhào nặn bởi nguyên tắc lô-gic của người Tây Phương hơn

nên cũng sẽ có thể chấp nhận dễ dàng hơn rằng sự trống-không và không-trống-không, trên phương diện trí thức, cũng chỉ là một thứ như nhau và cùng hiện hữu chung với nhau: nhờ đó đến khi luyện tập để thực hiện sự cảm nhận thần bí về tính cách nhất nguyên của hai thể dạng *(trống-không và không-trống không)* thì người này cũng sẽ gặp ít khó khăn hơn.

Người ta có thể bảo rằng Huệ Hải, vị thiền sư mà tôi đã nói đến trên đây, cũng đã rơi vào sự sai lầm nhị nguyên khi vị này cho rằng có hai thứ trống-không: thế nhưng tôi vẫn tin rằng trường hợp của Huệ Hải không giống như như trường hợp của các người khác, bởi vì không thể nào có thể nghĩ rằng vị ấy lại có thể phạm vào một lỗi lầm quá ư thô thiển đến thế (tuy nhiên biết đâu ông ta cũng có thể là một nạn nhân của sự sai lầm đó?). Dù sao thì cũng thật hết sức rõ ràng khi Huệ Hải nêu lên sự phân biệt ấy *(tức là có hai thứ tánh không)* thì đấy cũng chỉ là một hình thức chủ quan nào đó: bởi vì tánh-không chỉ tương kết với không-tánh-không trong tâm thức của những người hội đủ khả năng hoán chuyển được cả hai thể dạng là: thể dạng tri thức nhận thức được tất cả là không-tánh-không và thể dạng tri thức nhận thức được tất cả là tánh-không, thế nhưng cùng một thứ tánh-không ấy dưới thể dạng đích thật của nó *(tức là tánh không đúng nghĩa hay đích thật)* thì nó luôn độc lập với phương cách mà nó được cảm nhận *(như là một đối tượng)* cũng như đối với người đã cảm nhận được nó *(như là một chủ thể)*, và lúc nào nó cũng vượt lên trên mọi sự phân biệt giữa "trống-không" và "không-trống-không" *(câu*

này có nghĩa là tánh-không và không-tánh-không do Huệ Hải nêu lên chỉ mang tính cách chủ quan trong tâm thức ông, tánh không đích thật vượt lên trên cả hai thể dạng này).

Dù chỉ hiểu được giáo lý về tánh không một cách thật mơ hồ đi nữa - chỉ cần không hiểu sai là được! - thì cũng đủ để giúp chúng ta không đánh giá Phật Giáo như một tín ngưỡng yếm thế *(có nghĩa là Phật Giáo không hề chủ trương hư vô).* Làm thế nào mà cái chết và sự tắt nghỉ lại có thể khiến gây ra một sự đau buồn khi mà tuyệt nhiên chẳng có bất cứ một thứ gì [hiện hữu thật sự] để mà chết hay bị hủy diệt? Cho đến khi nào chúng ta vẫn khăng khăng tin rằng chúng ta thực sự là những thực thể mang tính cách cá biệt, đang gánh chịu sự sinh, sự tăng trưởng, sự suy thoái và cái chết, thì khi đó chúng ta cũng sẽ có đầy đủ lý do để mà rơi nước mắt. Thế nhưng khi nào mọi sự bất thần hiện ra một cách minh bạch (nhờ vào các phương pháp thiền định đúng đắn) rằng "tôi" không phải là "tôi", và tri thức của mỗi cá thể thật ra không hề mang một tính cách cá thể nào cả, và đồng thời thì nó cũng tự nhận diện được mình là một thể dạng tri thức rạng ngời, hiện hữu một cách độc lập, không đối tượng *(không mang một chủ đích nào)*, và chính nó cũng chỉ là sự hiện hữu chung của toàn thể vũ trụ - không sinh, không tử, không hề được sáng tạo *(increé / uncreated / không hề được tạo dựng, tức hàm ý là không hề được sáng tạo bởi một vị tối cao nào cả)* cũng không hề bị hủy diệt - thì khi đó cá thể ấy cũng sẽ có thể cười vào mặt ý nghĩ về cái chết, dù đấy là cái chết của mình hay của bất cứ một người nào khác. Dù sao thì cũng phải chấp nhận

rằng cũng có nhiều người bám víu vào sự sống này, tất nhiên là một sự sống mang đầy những thứ bất toại nguyện, và đồng thời tin vào thực thể của "cái tôi" của chính họ, khăng khăng đến độ có thể nói rằng ý nghĩ sẽ bị biến mất vào cõi vô tận *(chết)* không đáng cho họ quan tâm bằng chính niềm tin vào sự hiện hữu mang tính cách cá thể này *(tức cái tôi)* của họ *(đang có)*, và họ chỉ ước mong sao cho sự hiện hữu này *(cái tôi của họ đang có)* phải trường tồn dù là dưới hình thức này hay hình thức khác, chỉ cần một điều kiện duy nhất là phải vĩnh viễn mà thôi *(có nghĩa là họ chỉ muốn được sống mãi không bao giờ chết, dù dưới thể dạng linh hồn hay vong linh, dù trong thế giới này hay một cõi nào khác cũng được. Chỉ khi nào phải đối đầu với những trường hợp tuyệt vọng và không còn chủ động được tâm thức của mình nữa thì khi đó mới nảy ra ý định "muốn" tự tử cho rồi. Đối với những người luôn bám víu như thế sẽ rất khó cho họ có thể hiểu được tánh không là gì)*. Hãy cứ cho rằng ngay trong lúc này [nếu] chúng ta đang hiện hữu với tư cách là những cá thể [cá biệt], thì tất nhiên chúng ta sẽ phải lo sợ vì đặc tính cá thể ấy cũng sẽ bị mất đi vào một lúc nào đó *(chết)* và vì thế cũng sẽ khó cho chúng ta tránh khỏi lo âu: thế nhưng đối với một nhà thần bí *(tức một người tu tập)* cao thâm thì người này sẽ hiểu rằng qua kinh nghiệm cảm nhận sống thực của mình *(tức là khi đã đạt được tánh không)* thì không hề có một nhân dạng mang tính cách cá thể *(individuality)* nào hiện hữu cả, do đó ý nghĩ bị mất đi đặc tính cá thể *(hay nhân dạng, hay cái tôi)* của mình cũng sẽ hoàn toàn không hàm chứa một ý nghĩa nào cả. Tất cả những gì mà chúng ta có thể bị

mất đi - trong kiếp sống này hay trong kiếp sống tương lai - ấy chỉ là các thứ ảo giác vô nghĩa phát sinh từ sự mong muốn được hiện hữu dưới những hình thức cá thể *("cái tôi" hay cái "của tôi")*. Nếu hiểu rằng các thứ ảo giác ấy chính là nguyên nhân tạo ra đủ mọi thứ bất toại nguyện cũng như hầu hết các nỗi khổ đau trong cuộc sống, thì còn có niềm hạnh phúc nào có thể to lớn hơn khi đánh mất nó!

Nếu tôi phải đưa bài viết ngắn này cho một trong số các vị thầy Tây Tạng hay Trung Quốc của tôi xem thì biết đâu vị này cũng sẽ có thể bảo tôi rằng: "Hãy xé bỏ nó đi! Đấy chỉ là những thứ biện luận triết học làm mất thì giờ vô ích cho mi và cho cả người khác, toàn là những thứ luận bàn vô ích về những gì mà Kinh Sách gọi là tánh không! Hàng chục pho sách bàn về chủ đề ấy cũng không giúp cho mi hay cho người khác đạt được một sự hiểu biết đúng đắn hơn. Cái tánh không ấy hiện đang nằm trong tâm thức của chính mi đấy và cả trong cùng khắp mọi nơi. Điều cần làm là phải cảm nhận được nó. Hãy chấm dứt ngay cái trò viết lách và tìm tòi trong sách vở, và phải trực tiếp tìm cách thực hiện sự cảm nhận ấy ngay đi".

Tôi nghĩ rằng khi nêu lên lời khuyên này tất sẽ khiến cho nhiều người phải mỉm cười: bởi vì ngay cả những vị thầy uyên bác nhất cũng đều phải đi đến chỗ cần phải viết ra hay nói ra - dù chỉ vừa đủ để giúp cho các đệ tử của mình ý thức được là có một kho tàng cần phải khám phá nếu không thì tất sẽ khó để giúp cho họ tránh khỏi tình trạng đánh mất hết năm tháng của đời mình mà không hề

nghĩ đến việc phải tìm kiếm cho bằng được cái kho tàng ấy.

Tuy nhiên phải nói rằng chưa bao giờ tôi được nghe thấy bất cứ một vị thầy nào của tôi tự nhận rằng mình có thể định nghĩa được tánh không là gì *(tất nhiên là như thế, bởi vì đấy chỉ là một kinh nghiệm cảm nhận trong tận cùng của tâm thức họ, cái cảm nhận ấy không thể mô tả bằng lời được)*. Họ chỉ quan tâm duy nhất đến trọng trách phải làm thế nào để có thể đưa ra các phép luyện tập giúp cho bất cứ một người đệ tử nào nếu cần mẫn cũng đều có thể tự mình khám phá ra tánh không bằng cách vượt thoát khỏi những ranh giới chật hẹp của sự lý luận lô-gic, luôn bị vướng mắc trong mọi thứ khái niệm và nguyên tắc nhị nguyên, hầu giúp cho họ hòa nhập vào bầu không gian vô biên của sự cảm nhận đơn thuần.

Các phương pháp luyện tập của người Tây Tạng nhằm giúp mang lại sự cảm nhận trên đây thật hết sức đa dạng. Sự đa dạng ấy là một cách thích nghi với các loại chướng ngại *(ngăn chận việc luyện tập)* cũng rất đa dạng. Các chướng ngại này sở dĩ rất đa dạng là vì trí thông minh, các khả năng bẩm sinh cũng như kinh nghiệm của các người tu tập rất khác biệt nhau. Tuy nhiên hầu hết các phương pháp trên đây đều có một căn bản khá giống nhau, đấy là cách chuẩn bị cho tâm thức vươn lên nhờ vào phép thiền định dựa vào cách thường xuyên trì tụng câu kinh man-tra *(chữ man- có gốc từ chữ Phạn manas, có nghĩ là "tâm thức"; chữ -tra có gốc từ chữ Phạn traya, có nghĩa lả "bảo vệ" hay "che chở". Các câu man-tra là các câu trì*

tụng mang tính cách thiêng liêng của Kim Cương Thừa - còn gọi là Tan-tra Thừa - nhằm che chở tâm thức của người tu tập) mang ý nghĩa như sau: "tánh không là bản chất của tất cả mọi thứ *dharma* (tất cả mọi đối tượng, khái niệm, v.v...) *(nói một cách tổng quát hơn là tất cả mọi hiện tượng)* và chính tôi thì tôi cũng chỉ là bản chất ấy của tánh không". Cách lập đi lập lại thường xuyên câu man-tra trên đây sẽ mang lại một sức mạnh thật lớn - đủ để có thể giúp loại bỏ được các chướng ngại hiện ra trong cuộc sống của những ai chỉ biết nhìn vào thế giới hiện tượng qua những biểu hiện bên ngoài *(tức là những thể dạng biến động và vô thường)* của nó. Hầu hết các phương pháp trên đây còn đưa ra một phép luyện tập thiền định khác nữa, đấy là cách nhìn vào các biểu đồ để quán tưởng. Một loạt nhiều loại biểu đồ được chọn sẵn để người tu tập quán nhìn vào đấy, càng quán nhìn thường xuyên và càng quán thấy các biểu đồ ấy minh bạch hơn thì hiệu quả mang lại sẽ càng nhiều hơn. Các biểu đồ này sẽ tuần tự hòa nhập vào nhau và sau đó sẽ hòa nhập với chính người hành thiền, và người hành thiền thì cũng hướng vào các biểu đồ ấy để hòa nhập với chúng. Quá trình hòa nhập và thu hẹp tuần tự ấy *(các biểu đồ hòa nhập vào nhau và người hành thiền cũng hòa nhập vào đấy và tất cả thu nhỏ dần)* tiếp diễn cho đến khi nào chỉ còn lại một điểm bé tí xíu và sau cùng thì chính điểm này cũng sẽ tan biến vào tánh không. Tất nhiên là quá trình trên đây không phải dễ thực hiện nếu người tu tập chưa hội đủ khả năng để chủ động thật cao độ tâm thức mình. Tuy nhiên trong giai đoạn đầu khi mới luyện tập thì cũng chỉ cần đạt được một chút kết quả thật nhỏ cũng đủ để

giúp người tu tập suy đoán ra những gì sẽ còn phải thực hiện thêm sau này.

Tất nhiên tất cả mọi sự nhận biết được tánh không dù bằng cách trực tiếp *(quán nhận bằng thiền định)* hay gián tiếp *(bằng cách học hỏi)* cũng đều mang lại lợi ích. Nếu một người tu tập dựa vào kinh nghiệm của chính mình *(thiền định)* quán nhận được tất cả mọi sự vật (tất nhiên trong đó gồm có cả cái tôi của chính mình) đều vô thường và chỉ có một giá trị tương đối thì người ấy cũng sẽ loại bỏ được mọi sự bám víu vào các thứ hình tướng *(bên ngoài)* và các ý nghĩ *(bên trong tâm thức)* vì chúng chỉ là trống không. Đấy cũng là điều kiện sơ đẳng và tiên quyết nhất góp phần mang lại mọi sự thăng tiến tâm linh sau này. Người ấy sẽ cảm thấy mình được giải thoát khỏi những gì chi phối và trói buộc mình. Cách nhìn của người ấy về tất cả mọi sự vật trong cuộc sống cũng sẽ theo đó mà hoàn toàn thay đổi hết. Mọi sự tham lam, thèm muốn, ích kỷ, lo buồn, sợ hãi sẽ không còn có thể kiềm tỏa và trói buộc người ấy được nữa: bởi vì khi đã vượt thoát khỏi mọi chướng ngại thì người ấy sẽ thanh thản bước vào con đường hướng đến Giác Ngộ. Đề cập đến chủ đề tiếp cận với tánh không cũng chính là một cách nêu lên các kinh nghiệm cảm nhận thuộc vào một lãnh vực vô cùng thiêng liêng, chẳng qua là vì tánh không có thể ví như chất liệu *(matrice / matrix / chất liệu hay khuôn đúc)* kiến tạo ra sự hiện hữu, là khuôn mẫu của hiện thực tối hậu, nơi đó quá khứ và tương lai, những gì thật gần hay thật xa, sự Nhất Thể hay Đa Dạng..., tất cả đều bị loại bỏ, không còn bất cứ gì tồn lưu để có thể ngăn chận những tia sáng rạng ngời

của Sự Thật. Ở cấp bậc hiện tại chúng ta vẫn còn trông thấy tính cách Nhất Nguyên xuyên qua khía cạnh Đa Dạng *(nhìn thấy các hiện tượng Đa Dạng và hình dung ra hay suy ra tính cách Nhất Nguyên của chúng)*, thế nhưng vào một cấp bậc cao hơn (khi tánh không đã giảm xuống) *(tức là khi đã thăng tiến trong việc luyện tập thiền định thì sẽ nhìn thấy sự biến động và ảo giác của mọi hiện tượng giảm bớt và lắng xuống)* thì chúng ta sẽ thấy được sự Đa Dạng dưới khía cạnh Nhất Nguyên *(trông thấy tất cả mọi hiện tượng đều nhất thể)*. Khi nào mục đích đã hoàn toàn đạt được thì cả hai khía cạnh ấy *(tức là Đa Dạng và Nhất Nguyên)* sẽ hiện ra dưới thể dạng vô tận của chúng, một thể dạng vượt lên trên mọi sự phân biệt *(không phải là Đa Dạng mà cũng chẳng phải là Nhất Nguyên)* - một thể dạng thật kỳ diệu và thánh thiện vượt khỏi mọi ngôn từ và tư duy *(tức có nghĩa là đạt được Tánh Không Tối Thượng hay sự Giác Ngộ)*.

Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm đáng chú ý trước nhất trong bài viết của John Blofeld trên đây là ông đã xác nhận rằng chính ông cũng "chưa bao giờ tiếp cận được với tánh không" Điều này cũng dễ hiểu, bởi vì khi nào chúng ta vẫn còn hướng vào tánh không như một đối tượng để tìm hiểu nó, để tiếp cận với nó thì khi đó chúng ta cũng sẽ chẳng bao giờ thành công được, bởi vì chúng ta vẫn còn vướng mắc trong thể dạng nhị nguyên. Dù sao thì sự thú nhận trên đây của tác giả cũng đã chứng tỏ ông là một người thành thật và đồng thời cũng cho thấy

một sự mâu thuẫn nào đó của ông đối với những gì ông trình bày về tánh không trong phần cuối của bài viết.

Ngoài ra ông cũng nhận thấy rằng trong số các vị tu hành thâm sâu và cả các vị thầy uyên bác của ông, không có một vị nào tự nhận mình "có thể giải thích được tánh không là gì, mà họ chỉ cố gắng tìm mọi cách để đưa ra các phép luyện tập giúp các môn đệ của họ tự thực hiện cái tánh không ấy cho chính mình". Thật thế, đối với những người đã từng thực hiện được tánh không thì họ cũng không thể nào tìm được các ngôn từ thích nghi để mô tả nó. Tánh không thật ra chỉ là một kinh nghiệm cảm nhận thật bao la và sâu kín, tỏa rộng trong tâm thức vô biên của mỗi cá thể. Do đó không thể nào có một ngôn từ quy ước, công thức và cụ thể nào có thể giúp để hình dung ra được nó.

Điểm đáng chú ý thứ hai là tác giả đã nêu lên sự khác biệt giữa hai nền giáo dục Tây Phương và Á Đông và cho rằng một người Tây Phương vì chịu ảnh hưởng nặng nề của sự suy luận lô-gic đặc thù của Phương Tây nên đã gặp nhiều khó khăn hơn khi phải vượt qua tính cách nhị nguyên - tức là phải loại bỏ được chủ thể và đối tượng - để có thể quán nhận được tính cách nhất nguyên của hiện thực. Thật ra thì giáo dục nói chung không hẳn - hay ít ra cũng không phải là nguyên nhân duy nhất - mang lại những khó khăn ấy, bởi vì khả năng quán thấy và lĩnh hội của mỗi cá thể còn tùy thuộc vào khả năng suy nghĩ trừu tượng và sự suy luận liên kết với thật nhiều dữ kiện trong cùng một lúc. Nếu nhìn xa hơn nữa thì cũng sẽ thấy

rằng các khả năng này còn tùy thuộc vào nghiệp sẵn có của mỗi cá thể.

Điểm đáng chú ý thứ ba là tác giả đã nhấn mạnh đến tính cách "siêu nhiên" và "thần bí" của tánh không, và đồng thời ông cũng đã nhìn vào các vị tu hành thâm sâu và các vị thầy uyên bác của ông như là những vị "thần bí". Thật thế, từ nguyên thủy nếu Đạo Pháp của Đức Phật càng mang tính cách thực dụng, minh bạch và chính xác bao nhiêu thì sau này trên dòng tiến hóa lịch sử và song song với sự hình thành của Phật Giáo Đại Thừa, lại càng biến đổi bấy nhiêu để rồi mang thêm một vài nét "thiêng liêng" và "trừu tượng" nào đó. Khái niệm về tánh không tất nhiên cũng không tránh khỏi trường hợp này, tức có nghĩa là từ nguyên thủy tánh không là một đối tượng cho việc thiền định và là một phương tiện giúp đạt được sự giải thoát, thì nay lại chuyển thành bản chất của mọi hiện tượng trong vũ trụ và trong tâm thức của mỗi con người. Hơn nữa, Đạo Pháp của Đức Phật - từ nguyên thủy được gọi là *Dharma* - cũng đã biến đổi dần để trở thành một tôn giáo.

Trong *Bài Kinh ngắn về Tánh Không* (*Culasunnata-sutta*) giảng về tánh không, Đức Phật đã nêu lên bảy giai đoạn thiền định, từ các cấp bậc thô thiển thăng tiến dần lên thể dạng tánh không tối thượng. Bảy giai đoạn này như sau:

- cảm nhận gian nhà, ngôi làng và khu rừng, tất cả đều vắng lặng và trống không
- cảm nhận mặt đất bằng phẳng, không núi đồi, sông ngòi, cây cỏ

- cảm nhận bầu không gian vô tận và trống không

- cảm nhận sự tỏa rộng của tri thức vô biên trong tâm thức của người hành thiền

- cảm nhận sự vắng lặng và trống không của hư vô

- cảm nhận sự kiện không cảm nhận của chính mình

- cảm-nhận-không-cảm-nhận hay thực hiện được "tánh không tối thượng không có gì vượt hơn được"

Trong giai đoạn tột cùng tức là cấp bập thứ bảy, Đức Phật chỉ nói đấy là "tánh không tối thượng" nhưng không mô tả nó là gì. Sau một đêm thiền định dưới cội Bồ-đề, Đức Phật đạt được Giác Ngộ, thế nhưng Ngài cũng không mô tả sự Giác Ngộ ấy là gì mà chỉ phân vân tự hỏi con người bình dị của thời bấy giờ có đủ sức để thấu triệt được sự khám phá ấy của Ngài hay không?

Thật vậy cái "tánh không tối thượng" ấy không thể nào có thể mô tả hay giải thích một cách trung thực bằng các ngôn từ quy ước được. Nếu như Đức Phật cứ nói ra thì biết đâu chẳng những không ai hiểu được mà còn có thể mang lại cho người nghe đủ mọi thứ nghi ngờ đưa đến sự tranh cãi. Chẳng phải là Kinh Hoa Sen đã từng thuật lại là một số đông đảo các đệ tử và thánh chúng đã bỏ ra về khi họ không hiểu được những lời giảng của Đức Phật trên đỉnh Linh Thứu hay sao? Trí thông minh và các ảnh hưởng từ giáo dục, văn hóa, cũng như các tác động của xung năng và tác ý chi phối bởi nghiệp, luôn vận hành trong tâm thức của mỗi cá thể sẽ không cho phép họ hiểu được - hay ít ra là không

hiểu giống nhau - "tánh không tối thượng" mà Đức Phật đã khám phá ra. Khi thắc mắc phát sinh thì hoang mang tất sẽ chi phối, và sự tranh biện cũng sẽ khó tránh khỏi, và biết đâu do đó Đạo Pháp cũng có thể đã mai một từ lâu chăng?

Sự yên lặng của Đức Phật và tính cách thiêng liêng trong Giáo Huấn của Ngài chính là chiều sâu và sức sống của Đạo Pháp giúp Đạo Pháp luôn trường tồn và sinh động. Nói thế không có nghĩa là phủ nhận mọi cố gắng của Đại Thừa, bởi vì các nỗ lực nhằm tìm hiểu, giải thích cũng như các phương pháp "cụ thể hóa" tánh không của các tông phái và học phái Đại Thừa qua hơn hai ngàn năm cũng đã góp phần không nhỏ giúp cho Đạo Pháp trở nên phong phú hơn.

Tuy nhiên một đôi lần Đức Phật cũng đã từng nói với các đệ tử thật thân cận của Ngài là Xá-lợi-phất và A-nan-đà rằng Ngài luôn thường trú và trải qua cuộc đời mình trong cõi tánh không. Điều này cho thấy rằng tánh không không hề hủy hoại sự hiện hữu, trí sáng suốt và nỗ lực phi thường của một con ngươi, và nhất là không hề biến một cá thể trở thành hư vô. Tánh không chỉ xóa bỏ những gì ô nhiễm của những thứ hư cấu phát sinh từ các xung năng của một cá thể.

"Tánh không tinh khiết và tối thượng" ấy không hề thụ động mà đúng hơn rất tích cực. Nó xóa bỏ tất cả mọi hiện tượng trong thế giới, mọi xung năng thúc đẩy thế giới phải chuyển động. Nó xóa bỏ mọi hình tướng trên thân xác, dù đấy là những hình tướng xinh đẹp hay thô kệch, duyên dáng hay vụng

về, béo phì hay gầy gò. Nó xóa bỏ các vết thương, bệnh tật, mùi hôi, lông tóc, đờm dãi, phèo phổi, màng nhầy, mủ máu, nước mắt và cả những nụ cười bật lên hăng hắc, ngớ ngẩn, hồn nhiên hay vui tươi. Nó xóa bỏ cả những hành động hung hăng hay thân ái, những ngôn từ ti tiện, lừa phỉnh, độc ác, bịa đặt hay dịu dàng, nhân hậu, hòa nhã và tràn ngập yêu thương. Nó xóa bỏ ngũ giác và mọi cảm nhận như thích thú, ghét bỏ và mọi thứ cảm tính toại nguyện, bất toại nguyện hay trung hòa, luôn tìm cách khơi động và thúc dục sự thèm muốn và ghét bỏ của bản năng. Nó xóa bỏ mọi xung năng, tư duy và tác ý, mọi đau buồn, khổ nhọc, hận thù, vui sướng, hân hoan, yêu thương, hờn giận, tiếc nuối. Nó xóa bỏ những ý đồ đen tối, những mưu mô biển lận và cả những ý nghĩ nhân hậu, chân thật và từ bi.

Tóm lại tánh không xóa bỏ cả cái tốt lẫn cái xấu, tất cả các hình tướng và những sự chuyển động của chúng trong thế giới kể cả năm thứ ngũ uẩn của một cá thể. Nó tẩy sách mọi thứ ô nhiễm trên dòng chảy liên tục của tri thức, không có một vết hằn nào của nghiệp có thể còn tồn lưu, không còn một tác ý nào được sinh ra, không còn một sự tạo dựng nào được hình thành. Dòng tri thức đó tuy vẫn tiếp tục luân lưu, thế nhưng thật tinh khiết, nhẹ nhàng và trong suốt, trong hơn cả không gian vô tận, nhẹ hơn cả hư vô, tinh khiết hơn cả tánh không, bởi vì cái tri thức đó đã trở thành chính "tánh-không" của "tánh-không".

Khi dòng tri thức đã trở thành "tánh-không-của-tánh-không" hay nói cách khác là

đã được thay thế bởi thể dạng "tánh không tối thượng không có gì vượt hơn được" do chính Đức Phật nêu lên trong một bài kinh thật ngắn là *Culasunnata-sutta*, thì cũng sẽ không còn bất cứ một chút tồn dư nào để có thể giúp ý thức được tính cách Đa Dạng hay Nhất Nguyên của mọi hiện tượng, hay để cảm nhận được thế nào là Phật Tính, Bản Thể của Phật, Như Lai Tạng, Hiện Thực, Chân như, Thực Tại, Niết Bàn, Tánh Không... và kể cả Tánh-Không-của-Tánh-Không, bởi vì tất cả các thuật ngữ ấy cũng chỉ đơn giản là những tên gọi mà thôi.

Tuy nhiên phía sau tất cả những thứ ấy và bên trong cái "tánh-không-của-tánh-không" ấy dường như vẫn còn lưu lại một nụ cười, một nụ cười thật trầm lặng của một Vị Phật đã ngồi yên hơn hai mươi lăm thế kỷ trên dòng luân lưu của tâm thức của mỗi chúng ta để chờ đợi chính chúng ta hôm nay.

Bures-Sur-Yvette, 01.11.12
Hoang Phong chuyển ngữ

CỰU TỔNG THỐNG MỸ BILL CLINTON CHUYỂN SANG PHẬT GIÁO

TS. Lê Văn Út

Có thể ta chưa có vinh hạnh là tu sĩ chuyên nghiệp, nhưng trong trong cuộc sống chắc chúng ta có đôi lần nghĩ về sự kỳ bí của vũ trụ hữu hình và vô hình. Điều này thật là thú vị.

Những lúc gặp khó khăn trong cuộc sống, có thể ta lặng lẽ phấn đấu hay hối hả tìm cách để vượt qua. Có cái ta qua được, và có cái ta không thể qua được. Tuy nhiên cuộc sống có những ngã rẽ mà ta không thể biết trước, dù lặng lẽ hay hối hả thì cuối cùng ta phải chấp nhận và phải nhẹ nhàng bước tới.

Không ít người cho rằng khi khó khăn người ta hay tìm đến Phật giáo để nương nhờ. Tuy nhiên không phải không có trường hợp người ta lại tìm đến Phật khi người ta quá sung sướng, theo nghĩa đã đạt được hầu hết những gì mà người ta mong đợi trước đó. Phải chăng trường hợp thứ hai là do người ta bắt đầu ý thức được sự huyền bí của vô thường?

Cũng cần phân biệt giữa Phật giáo (Buddhism) và Phật học (Buddhistology). Việc trở thành một tu sĩ Phật giáo chuyên nghiệp thì còn phải tuỳ duyên; tuy nhiên, Phật học là một môn khoa học mà ai cũng có thể học tập.

Sự liên hệ giữa Phật học, Toán học, Vật lí, Hoá học và Sinh học thật là thú vị. Ý nghĩa sâu xa của những môn này, chứ không phải những kỹ năng tính toán thông thường, có thể góp phần lớn vào sự nhận thức của ta về vị trí hiện tại của ta và những gì xung quanh. Một khi ta biết một cách tương đối rằng ta từ đâu, sẽ đi về đâu thì tự nhiên ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và thanh thản. Khi đó, ta sẽ dễ dàng tịnh tâm hơn cho những công việc mà ta đang làm, vì có thể ngay thời điểm ta được tái sinh thì đã quá muộn.

Hôm nay đọc được bài viết thật là thú vị: "Former US president Bill Clinton turns to Buddhism". Không thể phủ định rằng ông Clinton đang ứng dụng Phật học vào đời sống của ông. Đây là một ví dụ rất thú vị về việc sử dụng giá trị của Phật học vào cuộc sống. Xin giới thiệu chi tiết bài viết này, thay cho nhiều điều muốn viết

"Theo trang tin tức thebuddhism.net,
http://www.thebuddhism.net/category/news/

trong một bài viết ngày 10.01.2013, cựu Tổng thống Mỹ Bill Clinton đã thỉnh riêng một vị sư Phật giáo để dạy ông làm thế nào để thiền định đúng cách.

Ông Clinton đang học Thiền định và được cho biết là đã chuyển sang một chế độ ăn chay. Tất cả các thay đổi này rõ ràng đã bị ảnh hưởng bởi một nguy cơ về tim gần đây của ông, mà vào tháng 02.2004 khi ông được đưa vào Bệnh viện Columbia Presbyterian ở thành

phố New York vì ông bị một số cơn đau ngực khủng khiếp.
Vào thời điểm đó, đã có hai dụng cụ thông mạch được đặt vào tim của ông và vài tháng sau đó, vào tháng 09, ông đã phải trải qua phẫu thuật tim "độ bốn". Trong năm 2010, một động mạch của ông bị tắc và các bác sĩ phẫu thuật đã mở lại được trong một cuộc phẫu thuật tim lần thứ hai của ông trong vòng năm năm.

Dường như căng thẳng là một trong những nguyên nhân chính yếu cho bệnh tim của ông. Ông nói rằng việc học Thiền giúp ông thư giãn. Ông di chuyển rất nhiều và công việc của ông thì rất căng thẳng. Ông cho biết là học Thiền để thư giãn và ông đang cảm thấy tốt hơn nhiều sau hai quyết định thay đổi cuộc sống của mình.

Ông cho biết ông cũng có một câu thần chú yêu thích mà ông thích tụng khi mọi thứ mọi thứ trong cuộc sống của ông trở nên hỗn độn, và điều đó thực sự giúp ông thư giãn và và đầu óc ông minh mẫn hơn. Theo vài nguồn tin, ông từng ăn nhiều thức ăn nhanh, nhưng bây giờ ông ấy đã quyết định từ bỏ tất cả và thay thế nó với rất nhiều các loại trái cây và rau quả với thỉnh thoảng cá! Đặc biệt ông nói rằng chúng ta cần thêm nhiều nhân viên chính phủ chuyển sang những cách sống lành mạnh và các phương pháp thiền trong Phật giáo để thư giãn và có thể quốc gia của chúng ta sẽ tốt hơn.

Như chúng ta đã biết, trong năm 2010 và 2011, thiền trong Phật giáo và chế độ ăn uống lành mạnh hơn đang bắt đầu để tạo ra

một xu hướng cho tất cả mọi người. Càng có nhiều người đang nhận thấy những lợi ích đến từ một cuộc sống với Thiền thư giãn và ăn uống lành mạnh và thay đổi cuộc sống của họ.

Từ Tiger Woods cho đến Steve Jobs (A Di Đà Phật), giá trị của Phật giáo đang bắt đầu được được đánh giá cao. Sự thật là Thiền mang lại sự thư giãn và bình yên cũng như sức khỏe. Mọi người đều có thể học hỏi từ những thay đổi mà ông Clinton đã thực hiện, và tốt cho ông ấy."
Thì ra là thế.

KHÁI QUÁT VỀ DUY THỨC

TAM THẬP TỤNG VÀ

CÁC BẢN LUẬN GIẢI

Thích Long Vân dịch

Ngài Thế Thân (Vasubandhu,420-500)

Duy thức tam thập tụng

(vijnaptimatratridasastrakarika) và thành duy thức luận (vijnaptimatratasidhisastra) là hai tác phẩm của Phật giáo được viết bằng tiếng Hán do ngài Tam Tạng Pháp sư Huyền Trang (599-664) biên soạn, Ông ta là một học giả Phật học xuất sắc của nền Phật giáo Trung Hoa. Cả hai tác phẩm này sáng tác căn bản dựa trên Ba mươi bài tụng (trimsika) được viết trong ngôn ngữ Sanskrit của Ngài Thế Thân (Vasubandhu,420-500) , dựa trên quan điểm của trường phái Du- Già thuộc hệ thống tư tưởng Phật giáo Ấn độ.

Duy Thức Tam Thập Tụng là một tác phẩm được viết bằng chữ Hán gồm 30 bài kệ đi cùng với sự giải thích của Ngài Huyền Trang. Thành Duy Thức Luận cũng được viết trong tiếng Hán trên bản luận giải gốc của ngài Hộ Pháp *(Dharmapala*, 530-561) giải thích về 30 bài tụng của Ngài Thế thân. Duy Thức Tam Thập tụng và Thành Duy Thức Luận là những tác phẩm căn bản chính yếu của Pháp tướng tông(*Fa-hsiang* ở Trung Hoa hay *Hosso* của Nhật Bản) và tiểu biểu cho trường phái Duy Thức Học tại Trung Quốc và Nhật Bản hiện nay. Sự nghiên cứu này bao gồm bản dịch tiếng anh, từ tác phẩm chữ hán của Duy Thức Tam Thập tụng và bản dịch bằng tiếng anh của thành duy thức luận.

Nói chung, học thuyết duy thức biện minh về sự thật tuyệt đối của thức với sự chứng minh rằng thế giới bên ngoài vạn hữu là không có thực mà chỉ do thức biến mà thôi. Thành Duy Thức luận và Duy thức tam thập tụng minh họa về sự phát triển khác nhau của thức, thức năng biến và sự quan hệ của nó có thể giúp ta phân biệt được mọi thứ và nhận ra sư thật sau cùng trong tiến trình của sự tu tập tinh thần.

Ba Mươi bài tụng (*trimsika*) hiện nay còn bảo quản trong văn bản bằng tiếng sanskrit và được chú giải bởi ngài An Tuệ (*Sthiramati*, 470-550) , bản luận giải với tiêu đề Trimsikavijnaptibhasya hiện nay vẫn còn trong nuyên bản gốc tiếng Sanskrit. Bản dịch sang tiếng Trung hoa đầu tiên và bản luận giải tóm tắc của 30 bài tụng là Bát Thức Luận của Ngài Chân Đế (*Paramartha*) vào năm 564AD. Bản dịch của Ngài huyền Trang và

bản luận giải tóm tắc của 30 bài tụng vào năm 648 Ad có tựa đề là Duy thức Tam Thập tụng. Ngoài bản luận giải của Ngài An Tuệ. Ba Mươi Bài Tụng (*trimsika*) được biết rằng có rất nhiều bản luận giải trong tiếng phạn

(*sanskrit*) qua chín vị Thầy Duy Thức học. Những vị Thầy đó là:

Hộ Pháp (*Dharmapala*)
Hỏa Biện (*Citrabhanu*)
Nan Đà(*nanda*)
Đức Huệ (*Gunamati*)
Thắng Hữu (*Jinamitra*)
Trí Nguyệt(Jnanacadra)
Thân Thắng(*Bandhusri)*
Tịnh Nguyệt (*Suddhacandra*)
Tối Thắng Tử (*Jinapura*).

Các bản luận giải gốc bằng tiếng Sanskrit của các vị thầy này không may bị thất lạc. Ngài Huyền Trang đã tìm kiếm lại được một bản gốc từ trường đại học nalanda trong khi ông ta tham học và hành hương tại ấn thổ. Hồi hương lại Trung thổ, dựa trên bản luận giải này ông ta biên soạn thành duy thức luận. Bộ luận này căn bản trên 10 bản luận giải theo dòng truyền chủ yếu của Ngài Hộ pháp.

Thành Duy thức luận là một bản luận giải xuất sắc trên 30 bài tụng *(trimsika*). Khuy Cơ(632-680) một đệ tử xuất sắc của Ngài Huyền Trang viết một bản luận giải có tựa đề là Thành Duy Thức Luận Tập Ký trên Thành duy Thức Luận.

Bản dịch sang tiếng tây Tạng (*tibet*) của 30 bài tụng có tựa đề là Trimsakakarika và được

bảo quản trong Tanjur. Ngài Vinitadeva (700AD) đã viết hai bản luận giải trên 30 bài tụng bằng ngôn ngữ tibet đó là: Trimsakatila và Trimsaka karika Vyakhyana.

Trong thời điểm hiện nay, Bản gốc tiếng Sanskrit(*Phạn ngữ*) của ba mươi bài tụng (trimsika) được xuất bản bởi ngài Sylvan Levi vào năm 1925 tại Paris tái bản vào năm 1940 tại Thượng Hải (*Hoa lục*) xuất bản sau cùng do ngài Swamievarananda vào năm 1982 tại Varanasi (*ấn độ*). Ba mươi bài tụng (*trimsika*) được dịch vào tiếng Pháp (S. Levi, 1932) tiếng Đức (H. Jacobi, 1932; Frauwallner, 1956) tiếng Nhật (Tamauci, 1952; H'ui 1952) tiếng Anh (W.T Chan, 1957; KN. Chatterjee, 1980; S.Amerker 1984) Tiếng Hindi (*ấn độ*) (Mahesh Tiwary, 1967; T. Chogdub và R. Tripathi 1972) và tiếng Bengali (bang Cacultta ấn độ) (Sukomal Chaudhary, 1975).

Bản Duy Thức Tam Thập Tụng chữ hán của ngài Huyền Trang chưa được dịch sang tiếng nước ngoài. Riêng Thành Duy Thức Luận được dịch vào trong tiếng Pháp bởi Dela Vallue Poussin 1928-1929 tại Paris. Và được dịch vào trong tiếng Anh bởi W.T Chan trong cuốn " *Sourcebookl in chinese philosophy*" vào năm 1973 (trang 374-95). Một phần của Thành Duy Thức Luận được dịch vào trong tiếng Anh bởi Fung Yulan (1952-53) vol II, trang 300-88 trong cuốn " *History of chinese philosophy*" . Khôi phục lại một phần của Thành duy Thức luận vào trong tiếng Sanskrit được làm bởi Rahula Sankrtyayana trong quyển số 19-20 của cuốn " *Journal of Bihar and Orissa research society*".

BA VÒNG QUAY CỦA BÁNH XE ĐẠO PHÁP CÙNG SỰ HÌNH THÀNH CỦA KINH ĐIỂN VÀ CÁC HỌC PHÁI PHẬT GIÁO

Sabba danam Dhamma danam jinãti
Hiến dâng Sự Thật vượt cao hơn
những hiến dâng khác
Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*, 354)

Hoang Phong

Phật Giáo Ấn Độ và Tây Tạng phân loại và hệ thống hóa toàn bộ giáo huấn của Đức Phật thành ba chu kỳ khác nhau gọi là "ba vòng quay của bánh xe Đạo Pháp" (tridharmacakra) hoặc còn gọi là ba lần Chuyển Pháp Luân. Không nên nhầm lẫn cách phân loại và hệ thống hoá kinh điển theo ba vòng quay này với các lần "ôn tập" hay "kết tập" (samgiti) Đạo Pháp được tổ chức sau khi Đức Phật tịch diệt, với mục đích chỉnh đốn và bảo tồn sự trung thực của giáo huấn của Ngài. Có ít nhất ba lần kết tập quan trọng được tổ chức trong giai đoạn Đạo Pháp còn được truyền khẩu và sau đó còn có thêm khoảng năm lần kết tập khác, và lần sau cùng đã được tổ chức ở kinh đô Rangoon của Miến Điện vào năm 1950.

Phật Giáo Trung Quốc và Phật Giáo Nhật Bản thì lại không dùng cách phân loại kinh điển trên đây của Phật Giáo Ấn Độ và Tây Tạng. Thí dụ Pháp Tướng Tông (Faxiang) của Trung Quốc do Huyền Trang (602-664) sáng lập, tuy vẫn phân chia giáo huấn của Đức

Phật thành ba chu kỳ thế nhưng lại căn cứ theo những tiêu chuẩn khác hơn. Hai tông phái Thiên Thai (Tiantai, thế kỷ thứ VI) và Hoa Nghiêm (Huayan, thế kỷ thứ VI-VII) cùng phân loại giáo huấn của Đức Phật thành năm chu kỳ thế nhưng các tiêu chuẩn thì lại không giống nhau. Tuy nhiên điểm đáng ghi nhận hơn cả là hầu hết cả các tông phái và học phái Phật Giáo đều công nhận toàn bộ kinh điển, kể cả các kinh điển xuất hiện muộn, đều mang tính cách chính thống, tức có nghĩa là do chính Đức Phật Tất-đạt-đa Cồ-đàm thuyết giảng. Duy nhất chỉ có Phật Giáo Theravada là chỉ thừa nhận kinh điển thuộc vòng quay thứ nhất trong số ba vòng quay trên đây là chính thống.

Cách phân loại giáo huấn của Đức Phật thành "ba vòng quay" của Phật Giáo Ấn Độ và Tây Tạng tỏ ra khá phù hợp với các diễn tiến và biến đổi của Đạo Pháp theo dòng lịch sử, do đó bài viết này sẽ dựa vào hệ thống trên đây để phân tích một vài đường nét "tiến hóa" chính yếu của Đạo Pháp theo dòng thời gian, và nhân đó sẽ tìm hiểu thêm về tính cách chính thống của kinh sách nói chung cũng như sự hình thành của các tông phái và học phái khác nhau.

1- Vòng Quay Thứ Nhất:
Bốn Sự Thật Cao Quý, Con Đường của Tám Điều Đúng Đắn, Vô Thường và khái niệm không có cái tôi

Đức Phật khởi động bánh xe Đạo Pháp lần đầu tiên tại vườn Lộc Uyển (Mrgadava) ở Ba-la-nại (Varanasi) với các bài thuyết giảng

về Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế), Con Đường của Tám Điều Đúng Đắn (Bát Chính Đạo) và giáo lý về "không có cái tôi" (Vô Ngã). Trong suốt bốn mươi lăm năm sau đó Đức Phật không ngừng triển khai căn bản giáo huấn trên đây với thật nhiều khía cạnh và cấp bậc khác nhau, nhằm thích ứng với nhiều thành phần người nghe khác nhau. Sau đây là vài dòng tóm lược phần cốt lõi vô cùng chủ yếu đó của Đạo Pháp.

Khái niệm về Bốn Sự Thật Cao Quý (Catvaryaryasatyani)

Bốn Sự Thật Cao Quý là :

1- Sự thật về khổ đau (duhkhasatya): đó là những thứ khổ đau do vô thường gây ra, như già nua, bệnh tật và cái chết, khổ đau vì không thực hiện được đúng với sự mong muốn của mình, khổ đau vì phải gánh chịu những gì mình không thích.

2- Sự thật về nguyên nhân của khổ đau (duhkhasamudayasatya) : nguyên nhân gây ra khổ đau là sự thèm muốn và mọi thứ xúc cảm bấn loạn phát sinh từ sự u mê và thiếu hiểu biết về bản thể đích thật của chính mình và của mọi sự vật chung quanh.

3- Sự thật về sự chấm dứt khổ đau (nirodhasatya): làm chấm dứt các nguyên nhân mang lại khổ đau là một việc có thể thực hiện được. Loại bỏ được sự u mê tức là sự hiểu biết sai lầm của mình là cách mang lại cho mình niềm an vui và sự an bình của Niết Bàn.

4- Sự thật của Con Đường Cao Quý (Arya-Astangika-Marga): tức là con đường hay phương cách giúp chữa khỏi căn bệnh u mê và thiếu hiểu biết của mình. Căn bệnh ấy hay sự thiếu hiểu biết ấy chính là nguyên nhân gây ra mọi thứ khổ đau. Con Đường Cao Quý đó gồm có Tám Điều Đúng Đắn (Bát Chính Đạo) cần phải thực hiện.

Khái niệm về Tám Điều Đúng Đắn (Margasatya)

Tám Điều Đúng Đắn gồm có:

1- hiểu biết đúng (samyag drsti)
2- suy nghĩ đúng (samyak samkalpa)
3- ăn nói đúng (samyag vac)
4- hành động đúng (samyak karmanta)
5- sinh sống đúng (samyag ajiva)
6- cố gắng đúng (samyag vyayama)
7- chú tâm đúng (samyak smrti) (có nghĩa là ý thức đúng được bản chất của chính mình và mọi sự vật)
8- tập trung tâm thần đúng (samyak samadhi) (có nghĩa là thiền định đúng)

Tám Điều Đúng Đắn trên đây liên quan đến ba lãnh vực khác nhau: trí tuệ (điều 1 và 2), đạo đức (điều 3, 4 và 5), tâm thần (điều 7 và 8). Đấy là ba lãnh vực tu tập chính yếu nhất của tất cả những người Phật Giáo.

Trước hết người tu tập phải thấu triệt thế nào là Bốn Sự Thật Cao Quý, sau đó là bước theo Con Đường của Tám Điều Đúng Đắn. Dù sao điều quan trọng hơn hết là phải quán thấy được bản chất đích thật của chính mình, bản chất ấy là "không có cái tôi" hay

còn gọi là bản chất "vô ngã". Chữ "ngã" là tiếng Hán, tiếng Phạn là atman, là "cái tôi" hay cái "của tôi". Đức Phật dạy rằng "cái tôi" hay "cái ngã" không phải là một thực thể hiện hữu một cách trường tồn và độc lập, mà đơn giản chỉ là một sự tạo dựng tạm thời của tâm thức. Vậy "cái tôi" hay "cái ngã" thật sự là gì?

Khái niệm về cái tôi (atman)

Khi ta trèo lên một cái thang hay đứng trên sân thượng của một tòa nhà nhiều tầng và nhìn xuống đất thì có thể sẽ bị chóng mặt vì sợ ngã, đấy là một hình thức phát lộ của "cái tôi". Ngược lại khi ta đứng trên mặt đất bằng phẳng thì thể dạng ấy của "cái tôi" không hiện ra, ta cảm thấy an tâm hơn, và đấy lại là "cái tôi" trong một thể dạng khác đang hiển hiện. Khi băng qua đường ta nhìn bên phải, bên trái, trông trước, trông sau để tránh xe cộ, thế nhưng nếu thấy con đường vắng tanh thì ta an tâm hơn và cứ băng xéo qua đường để đến nơi mình muốn nhanh hơn, đấy là cách phát lộ hai thể dạng của "cái tôi" trong hai trường hợp khác nhau. Nếu một người nào đó vu khống hay nói những lời xúc phạm đến mình thì ta bừng bừng nổi giận, hoặc ngược lại nếu người này nói lên những lời tâng bốc thì sẽ khiến mình vui thích, hớn hở, đấy cũng là những cách phát lộ khác nhau của các "cái tôi". Nếu một người thanh niên nói với một thiếu nữ một câu tán tỉnh dịu dàng thì cô nàng đỏ mặt, đôi mắt chớp chớp, đấy là sự phát lộ của cái tôi nơi người thiếu nữ. Một người thất tình và chỉ muốn tự tử thì đấy là "cái tôi" đang xúi dục người ấy. Một người mất trí ngồi khóc hay cười sằng

sặc một mình thì đấy là một cái tôi lâm vào tình trạng "điên loạn". Khi trông thấy những thức ăn ngon hay hàng hóa đắt tiền bày bán trong các cửa hàng thì mình muốn được ăn những thức ăn ấy hay chiếm hữu những vật ấy, đấy là "cái tôi" biểu lộ sự thèm khát của nó. Một thanh niên trông thấy một cô gái đẹp, thì "cái tôi" sẽ hiện ra xuyên qua một số ý nghĩ nào đó trong đầu. Một thiếu nữ ngắm nhìn chân dung mình trong gương, nghiêng đầu, vén tóc, mỉm cười... để xem mình có duyên dáng hay không, thì đấy cũng là cách cố tình biểu lộ "cái tôi" và lo lắng cho những cái "của tôi" của chính mình, v.v. và v.v... Đối với các phản ứng đại loại hiện ra liên tiếp trong tâm thức đưa đến những phản ứng và các cách hành xử thường nhật như trên đây thì đấy là "cái tôi" hay cái "của tôi" của chính mình.

Nếu có ai gọi đúng tên mình thì mình quay đầu lại ngay, đấy là cách tự đồng hóa tên gọi của mình với "cái tôi" của mình. Cha mẹ tùy hứng sinh ra ta và cũng tùy hứng đặt cho ta một tên gọi. Càng lớn lên cái tên gọi ấy càng ăn sâu và in đậm trên dòng tiếp nối của tri thức và trở nên "cái tôi" của chính mình. Ta tự buộc chặt mình vào cái tên gọi ấy, bám vào nó như một thứ gì đó thuộc gia tài riêng của mình. Nó tạo ra cho ta cái cảm tính chính mình là "chủ nhân ông" của cái tên gọi ấy. Có những chàng mang tên rất oai hùng thế nhưng mỗi khi trông thấy ma hiện hình thì mặt mày xanh mét. Có những nàng mang tên rất dịu hiền thế nhưng mỗi khi cãi nhau tay đôi thì không thua ai cả. Nếu xem cảm tính về cái mớ hỗn tạp ấy gồm có tên gọi và những thứ phản ứng như vừa kể trên

đây là "cái tôi" của chính mình thì đấy là một sự lầm lẫn to lớn.

Bám víu vào sự tạo dựng sai lầm đó là cách tự giam mình vào những khổ đau của chính mình. Làm giảm bớt đi tác động của các thứ xúc cảm níu kéo ấy và đồng thời phát huy được sự tỉnh giác thì các hình thức ích kỷ mang tính cách bản năng sâu kín ấy của "cái tôi" cũng sẽ giảm bớt đi. Nếu xóa bỏ được hình ảnh của "cái tôi" do mình tạo dựng ra nhờ cách quán thấy được tính cách cấu hợp tạm thời của năm thành phần (ngũ uẩn) tạo ra một cá thể con người thì tính cách ảo giác và giả tạo của "cái tôi" và cái "của tôi" cũng sẽ hiện ra rõ rệt hơn.

Đức Phật bảo rằng tất cả những thứ ấy không thật, không hiện hữu một cách tự tại và bất biến và cũng không trường tồn. Chúng chỉ là những biểu lộ tạm thời phát sinh từ vô số cơ duyên và điều kiện liên kết với nhau: từ bối cảnh bên ngoài cho đến các xung năng và tác ý bên trong tâm thức cũng như sự vận hành chung của năm thứ cấu hợp tạo ra mỗi cá thể con người.

Tu tập để loại bỏ sự chi phối của "cái tôi" và cái "của tôi" chính là khía cạnh chủ yếu trong giáo lý "vô ngã" mà Đức Phật đã thuyết giảng trong bài kinh *Anattalakkhana-sutta* (*Kinh về Giáo Lý Vô Ngã*).

Khái niệm về vô thường (anitya)

Ngoài giáo lý về "vô ngã" trên đây Đức Phật còn cho chúng ta thấy một quy luật thiên nhiên vô cùng phổ quát chi phối toàn

bộ sự vận hành của thế giới, đấy là bản chất vô thường của mọi hiện tượng, tức là bản chất thường xuyên biến động và đổi thay của mọi sự vật. Bên trong sự chuyển động thường xuyên đó còn tàng ẩn một quy luật vô cùng khắt khe là quy luật của nghiệp hay quy luật nguyên-nhân-hậu-quả luôn chi phối và điều hành toàn bộ thế giới.

Nêu lên tính cách vô thường của mọi hiện tượng là cách mà Đức Phật nhắc nhở chúng ta phải ý thức được sự quý giá của thể dạng con người mà chúng ta đang hiện có, bởi vì trên dòng luân lưu và biến đổi liên tục của tri thức, không mấy khi chúng ta hội đủ điều kiện để đạt được thể dạng con người. Cái thể dạng ấy chỉ xảy ra và chỉ có thể hiện hữu trong một khoảng thời gian thật ngắn. Long Thụ có nói như sau: *"Một con thú muốn hội đủ điều kiện để trở thành con người cũng khó khăn như một con rùa mù lòa lặn ngụp dưới đáy đại dương muốn chui đầu vào một cái ách bằng gỗ nổi trôi trên mặt nước"* (trích trong *Mulamadhyamaka- karika*). Thể dạng con người thật khó để có nó thế nhưng chỉ có thể dạng ấy mới hội đủ khả năng để hiểu được Đạo Pháp là gì.

Tóm lại trong vòng quay thứ nhất của bánh xe Đạo Pháp Đức Phật đã nêu lên bản chất khổ đau của sự hiện hữu và các khái niệm liên quan đến luân hồi và niết bàn và các nguyên tắc đạo đức liên quan đến hành vi của một cá thể. Các khái niệm này được thiết lập trên nguyên tắc tương phản: tương phản giữa thể dạng trói buộc và khổ đau của "cõi luân hồi" (samsara) và thể dạng an bình và giải thoát của "cõi niết bàn" (nirvana);

tương phản giữa tính cách tiêu cực và tích cực trong từng hành động, ngôn từ và tư duy của mỗi cá thể. Sự tương phản phổ quát đó giúp cho mỗi cá thể ý thức được thế nào là một hành động đúng, thế nào là một hành động sai, hầu tự mình kiểm soát lấy hành vi của chính mình. Qua từng hành động, ngôn từ và tư duy mỗi cá thể phải tạo ra những điều tích cực và đạo hạnh, đấy là những gì sẽ tác động và ảnh hưởng đến dòng tiếp nối liên tục của tri thức của mình trong hiện tại cũng như trong các kiếp sống tương lai. Đấy là căn bản giáo huấn đầy đủ, trọn vẹn và thiết thực của vòng quay thứ nhất nhằm giúp cho mỗi cá thể nhận thấy Con Đường mà mình phải bước theo.

Căn bản giáo huấn trên đây được gom chung vào hai tạng kinh là *Vinayapitaka* (*Luật Tạng*) và *Suttapitaka* (*Kinh Tạng)*. Hai tạng kinh này làm nền tảng cho toàn bộ giáo huấn của Phật Giáo "Nguyên Thủy" còn gọi là Phật Giáo "Tiểu Thừa". Thật ra cả hai thuật ngữ khá quen thuộc và thông dụng này đều không được chính xác lắm, do đó tốt hơn hết nên gọi tông phái này là Phật Giáo Theravada.

Ngoài hai tạng kinh trên đây, vòng quay thứ nhất còn gồm thêm một tạng thứ ba là *Abhidhammapitaka* (*Luận Tạng*). *Abhidhammapitaka* không hẳn là một tạng kinh, bởi vì những gì ghi chép không phải là những lời giảng huấn của Đức Phật mà chỉ là những lời bình giảng về giáo huấn của Ngài do các vị đại sư sau này soạn thảo. Có một giả thuyết cho rằng một phần những lời bình giảng trong *Luận Tạng* có nguồn gốc rất xưa,

từ những thời kỳ truyền khẩu, thế nhưng phần lớn những lời bình giảng đều là những trước tác sau này. Dù sao thì Phật Giáo Theravada vẫn xem các văn bản trong *Luận Tạng* là những gì thật thiết yếu giúp thấu triệt giáo huấn của Đức Phật, và do đó đã chấp nhận toàn bộ ba tạng kinh trên đây và xem đấy là một nền tảng giáo huấn đầy đủ và mạch lạc, không cần phải ghép thêm bất cứ một kinh sách nào khác. Ba tạng kinh trên đây được gọi chung là *Tam Tạng Kinh* (tiếng Pa-li là *Tipitaka*, tiếng Phạn là *Tripitaka*). Dù sao đi nữa thì tất cả các tông phái và học phái Phật Giáo khác cũng đều thừa nhận *Tam Tạng Kinh* của vòng quay thứ nhất là nền móng giáo huấn của Đức Phật và do chính Đức Phật thuyết giảng.

2- Vòng quay thứ hai của bánh xe Đạo Pháp: Tánh không và Quy Luật Tương Liên

Nếu vòng quay thứ nhất nêu lên bản chất khổ đau của thế giới, các nguyên tắc vận hành của mọi hiện tượng và hậu quả do hành vi của mỗi cá thể tự tạo ra cho mình với mục đích giúp mỗi cá thể ý thức được Con Đường cần phải bước theo, thì vòng quay thứ hai cũng vẫn tiếp tục khai triển sâu rộng hơn căn bản giáo huấn trên đây thế nhưng đồng thời cũng đưa ra nhiều cách diễn đạt mới về căn bản giáo huấn trên đây và do đó cũng đã đưa đến một số đổi thay nhất là trên phương diện tu tập. Thật vậy vòng quay thứ hai trùng hợp với sự lớn mạnh của Đại Thừa Phật Giáo và sự hình thành của một tông phái mới là Trung Quán Tông. Do đó một số khái niệm liên quan đến Đại Thừa và Trung Quán Tông

cũng đã được hình thành, trong số các khái niệm này có lẽ khái niệm về người bồ-tát là quan trọng nhất, ít ra là trên phương diện tu tập.

Trên phương diện giáo huấn, sự kiện quan trọng nhất đã xảy ra trong vòng quay thứ hai là sự hình thành của Trung Quán Tông do Long Thụ sáng lập vào thế kỷ thứ II. Tông phái này đã đánh dấu một giai đoạn phát triển mới trên dòng lịch sử Phật Giáo. Nếu trong vòng quay thứ nhất Đức Phật đã nêu lên tính cách "vô ngã" hay "tánh không" của cá thể con người (pudgalashunyata) thì nét nổi bật nhất trong vòng quay thứ hai là Trung Quán Tông đã mở rộng khái niệm này bằng cách nêu lên tính cách "vô ngã" hay "tánh không" của tất cả mọi hiện tượng (dharmashunyata). Ngoài cách giải thích mở rộng đó về tánh không người ta còn thấy một cách giải thich mới về khái niệm "hai sự thật" và sự xuất hiện của khái niệm về sự tương liên giữa các hiện tượng (lý duyên khởi).

Khái niệm về tánh không (sunyata)

Khái niệm về tánh không không phải đơn giản chỉ là một thể dạng quán thấy của tâm thức, cũng không phải là một lý tưởng mà người tu tập phải đạt cho bằng được, mà đúng hơn là một phương tiện cụ thể và "thiện xảo" (upaya) giúp người tu tập phát huy khả năng quán thấy cách hiện hữu đích thật của mọi hiện tượng. Thể dạng hiện hữu ấy vượt lên trên sự khẳng định cũng như phủ định, có nghĩa là khi nhìn vào một hiện tượng chúng ta không thể bảo rằng nó "có" hay "không có", bởi vì "có" hay "không có" cũng chỉ là

những biểu hiện tạm thời lệ thuộc vào sự tương tác của vô số các hiện tượng khác. Lúc thì "có" lúc thì "không có" chính là tánh không của tất cả mọi hiện tượng. Quán thấy được tánh không ấy sẽ khiến cho tâm thức của một cá thể không còn bám víu vào sự "hiện-hữu" cũng như "không-hiện-hữu" của mọi sự vật và không còn xem mình là trung tâm của thế giới. Đây cũng là cách mở rộng tình nhân ái và lòng từ bi hầu giúp một cá thể phát huy trí tuệ của mình.

Đức Phật thuyết giảng giáo huấn về tánh không trên đỉnh Linh Thứu ở Rajagrha, và những lời giảng này đã được ghi chép lại trong bộ kinh thật đồ sộ là *Prajnaparamita-sutra* (*"Kinh về sự hiểu biết siêu nhiên"*, dịch âm là *Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa*). Bộ kinh này gồm có nhiều bài kinh được ghép chung và được trình bày với nhiều phiên bản khác nhau, có những phiên bản rút ngắn gồm vài mươi câu nhưng cũng có những phiên bản thật dài gồm vài chục nghìn câu. Nội dung của bộ kinh này là nêu lên sự "hiểu biết siêu nhiên" (prajnaparamita) tức là các kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp về tánh không nhờ vào sự chú tâm trong sáng và minh bạch của tâm thức. Sự "hiểu biết siêu nhiên" là sự quán thấy hoàn hảo và đúng thật về hiện thực, phản ảnh thể dạng tâm thức nguyên sinh, tự nhiên và sâu kín nhất của chính mình.

Khái niệm về sự tương liên (pratityasamutpada)

Thật ra thì khái niệm này cũng đã được chính Đức Phật nêu lên trong các kinh *Nidana*

và *Mahanidana-sutta* (*Kinh ngắn* và *Kinh dài về Lý Duyên Khởi*), thế nhưng Long Thụ đã triển khai rộng rãi khái niệm này và đặt vào một vị trí thật quan trọng trong giáo lý của Trung Quán Tông. Khái niệm tương liên (interdependence / lý duyên khởi) nêu lên sự vận hành mang tính cách tương liên, tương kết và tương tạo giữa mọi hiện tượng, chi phối và điều hành bởi quy luật "nguyên-nhân-hậu-quả". Sự vận hành trói buộc đó giữa các hiện tượng còn được gọi là "sự tạo tác tương liên" (production interdependante / dependent origination) hay "sự tạo tác do điều kiện mà có" (production conditionnée / conditioned production).

Một cách vắn tắt là tất cả mọi hiện tượng đều mang tính cách cấu hợp nhờ vào sự tương liên và tương kết của vô số hiện tượng khác mà có, và chính các hiện tượng này lại tạo ra những điều kiện cần thiết để làm phát sinh ra các hiện tượng khác. Tóm lại là các hiện tượng níu kéo nhau, xô đẩy nhau để cùng vận hành và chuyển động, tương tự một chuỗi dài các hiện tượng móc nối nhau trong một tình trạng đổi thay bất tận. Sự kiện trên đây cho thấy mọi hiện tượng trong thế giới không do sức mạnh của một vị Trời tối thượng và trường tồn nào cả đã tạo ra, mà chỉ là hậu quả tất yếu mang lại từ sự tương tác giữa các nguyên nhân và các điều kiện liên hệ với những hiện tượng ấy. Điều này cho thấy rằng chẳng những các hiện tượng đều là cấu hợp và vô thường mà cả các nguyên nhân và điều kiện tạo ra chúng cũng mang bản chất cấu hợp và vô thường.

Khái niệm về hai sự thật (dvasatya)

Nói chung Phật giáo nhìn sự hiện hữu hay hiện thực dưới hai góc cạnh khác nhau gọi là "hai sự thật" hay "hai hiện thực": "hiện thực tương đối" và "hiện thực tuyệt đối". Tất cả các học phái lớn như Theravada, Vaibhasika (Tì-bà-sa luận), Sautrantika (Kinh lượng bộ) thuộc vòng quay thứ nhất, Madhyamaka (Trung Quán Tông) thuộc vòng quay thứ hai, và Cittamatra (Duy Thức Học), Vajrayana (Kim Cương Thừa), Thiền Học thuộc vòng quay thứ ba, tất cả đều nêu lên khái niệm này, thế nhưng tất cả lại đều đưa ra các cách giải thích khác nhau. Sau đây là cách giải thích về hai sự thật của Trung Quán Tông.

"Hiện thực tương đối" (samvrtisatya) nguyên nghĩa của nó là "hiện thực bao bọc bên ngoài" còn gọi là "hiện thực quy ước", tức là cách biểu lộ bên ngoài của mọi hiện tượng, hay nói một cách đơn giản hơn thì đấy là những gì "nhìn thấy bằng mắt". Thật ra thì những thứ ấy chỉ là những biểu hiện tạm thời phát sinh từ sự tương liên và tương tạo giữa các hiện tượng, chi phối bởi quy luật nguyên-nhân-hậu-quả. Tất cả các hiện tượng nhận biết được qua các biểu hiện bên ngoài như trên đây đều thuộc vào lãnh vực của sự thật tương đối.

"Hiện thực tuyệt đối" (paramarthasatya) hay "hiện thực tối hậu" chỉ định bản chất đích thật của mọi hiện tượng. Những người bình dị thường không nhận biết được sự khác biệt giữa hai sự thật tương đối và tuyệt đối của mọi sự vật, bởi vì họ chỉ cảm nhận được duy nhất hiện thực tương đối xuyên qua các giác

quan của họ. Cũng xin nhắc lại là Phật Giáo xem tâm thức cũng là một giác quan và do đó các đối tượng của nó là tư duy và xúc cảm cũng chỉ là những sự thật tương đối.

Trung Quán Tông cho rằng hiện thực tuyệt đối chính là tánh không của tất cả mọi hiện tượng. Tri thức (consciousness) của một cá thể cũng là một hiện tượng và "cái ngã" hay "cái tôi" do tâm thức tạo dựng ra cũng chỉ là tánh không. Tóm lại hiện thực tuyệt đối hay tánh không chính là cách hiện hữu đích thật hay bản chất tự tại của mọi hiện tượng.

Cũng xin lưu ý là các cách định nghĩa và giải thích khác nhau về hai sự thật hay hai hiện thực là một trong những nguyên nhân và lý do chính yếu nhất đã làm phát sinh ra các tông phái và học phái khác nhau. Đây là một chủ đề khá phức tạp không thể giải thích chi tiết trong khuôn khổ của bài viết này và sẽ chỉ được nhắc lại một cách sơ lược khi trình bày về một số tông phái lớn mang tính cách triết học trong các phần sau.

Khái niệm về người Bồ-tát (bodhisattva)

Khái niệm về người bồ-tát là một trong những khái niệm tiêu biểu của "Đại Thừa" nói chung, tuy nhiên Phật Giáo "Nguyên Thủy" hay Theravada cũng có nêu lên khái niệm này, thế nhưng lại cho rằng phép tu tập của người bồ-tát nhằm đạt được sự Giác Ngộ tối thượng của một vị Phật toàn thiện sẽ vô cùng khó khăn, trong khi đó phép tu tập để trở thành một vị A-la-hán sẽ dễ dàng và thực tế hơn. Thật vậy người bồ-tát đặt ra cho mình một lý tưởng quá cao, tức là không cầu mong

đạt được thể dạng A-la-hán, cũng sẽ không hội nhập vào niết bàn, mà chỉ ước nguyện được trở thành một vị Phật toàn thiện (Samyaksambudha / Chánh đẳng chánh giác Phật) và sau đó cũng sẽ tiếp tục lưu lại trong thế gian này muôn vạn kiếp hầu có thể cứu độ chúng sinh một cách hữu hiệu hơn.

Tóm lại vòng quay thứ hai đánh dấu một giai đoạn phát triển thật quan trọng của Đạo Pháp với sự hình thành của Đại thừa Phật Giáo và học thuyết Trung Quán do Long Thụ sáng lập, một học thuyết mang nhiều khía cạnh triết học thật sâu sắc.

3- Vòng quay thứ ba của bánh xe Đạo Pháp Bản-thể-của-Phật, tất cả chỉ là tâm thức, ba bản chất của mọi hiện tượng

Vòng quay thứ ba của bánh xe Đạo Pháp đánh dấu một giai đoạn phát triển có thể nói là hưng thịnh nhất của Đạo Pháp với sự xuất hiện của nhiều khái niệm mới và thật căn bản như: "Bản-thể-của-Phật" (Tathagatagarbha), "tất cả chỉ là tâm thức" (cittamatra), "ba bản chất của mọi hiện tượng" (trilaksana),v.v... Vậy các khái niệm này là gì?

Khái niệm về Bản-thể-của-Phật (Tathagatagarbha)

Nếu trong vòng quay thứ nhất, Đức Phật nêu lên giáo lý về vô ngã tức là không có "cái tôi" và nếu trong vòng quay thứ hai giáo lý này được mở rộng và nêu lên một tầm nhìn mang tính cách thật bao quát liên quan đến

sự trống không của tất cả mọi hiện tượng, thì trong vòng quay thứ ba khái niệm về tánh không lại được hình dung theo một chiều hướng hoàn toàn mới mẻ qua những khái niệm thật cụ thể và tích cực gọi là Bản-thể-của-Phật, Phật tính, v.v...

Chúng ta đã thấy trong vòng quay thứ hai trên đây các phép tu tập được hướng vào sự quán thấy tánh không tuyệt đối với mục đích hóa giải một quy luật vô cùng phức tạp và chặt chẽ gọi là "quy luật tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng" trong đó gồm chung quy luật "nhân-quả", với mục đích nhằm loại bỏ mọi nguyên nhân mang lại khổ đau, và phép tu tập này được gọi là "con đường tiêu cực". Trái lại trong vòng quay thứ ba một đường hướng tu tập mới mang tính cách tích cực hơn đã được hình thành. Tánh không tuyệt đối và tối thượng được thay bằng một khái niệm cụ thể hơn, đó là Bản-thể-của-Phật còn gọi là Như Lai Tạng, Phật tính, Chân Như, Hiện Thực, Pháp Thân, v.v... Phép tu tập này gọi là "con đường tích cực".

Sự cụ thể hóa hay "vật thể hóa" (chosification / reification) tánh không để biến nó trở thành Bản-thể-của-Phật là một sự kiện vô cùng quan trọng giúp người tu tập phát lộ dễ dàng hơn các thể dạng tâm thần cần thiết cho việc biến cải tâm thức của mình, tương tự như không gian thật cần thiết để giúp cho mọi hiện tượng có thể hiển hiện dưới muôn ngàn hình sắc khác nhau. Tóm lại cách quán nhìn linh động và tích cực đó về tánh không mang lại cho người tu tập những khả năng thiết yếu giúp mình hình dung ra các thể dạng vượt lên trên cả hai đặc tính

vừa trống-không lại vừa không-trống-không của mọi hiện tượng, nói một cách khác là vượt lên trên sự hiện-hữu và phi-hiện-hữu của hiện thực, kể cả các thứ nhãn hiệu bằng ngôn từ quy ước mà chúng ta đem gán cho chúng. Đấy cũng chính là cách giúp cho người tu tập hiểu được ý nghĩa của một câu thật nổi tiếng trong Tâm Kinh: *"Trống không là hình tướng, hình tướng là trống không"*.

Trong vòng quay thứ hai tánh không được xác định bởi các cách lý luận dựa vào sự vào nguyên tắc bất hợp lý gọi là tứ đoạn luận do Long Thụ đưa ra. Các cách lý luận này được xem như là một phương tiện giúp người tu tập phá vỡ mọi sự tạo dựng của tâm thức dựa vào sự hiểu biết công thức và quy ước. Thật vậy chỉ khi nào loại bỏ được mọi hình thức hiểu biết áp đặt bởi nguyên tắc nhị nguyên - có nghĩa là phải có chủ thể hiểu biết và đối tượng để hiểu biết - thì khi đó bản chất của hiện thực mới có thể hiện ra được. Chính đấy là cách mà căn bản giáo huấn trong vòng quay thứ ba đã cho rằng bản chất ấy của hiện thực cũng chính là bản chất nguyên sinh phi-nhị-nguyên của tâm thức. Sự nhất thể ấy giữa hiện thực và tâm thức mang tính cách rất thực và tròn đầy và được xem là sự "viên mãn của tánh không" (plenitude of emptiness). Thể dạng tâm thức quán thấy được, hay cảm nhận được sự tròn đầy (plenitude / fullness) ấy của tánh không chính là Bản-thể-của-Phật hay Phật tính.

Sự chuyển hướng này của vòng quay thứ ba vừa mang tính cách thực dụng lại vừa mang những khía cạnh tâm lý học thật tinh tế, và cũng đã báo hiệu rõ rệt sự xuất hiện

của các tông phái lớn là Duy Thức Học, Kim Cương Thừa và Thiền Học. Ngoài ra khái niệm về Bản-thể-của-Phật hay Như Lai Tạng, Phật Tính, Pháp Thân... còn tàng ẩn bên trong nó một thể dạng thiêng liêng nào đó. Chính tính cách thiêng liêng này đã ảnh hưởng đến các phép tu tập và đã làm phát sinh ra nhiều hình thức nghi lễ đủ loại và do đó cũng đã góp phần tích cực chuyển dần Đạo Pháp của Đức Phật trở thành một tôn giáo theo ý nghĩa ngày nay.

Khái niệm Bản-thể-của-Phật chỉ bắt đầu được nêu lên thật rõ ràng và dứt khoát kể từ thế kỷ thứ III trong các kinh như: *Tathagatagarbha-sutra* (*Như Lai Tạng Kinh,* khoảng đầu thế kỷ thứ III), *Shrimaladevishimhanada-sutra* (*Kinh về hoàng hậu Maladevi và tiếng rống của sư tử, còn được gọi tắt là Thắng Man Kinh*), *Avatamsaka-sutra* (*Hoa Nghiêm Kinh,* thế kỷ thứ III)... Ngoài ra khái niệm về Phật Tính hay Bản-thể-của-Phật cũng đã được đặc biệt chú trọng và triển khai thật sâu rộng trong tập luận *Uttaratantra-sastra* còn gọi là *Ratnagotravibhaga* (*Bảo tính luận,* thế kỷ thứ IV hay thứ V). Theo truyền thuyết thì tập luận này do Phật Di Lặc trao truyền cho Vô Trước khi vị này lên viếng khung trời Đâu Suất. Sau đó Vô Trước đã ghi lại bằng chữ viết vào thế kỷ thứ IV. Thế nhưng tập luận này lại biến mất rất sớm và chỉ được tìm thấy sáu thế kỷ sau, tức là vào thế kỷ XI, và cũng đã được dịch sang tiếng Tây Tạng vào thế kỷ này. Thế nhưng theo Phật Giáo Trung Quốc thì tập luận trên đây được trước tác bởi một vị đại sư người miền Nam nước Ấn là Sthiramati (kinh sách tiếng Hán gọi là ngài

An Huệ, 475-555) và đã được dịch sang Hán ngữ vào năm 511. Sở dĩ nêu lên một vài chi tiết về trường hợp khá tiêu biểu trên đây là để cho thấy truyền thuyết và các dữ kiện lịch sử thường đan vào nhau trên dòng lịch sử phát triển của Phật Giáo. *Uttaratantra-sastra* là một tập luận trình bày thật sâu sắc các phẩm tính liên quan đến Bản-thể-của-Phật. Tập luận này cũng là một trong những văn bản chính yếu nhất đưa đến sự hình thành của Kim Cương Thừa.

Khái niệm về Bản-thể-của-Phật hay Phật tính cũng đã được trình bày chi tiết trong kinh *Lankavatara-sutra* (*Nhập Lăng Già Kinh*) và kinh này được xem như do chính Đức Phật thuyết giảng khi Ngài đến Tích Lan. Thế nhưng dựa vào một số dữ kiện lịch sử thì kinh này có thể đã được trước tác nhiều lần kể từ thế kỷ thứ I đến thứ III. Dù sao thì kinh này cũng cho thấy thật rõ rệt là nội dung thuộc giáo huấn của vòng quay thứ ba, và bản dịch tiếng Hán đầu tiên của kinh này đã được thực hiện vào năm 443, tức cũng trùng hợp với vòng quay thứ ba. *Lankavatara-sutra* cũng là bộ kinh mà sau này Bồ-đề Đạt-ma đã dùng làm nền tảng để thiết lập Thiền Tông tại Trung Quốc.

Phật Tính cũng đã được triển khai trong kinh *Mahaparinirvana-sutra* (*Đại Bát Niết Bàn Kinh*, đầu thế kỷ thứ III) và trong kinh *Sanmdhinirmocana-sutra* (*Giải thâm mật kinh,* thế kỷ thứ I-III) là một bộ kinh căn bản của Duy Thức Học (Cittamatra). Các phiên bản sơ khởi và xưa nhất của kinh này có thể đã được trước tác từ thế kỷ thứ I hay thứ II, phiên bản sau cùng được hoàn tất vào thế kỷ

thứ III và Vô Trước cũng có viết một tập bình giải về kinh này vào thế kỷ thứ IV.

Khái niệm "tất cả đều là tâm thức" (cittamatra)

Một sự diễn đạt mới và quan trọng thứ hai về Đạo Pháp thuộc vòng quay thứ ba là khái niệm cho rằng "tất cả đều là tâm thức". Điều này có nghĩa là mỗi khi tri thức nhận biết được một hiện tượng nào đó thì tức khắc nó dán ngay lên hiện tượng đó một nhãn hiệu và xem hiện tượng ấy thuộc vào lãnh vực bên ngoài nó và hoàn toàn cách biệt với nó. Thí dụ những dòng chữ này mà chúng ta đang đọc trên màn ảnh máy vi tính và tưởng rằng đấy là một thực thể cách biệt không liên hệ gì với tri thức của chính mình, bởi vì đó chỉ là một bài viết của một người tên là X hay Y nào đó. Thế nhưng tính cách bên ngoài ấy chỉ là một khái niệm đơn thuần, hay nói cách khác là một sự "tưởng tượng", bởi vì đấy chỉ là một nhãn hiệu phát sinh trong tâm thức người đọc và do chính người đọc đã gán cho những gì mà mình đang đọc. Sự thấu triệt mà mỗi người đọc tiếp nhận được đều mang tính cách cá biệt, sự thấu triệt đó đã được nhào nặn và biến đổi trong tâm thức của từng người và đã trở thành một sản phẩm của tâm thức của chính người ấy. Vô Trước có viết một câu như sau: "Tùy theo vị thế của mình, các thiên nhân, con người, súc vật hay quỷ đói khi đối diện với một đối tượng duy nhất đều phát lộ những tư duy hoàn toàn khác biệt nhau. Do đó có thể kết luận rằng đối tượng không thật sự hiện hữu".

Những dòng chữ này mà người đọc đang đọc trên màn ảnh máy vi tính trước mặt mình chỉ là một sản phẩm hay một sự tạo dựng lệ thuộc vào vô số nguyên nhân và điều kiện: chẳng hạn như những gì thuộc vào người viết thí dụ như học vấn, sức khoẻ, quyết tâm, xúc cảm trong lòng của người ấy..., và những gì thuộc vào người đọc như cơ duyên, sự tò mò, thì giờ rãnh rỗi, cũng như khả năng chú tâm của mình. Đấy là chưa nói đến những điều kiện vật chất như chiếc máy vi tính, mạng lưới Internet, v.v. và v.v... Những gì vừa trình bày chính là bản chất lệ thuộc và cấu hợp của những dòng chữ này. Mặc dù chúng có vẻ như thuộc bên ngoài và khác với tâm thức của mỗi người, thế nhưng tri thức nhận biết được chúng cũng như đối tượng mà chính cái tri thức ấy nhận biết được - tức là các dòng chữ này - thật ra không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại nào cả. Sự hiện hữu của chúng chẳng những không mang một thực thể nào mà thật ra chỉ là những biểu hiện của tánh không. Những biểu hiện của sự trống không ấy chính là "bản chất được thiết đặt một cách hoàn hảo" của mọi hiện tượng bên trong tâm thức của mỗi cá thể.

Tất cả kinh điển thuộc vòng quay thứ ba của bánh xe Đạo Pháp đều nói lên khái niệm trên đây: tất cả những gì mà chúng ta quán nhận được, hình dung ra được đều là tâm thức. Trong kinh *Dashabhumika-sutra* (*Thập Địa Kinh,* ch.VI, phẩm 3) có một câu như sau: "Tất cả những gì hiện hữu trong tam giới nhất thiết chỉ là tâm thức đơn thuần" (tam giới ở đây có nghĩa là ba cõi của luân hồi: dục giới, sắc giới và vô sắc giới). Thiết nghĩ đây là một câu kinh vô cùng quan trọng. Vị đại sư

Thái Lan thật uyên bác là Buddhadhasa khi thuyết giảng về luân hồi, tam giới, v.v... đều cho rằng tất cả những thứ ấy chỉ là những thể dạng khác nhau thuộc vào quá trình vận hành liên tục của tâm thức, và đấy cũng là một cách hiểu về luân hồi và tam giới dưới góc cạnh của khái niệm "tất cả đều là tâm thức".

Kinh sách tiếng Việt gốc Hán ngữ gọi khái niệm này là "vạn sự do tâm tạo", thế nhưng nếu dịch chữ "cittamatra" là "vạn sự do tâm tạo" thì không được sát nghĩa lắm. Thí dụ tách nước đặt trên bàn trước mặt ta không do tâm thức "tạo ra" nó, mà đấy chỉ là một sự "nhận biết" và "diễn đạt" của tâm thức, mang bản chất tâm thức, thuộc tâm thức và ở bên trong tâm thức, nhằm áp đặt cho một thứ gì đó ở bên ngoài, tách nước mà chúng ta nhận biết được trong tâm thức chỉ đơn thuần là một khái niệm, một sự tạo dựng của tâm thức bên trong tâm thức.

Duy Thức Học mang hai tên gọi khác nhau: nếu căn cứ vào nền tảng giáo lý thì gọi là Cittamatra (tất cả là tâm thức / đơn thuần chỉ là tâm thức), hoặc căn cứ vào các phép tu tập tức là các cách ứng dụng vào việc thiền định thì gọi là Yogacara (Du-già thiền định). Duy Thức Học cũng còn được gọi là Vijnanavada (Học Phái Tri Thức) hoặc Vijnaptimatra (Duy nhất chỉ có tư duy). Sở dĩ mạn phép dài dòng vì nếu hiểu đúng được ý nghĩa một thuật ngữ thì cũng có thể đã giúp mình hình dung ra được phần nào nội dung của khái niệm ấy.

Ngoài hai khái niệm mới là "Phật tính" và "tất cả đều là tâm thức" vòng quay thứ ba của bánh xe đạo Pháp còn cho thấy một khái niệm mới khá quan trọng khác nữa đó là khái niệm về " ba bản chất" của mọi hiện tượng.

Khái niệm về "ba bản chất" (trilaksana)

Nếu trong vòng quay thứ hai các hiện tượng được xem là ảo giác và chỉ hiện hữu nhờ vào sự tương liên, tương tác và tương tạo giữa chúng với nhau, thì trong vòng quay thứ ba các hiện tượng được xem có ba bản chất khác nhau:

- bản chất hoàn toàn mang tính cách tưởng tượng (*parikalpitasvabhava*): thí dụ tri thức tưởng tượng ra một cái "ngã" mang tính cách cá thể. Cái ngã đó giữ một vai trò chủ động nhằm gán cho mọi hiện tượng một sự "hiện hữu thật".

- bản chất lệ thuộc (*paratantrasvabhava*): tức là sự lệ thuộc giữa nguyên nhân và hậu quả, nói cách khác là tính cách lệ thuộc hay trói buộc giữa các hiện tượng với nhau. Tóm lại là "mỗi" hiện tượng thật ra biểu trưng cho cả một tổng thể kết nối gồm vô số các hiện tượng cấu hợp tương kết với nhau để tạo ra "nó".

- bản chất được thiết đặt một cách hoàn hảo (*parinispannasvabhava)*: có nghĩa là các hiện tượng nhận biết đúng như thế trong bối cảnh tương liên của nó. Hiện tượng ấy đúng thật là như thế, không có bất cứ một sự diễn đạt mang tính cách "giả tạo" hay "tưởng tượng" nào được ghép thêm cho nó. Có thể

hiểu "bản chất thiết đặt một cách hoàn hảo" như là "bản chất đích thật" của các hiện tượng.

Bộ kinh căn bản của Duy Thức Học là kinh *Samdhinirmocana-sutra* (*Giải Thâm Mật Kinh*) có đưa ra một thí dụ rất cụ thể và dễ hiểu: thí dụ một tinh thể pha lê trong suốt được đặt lên trên một tấm vải màu xanh. Ánh sáng phản chiếu từ tấm vải màu xanh xuyên qua khối tinh thể khiến cho nó phát ra màu xanh. Hiện tượng hay sự cảm nhận về khối tinh thể màu xanh mang "bản chất lệ thuộc" (*paratantrasvabhava*). Nếu chúng ta cho rằng khối tinh thể là màu xanh có nghĩa là tự nó "có" màu xanh thì đấy là một sự tưởng tượng, một sự diễn đạt của tâm thức, ảnh hưởng bởi sự cảm nhận sai lầm về màu xanh của khối tinh thể. Vì vô minh chúng ta cho rằng khối tinh thể có màu xanh, thế nhưng đấy chỉ là một sự tưởng tượng (*parikalpitasvabhava*). Sau khi quan sát cẩn thận thì chúng ta nhận thấy khối tinh thể sở dĩ có màu xanh là vì tấm vải bên dưới có màu xanh, thật sự ra thì khối tinh thể vẫn trắng tinh và trong suốt. Do đó ảo giác cho rằng khối tinh thể là một viên "ngọc bích" hiện ra trong tâm thức của chúng ta trước đây cũng sẽ hoàn toàn bị loại bỏ. Sự loại bỏ bản chất lệ thuộc và tưởng tượng ấy sẽ giúp cho tâm thức nhận biết được "bản chất được thiết đặt một cách hoàn hảo" (*parinispannasvabhava*) về khối tinh thể.

Tóm lại căn bản giáo lý thuộc vòng quay thứ ba của Đạo Pháp cho thấy một sự chuyển hướng thật toàn diện. Nếu tánh không và mọi hiện tượng trong thế giới được nhìn qua một

góc cạnh khá tiêu cực trong vòng quay thứ hai (tất cả chỉ là trống không tuyệt đối), thì cả ba khái niệm mới trong vòng quay thứ ba là "Phật tính", "tất cả đều là tâm thức" và "ba bản chất" đều mang một khía cạnh rất thật và tích cực nào đó: một hạt bụi cũng có Phật tính, "tri-thức-căn-bản-của-tất-cả" là thể dạng đích thật của tâm thức, bản chất được thiết đặt một cách vững chắc là bản chất đích thật của mọi hiện tượng.

Nói chung vòng quay thứ ba đặt nặng vai trò của tâm thức trong mọi sự diễn đạt về thế giới hiện tượng bên ngoài và cả sự vận hành của chính nó. Khuynh hướng diễn đạt này đã khoác lên cho Đạo Pháp nhiều khía cạnh tâm lý học vô cùng sâu sắc và tinh tế. Trong khi đó thế giới Tây Phương phải chờ đến cuối thế kỷ XIX sang đầu thế kỷ XX mới bắt đầu chập chững tìm hiểu sự vận hành của tâm thức là gì và đưa ra khái niệm về tiềm thức (subconsciousness) qua các công trình khảo cứu của Sigmund Freud, Carl Jung...

Dưới đây là bảng tóm lược các điểm chính yếu thuộc ba vòng quay của bánh xe Đạo Pháp:

Bảng tóm lược ba vòng quay của bánh xe Đạo Pháp

Vòng quay thứ I (Đức Phật tại thế)	Vòng quay thứ II (thế kỷ thứ I trước Tây Lịch đến thế kỷ thứ III)	Vòng quay thứ III (thế kỷ thứ III-IV đến thế kỷ thứ V-VI và sau đó)

giáo lý: Vô Ngã (Anatman) - Bốn sự thật cao quý (Tứ Diệu Đế) - Không có cái tôi (vô ngã)	giáo lý: Tánh Không (Sunyata) - Tánh không (sunyata) - Hiện tượng tương liên (lý duyên khởi)	giáo lý: Bản-thể-của-Phật (Tathagatagarbha) - Phật tính hay Bản-thể-của-Phật (Tathagatagarbha) - Ba đặc tính của các hiện tượng (trilaksana) - Tất cả đều là tâm thức (cittamatra) - Tri-thức-căn-bản-của-tất-cả (Alayavijnana)
Nền móng giáo lý của Theravada	nền móng giáo lý của Đại Thừa (trong các thế kỷ đầu tiên khi mới được hình thành)	nền móng giáo lý của Duy Thức Học, Thiền Học, Kim Cương Thừa (Đại Thừa nói chung sau thế kỷ thứ III)
- Bản chất của cõi luân hồi (*samsara*) là khổ đau (*dukkha*) - Loại bỏ ảo giác của cái	- Cõi luân hồi (samsara) đối nghịch lại với cõi niết-bàn (nirvana) - Tánh không là bản chất tối hậu của mọi	- Thể dạng viên mãn (tròn đầy) của tánh không. - Các hình thức cụ thể hóa và thiêng liêng hóa tánh

tôi (*atman*) có nghĩa là niết-bàn (*nirvana*)	hiện tượng	không: bản-thể-của-Phật, Như Lai Tạng, Phật Tính, Chân Như, Hiện Thực, Pháp Thân, Ánh sáng trong suốt, Trí Tuệ của Phật, Mạn-đà-la, v.v...
Kinh điển chính yếu: - *Dhammacakka-sutta* (*Kinh Chuyển Pháp Luân*) - *Satipatthana-sutta* (*Kinh Tứ Niệm Xứ*) - *Dhammapada* (*Kinh Pháp Cú*)	Kinh điển chính yếu: - *Shalistamba-sutra* (*Đạo Can Kinh / Kinh về cọng lúa*) - *Prajnaparamita-sutra* (*Bát-nhã Ba-la-mật-đa Kinh*) - *Vimalakirtinirdesha-sutra* (*Duy-ma-cật Sở Thuyết Kinh*)	Kinh điển chính yếu: - *Lankavatara-sutra* (*Nhập Lăng-già Kinh*) - *Avatamsaka-sutra* (*Hoa Nghiêm Kinh*) - *Sandhinirmocana-sutra* (*Giải thâm mật Kinh*) - *Mahaparinirvana-sutra* (*Đại Bát Niết-bàn Kinh*)

Bảng liệt kê trên đây cho thấy kinh sách và căn bản giáo huấn của Đức Phật được phân loại và sắp xếp thành ba chu kỳ khá rõ

rệt. Các chu kỳ thứ hai và thứ ba cho thấy nhiều nét diễn đạt mới so với giáo huấn căn bản của vòng quay thứ nhất, do đó cũng đã làm phát sinh ra nhiều tông phái và học phái khác nhau. Nếu đứng trên phương diện thuần túy lịch sử thì vòng quay thứ nhất biểu trưng cho căn bản giáo huấn của Đức Phật do chính Đức Phật thuyết giảng khi còn tại thế. Giáo huấn trong hai vòng quay thứ hai và ba gồm những cách diễn đạt mới về Đạo Pháp và một số các khái niệm mới đã được phát sinh sau này song song với sự hình thành và phát triển của Đại Thừa Phật Giáo.

Thế nhưng Phật Giáo Ấn Độ và Tây Tạng không căn cứ vào yếu tố thời gian như trên đây khi thiết lập cách phân loại kinh điển thành ba chu kỳ và khẳng định rằng tất cả các kinh điển đều chính thống và do chính Đức Phật Thích-ca Mâu-ni thuyết giảng. Ngoại trừ Phật Giáo Theravada, hầu hết các các tông phái và học phái Phật Giáo khác cũng đều chấp nhận như thế. Vậy chúng ta phải hiểu vấn đề này như thế nào?

4- Tìm hiểu sự chính thống trong kinh sách Phật Giáo

Sự hình thành của các học phái và tông phái

Tính cách chính thống của kinh sách Đại Thừa được hiểu hay giải thích bằng nhiều cách khác nhau.

Theo Phật Giáo Ấn Độ và Tây Tạng như đã nói đến trên đây thì chính Đức Phật đã thuyết giảng các kinh Đại Thừa, thế nhưng chỉ giảng cho một số đệ tử hội đủ khả năng

lĩnh hội. Các kinh này sau đó được cất giữ và chỉ được tiết lộ khi thời cơ thuận lợi, tức là vào lúc mà nhiều người có thể hiểu được các kinh ấy. Nói chung các kinh Đại Thừa do Đức Phật thuyết giảng đã được "giấu kín" ngay sau đó. Nhờ vào các cảm ứng thiêng liêng một số đại sư sau này đã phát hiện ra nơi giấu các kinh điển ấy. Trên thực tế sự kiện này cũng đã từng xảy ra ở Ấn Độ và Tây Tạng. Nhiều kinh sách xưa đã được "khám phá" trong suốt lịch sử Phật Giáo ở các quốc gia này. Dù sao cũng có thể nghĩ rằng trong các giai đoạn lịch sử nhiễu nhương một số kinh sách có thể đã được các người tu hành cất giấu trong những nơi kín đáo để bảo tồn hầu lưu lại cho các thế hệ về sau.

Hãy đưa ra thí dụ về *Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa*. Trong kinh này có kể lại rằng Đức Phật ngồi yên và lắng sâu vào thiền định bên cạnh vị đệ tử Xá Lợi Phất (Sariputra) và đã truyền cảm ứng của mình sang cho vị này nhằm giúp vị này trả lời các câu hỏi của Bồ-tát Quán Thế Âm (Avalokitesvara). Theo truyền thuyết thì sau đó kinh này đã được Long Thần (Naga) giấu kín trong lòng đất sâu và các vị Thiên Nhân (deva) cất giữ trên cõi thiên. Long Thần và các Thiên Nhân chỉ tiết lộ cho Long Thụ biết vào thế kỷ thứ II, và nhờ đó Long Thụ đã đưa kinh này trở lại thế gian. Thế nhưng theo các dữ kiện lịch sử thì bộ kinh đồ sộ này đã được trước tác làm nhiều lần, liên tục từ giữa thế kỷ thứ I trước Tây Lịch cho đến thế kỷ thứ IV.

Dù sao thì việc khám phá những văn bản dấu kín cũng không thể giải thích hết được tất cả số kinh sách xuất hiện muộn.

Nếu phân tích cẩn thận thì chúng ta cũng sẽ nhận thấy trên phương diện thuật ngữ và cách diễn đạt mỗi văn bản đều phản ảnh ít nhiều tính cách "thời đại" khi văn bản ấy được thực hiện, đây cũng là một tiểu chuẩn để xác định một văn bản đã được trước tác vào thời kỳ nào trong lịch sử phát triển Phật Giáo.

Ngoài ra thiết nghĩ cũng cần nêu lên một đặc tính hết sức đặc thù của nền văn hóa Ấn Độ là sự bất chấp các giá trị lịch sử của một sự kiện hay một biến cố lịch sử xảy ra. Các nhà sử học Tây Phương và cả của Ấn Độ ngày nay đều "điên đầu" khi nhìn vào lịch sử lâu đời của vùng đất này, nhất là vào những thời kỳ cổ đại. Nền văn hóa Ấn Độ chỉ quan tâm đến giá trị tâm linh và "sự thật" trong các truyền thống và không hề chú ý - nếu không muốn nói là hoàn toàn bất chấp - đến yếu tố thời gian. Bằng chứng hiển nhiên là các niên biểu liên quan đến Đức Phật cũng như các nhân vật và các triều đại lịch sử cổ đại của nước Ấn không được ghi chép cẩn thận. Đây cũng là một điểm trái ngược lại với nền văn hóa Trung Quốc luôn quan tâm đến sự chính xác lịch sử. Một thí dụ điển hình là nhiều kinh sách hay văn bản tiếng Phạn không mang một mốc thời gian nào cả, thế nhưng các bản dịch sang tiếng Hán thì đều được ghi rõ niên biểu và cả tên người dịch.

Tuy nhiên cũng còn có một cách giải thích khác khá hài hòa và mang tính cách thiêng liêng hơn, ít ra là đối với những người Phật Giáo đã đặt hết lòng tin của mình nơi Đức Phật và giáo huấn của Ngài. Họ tin rằng Đức Phật sau khi đạt được Giác Ngộ đã vượt

ra khỏi các kích thước và các điều kiện trói buộc của không gian và thời gian trong thế giới luân hồi. Ngài có thể hiện ra dưới các thể dạng của Tam Thân (Trikaya) để tiếp tục thuyết giảng Đạo Pháp cho chúng sinh. Tam Thân gồm có:

- Pháp Thân (Dharmakaya) hay Thân Đạo Pháp, có nghĩa là "Thân Tánh Không của một vị Giác Ngộ" khi đã vượt thoát khỏi vòng sinh tử. Đức Phật có nói như sau trong kinh *Vajracchedika-prajnaparamita-sutra* (*Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật Đa Kinh*): *"Bất cứ ai nhìn Ta qua hình tướng của Ta, nghe thấy tiếng nói của Ta thì đấy là cách mà người ấy bước vào con đường sai lầm và sẽ không thể [thực sự] trông thấy được Như Lai. Người ta chỉ có thể nhận ra được chư Phật xuyên qua Đạo Pháp của họ, bằng khả năng hướng dẫn của họ phát sinh từ Thân Đạo Pháp, thế nhưng bản chất đích thật của Đạo Pháp [nhất thiết] không phải là một đối tượng để tìm hiểu và cũng không có ai có thể xem đấy như là một đối tượng được [để mà tìm hiểu nó]"* (theo bản dịch của Philippe Cornu).

- Báo Thân (Sambhogakaya) là "Thân mang lại an vui và để cùng thụ hưởng với người khác" (Corps de Jouissance / Reward

Body, Enjoyment Body / còn gọi là Thụ Dụng Thân). Chữ *sambhoga* trong tiếng Phạn và tiếng Pa-li có nghĩa là: *cùng thụ hưởng, cùng sống với, cùng hòa mình với...*). Tóm lại Báo Thân tức là thân hình tướng (rupakaya) đầu tiên của Đức Phật và các thân "hình tướng" khác hiển hiện ra sau này. Báo thân là kết quả mang lại từ sự tích lũy đạo hạnh, là các biểu hiện bên ngoài của Thân Đạo Pháp, nhằm thích ứng với các nhu cầu đa dạng của chúng sinh. Báo thân hiện ra dưới muôn nghìn thể dạng khác nhau và mang nhiều phẩm tính khác nhau. Chỉ có những vị A-la-hán hay Bồ-tát ở ba cấp bậc địa giới cao nhất - trong số mười địa giới hay "thập địa" - mới có thể trông thấy và nhận biết được các thể dạng ấy cũng như các phẩm tính ấy của Báo Thân.

- Ứng Thân (Nirmanakaya) là các thể dạng hiển hiện của Pháp Thân, thúc đẩy bởi lòng Từ Bi đối với chúng sinh. Ứng thân có thể hiển hiện qua những hình tướng thật xác thực và thật đa dạng trong tất cả mọi lãnh vực của thế giới luân hồi, nhằm mục đích thích nghi với các nhu cầu của chúng sinh trong từng bối cảnh. Ứng thân được xác định theo ba cấp bậc khác nhau:

+ Ứng Thân tối thượng (Uttamanirmakaya) tức là Ứng Thân của chính Đức Phật Thích-ca Mâu-ni trên hành tinh này.

+ Ứng thân dưới những "thể dạng phát tán bằng đủ mọi hình sắc" (janmanirmakaya), thí dụ từ các vị thiên nhân cao cả chẳng hạn như Thiên Đế (Indra /

vị Thần Linh cao nhất của đạo Bà-la-môn) cho đến các loài cầm thú, chim chóc, hoặc cũng có thể rất giản dị như một nhịp cầu bắc ngang sông, một dòng suối mát hay một gốc cây xanh...

+ Ứng thân hiện ra dưới thể dạng các nghệ nhân và các sáng tạo nghệ thuật (silpinnirmakaya) hoặc một số các vật thể mang tính cách thiêng liêng và mầu nhiệm. Nói cách khác thì đấy là cách biểu hiện và phát tán của chư Phật xuyên qua các nghệ nhân và các tác phẩm sáng tạo của họ, chẳng hạn như các người tạc tượng và các pho tượng, các nhạc sĩ và các khúc nhạc do họ sáng tác, v.v.... nhằm mục đích giúp đỡ chúng sinh bằng các sáng tạo nghệ thuật của họ, chẳng hạn như kinh sách có kể câu chuyện về một người tấu nhạc thần của cung Trời Đế Thích nhằm thuần hóa con quỷ càn-thát-bà (gandharva). Chiêm ngưỡng một pho tượng, ngắm nhìn một bức tranh hay lắng nghe một khúc nhạc, một tiếng chuông ngân... đôi khi cũng có thể làm cho tâm hồn chúng ta lắng xuống và mang chúng ta đến gần với chư Phật hơn.

Những gì vừa trình bày trên đây thiết nghĩ có thể giúp chúng ta hình dung được Tam Thân Phật là gì. Tam Thân của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni cũng như của các vị Phật khác đã vượt qua không gian và thời gian để bàng bạc khắp nơi, thấm sâu vào lòng của các vị đại sư trong quá khứ như Long Thụ, Vô Trước, Trần Na, Bồ-đề Đạt-ma, Tịch Thiên, Đạo Nguyên...và cả Đức Đạt-lai Lạt-ma ngày nay. Sự hiện diện sâu kín và tỏa rộng đó của Tam Thân Phật đã làm rung động con tim của

họ, khai mở tâm trí cho họ, tạo ra những âm hưởng thật thiết tha trong lòng họ, phản ảnh qua những lời giảng huấn của họ và cũng đã trở thành chính họ.

Thật vậy bánh xe Đạo Pháp nào có dừng lại ở vòng quay thứ ba đâu, mà vẫn còn đang lăn vào thế giới Tây Phương hôm nay để mang theo với nó những lời giảng huấn của Đấng Thế Tôn. Có phải là những lời giảng ấy đang hiện lên trên những trang sách còn thơm mùi mực bằng các ngôn ngữ Tây Phương và cả trên các trang web đang được truyền đi trên khắp hành tinh này hay chăng? Thật vậy tất cả những gì tinh khiết phát hiện từ sự chân thật khơi động bởi lòng từ bi sâu kín trong con tim của tất cả chúng ta đều là những biểu hiện và phát tán của Tam Thân Phật, đều mang tính cách *chính thống* và *hoàn toàn trung thực* với Đạo Pháp của Đấng Thế Tôn.

Tuy nhiên và dù sao đi nữa chúng ta cũng không cần phải cố gắng tìm mọi cách để giải thích và chứng minh tính cách chính thống của các kinh sách xuất hiện muộn. Thật vậy cứ mạnh dạn nhìn thẳng vào các dữ kiện lịch sử và suy luận dựa vào sự hiểu biết khoa học ngày nay cũng thừa đủ để giúp chúng ta tìm thấy một sự mạch lạc nào đó trong toàn bộ kinh điển Phật Giáo.

Sự tiến hóa của Đạo Pháp qua khía cạnh lịch sử

Khái niệm về sự tương liên giữa mọi hiện tượng (pratityasamutpada / interdependence / lý duyên khởi) và quy luật

vô thường (anitya / impermanence) cho thấy rằng không có bất cứ một hiện tượng nào lại không mang tính cách lệ thuộc và không biến đổi. Đạo Pháp của Đức Phật cũng là một hiện tượng (dhamma). Nếu nhìn mọi sự vật theo khía cạnh đó thì tất nhiên chúng ta cũng sẽ nhận thấy các biến đổi của Đạo Pháp theo dòng thời gian chẳng qua cũng là một quá trình tiến hóa thật tự nhiên. Sự tiến hóa đó là hậu quả đương nhiên và tất yếu phù hợp với các nguyên nhân đã thúc đẩy nó. Mở rộng tầm nhìn theo tinh thần khoa học như trên đây thiết nghĩ cũng đủ để giúp chúng ta nhận thấy một sự hợp lý và mạch lạc nào đó của Đạo Pháp trên dòng lịch sử, và không cần đến một sự biện minh mang tính cách "tôn giáo" nào cả.

Đạo Pháp không hề chết khô như một gốc cây già mà luôn tỏa rộng cành lá, đơm hoa và kết trái. Giáo huấn của Đức Phật đi sâu vào lòng người và cùng chuyển động với sự sống, với văn hóa và lịch sử, cũng như với các nhu cầu và khả năng thấu triệt của con người theo từng thời đại và từng địa phương. Có phải ngày nay giáo huấn của Đức Phật cũng đang đặt chân vào thế giới Tây Phương để mang lại những giải đáp cho người Tây Phương, phù hợp với nhu cầu và đòi hỏi của họ, bằng cách căn cứ trực tiếp vào các truyền thống văn hóa, triết học và khoa học của chính họ hay chăng?

Sự hình thành của Phật Giáo Theravada

Đức Phật thuyết giảng suốt bốn mươi lăm năm nhưng không hề viết ra một câu nào. Các đệ tử của Ngài đã học thuộc lòng

những lời giảng huấn và truyền khẩu cho nhau từ thế hệ này sang thế hệ khác. Sau ba lần kết tập Đạo Pháp, lần thứ nhất một năm sau khi Đức Phật tịch diệt, lần thứ hai vào thế kỷ thứ IV trước Tây Lịch, và lần thứ ba dưới triều đại của vua A-dục vào thế kỷ thứ III trước Tây Lịch, thì hai tập *Luật Tạng* và *Kinh Tạng* được hình thành đầy đủ và được truyền bá ra khỏi biên giới thung lũng sông Hằng và đặc biệt nhất và cũng quan trọng nhất là đã được đưa vào Tích Lan.

Trong lần kết tập thứ ba tổ chức dưới triều đại của vua A-dục người ta đã thấy phát sinh ra hai khuynh hướng diễn đạt khác nhau về giáo huấn của Đức Phật là Thượng Tọa Bộ (Sthaviravada) và Đại Chúng Bộ (Mahasanghika). Một vài tư liệu khác còn cho rằng vào dịp này có đến bốn học phái khác nhau đã được hình thành, và từ các học phái này đã phát sinh ra mười tám chi phái khác.

Hai tạng kinh đầu tiên trên đây nhất thiết là những tạng kinh truyền khẩu và chỉ được ghi chép sau đó bằng chữ viết vào thế kỷ thứ I trước Tây Lịch ở Tích Lan. Tập thứ ba là *Luận Tạng* xuất hiện muộn hơn thế nhưng cũng đã được ghép thêm vào hai tạng kinh trên đây để gọi chung là *Tam Tạng Kinh*. Thật ra tạng thứ ba không phải là một tạng kinh đúng nghĩa của nó, bởi vì trong đó chỉ gồm những lời bình giải của các vị đại sư về giáo huấn của Đức Phật. *Luận Tạng* được xem có nguồn gốc rất xưa từ thời kỳ truyền khẩu, thế nhưng có thể cũng chỉ được trước tác từ thế kỷ thứ nhất sau Tây Lịch và đã được liên tục triển khai thêm trong suốt nhiều thế kỷ sau đó.

Dù sau thì *Luận Tạng* cũng đã giữ một vai trò thật quan trọng và đã làm nền tảng giáo huấn cho Phật Giáo Theravada. Phật Giáo Theravada tự cho mình là một tông phái phát xuất từ Trưởng Lão Bộ (Sthaviravada). Thế nhưng trên dòng lịch sử, Phật Giáo Theravada cũng đã biến đổi rất nhiều và không còn hoàn toàn giữ đúng theo Phật Giáo cổ xưa trước lần kết tập thứ ba. Thật vậy căn bản giáo huấn và các phương pháp tu tập của Phật Giáo Theravada cũng chỉ thực sự được thiết lập một cách thật rõ nét dựa vào một tập luận giải mang tên là *Visuddhimarga* (*Thanh Tịnh Đạo*). Trên miền bắc Ấn nơi vương quốc Ma-kiệt-đà (Magadha) có một vị đại sư là Phật Âm (Buddhaghosa) đã rời thung lũng sông Hằng đến Tích Lan vào thế kỷ thứ V để nghiên cứu *Tạm tạng Kinh* và đã trước tác ra tập luận này cùng một số các tập luận khác, tất cả cũng đã được ghép chung trong *Luận Tạng*. Tập luận này hàm chứa nhiều khía cạnh triết học và tâm lý học thật sâu sắc và đã góp phần không nhỏ trong việc thiết lập nền móng cho Phật Giáo Theravada.

Sự hình thành của Trung Quán Tông

Nếu Phật Giáo Theravada được phát triển ở Tích Lan và còn tồn tại đến nay thì tại miền bắc Ấn, Phật Giáo Đại Thừa đã được hình thành từ thế kỷ thứ I trước Tây Lịch và đã đưa đến sự xuất hiện của một tông phái lớn là Trung Quán Tông. Đại học Na-lan-đà được thiết lập vào khoảng thế kỷ thứ II tại vị trí của một ngôi chùa do hoàng đế A Dục xây dựng vào thế kỷ thứ III trước Tây Lịch, và

một trong các vị trụ trì đầu tiên của đại học này là Long Thụ, một triết gia và đại sư có thể nói là lừng danh nhất trong lịch sử Phật Giáo. Nếu bảy thế kỷ trước Đức Phật đã từng thuyết giảng tánh không qua những khía cạnh thiết thực và thực dụng thì Long Thụ đã triển khai khái niệm này thật sâu rộng trên phương diện siêu hình và thiết lập một học phái mới gọi là Trung Đạo. Trung Đạo có nghĩa là "Con Đường ở giữa", không ngả theo bất cứ một cách suy nghĩ hay dựa vào một khuynh hướng tư tưởng mang tính cách "khẳng định" nào cả. Long Thụ mở rộng và khai triển khái niệm về giáo lý "không có cái tôi" trong kinh *Anattalakkhana-sutta* (*Kinh về giáo lý vô ngã*) và khái niệm về "tánh không" nêu lên trong các kinh *Culasunnata-sutta* và *Mahasunnata-sutta* (*Kinh ngắn* và *Kinh dài về Tánh Không*), tức là các kinh nguyên thủy bằng tiếng Pa-li do chính Đức Phật thuyết giảng, để biến những khái niệm này trở thành con đường Trung Đạo biểu trưng cho một sự trống không tuyệt đối, dù đấy là sự trống không của "cái tôi" của một cá thể hay là sự trống không của tất cả mọi hiện tượng trong thế giới.

Theo Phật Giáo Ấn Độ và Tây Tạng thì sự hình thành của Đại Thừa thuộc vào giáo huấn của vòng quay thứ hai và của bộ kinh đồ sộ *Bát Nhã Ba La Mật Đa*. Thế nhưng theo các dữ kiện lịch sử thì bộ kinh bằng tiếng Phạn này đã được trước tác từ giữa thế kỷ thứ I trước Tây Lịch tức là ba thế kỷ trước đó và kéo dài đến thế kỷ thứ IV. Chủ đích quan trọng và nổi bật nhất của kinh này là triển khai khái niệm về tánh không. Thật ra kinh Bát Nhã bao gồm rất nhiều kinh khác nhau,

trong số này có kinh *Vajracchedikaprajnaparamita-sutra* (*Kinh Kim Cương*) giữ một vị thế khá quan trọng trong giáo huấn của Thiền Học, và kinh *Prajnaparamitahridaya-sutra* (*Tâm Kinh*) là một bài kinh trì tụng rất ngắn và rất phổ biến. Ngoài ra còn có hai tập kinh quan trọng khác nữa là kinh *Vimalakirtinirdesha-sutra* (*Duy-ma-cật Sở Thuyết Kinh*) và kinh *Suddharmapundarika-sutra* (*Kinh Pháp Hoa*), cả hai cũng đều thuộc chung trong bộ Kinh Bát Nhã. Đặc biệt hơn cả là Kinh Pháp Hoa đã giữ một vai trò then chốt trong sự hình thành của hai tông phái Thiên Thai (Tendai) và Nhật Liên (Nichiren) của Nhật Bản.

Trở lại chủ đề tánh không theo quan điểm của Long Thụ thì chúng ta sẽ thấy rằng trong tập *Trung Quán Luận Tụng* (*Madhyamakakarika*, XII, 8) có viết như sau: "Đấng Thế Tôn có nói rằng tánh không là sự tống khứ hoàn toàn tất cả mọi quan điểm. [Do đó] nếu có những ai còn tin vào tánh không thì tôi sẽ bảo rằng họ là những kẻ không còn cách nào chữa trị được". Ý nghĩa của câu này là phải phủ nhận cả tánh không, nói cách khác thì đấy là tánh không của tánh không. Thật vậy, Long Thụ đã sử dụng một phép suy luận căn cứ vào sự phi lý để chứng minh tánh không. Hơn nữa ông còn định nghĩa tánh không một cách bao quát hơn so với khái niệm vô ngã do Đức Phật thuyết giảng , Ông cho rằng ngoài tính cách "vô ngã" của một cá thể, tánh không còn liên quan đến tất cả mọi hiện tượng trong thế giới và cả vũ trụ. Nói cách khác là Long Thụ đã khoác thêm cho tánh không giới hạn bởi "cái tôi" và cái "của tôi" một chiếc "áo mới" to

rộng thùng thình, gói cả gió mây, thiên hà và vũ trụ. Chiếc áo to rộng đó đã khiến cho "cái tôi" và cái "của tôi" ẩn chứa bên trong nó trở nên bé tí. Chiếc áo cũng mang theo với nó các thứ ảo giác về "cái tôi" và cái "của tôi" ấy để cùng bay bổng và biến mất đi trong bầu không gian thênh thang và vô tận mở ra bởi con đường Trung Đạo.

Ngoài ra Trung Quán Tông còn triển khai thêm một khái niệm thật căn bản khác của Đạo Pháp là quy luật tương liên (pratityasamutpada / interdependence / lý duyên khởi) còn gọi là "sự tạo tác do điều kiện mà có" (conditioned production) hoặc là "sự tạo tác do nguyên nhân mà có" (dependent origination). Khái niệm này nói lên sự tương liên, tương tác và tương tạo của tất cả mọi hiện tượng trong thế giới, kể cả các tư duy và xúc cảm trong tâm thức của một cá thể bởi vì những thứ ấy cũng chỉ là những hiện tượng. Sự tương tác đó tạo ra một chuỗi níu kéo và biến động liên tục khiến không có một hiện tượng nào có thể đứng yên được. Sự chuyển động và đổi thay liên tục đó gọi là "vô thường". Ngoài ra khái niệm này cũng còn được sử dụng để giải thích thế nào là tánh không, bởi vì không có bất cứ một hiện tượng nào tự nó có thể hiện hữu một cách tự tại được mà phải nhờ vào sự tương tác của vô số nguyên nhân và điều kiện khác để hiện hữu. Sự hiện hữu tạm thời và lệ thuộc đó chỉ là một thứ ảo giác, và đấy chính là tánh không của mọi hiện tượng.

Ngoài ra con đường Trung Đạo còn chủ trương khái niệm về "hai sự thật" (dvasatya). Thật ra khái niệm này là một khái niệm

chung của toàn thể Phật Giáo, thế nhưng Trung Đạo đã nâng khái niệm này lên một cấp bậc thật quan trọng. Từ các học phái xưa như Vaibhasika, Sautantrika cho đến Phật Giáo Theravada và cả Kim Cương thừa đều đã giải thích khái niệm này với ít nhiều khác biệt. Đối với Trung Quán Tông, sự thật quy ước (samvrtisatya) chỉ định những biểu hiện bên ngoài của mọi hiện tượng tức là những thể dạng luôn chuyển động của mọi sự vật mà chúng ta "trông thấy" bằng mắt, và sự thật tuyệt đối hay tối hậu (paramarthasatya) là tánh không của chúng.

Khoảng hai thế kỷ sau Long Thụ lại thấy xuất hiện tại đại học Na-lan-đà một vị đại sư lừng danh khác là Vô Trước (Asanga), sinh khoảng năm 290. Tuy vẫn trung thành với Trung Quán Tông thế nhưng ông đã chuyển tông phái này theo một hướng nhìn khác hơn so với Long Thụ bằng cách thành lập một học phái mới gọi là Duy Thức Học. Thật ra thì nhiều học giả cũng chỉ xem Duy Thức Học như là một nhánh hay một chi phái của Trung Quán Tông. Vậy thật sự Duy Thức Học là gì?

Sự hình thành của Duy Thức Học

Chandragupta là một người vô danh nhưng rất tài giỏi đã tạo được một đế quốc rộng lớn đầu tiên cho nước Ấn là Maurya vào đầu thế kỷ thứ IV trước Tây Lịch. Cháu nội của vị này là A-dục cũng là vị hoàng đế thứ ba đã trị vì đế quốc Maurya từ năm -274 đến năm -232. Hoàng đế A-dục là người rất tích cực trong việc quảng bá giáo huấn của Đức Phật và đã mở ra một giai đoạn phát triển liên tục của Đạo Pháp suốt hơn mười thế kỷ

sau đó. Chính ông đã truyền bá Phật Giáo ra ngoài biên giới của thung lũng sông Hằng và cả bên ngoài bán lục địa Ấn Độ. Sau khi hoàng đế A-dục qua đời vào năm -232 thì đế quốc Maurya cũng suy yếu dần và bị phân chia thành nhiều vương quốc.

Mãi cho đến thế kỷ thứ III sau Tây Lịch một đế quốc khác là Gupta mới được thành lập và kéo dài đến thế kỷ thứ VI. Đế quốc này bao gồm toàn bộ miền bắc nước Ấn và đã đưa kinh tế, văn hóa và xã hội Ấn lên điểm tột đỉnh trong lịch sử của quốc gia này, tương tự như sự phát triển của nền văn minh thời Đường của Trung Quốc vào các thế kỷ thứ VII và VIII. Các tôn giáo như đạo Bà-la-môn, Phật Giáo và đạo Ja-in cũng đồng loạt phát triển thật cao độ theo đà tiến bộ và hưng thịnh đó của xã hội Ấn. Riêng đối với Phật Giáo thì hầu hết các kinh sách quan trọng bằng tiếng Phạn của Đại Thừa Phật Giáo cũng đã được trước tác song hành và tuần tự với sự lớn mạnh của đế quốc Maurya. Cũng xin nhắc lại là theo Phật Giáo Ấn Độ và Tây Tạng thì các kinh sách này thuộc vào vòng quay thứ ba của bánh xe Đạo Pháp tức là do Đức Phật thuyết giảng. Vô Trước trưởng thành trong bối cảnh phát triển rộng lớn đó của Đạo Pháp và của đế quốc Maurya và đã sáng lập ra học phái Duy Thức (Cittamatra, còn gọi là Yogacara). Vậy Duy Thức Học đã mang lại những điều gì mới lạ và khác hơn so với Trung Quán Tông do Long Thụ thiết lập hai thế kỷ trước đó?

Duy thức cho rằng tất cả các hiện tượng đều chỉ mang bản chất tâm thần và không thật, đấy chỉ là những biểu hiện mang tính

cách bên ngoài của tâm thức. Do đó Duy Thức không chấp nhận bất cứ gì thuộc bối cảnh bên ngoài và cho rằng chỉ có tri thức (consciousness) mới thật sự hiện hữu với tư cách là một sự thật tối hậu. Chỉ vì bị vô minh chi phối nên tri thức đã tự tạo ra cho nó ảo giác về một chủ thể nhận biết (grahaka) và các đối tượng có thể nhận biết được (grahya). Duy Thức phân tích sự vận hành của tri thức thật tỉ mỉ và chính xác và đấy cũng là nét khác biệt nổi bật nhất so với Trung Quán Tông của Long Thụ.

Thông thường tri thức (consciousness) trong Phật Giáo được phân chia thành sáu thể loại là tri thức ngũ giác và tâm thức, thế nhưng Duy Thức Học đã phân tích tri thức chi tiết hơn và mô tả dưới tám thể loại khác nhau. Ngoài sáu thể loại tri thức đã được nêu lên trong *Kinh Tạng* và *Luận Tạng*, Duy Thức Học còn mô tả thêm hai thể dạng mới là "tri-thức-ô-nhiễm" (klistamana) và "tri-thức-căn-bản-của-tất-cả" còn gọi là "A-lại-da-thức" (alayavijnana). Tri thức ô nhiễm là tri thức giữ vai trò diễn đạt các cảm nhận của sáu tri thức đầu tiên là ngũ giác và tâm thức. Sự diễn đạt của tri-thức-ô-nhiễm sẽ làm phát sinh ra tình trạng nhị nguyên trong tâm thức, tức là tạo ra sự phân tách giữa chủ thể nhận biết và đối tượng được nhận biết. Thế nhưng trên căn bản thể dạng nguyên sinh của tri thức luôn phản ảnh một sự hiểu biết trong sáng và tinh khiết không có chủ thể và đối tượng. Trong *Nhập lăng Già Kinh* có một câu như sau: "Tri thức vừa là người xem kịch, vừa là vở kịch và đồng thời cũng vừa là người vũ công trên sân khấu".

Nếu tri thức thứ bảy tức là tri thứ ô nhiễm loại bỏ được sự phân tách giữa chủ thể và đối tượng và không gây ô nhiễm cho tri thức thứ tám tức là tri thức-căn-bản-của-tất-cả hay A-lại-da-thức, thì tri thức này cũng sẽ hiện ra thật tinh khiết. Sự hiển hiện trong sáng đó của A-lại-da thức có thể xem như là sự tỉnh ngộ hay giác ngộ. Nói một cách khác là khi nào tính cách nhị nguyên đã bị loại bỏ khỏi tri thức thứ bảy thì khi đó tri thức thứ tám cũng sẽ hiện ra trong thể dạng tinh khiết nhất của nó. Thể dạng ấy gọi là Bản-thể-của-Phật, Phật tính hay "tánh không tuyệt đối và tối thượng".

Nếu giải thích một cách dài dòng hơn thì quá trình trên đây sẽ diễn biến như sau:

Tri thức thứ tám hay A-lại-da-thức là cơ sở tiếp nhận những viết hằn của nghiệp tạo ra bởi tri thức thứ bảy tức là tri-thức-ô-nhiễm. Các vết hằn ấy còn được gọi là các "chủng tử" hay "mầm móng" tồn lưu trong A-lại-da thức, và tùy theo cơ duyên thời gian tồn lưu này có thể kéo dài lâu hay mau. Các chủng tử nằm sẵn trong A-lại-da thức trước đây sẽ hiển hiện trở lại để hóa thành hình tướng, âm thanh, mùi, vị và các hiện tượng tâm thần trong tâm thức vào một thời điểm thích nghi nào đó - có thể trong kiếp sống hiện tại hay trong các kiếp sống tương lai nếu tin vào khái niệm tái sinh - khi các cơ duyên và điều kiện hội đủ. Nói một cách khác đơn giản và cụ thể hơn thì các chủng tử ấy sẽ làm phát sinh ra tác ý, tác ý đưa đến hành động và ngôn từ, hành động và ngôn từ lại tiếp tục tạo ra các vết hằn mới ảnh hưởng đến tri thức thứ bảy, các vết hằn mới này lại được

chuyển sang cho tri thức thứ tám là A-lại-da thức. Một khi mà A-lại-da-thức vẫn còn in đậm bởi các vết hằn hay chủng tử tiếp nhận từ tri thức thứ bảy thì nó vẫn còn lâm vào một tình trạng biến đổi liên tục, từ thể dạng này sang thể khác. Quá trình biến đổi đó có thể xảy ra trong lúc tỉnh cũng như trong lúc ngủ say, trong các giấc mơ, trong tình trạng hôn mê và kể cả trong những lúc lắng sâu vào thiền định. Khi cái chết xảy ra thì tất cả bảy thể dạng tri thức khác đều tan biến, chỉ có A-lại-da thức là tiếp tục tồn tại như một cơ sở để chuyển tải các vết hằn hay các chủng tử của nghiệp từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Chỉ khi nào A-lại-da-thức đã được tinh khiết hóa và không còn một vết hằn nào tồn lưu nữa, thì khi đó nó sẽ được giải thoát và trở thành Bản-thể-của-Phật, Phật Tính, Chân Như, Hiện Thực, Pháp Thân, Như Lai Tạng, Giác Ngộ, Niết Bàn, v.v và v.v.

Tóm lại A-lại-da-thức là thể dạng tri thức tự tại nơi tâm thức của mỗi cá thể, luôn ở trong một tình trạng chuyển động thường xuyên, phản ảnh sự chuyển đổi liên tục giữa một thể dạng tâm lý này sang một thể dạng tâm lý khác, chẳng hạn như một cá thể lúc thì cảm thấy hạnh phúc, lúc thì khổ sở hay vui mừng, hoặc hoang mang, giận dữ, hoặc cũng có thể cảm thấy sợ hãi tương tự như đang sống trong cõi địa ngục. Động cơ thúc đẩy sự chuyển động ấy chính là nghiệp tức là các vết hằn trong A-lại-da thức do cá thể ấy tự tạo ra cho mình.

Trên phương diện ứng dụng Duy Thức chủ trương một hệ thống gồm các phép luyện tập thiền định nhằm loại bỏ mọi sự u mê tâm

thần còn gọi là vô minh giúp cho Bản-thể-của-Phật có thể hiển lộ. Khi nào A-lại-da thức đã loại bỏ được các vết hằn của nghiệp giúp cho tri thức cảm nhận được thể dạng phi-nhị-nguyên để trở về với bản chất nguyên sinh và đích thật của chính nó, nói cách khác là trở về với Đạo Pháp như chính là một "thành phần của Đạo Pháp" (dharmadhatu), thì khi đó A-lại-da thức cũng sẽ trở thành chính sự Giác Ngộ (Bodhi), Niết Bàn, Bản-thể-của-Phật hay Phật Tính...

Ngoài cách mô tả sự vận hành của tri thức như trên đây Duy Thức còn phân loại các hiện tượng theo ba bản chất (trilaksana) như sau:

- bản chất mang tính cách hoàn toàn tưởng tượng (parikalpita) có nghĩa dưới ảnh hưởng của tưởng tượng và ảo giác tức là những thứ ô nhiễm, tri thức tâm thần sẽ gán cho các sự vật một sự hiện hữu hay một "cái tôi", một "cái ngã" đích thật, thế nhưng thật ra thì đấy chỉ là một sự sai lầm. Các sự vật ấy hoàn toàn không hiện hữu và nhất thiết chỉ là sản phẩm của vô minh và ảo giác.

- bản chất lệ thuộc (paratantra) tức là các hiện tượng tạo ra bởi sự kết hợp của vô số nguyên nhân và điều kiện, có nghĩa là sự hiện hữu của nó sở dĩ "có" là nhờ vào sự tương liên, tương tác và tương tạo của các hiện tượng khác, tức là nhờ vào tác động của quy luật tương liên (pratityasamutpada) hay là sự tạo tác do điều kiện mà có.

- bản chất hoàn toàn được thiết lập một cách vững chắc (parinispana) tức là bản chất

đích thật và tuyệt đối của các hiện tượng. Thật ra thì chúng cũng chỉ đơn giản là các hiện tượng lệ thuộc - tức là các hiện tượng mang bản chất thứ hai - thế nhưng đã hoàn toàn loại bỏ được tính cách tưởng tượng - tức là bản chất thứ nhất (parikalpita). Khi đã loại bỏ hoàn toàn và dứt khoát được tính cách tưởng tượng của chúng thì các hiện tượng lệ thuộc cũng sẽ trở thành "hiện thực đúng là như thế" (tathatagata / ainsité / suchness / như lai) tức có nghĩa là tánh không đích thật của mọi hiện tượng hay là sự hiện hữu vượt thoát khỏi tính cách nhị nguyên và đối nghịch tạo ra bởi chủ thể và đối tượng.

Các hiện tượng mang bản chất thứ ba trên đây giữ một vai trò rất quan trọng trong việc xách định hai sự thật hay hai hiện thực: hiện thực quy ước (samvrtisaya) mang tính cách lệ thuộc bị ô nhiễm bởi sự tưởng tượng, và hiện thực tuyệt đối (paramartha) tuy vẫn còn mang bản chất lệ thuộc nhưng đã hoàn toàn tẩy sạch được tính cách tưởng tượng. Đây cũng là cách giải thích về hai sự thật hay hai hiện thực theo quan điểm đặc thù của Duy Thức Học.

Tóm lại Duy Thức Học đã khoác lên cho "cái tôi" hay "cái ngã" một chiếc áo mới, khác hơn với chiếc áo to rộng mà Long Thụ đã may mặc cho nó trước đây hai thế kỷ. Chiếc áo do Vô Trước cắt may phù hợp với kích thước của "cái tôi" của mỗi cá thể bên trong tâm thức của cá thể ấy. Ông quả xứng đáng là một nhà khoa học, thần kinh học, tâm lý học, phân tâm học và đồng thời cũng là một nhà tâm linh học Phật Giáo. Duy Thức Học đã mang lại một sự chính xác tuyệt vời về một

thể dạng hiện hữu tự tại bên trong tâm thức của mỗi cá thể gọi là tri-thức-căn-bản-của-tất-cả hay là A-lại-da-thức. Nói một cách khác là tánh không bên trong tâm thức của mỗi cá thể đã được Vô Trước cụ thể hóa hay vật thể hóa (chosify / reify) bằng một sự hiện hữu "rất thật" là A-lại-da thức.

Sở dĩ dài dòng về Duy Thức Học bởi vì học phái này đã dánh dấu một bước rất dài nếu không muốn nói là một sự chuyển hướng thật quan trọng trên dòng "tiến hóa" của Đạo Pháp và đã ảnh hưởng trực tiếp đến sự hình thành của Kim Cương Thừa và Thiền Học trong vòng chưa đầy hai thế kỷ sau đó.

Sự hình thành của Kim Cương Thừa

Kim Cương Thừa còn được gọi là Tan-tra Thừa là một thừa Phật Giáo chấp nhận toàn bộ tất cả các kinh điển cũng như căn bản giáo huấn thuộc vào cả ba vòng quay của bánh xe Đạo Pháp và đều xem tất cả là đích thật và chính thống, từ Tam Tạng Kinh bằng tiếng Pa-li cho đến các kinh sách xuất hiện rất muộn, chẳng hạn như kinh *Kalachakra* (*Kinh Thời Luân*) xuất hiện vào thế kỷ thứ X.

Đối với Kim Cương Thừa thời gian là một sự xoay vần bất tận, biểu trưng bởi "Bánh xe thời luận" (Kalachakra), do đó việc xác định hay đánh giá một hiện tượng hay ghi nhận một biến cố căn cứ vào tính cách lịch sử của nó sẽ không mang một ý nghĩa nào cả. Thật vậy đấy cũng chính là ý nghĩa của khái niệm về Báo Thân (Sambhogakaya). Báo Thân là một thể dạng hiển hiện của chư Phật dưới

mọi hình sắc ở bất cứ bối cảnh không gian và thời gian nào.

Kim Cương thừa chủ trương một đường hướng tu tập thật tích cực bằng cách vận dụng tất cả các phương tiện thiện xảo (upaya) để phát huy nhanh chóng sự "hiểu biết tối thượng" (prajna / bát nhã) nhằm đạt được sự Giác Ngộ ngay trong kiếp sống hiện tại, hoặc tối đa là sau một vài lần tái sinh. Muốn thực hiện được mục đích ấy thì điều kiện tiên quyết là phải phát huy được lòng quyết tâm dựa và các phương tiện tu tập thật hiệu lực và cương quyết, và nhất là phải thấu triệt được toàn bộ căn bản giáo huấn của Đại Thừa cũng như của Phật Giáo Theravada, chẳng hạn như các khái niệm về tánh không của "cái tôi", tánh không của tất cả mọi hiện tượng, Bồ-đề tâm (Bodhicitta), lòng Từ Bi (Karuna), sự hiện hữu của Bản-thể-của-Phật (Tathagatagarbha) hay Phật tính nơi tất cả chúng sinh có giác cảm, bản chất và sự tương liên của mọi hiện tượng cũng như bản chất và sự vận hành của tri thức nơi mỗi cá thể, v.v. và v.v... Sự kiện đó cho thấy Kim Cương Thừa là một tông phái vô cùng phong phú và toàn diện.

Trên phương diện ứng dụng Kim Cương Thừa đã tận dụng phương pháp cụ thể hóa hay vật thể hóa các khái niệm trừu tượng nhằm mục đích giúp cho việc tu tập được dễ dàng hơn. Sự tận dụng các kỹ thuật tâm linh - tức là các phương tiện thiện xảo - cực mạnh biểu trưng bởi các vị thần linh hiền hòa lẫn hung dữ, mọi loại biểu đồ, các mạn-đà-la, các pháp khí sử dụng trong việc lễ lạc, thí dụ như từ bi và trí tuệ được tượng trưng bởi một

khí cụ gọi là "kim cương chử" (một cái chùy nhỏ bằng đồng) và "một cái chuông nhỏ", v.v... Kim Cương Thừa còn hình dung ra sự vận hành của khí lực trong cơ thể qua một hệ thống kinh mạch gồm có các "luân xa", các "nút thắt", các "giọt trắng" và "đỏ"...

Tất cả những phương tiện thiện xảo của Kim cương Thừa thường bị một số người hiểu lầm là một sự thoái hóa mang tính cách thần bí hay ma thuật của Phật Giáo. Thế nhưng thật ra đấy là các phương tiện cực mạnh giúp người tu tập đạt được kết quả nhanh chóng. Ngay cả các người tu tập theo Kim Cương Thừa còn yếu kém hoặc chưa hội đủ lòng quyết tâm cũng không tận dụng được sức mạnh mang lại từ các phép luyện tập ấy.

Các phép luyện tập của Kim Cương Thừa còn cho thấy có thể tạo ra những tai hại hay bất lợi nào đó cho những người tu tập chưa hội đủ căn bản và khả năng. Thay vì thăng tiến một cách nhanh chóng thì các người này có thể bị mê hoặc và rơi vào những hình thức sinh hoạt lệch lạc vô cùng tai hại. Do đó Kim Cương Thừa cũng đã thiết lập nhiều phương pháp và các quy tắc thật khắt khe nhằm ngăn ngừa những trường hợp trên đây có thể xảy ra, thí dụ như nêu lên sự so sánh một người tu tập tan-tra với một con rắn bị nhốt bên trong một ống tre rỗng ruột: nếu người này tuân thủ được những đòi hỏi khắt khe trong việc tu tập tan-tra thì sẽ vọt ra khỏi ống tre để đạt được sự Giác Ngộ, ngược lại sẽ lọt khỏi ống tre để rơi xuống tầng thấp nhất của địa ngục gọi là cõi Avici. Tóm lại người tu tập trước hết phải trải qua một thời gian học hỏi và thử thách, và chỉ khi nào đã hội đủ

được một số tiêu chuẩn đã được quy định sẵn thì mới được thụ giới qua những nghi lễ gọi là "quán đảnh". Lễ thụ giới hay thụ pháp gồm có nhiều nghi thức vô cùng tỉ mỉ và phức tạp nhằm thử thách quyết tâm của người tu tập và đồng thời cũng là một dịp giúp người này chính thức biểu lộ sự cam kết tuân thủ những lời nguyện ước của mình. Đây chính là cách mà Kim Cương Thừa sử dụng để loại bớt những người chưa hội đủ "khả năng thích nghi", những người này còn được gọi là những "cơ sở tiếp nhận còn bị ô nhiễm", hầu tránh mọi thứ tai hại đủ loại có thể xảy đến cho họ và cho cả Đạo Pháp.

Viêc tu tập tan-tra thường mang tính cách cá nhân, và phải được một người thầy hay đạo sư đầy đủ khả năng chẳng hạn như một vị Lạt-ma đích thật hướng dẫn. Vị này sẽ theo dõi và giảng riêng cho từng nhóm nhỏ hoặc cho từng đệ tử, tất cả tùy thuộc vào trình độ và khả năng lĩnh hội của họ. Những nghi thức lễ lạc trên đây và các phương pháp giảng dạy mang tính cách "cá nhân" thường được hiểu lầm là mang tính cách "thần bí". Có thể vì thế mà một số người gọi Kim Cương Thừa là "Mật Tông", một thuật ngữ dễ gây ra những hiểu lầm đáng tiếc. Đức Phật có nói rằng giáo huấn của Ngài không hàm chứa một hậu ý bí ẩn nào cả mà luôn minh bạch như bàn tay để ngửa.

Một điểm đặc thù khác của Kim Cương Thừa cũng đáng được nêu lên là tông phái này chủ trương các phép tu tập hướng thẳng vào "kết quả", tức là phải trực tiếp đạt được sự Giác Ngộ, Phật tính, Bản-thể-của-Phật hay Tánh Không tuyệt đối và tối thượng. Nói một

cách giản dị là người tu tập theo Kim Cương Thừa hướng thẳng vào mục đích trở thành Phật ngay trong kiếp sống này, khác hơn với các phép tu tập của các tông phái khác là hướng vào "nguyên nhân", tức là tìm cách loại bỏ từ cội rễ các nguyên nhân mang lại khổ đau. Cách trực tiếp hướng sự tu tập vào "kết quả" thường được dựa vào các phép quán tưởng để hội nhập với chư Phật và để trở thành Phật.

Sự hình thành của Thiền Học

Thiền Học là một tông phái đặc thù của Trung Quốc được hình thành ở Trung Quốc do một vị sư người Ấn Độ là Bồ-đề Đạt-ma đến đây thành lập vào khoảng thế kỷ thứ VI. Người Trung Quốc gọi tông phái này là "Tchan" hay "Channa", là các chữ dịch âm từ chữ Phạn *dhyana* có nghĩa là *định tâm, tĩnh tâm* hay *thiền định*, tiếng Nhật gọi là Zen. Thật ra thiền định là một phép luyện tập rất phổ cập chung cho tất cả các tông phái Phật Giáo Ấn Độ và cả của Trung Quốc trước khi Thiền Học được thành lập. Dù sao Thiền Học cũng đã sáng tạo thêm một phép luyện tập thật chuyên biệt và đặc thù, không nhắm vào một sự thăng tiến tâm linh tuần tự hay thực hiện một thể dạng tĩnh lặng nào cả mà hướng thẳng vào sự Giác Ngộ theo ý nghĩa nêu lên trong Đại Thừa Phật Giáo. Sự Giác Ngộ đó là một thể dạng Tỉnh Thức giúp quán nhận trực tiếp được bản chất của Hiện Thực hay Thực Tại bằng cách vượt lên trên ngôn từ và mọi sự lý luận quy ước cũng như tính cách nhị nguyên giữa chủ thể nhận biết và đối tượng được nhận biết.

Mối quan tâm lớn nhất của các vị thiền sư là phải đạt được những kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp sự Giác Ngộ một cách thật vững chắc và đơn giản nhất, không cần đến các nghi thức lễ bái cũng như việc học hỏi từ kinh sách. Phép tu tập này cho thấy một sự tương phản hoàn toàn so với phép tu tập của Kim Cương Thừa. Tuy nhiên nếu kết luận một cách vội vã và cho rằng Thiền Học bất chấp nghi thức và kinh điển là một sự lầm lẫn vô cùng to lớn. Mặc dù Thiền Học đặc biệt chú trọng đến khía cạnh thực dụng của phép thiền định để đạt được Giác Ngộ thế nhưng không phải vì thế mà loại bỏ mọi nghi lễ và việc nghiên cứu kinh điển. Thiền học mang đầy óc sáng tạo và đã thiết lập ra nhiều nghi thức lễ bái tuy bề ngoài mang tính cách đơn sơ, tinh khiết và giản dị thế nhưng thật ra bên trong rất cầu kỳ và tỉ mỉ mà những người bình dị không thể nhận ra được. Một người tu thiền phải chú ý đến từng cử động, ngôn từ và tư duy của mình ngay cả trong những lúc sinh hoạt thường nhật. Tất cả mỗi hành động từ cử chỉ đến ngôn từ và tư duy, đều được quy định thật chặt chẽ và đều mang một ý nghĩa hay một chủ đích rõ rệt. Chỉ cần đơn cử một thí dụ về tư thế ngồi thiền chẳng hạn, muốn tọa thiền đúng cách người tu tập cũng phải để ra một thời gian thật dài có khi phải hàng tháng hay hàng năm mới có thể ngồi thật đúng cách. Chỉ cần nhìn vào tư thế ngồi yên của một người hành thiền cũng có thể đoán ra được trình độ tu tập của người ấy. Tư thế ngồi yên, uy nghi và vững chắc như một quả núi cũng là một hình thức phản ảnh tâm thức của người hành thiền.

Thiền Học chủ trương một con đường tu tập tâm linh thật đơn giản và tinh khiết hầu giúp người tu tập loại bỏ những sự tạo dựng tâm thần mang tính cách khái niệm và quy ước nhằm giúp họ quay trở về với những gì thật thiết thực để nhận thức được bản chất của Hiện Thực và của chính họ. Quán nhận được Hiện Thực và bản chất của chính họ một cách đúng đắn chính là cách mang lại sự Giác Ngộ ngay trong kiếp sống ngắn ngủi này của họ. Thiền Học không đòi hỏi người hành thiền phải vùi đầu vào kinh sách, và thật ra thì Thiền Học cũng không có kinh điển riêng, ngoài các tập sách ghi chép các công án và một tập kinh rất gần với quan điểm và chủ trương của Thiền Học là *Lankavatara-sutra* (*Nhập Lăng Già Kinh*). Tuy nhiên không phải vì thế mà bảo rằng Thiền Học không quan tâm đến giáo huấn của Đức Phật. Tuy việc thực tập thiền định được đặt lên hàng đầu thế nhưng người tu tập cũng phải thấu triệt các khái niệm chủ yếu nhất trong toàn bộ giáo huấn Phật Giáo.

Chỉ cần nhìn vào tập luận đồ sộ của của học phái Tào Động là *Shôbgenzô* (*Chánh Pháp Nhãn Tạng*) cũng sẽ hiểu là phần lý thuyết của Thiền Học quan trọng đến đâu. Đạo Nguyên (1200-1253) trước tác tập luận này từ năm 1231 đến năm 1251 tức chỉ dừng lại khoảng hơn một năm trước khi ông qua đời, và tập luận cũng đã gồm đến 75 chương. Sau đó một vị thiền sư khác là Hoài Nhượng (Ejô, 1198-1234) tiếp tục công trình này và trước tác thêm 12 chương nữa. Một người đệ tử của vị này cho biết rằng ý định của thầy mình là sẽ góp thêm 100 chương vào nguyên bản của Đạo Nguyên, thế nhưng chỉ mới

hoàn tất được 12 chương thì qua đời. Tất cả các chương do Đạo Nguyên và Hoài Nhượng trước tác được góp chung và được xem là bản gốc của tập *Chánh Pháp Nhãn Tạng*. Sau đó tập luận này còn được ghép thêm ba lần nữa và bản chính thức cuối cùng được ấn hành tại Nhật Bản vào năm 1811. Nội dung của tập *Chánh Pháp Nhãn Tạng* thật súc tích, sâu sắc, và hết sức khó để thấu triệt, vừa cô đọng lại vừa được ghi chú quá tỉ mỉ tất cả các xuất xứ liên quan đến toàn bộ kinh sách thuộc tất cả ba vòng quay của bánh xe Đạo Pháp. Thật vậy sự tỉ mỉ và khắt khe là bản tính khá tự nhiên của người Nhật và bản tính này cũng đã phản ảnh thật rõ rệt qua các nghi lễ trong thiền học Zen.

Nói chung thiền học Zen phản ảnh tánh khí của người Nhật thế nhưng đồng thời thì thiền học Zen cũng đã tạo ra những ảnh hưởng thật sâu đậm vào sự sinh hoạt thường nhật của cả xã hội Nhật, chẳng hạn như nghệ thuật cây kiểng, cắm hoa, trà đạo, võ thuật, thư pháp, thi phú, kịch nghệ, v.v... Tương tự như vậy thiền học Tchan của Trung Quốc cũng đã tạo ra những ảnh hưởng thật rõ nét ăn sâu vào toàn bộ nền văn hóa của Trung Quốc .

Nói chung, mới thoạt nhìn thì Thiền Học và Kim Cương Thừa có vẻ trái ngược nhau trên nhiều phương diện. Kim Cương Thừa mang tính cách tích cực với nhiều hình thức tu tập cầu kỳ phản ảnh một sự quyết tâm cao độ, Thiền Học thì lại chủ trương một sự tu tập thanh thoát, đơn giản và "nhẹ nhàng" hơn. Thế nhưng thật ra thì cả hai đều đòi hỏi người tu tập một lòng quyết tâm và kiên trì

ngang nhau, sự khác biệt giữa hai tông phái là cách thức tu tập và các hình thức sinh hoạt khác nhau. Dù sao thì tác động do Thiền Học và Kim Cương Thừa mang lại cũng đã ảnh hưởng thật sâu đậm trên nhiều khía cạnh từ văn hóa đến những sinh hoạt thường nhật trong cả hai xã hội Nhật Bản và Tây Tạng.

Điểm giống nhau chủ yếu nhất giữa Kim Cương Thừa và Thiền Học là phải đạt được sự Giác Ngộ trong kiếp sống ngắn ngủi này bằng cách hội nhập với "tánh không tuyệt đối và tối thượng" xuyên qua các khía cạnh "tích cực" và "cụ thể" của tánh không là Bản-thể-của-Phật, Phật tính, Như Lai Tạng, Chân Như, Hiện Thực, Ứng Thân Phật, Trí Tuệ của Phật, Pháp Thân, v.v...

Sau hết nếu không đề cập đến trường hợp của Tịnh Độ Tông thì quả thật là một sự thiếu sót lớn. Vậy pháp môn Tịnh Độ là gì?

Sự hình thành của Tịnh Độ Tông

Tịnh Độ là một tông phái Đại Thừa phát sinh ở Ấn Độ và đã được truyền sang Trung Quốc, Tây Tạng, Triều Tiên, Nhật Bản và Việt Nam. Có thể hình dung Tịnh Độ như là một tông phái rất lớn trên con số tín đồ và mang nặng các đặc tính tín ngưỡng của một tôn giáo. Trên căn bản lý thuyết Tịnh Độ chủ trương một giáo huấn tương đối giản dị, dựa vào lời thệ nguyện của một vị Phật là A-di-đà là sẽ cứu độ tất cả những chúng sinh nào cầu khẩn đến sự giúp đỡ của Ngài để được tái sinh vào cõi Cực Lạc (Sukhavati).

Dấu tích xưa nhất về Phật A-di-đà được tìm thấy ở Ấn Độ là một bệ đá dùng để dựng một pho tượng, trên bệ đá này có ghi khắc "Phật A-di-đà", và bệ đá đã được định tuổi năm 104 sau Tây Lịch. Ngoài ra vào thế kỷ thứ II Long Thụ cũng có nói đến cõi Tịnh Độ trong một tập luận của ông, có lẽ ông đã căn cứ vào các kinh sách đã có từ trước nêu lên về khái niệm này (?). Vào thế kỷ thứ IV, Thế Thân (Vasubandhu) có trước tác một tập luận mang tựa là *Amitayussutropadesa* còn gọi là *Sukhavativyuhopadesa* trình bày và giải thích về cõi Tịnh Độ. Thế nhưng thật ra tại Ấn Độ việc sùng bái Phật A-di-đà chỉ giữ một vị thế thứ yếu và không đáng kể so với các tông phái lớn thời bấy giờ, và nhất là bị lấn lướt bởi sự tôn thờ Phật Di Lặc.

Khi Phật Giáo được đưa vào Trung Quốc ở thế kỷ thứ nhất sau Tây Lịch thì việc sùng bái Phật Di Lặc cũng vẫn là chính yếu. Sự tôn thờ Phật A-di-đà chỉ thật sự bắt đầu từ thế kỷ thứ IV, thế nhưng ngay sau đó đã phát triển rất nhanh và lấn lướt hẳn việc sùng bái Phật Di Lặc. Tuy rằng kinh *Pratyutpannasamadhi-sutra* (*Đại Phương Đẳng Đà-la-ni Kinh*) đã được dịch sang tiếng Hán từ năm 179 dưới thời Hậu Hán và toàn bộ kinh *Sukhavativyuha-sutra* (còn gọi là *Amitabha-sutra* / tức là *Tịnh Độ Kinh* hay *A-di-đà Kinh,* hay *Đại Thừa Vô Lượng Thọ Trang Nghiêm Kinh*) cũng đã được dịch vào năm 252, thế nhưng Tịnh Độ chỉ chiếm một vị thế thứ yếu cho đến thế kỷ thứ IV.

Tịnh Độ chủ trương một phép tu tập đơn giản đã giải quyết một cách dứt khoát tất cả mọi khó khăn mang tính cách triết học của

Phật Giáo mà chỉ có giới nho quan và những người trí thức vào thời bấy giờ mới thấu triệt được. Nhờ đó Tịnh Độ đã phát triển một cách vô cùng nhanh chóng ở Trung Quốc, và sau đó đã đặt chân vào Triều Tiên vào khoảng thế kỷ thứ VI và truyền sang Nhật Bản tương đối rất sớm sau khi Phật Giáo được du nhập vào xứ sở này từ giữa thế kỷ thứ VI.

Tịnh Độ Tông chỉ bắt đầu du nhập vào Việt Nam từ thế kỷ thứ IX thế nhưng chỉ giữ một vị thế thứ yếu. Thiền Học vẫn tiếp tục là tông phái chính yếu và được ưa chuộng nhất. Tịnh Độ chỉ được xem như một phép tu tập phụ thuộc kèm thêm vào giáo huấn của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni.

Nói chung so với phép tu tập của Thiền Học thì Tịnh Độ tỏ ra ít khắt khe hơn, do đó đã thu hút được đông đảo người thế tục, giúp họ tu tập bằng cách tụng niệm bất cứ lúc nào trong những lúc sinh hoạt thường nhật, không như Thiền Học phải tạo ra những điều kiện thuận lợi cho việc hành thiền. Tuy thế trong trường hợp của bối cảnh Việt Nam Tịnh Độ cũng chỉ bắt đầu phát triển nhanh chóng và rộng rãi vào thế kỷ XX, nhất là bắt đầu từ những năm 1930, tức là vào thời kỳ "tiền chiến". Có thể đây là một phản ứng "tự vệ" trước chế độ thực dân và sự bành trướng nhanh chóng của Thiên Chúa Giáo nhờ vào sự bảo vệ và ưu đãi của chính quyền thực dân thời bấy giờ.

5- Lời kết

Chữ *sutta* tiếng Pa-li, tiếng Phạn là *sutra*, được dịch sang tiếng Hán Việt là *Kinh*. Nguyên nghĩa của chữ này là *"sợi chỉ"* hay *"đường chỉ may"*, ý nói lên kinh điển là một hệ thống liên tục và trọn vẹn nhằm nêu lên một hệ thống giáo huấn mạch lạc của Đức Phật. Thật vậy nếu tách rời một sự kiện hay một khái niệm để phân tích và nghiên cứu thì cũng chỉ mang lại một sự hiểu biết hời hợt mà thôi. Bài viết ngắn này cố gắng nêu lên một vài nét "tiến hóa" chung của Phật Giáo theo một tầm nhìn bao quát với hy vọng giúp tất cả chúng ta cùng lăn theo bánh xe Đạo Pháp trong một chuyến du hành xuyên qua không gian và thời gian trên dòng lịch sử kéo dài hơn hai mươi lăm thế kỷ.

Cuộc du hành đó sẽ giúp chúng ta nhận thấy sự phong phú và siêu việt của Đạo Pháp và những tác động của nó ảnh hưởng thật sâu rộng trong tư tưởng cũng như sự sinh hoạt thường nhật của các dân tộc Á Châu. Mặc dù các tiến bộ kỹ thuật và truyền thông đã thu nhỏ hành tinh này và mang con người đến gần với nhau hơn, thế nhưng sự khác biệt giữa hai thế giới Tây Phương và Á Châu - ít nhất là trên phương diện văn hóa và các quan điểm xã hội - cũng vẫn còn đậm nét. Một trong những sự khác biệt dễ nhận thấy nhất là ngược về dòng lịch sử tiến hóa chung của nhân loại, chiến tranh tôn giáo ít xảy ra ở Á Châu hơn so với thế giới Tây Phương rất nhiều. Nếu chiến tranh dù có tàn phá Á Châu trong lịch sử cận đại thì một phần cũng là do những cuộc xung đột về ý thức hệ phát sinh từ các tư tưởng triết học không tưởng của người Tây Phương do chính người Tây Phương đưa vào Á Châu. Chúng ta chỉ biết hy vọng

rằng Đạo Pháp vừa đặt chân vào thế giới Tây Phương khoảng một thế kỷ nay và đang bắt rễ trong thế giới đó, sẽ không mang lại một tai hại nào đáng kể cho các dân tộc trên phần lục địa này, nếu không muốn nói là Đạo Pháp có thể sẽ mang lại một giải pháp nào đó cho tình trạng bế tắc của các truyền thống tâm linh lâu đời các dân tộc ấy. Đồng thời thì bánh xe Đạo Pháp biết đâu cũng sẽ chuyển sang một hướng mới lạ hơn khi lăn vào thế giới Tây Phương và sẽ đánh dấu một giai đoạn mới khác trong lịch sử Phật Giáo sau này.

Nếu nhìn trở lại các chặng hành trình trong cuộc du hành của chúng ta với Đạo Pháp thì ắt chúng cũng sẽ phải nhận thấy vô số những tư tưởng mới, những khái niệm mới được hình thành. Thế nhưng nếu tìm hiểu cặn kẽ những lời giảng huấn của Đức Phật thì chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng các tư tưởng và khái niệm mới ấy thật ra cũng không phải thật mới mẻ gì cho lắm, bởi vì Đức Phật đã nêu lên đã khá lâu từ trước. Chỉ xin đơn cử một vài thí dụ dưới đây cũng đủ để chứng minh cho sự nhận xét ấy.

Nếu Trung Quán Tông của Long Thụ đã triển khai và mở rộng khái niệm tương liên, tương kết và tượng tạo giữa các hiện tượng (pratityasamutpada) vào thế kỷ thứ II dưới những hình thức bao quát mang những khía cạnh triết học siêu hình, thì Đức Phật cũng đã nêu lên quy luật này từ hơn bảy thế kỷ trước dưới những hình thức thật đơn giản, thiết thực nhưng không kém phần sâu sắc.

Trong các kinh *Nidana Samyutta* và *Mahanidanasutta* đều có nói đến quy luật này, và đặc biệt nhất trong *Tương Ưng Bộ Kinh* (*Samyutta Nikaya*, II, 28) có ghi lại lời giảng sau đây của Đức Phật:

Imasmin sati idam hoti
Imassuppàdà idam uppajajati
Imasmin asati idam na hoti
Imassa nirodhà idam nirajjhati

Cái này có, cái kia hình thành
Cái này hiển hiện, cái kia sinh ra
Cái này không có, cái kia không hiển hiện
Cái này chấm dứt, cái kia không sinh ra

Câu trên đây có thể là một trong những câu đơn giản nhất và đồng thời cũng thâm sâu nhất trong số các lời giảng huấn của Đức Phật. Tuy hết sức đơn giản nhưng câu ấy đã giải thích trọn vẹn bản chất tương liên của cả vũ trụ này. Không cần phải chờ đến thế kỷ thứ II mới thấy Long Thụ triển khai khái niệm về sự tương liên, tương kết và tương tạo của mọi hiện tượng.

Khi đọc lại kinh sách thì chúng ta sẽ nhận thấy khái niệm "tất cả đều là tâm thức" do Vô Trước chủ xướng ở thế kỷ thứ IV cũng đã xuất hiện từ thế kỷ thứ II trong kinh Đại Thừa *Samadhiraja-sutra* (*Chính Định Vương Kinh*). Trong kinh này có một câu như sau: *"Này các người con của Vị Tối Thắng* (tức là Đức Phật, người đã chiến thắng được vô minh), *tam giới* (tức dục giới, sắc giới và vô sắc giới) *chỉ [đơn giản] là tâm thức mà thôi"*. Ngược trở về xa hơn nữa thì người ta cũng sẽ thấy câu thứ nhất của tiết thứ nhất trong

kinh *Pháp Cú* (*Dhammapada*) bằng tiếng Pa-li cũng đã nêu lên vai trò chủ yếu của tâm thức:

Manopubbangama dhamma
manosettha manomaya
manasa ce padutthena

Tâm thức dẫn đầu các hiện tượng,

chúng nhất thiết [chỉ] là tâm thức,

tạo dựng bởi tâm thức

Nếu Vô Trước đã sáng lập ra Duy Thức Tông vào thế kỷ thứ IV và nêu lên khái niệm "tất-cả-chỉ-là-tâm-thức" (cittamatra) thì đấy cũng chỉ là sự lập lại và triển khai thêm từ những gì mà Đức Phật đã thuyết giảng từ trước. Lời thuyết giảng trên đây của Đức Phật cho rằng mọi hiện tượng chỉ là tâm thức và do tâm thức khởi xướng đã nêu lên một cách thật minh bạch vai trò chủ yếu của tâm thức trong sự cảm nhận và diễn đạt về bản chất của mọi hiện tượng trong thế giới. Tóm lại những gì mà các vị đại sư sau này triển khai sâu rộng bằng các thuật ngữ mới hoặc bằng các cách diễn đạt cầu kỳ, phức tạp và trừu tượng thì Đức Phật cũng đã nêu lên từ trước một cách thật ngắn gọn, súc tích và không kém phần sâu sắc.

Câu giảng trên đây của Đức Phật cho thấy rằng chẳng những tâm thức dẫn đầu tất cả để tạo dựng ra mọi hiện tượng mà tất cả cũng chỉ là tâm thức, và tâm thức thì tự nó cũng tạo dựng ra chính nó. Bên trong mọi hiện tượng và phía sau cái tâm thức đứng ra để dẫn đầu tất cả và tự tạo dựng ra chính nó sẽ còn lại những gì, phải chăng chỉ là một bầu không gian trống không? Tuyệt vời thay một câu dẫn nhập để khởi đầu cho một bài kinh!

Đối với khái niệm về tánh không thì sau khi thuyết giảng về Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế) Đức Phật đã nêu lên giáo lý về "vô ngã" tức là giáo lý "không có cái tôi", hay tánh không của một cá thể. Đấy là những gì thiết thực và cụ thể nhất giúp cho người tu tập đạt được sự giải thoát. Ngài chỉ nói đến tánh không ở một cấp bậc cao hơn và tổng quát hơn qua hai bài kinh giảng riêng cho một người đệ tử thân cận nhất của Ngài là A-nan-đà, đấy là hai bài kinh *Culasunnata-sutta* và *Mahasunnata-sutta* (bài *Kinh Ngắn* và bài *Kinh Dài về Tánh Không*). Trong hai bài kinh này Đức Phật chỉ nêu lên tánh không theo bảy cấp bậc khác nhau.

Ngài không hề mổ xẻ và phân tích cái tánh không ấy trên phương diện trí thức để giải thích cho A-nan-đà mà chỉ nói cho người đệ tử của mình biết đấy là những kinh nghiệm cảm nhận về một thể dạng trống không *"hoàn toàn tinh khiết, vô song và tối*

thượng không có gì vượt hơn được". Riêng trong *Bài Kinh Ngắn về Tánh Không* Đức Phật cũng đã cho A-nan-đà biết là mình luôn hòa nhập và an trú trong tánh không ngày càng sâu xa hơn: *"... Quả đúng như thế, này A-nan-đà, những gì ngươi đã được nghe thấy đúng là như thế; những gì ngươi hiểu được cũng đúng là như thế. Đang trong lúc này, và cũng tương tự như trước đây Ta từng an trú trong tánh không thì nay Ta lại càng an trú sâu xa hơn trong tánh không...."*.

Cái tánh không ấy mà Đức Phật đã nêu lên với A-nan-đà đã được người sau mổ xẻ, tìm hiểu, diễn đạt bằng trăm nghìn cách khác nhau và đưa vào vị trí trung tâm của Đạo Pháp. Tất cả các tông phái, học phái cũng như các vị đại sư trên dòng lịch sử của Phật Giáo sau này đều hướng vào một nỗ lực duy nhất là tìm mọi cách giúp người tu tập thực hiện được những kinh nghiệm cảm nhận về *"thể dạng tinh khiết, vô song và tối thượng, không có gì vượt hơn được"* mà chính Đức Phật đã thường trú trong ấy.

Một trong các phương pháp trên đây là "vật thể hóa" (chosification / reification) tánh không để khoác lên cho nó một chiếc áo mang tính cách tích cực và cụ thể hơn, giúp cho người tu tập dễ nắm bắt hơn. Chiếc áo mới ấy mang tên là Bản-thể-của-Phật, Phật tính, Chân Như, Hiện Thực, Pháp Thân, Trí Tuệ của Như Lai, Ứng Thân của chư Phật, Thành Phần của Đạo Pháp (Dharmadhatu),

"tri-thức-tinh-khiết-căn-bản-của-tất-cả" (alayavinana), ánh sáng trong suốt của cái chết, v.v. và v.v.

Thế nhưng phương pháp "cụ thể hóa" hay "vật thể hóa" ấy Đức Phật cũng đã sử dụng rồi. Ngài đã gọi tánh không tuyệt đối hay *"thể dạng cảm nhận về tánh không tinh khiết, vô song không có gì vượt hơn được"* là *niết bàn*, một cõi đối nghịch lại với cõi *luân hồi*. Thật vậy các thuật ngữ *niết bàn* và *luân hồi* cũng chỉ là những thuật ngữ và khái niệm có sẵn mà Đức Phật đã vay mượn từ các tín ngưỡng đương thời đã thấm nhuần trong quảng đại quần chúng, nhằm để nói lên sự tương phản giữa hai thể dạng tâm thức: một thể dạng giải thoát nhờ vào cách an trú trong tánh không tuyệt đối và tối thượng gọi là cõi *niết bàn*, và một thể dạng u mê, hoang mang, đầy xao động và sợ hãi gọi là cõi *luân hồi*. Tu tập cũng chỉ giản dị có thế: chỉ là cách hoán chuyển những cảm nhận khổ đau và xao động của cõi luân hồi trở thành sự *"cảm nhận tánh không tinh khiết, vô song và tối thượng, không có gì vượt hơn được"* trong tâm thức của chính mình.

Bures-Sur-Yvette, 09.01.12

Hoang Phong