

# **PHÁP TUYÊN**

**(Tuyên Tập Phật Pháp)**

SOẠN-GIẢ KHÔNG GIỮ BẢN QUYỀN  
Hiền-Mật, Đỗ-Hữu-Trạch  
Email: Hienmat 54@yahoo.ca

## MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	5
LỜI TỰA	
1. Lời tựa của tập Pháp Tuyển 2001	7
2. Lời tựa của tập Pháp Tuyển 2011	8
DẪN NHẬP	9
PHẬT GIÁO	
1. Đức Phật và Phật Giáo	15
2. Phật Giáo	24
3. Mười việc thiện	27
4. Bốn Diệu Đế	29
5. Mười hai nhân duyên	34
6. Sáu ba la mật	39
7. Ba môn học vô lậu	42
8. Phật pháp yếu lược	44
CẦU NGUYỆN	
1. Cầu hay không cầu ?	50
2. Cầu nguyện	53
3. Sám hối	71
ĐỌC KINH	
1. Đọc kinh	78
2. Giới kinh	87
3. Di Đà bản nguyện kinh	91
4. Nghi thức đọc kinh A Di Đà	100
5. Nghi thức đọc kinh Bát Nhã	112
NIỆM PHẬT	
1. Tịnh Độ Tông	119
2. Điều kiện vãng sinh Cực Lạc	125

3. Cực Lạc có hay không?	134
4. Người có tội có được vãng sinh không?	140
5. Niệm Phật luận	143
6. Niệm Phật yếu lược	151
7. Niệm Phật khó hay dễ	155
8. Niệm Phật và sáu ba la mật	162
9. Nghi thức niệm Phật	163
10. Nghi thức niệm Phật rút gọn	170
11. Bí quyết niệm Phật	172
12. Yếu chỉ niệm Phật	190
13. Vài nghi vấn về Tịnh Độ	203
14. Bồ tát Quán Thế Âm	221
TỤNG CHÚ	
1. Tụng chú	231
2. Nghi thức tụng chú Đại Bi	234
3. Nghi thức tụng chú Chuẩn Đề	244
THIỆN ĐỊNH	
1. Thiện định,	253
2. Thiện luận	256
3. Thiện minh sát	261
4. Thiện đề mục	264
5. Thiện công án	266
6. Thiện Tổ sư	272
7. Thiện, Tịnh đối chiếu	275
8. Thiện, Tịnh song tu	283
9. Khuyến tu	294
DUY THỨC	
1. Duy thức	295
2. Duy thức học áp dụng	298
PHỤ LỤC	
1. Chính tư	306
2. Tự lực và tha lực	308
3. Tha lực	311
4. Nghiệp	319

Pháp Tuyên	4
5. Chết rồi sẽ về đâu?	326
6. Giúp những người sắp từ giã cõi đời?	333
7. Trợ niệm vãng sinh	341
8. Cầu siêu	350
GIẢI NGHĨA CHỮ KHÓ	365

## LỜI GIỚI THIỆU

Đạo hữu Hiền Mật Đỗ Hữu Trạch là một người bạn rất gần gũi với tôi, tuy rằng tuổi của chúng tôi cách nhau cả hơn chục năm. Nhưng không những chúng tôi thường gặp nhau tại Tổ Đình Từ Quang mà còn hay liên lạc với nhau để trao đổi những hiểu biết liên quan đến Phật Giáo. Tôi rất quý đạo hữu Hiền Mật về việc chịu khó nghiên cứu Phật Pháp và đặc biệt là kiên nhẫn kiểm lại kiến thức của mình bằng kinh sách hoặc qua kinh nghiệm bản thân.

Từ lâu, đạo hữu Hiền Mật đã viết nhiều bài về giáo lý và giáo pháp, kể cả những vấn đề gai góc như duy thức học. Nếu để tản mát, sợ bị thất lạc, vì thế tôi đã đề nghị đạo hữu nên đánh máy lại, phân loại và cho in chung vào một cuốn sách để tiện việc lưu trữ và phổ biến.

Thế rồi cơ duyên hội đủ, một hôm, đạo hữu Hiền Mật điện thoại cho tôi nói rằng đã có người bằng lòng đánh máy hộ. Tôi chung vui cùng đạo hữu và hoan hỷ nhận lời viết bài giới thiệu này. Công việc của tôi không khó lắm, bởi vì các đạo hữu quen biết chúng tôi đều nhận thấy ý kiến của đạo hữu Hiền Mật luôn luôn theo sát kinh sách, lời văn lại gọn gàng, sáng sủa và bộc lộ rõ tính sự phạm. Điều này thực dễ hiểu, vì đạo hữu Hiền Mật vốn là Giảng sư của trường Đại Học Giáo Dục Thủ Đức.

Tôi tin rằng cuốn sách này sẽ giúp ích cho việc phổ biến Phật Giáo.

Pháp Tuyên

6

Montréal, Tết Canh Thìn (2000)  
Hoàng Hữu, Nguyễn Văn Phú.

## **LỜI TỰA CỦA TẬP PHÁP TUYÊN 2001**

Thế theo lời yêu cầu của các bạn Đạo, tôi chọn một số bài nói chuyện về Phật pháp của tôi tại Tổ Đình Từ Quang ở Montréal và một vài nghi thức tụng niệm để in thành cuốn sách này, với hy vọng phổ biến Phật pháp.

Cuốn sách được hình thành trong dịp Tết Canh Thìn, nhưng phải đợi đến Tết Dương Lịch 2001 mới đánh máy xong.

Trong thời gian chờ đợi này, tôi đã cẩn thận kiểm điểm lại nội dung từng bài, nhưng chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót, những mong các bậc cao minh từ bi chỉ điểm cho.

Montréal, Tết Dương lịch 2001  
Hiển Mật, Đỗ Hữu Trạch

## **LỜI TỰA CỦA TẬP PHÁP TUYÊN 2011**

Pháp Tuyên (Tuyên Tập Phật Pháp) không phải là cuốn sách được viết liên tục từ đầu đến cuối một cách mạch lạc, mà là tập hợp của nhiều bài độc lập. Mỗi bài trình bày một khía cạnh của Phật giáo hoặc tổng quát, hoặc đặc thù, với mục đích phổ biến Chính Pháp và hoá giải thắc mắc của Phật tử trong những buổi nói chuyện cuối tuần tại Tổ Đình Từ Quang, Montréal.

Được ấn tống lần đầu vào năm 2001 dưới nhan đề PHÁP TUYÊN và tái bản vào những năm 2004 và 2007 dưới nhan đề PHÁP TUYÊN TÂN TU.

Đến nay sách đã phát hết, nhưng vẫn có người muốn thỉnh. Do đó, tôi mới quyết định lại tái bản và nhân dịp này, cho in thêm 6 bài mới là:

1. Cầu nguyện.
2. Bí quyết niệm Phật
3. Yếu chỉ niệm Phật
4. Thiền công án.
5. Trợ niệm vãng sinh
6. Cầu siêu

Mặc dầu tôi đã cố gắng và cẩn thận kiểm soát lại nội dung của từng bài, nhưng chắc chắn vẫn còn nhiều thiếu sót, những mong đọc giả thông cảm và góp ý cho.

Montréal, ngày 11-04-2011

Hiển Mật, Đỗ Hữu Trạch

## **DẪN NHẬP**



Tìm hiểu và tu tập đạo Phật là những việc hết sức khó khăn. Tại sao? Vì kinh sách của Phật Giáo quá nhiều lại dường như tràn đầy mâu thuẫn!

Ngay khi còn tại thế, một mặt đức Phật khuyên kẻ tại gia phải ở hiền mới gặp lành, còn làm ác sẽ bị báo. Nhưng mặt khác, Ngài lại dạy, với người xuất thế, thì thân hình, cảnh vật, cảm giác, tư tưởng, hành động và tâm thức đều là không!

Nói một cách khác, Phật Giáo chủ trương khi còn vô minh thì tất cả đều có, có thiện, có ác, có nhân, có quả, có địa ngục, có thiên đường và có cả *Niết Bàn* nữa. Nhưng lúc đã chứng Đạo thời một pháp cũng không, không có thiện, không có ác, không có nhân, không có quả, không có địa ngục, không có thiên đường và cũng không có luôn cả *Niết Bàn*!

Có và không vốn đối kháng nhau. Do đó, chúng ta thường gặp rất nhiều khó khăn trong việc tìm Đạo và tu Đạo.

Thực vậy, có lần tôi hỏi một nữ Phật tử đã từng đọc nhiều kinh sách và thường diễn thuyết về Đạo: "Thưa bà, tôi rất thích các bài nói chuyện về Đạo của bà và thực lòng muốn biết bà đang tu tập pháp môn gì?"

Bấy giờ người nữ Phật tử thản nhiên trả lời: "Nếu còn có pháp để tu thì không phải là Đạo vậy!"

Một lần khác, tôi hỏi một Thượng Tọa: "Thưa Thầy, trong phẩm Phổ Môn, đức Phật có nói đến hai loại quỷ *La sát* và *Dạ xoa*. Hai thứ quỷ ấy là gì, Thầy có thể giải thích hộ con không? "

Nghe xong, Thầy từ tốn nói: "Phật còn chẳng có. Con nghĩ đến quỷ để làm gì?"

Những câu trả lời như vậy chúng ta thường gặp rất nhiều trong các buổi hỏi Đạo. Nghe qua thì hay lắm, nhưng phần lớn chúng chẳng giúp ích gì cho người hỏi cả! Và ngay những thắc mắc đơn giản như thế cũng không được trả lời một cách minh bạch, thì những câu như:

1. Đạo là gì?
2. Thế nào là *chính niệm*?
3. Phải *tham thiền* làm sao?

chắc khỏi cần phải nói, quý vị cũng biết là câu trả lời rất quanh co và bí hiểm.

Hỏi Đạo không được tất phải đọc kinh. Nhưng tiếc thay, kinh sách viết rất tối nghĩa lại đầy chữ Phạn, thành ra phần đông chúng ta chỉ đọc như vẹt, chữ không hiểu ý Phật. Không hiểu ý Phật thì lòng ngờ vực. Lòng đã ngờ vực thì kinh không linh! Do đó, thường đọc kinh Phổ Môn mà chẳng bỏ được tham, sân, si. Thường đọc kinh A Di Đà mà không chắc được về *Cực Lạc*. Thường đọc kinh Bát Nhã mà chẳng thấy *tướng không* của các *pháp*!

Sau nhiều năm nghiên cứu kinh sách, tôi chợt hiểu được là đọc kinh không cốt lấy nhiều mà chủ yếu là phải ngưng nghĩ vẫn vơ để đạt *nhất tâm*.

Để đạt *nhất tâm*, chúng ta nên lắng nghe âm thanh mà chính chúng ta phát ra trong lúc đọc kinh, niệm Phật và tụng chú. Vào những ngày đầu, chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi và nhức đầu. Nhưng nếu kiên nhẫn tu tập thì cái cảm giác mệt mỏi và nhức đầu ấy sẽ tan đi. Và toàn thể thân, tâm của chúng ta sẽ được yên vui vô hạn mỗi khi nghe thấy tiếng mình tụng niệm. Bởi được yên vui như vậy, nên chúng ta mới thích đọc kinh, niệm Phật và tụng chú. Cứ có thì giờ rảnh rỗi là tự động công phu. Rồi cùng với thời gian

chúng ta sẽ khám phá ra cái tác dụng kỳ lạ của tiếng đọc kinh, niệm Phật và tụng chú trên con người của chúng ta. Chúng ta sẽ khai thông được nhiều khả năng tiềm ẩn ở chính mình, mà đặc biệt là *nhất tâm*.

Việc tu tập không phải đơn giản chỉ có *nhất tâm*, nhưng nếu qua được cửa này thì những cửa khác sẽ lần lượt mở ra cho chúng ta. Điều quan trọng là phải nhận ra tâm mình.

Nghệ thuật giúp chúng ta nhận ra tâm mình, gọi là *thiền*. Người *thượng căn* có thể lãnh hội *thiền* một cách trực tiếp qua một câu nói hay một cử chỉ của một thiền sư đắc Đạo, những người khác thường phải thông qua ba giai đoạn là: *Hệ niệm*, *Tham thiền* và *Nhập định*.

1. Khởi đầu hành giả phải chọn cho được một đối tượng mà mình ưa thích. Đối tượng này có thể là một vật cụ thể gọi là đề mục hay một câu nói bí ẩn gọi là *công án*. Chọn xong đối tượng, phải tập trung tư tưởng để ghi nhớ cho đến khi nó thường hiện ra ở trong tâm mình. Công việc này được mệnh danh là đề khởi đối tượng, thuộc giai đoạn một, gọi là *Hệ niệm*.
2. Đề khởi được đối tượng rồi, mới khảo sát cái đối tượng mà mình vừa đề khởi ấy bằng cách vận dụng những kỹ thuật đặc biệt của thiền đề mục hay thiền công án cho đến lúc thân, tâm và đối tượng hợp lại thành một. Đây là giai đoạn hai, gọi là *Tham thiền*.
3. Từ lúc thân, tâm và đối tượng hợp lại thành một hành giả chính thức đi vào giai đoạn ba, gọi là *Nhập định*.

Nhập định lâu ngày thì cái một ấy sẽ tự khai mở và chúng ta sẽ thấy tâm mình gọi là *giác ngộ*. Bấy giờ

mới thực sự là không có gì ở ngoài tâm, không có gì để tu và cũng không có gì để chứng cả !

Nhưng câu "không có gì để tu, để chứng" này chỉ đúng cho người đã giác ngộ, chứ đối với chúng ta còn tham ái, còn sân giận, còn si mê thì không thể nói là không có Pháp được.

Là Phật tử, chúng ta nên nhớ: Muốn ra khỏi cõi Dục phải tu thiền, tu thiền đến cùng tột sẽ thấy rõ tự tâm và hoá giải được tất cả các mâu thuẫn của cả đời lẫn Đạo. Còn muốn nán lại cõi Dục thì nên làm mười điều lành là:

1. Không sát sinh.
2. Không trộm cắp
3. Không tà dâm
4. Không nói dối
5. Không xúi xiểm, cũng gọi là không hai lưỡi.
6. Không ác miệng
7. Không ba hoa
8. Không tham lam
9. Không sân giận
10. Không tà kiến

Chín điều đầu tương đối dễ hiểu, riêng có điều chót phải nghiên cứu cho kỹ: thế nào là tà kiến?

Tà kiến có nhiều nghĩa, nhưng trong phạm vi của pháp môn này, tà kiến là phủ nhận lý Nhân Quả, là không tin rằng tất cả các pháp đều do nhân duyên sinh ra. Chính vì thế, khi túng thiếu chật vật, người tà kiến thường nóng nảy, bất mãn. Trong khi bậc chính kiến nhận ra đó là quả báo mà mình phải gánh chịu vì đã quá keo kiệt trong các kiếp sống trước! Tại sao vậy? Vì người bủn xỉn sẽ nghèo hèn, người dâm dục

sẽ gian truân, người sát sinh sẽ chết yểu. Nhân nào, quả nấy không thể sai chạy được!

Có quả tất có nhân, nhưng có nhân chưa chắc đã có quả! Vì ngoài nhân và quả ra còn có trợ duyên nữa! Thực vậy, nếu đem một hạt mít để trên sàn xi măng không nước, không phân thì mãi mãi nó vẫn chỉ là hạt mít! Cũng hạt mít ấy, đem gieo xuống đất, tưới, bón đầy đủ nó sẽ nảy mầm, mọc cây và kết trái. Cây đã mọc, trái đã kết, nhưng rủi gặp hạn hán thì cây sẽ chết, trái sẽ khô và rớt cục chúng ta không thu hoạch được những gì mình đã gieo trồng!

Hạt mít là nhân. Trái mít là quả. Đất, nước, phân là thuận duyên. Xi măng, hạn hán là nghịch duyên.

Từ vô thủy, chúng ta đã gây nhiều ác nghiệp. Những ác nghiệp ấy nếu gặp thuận duyên sẽ sinh ra quả khổ. Trót tạo ác nghiệp rồi, muốn tránh quả khổ thì phải mau mau phát khởi nghịch duyên ngăn các nghiệp dữ ấy nảy mầm, mọc cây và kết trái.

Phương pháp đơn giản nhất để ngăn ác nghiệp cũ kết thành trái khổ là sám hối. Mặc dầu chúng ta đã gây ra không biết bao nhiêu ác nghiệp, nhưng nếu chúng ta chí thành sám hối thì không sợ khổ báo. Đó là ý nghĩa của câu:

Khổ hải vô nhai,

Hồi đầu thị ngạn.

mà chúng ta có thể tạm dịch là:

Biển khổ mệnh mỏng như không bến,

Quay đầu trở lại thấy bờ ngay!

Áp dụng luật Nhân Quả để:

Ngăn ác nghiệp kết thành trái khổ,

Tạo nhân lành hưởng lấy quả vui.

là đường lối tu phúc của những người muốn sung sướng trong cõi *Dục*. Còn muốn ra khỏi cõi *Dục* thì phải tu thiền. Tu thiền là việc rất khó khăn và đầy nguy hiểm, phải vừa sáng suốt vừa can đảm mới có thể tự mình lo liệu lấy được. Bằng thiếu hai đức tính ấy thời phải nhờ chư Phật giúp đỡ mới có hy vọng thành công. Nhờ chư Phật giúp đỡ để đắc Đạo một cách dễ dàng và chắc chắn là ước nguyện của những người chuyên đọc kinh, niệm Phật và tụng chú.

Tóm lại, tùy theo sở thích và khả năng của mỗi người, chúng ta có thể tu bằng cách làm lành, đọc kinh, tham thiền, niệm Phật hay tụng chú. Ngoại trừ pháp môn đầu là làm lành thuộc thế gian pháp, các pháp còn lại như đọc kinh, tham thiền, niệm Phật và tụng chú đều nhắm vào quả *Chính Đẳng Chính Giác của chư Phật*.

Viết tại Montréal, ngày 24-08-1986

Bổ túc thêm ngày 01-01-2011

## CHÚ THÍCH

1. **Đề khởi đối tượng:** Như người có máy vi tính, muốn xem phim hay nghe nhạc. Trước tiên, ông ta phải tháo phim đó hay nhạc đó vào máy. Sau mới mở phim để xem hay mở nhạc để nghe. Cũng vậy, người tu Tịnh Độ, phải tháo hình Phật hay Phật hiệu vào tàng tâm. Rồi, để tàng tâm chiếu hình cho mình xem hoặc niệm Phật cho mình nghe.

## ĐỨC PHẬT VÀ PHẬT GIÁO

Phật hay Phật Đà là phiên âm của chữ Phạn "Bouddha," có nghĩa là "Bậc đã giác ngộ." Đây là danh hiệu mà người ta dùng để gọi Thái tử Tất Đạt Đa (Siddharta), con Vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và Hoàng hậu Ma Gia (Maya), sinh vào khoảng thế kỷ thứ 6 trước Tây lịch, tại thủ đô Ca Tỳ La Vệ (Kapi lavastu) của bộ lạc Thích Ca thuộc xứ Népal hiện nay.

Tương truyền rằng: Thái tử thường ra ngoài thành để giải trí. Lần thứ nhất, qua cửa Đông Ngài gặp một cụ già, tóc bạc, lưng còng, đi đứng không vững.

Lần thứ hai, qua cửa Nam, Ngài gặp một người bệnh, thân thể gầy còm, quần quai rên đau.

Lần thứ ba, qua cửa Tây, Ngài gặp một đám ma, trong đó có những người đang than khóc thảm thương.

Lần thứ tư, qua cửa Bắc, Ngài gặp một tu sĩ, dáng dấp thanh thoát, ăn mặc khác thường, Thái tử hân hoan lại gần và vui miệng nói: "Thầy thực không giống những người mà tôi đã gặp!"

Tu sĩ trả lời: "Tôi đã từ bỏ gia đình để tìm cách thoát khỏi cái khổ do già, bệnh và chết gây ra. Tôi không sợ ai cười, cũng không cần ai khen. Chỉ biết chúng sinh đang đau khổ, cần người cứu giúp!"

Từ đó, Thái tử thường băn khoăn suy nghĩ làm sao có thể tránh được cái khổ do già, bệnh và chết gây ra?

Nỗi băn khoăn này luôn luôn ám ảnh Thái tử mãi cho đến một đêm, sau buổi ca vũ kéo dài đến tận

khuya, mọi người mệt mỏi lăn ra ngủ cả. Thái tử vào phòng nhìn vợ, con một lần cuối, rồi lặng lẽ gọi Sa Nặc (Chandaka) đưa Ngài rời kinh thành, vào rừng, tìm thầy học Đạo.

Sau 5 năm học Đạo với các Đạo sư nổi tiếng thời bấy giờ, Ngài chứng được Tứ Thiền và Tứ Không, có thể tùy tiện dạo chơi 28 tầng trời của cả ba cõi, gồm cõi Dục, cõi Sắc và cõi Vô sắc, nhưng Ngài vẫn không thoả mãn. Tại sao? Vì tuy có thần thông, nhưng chưa thoát chết!

Do đó, Ngài lại bỏ Thầy và bạn, vào núi một mình chuyên tu khổ hạnh trong sáu năm trời ròng rã, thân hình tiêu tụy, tinh thần mỏi mệt mà vẫn không có kết quả.

Rốt cục, Ngài phải bỏ lối tu khổ hạnh, uống bát sữa do cô gái chăn bò, tên là Tu Xa Da (Sujata), cúng dường, rồi ngồi nhập định dưới cây Bồ đề suốt 49 ngày liền.

Trước hết, Ngài chứng được Túc mệnh thông, nhớ lại vô lượng kiếp về trước, đã từng sinh ra ở đâu? Tên là gì? Làm nghề nghiệp gì? Có vợ con không? Kế đó, Ngài chứng được Thiên nhãn thông, thấy rõ con người sau khi chết đi đều do nghiệp hoặc lành, hoặc dữ mà thọ sinh vào sáu đường, là: trời, người, thần, súc vật, ngạ quỷ và địa ngục. Mãi đến canh năm của ngày thứ 49, khi sao mai vẫn còn chiếu sáng, Ngài mới chứng được Lộ tận thông, dứt hết phiền não, thoát khỏi sinh tử và tuyên bố: "Ta đã giác ngộ!"

Sau khi giác ngộ, đức Phật đem chân lý mà Ngài tìm được giảng giải rộng rãi với hy vọng giúp cho mọi người cùng được giác ngộ như mình.



Theo lời Phật dạy, có tất cả mười cảnh giới là: chư Phật, Bồ tát, Duyên giác, Thinh văn, Trời, Người, Thần, Súc vật, Ngạ quỷ và Tội phạm ở trong các Địa ngục. Mười cảnh giới này đều có cùng một bản thể vô sinh, bất diệt. Bản thể chung của họ gọi là Chân Tâm. Chỉ có Chân Tâm là hiện thực, là thường còn. Còn tất cả mọi hiện tượng mà chúng ta thấy, nghe, cảm, biết đều do nhân duyên hợp lại mà thành. Đủ duyên thì sinh. Thiếu duyên thì diệt. Hư giả, không thực!

Tuy có cùng một bản thể vô sinh, bất diệt, nhưng thoát khỏi sinh tử thì chỉ có chư Phật, Bồ tát, Duyên giác và Thinh văn, gọi chung là Thánh. Còn sáu loại sau, gồm: trời, người, thần, súc vật, ngạ quỷ và tội phạm ở trong các địa ngục đều phải luân hồi, sinh đây, chết kia mãi cho đến lúc tu được thành Thánh.

Để giải thích quá trình luân hồi, đức Phật giảng lý Duyên khởi, thông qua 12 nhân duyên, là :

1. Vô minh
2. Hành
3. Nghiệp thức
4. Danh sắc
5. Sáu căn (Lục nhập)
6. Tiếp xúc
7. Cảm giác (Lãnh thọ)
8. Ham muốn (Ái dục)
9. Nắm giữ (Chấp thủ)
10. Hậu hữu
11. Tái sinh
12. Già, bệnh và chết.

Mười hai nhân duyên nói trên trình bày đầy đủ những tương quan nhân quả giữa ba thời: Quá khứ, hiện tại và tương lai. Trong đó, hai nhân duyên đầu thuộc quá khứ, tám nhân duyên kế thuộc hiện tại và

hai nhân duyên chót thuộc tương lai. Đọc giả nên suy nghĩ kỹ lưỡng để thấu hiểu đến nơi đến chốn.

Chúng tôi không suy nghĩ hộ quý vị, mà chỉ xin giải thích sáu nguyên nhân chính, trực tiếp chi phối cuộc sống của chúng ta, là:

1. Vô minh.
2. Ham muốn (Ái dục).
3. Nắm giữ (Chấp thủ).
4. Hậu hữu.
5. Tái sinh.
6. Già, bệnh và chết.

Thực vậy, vì vô minh, nên mới ham muốn.

Vì ham muốn, nên mới theo đuổi và nắm giữ sáu trần, gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.

Vì nắm giữ, nên mới tạo nghiệp để phải lãnh quả báo. Quả báo phải lãnh, bao gồm thân hình và cảnh giới của chúng ta ở đời tới, gọi là hậu hữu.

Vì hậu hữu, nên mới phải tái sinh.

Vì tái sinh, nên mới bị già, bệnh và chết.

Do đó, muốn không có già, bệnh và chết, thì phải diệt tái sinh.

Muốn diệt tái sinh, thì phải diệt hậu hữu, bao gồm cả chính báo (thân hình) và y báo (thế giới) của chúng ta ở đời tới.

Muốn diệt hậu hữu, thì phải ngưng theo đuổi và nắm giữ sáu trần.

Muốn ngưng nắm giữ, thì phải không ham muốn.

Muốn không ham muốn thì phải diệt vô minh.

Tóm lại, khởi điểm của luân hồi là vô minh. Vô minh có ba mức độ khác nhau: Bất học vô minh, nhất niệm vô minh và vô thủy vô minh.

1. Bất học vô minh là không học Chính Pháp, nên không biết thực, giả, phải, trái, thiện, ác...,

cùng những tương quan nhân quả giữa các hiện tượng.

2. Nhất niệm vô minh là trong lúc suy nghĩ tạo ra ảo giác rằng có mình, có cảnh độc lập với nhau. Rồi nhân đó mới động lòng ham muốn.
3. Vô thủy vô minh là tình trạng thiếu sáng suốt tự ngàn xưa, khiến chúng ta không nhận ra Chân Tâm.

Muốn diệt "Bất học vô minh" thì phải đọc kinh sách để hiểu biết Chính Pháp.

Muốn diệt "Nhất niệm vô minh" thì phải tập chỉ tịnh để ngưng vọng tưởng, đừng thấy sự vật như thực.

Muốn diệt "Vô thủy vô minh" thì phải học tham thiền để nhận ra Chân Tâm.

Như vậy, căn bản của Phật Pháp là đọc kinh sách, tập chỉ tịnh và học tham thiền.

Đọc kinh sách là lập đi, lập lại những lời Phật dạy mãi cho đến lúc chuyển được kinh văn thành hiện thực. Thí dụ: Khi đức Phật dạy không được sát sinh, thì chúng ta phải đọc đi, đọc lại giới này mãi cho đến lúc hoảng sợ không dám giết hại nữa. Lại nữa, khi biết đức Phật nói kinh A Di Đà, chúng ta phải đọc đi, đọc lại chuyện ấy, mãi cho đến lúc thấy cảnh Cực Lạc hiện ra trước mắt, mới gọi là đắc tam muội.

Tập chỉ tịnh là ngưng nghĩ vẫn vơ để tập trung tâm trí vào một vật cụ thể, một pháp trừu tượng, một danh hiệu Phật hay một bài thần chú. Nếu không suy nghĩ vẫn vơ thì cái ảo giác về mình, về cảnh sẽ tự biến mất. Chân Tâm vắng lặng phản chiếu đối tượng rõ ràng như thực.

Học tham thiền là học quán sát cảm giác và tư tưởng để nhận ra Chân Tâm. Nhận ra Chân Tâm kêu là giác ngộ. Không nhận ra Chân Tâm gọi là vô minh.

Tập chỉ tịnh và học tham thiền gọi chung là tu thiền định. Tu thiền định là một việc rất khó, không phải ai, ai cũng làm được. Do đó, nếu không thể tu thiền định ngay bây giờ, thì chỉ còn ba cách:

1. Niệm danh hiệu Phật A Di Đà, xin cho kiếp tới sẽ được sinh về Cực Lạc để tu thiền định.  
Tại sao lại phải xin về Cực Lạc? Vì Cực Lạc là một Phật Học Viện rất lớn, do đức Phật A Di Đà sáng lập ra, để giúp chúng ta thực hành Phật Pháp. Tại đó, có thầy hay, bạn tốt cùng tất cả mọi điều kiện thuận lợi cho việc tu tập.
2. Giữ gìn giới luật để kiếp tới có thể trở lại làm trời hay làm người hầu có thể tiếp tục học Đạo.
  - a. Muốn kiếp tới được trở lại làm trời, thì đời này phải giữ mười giới là: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không xúi xiểm, không ác miệng, không ba hoa, không tham lam, không sân giận và không tà kiến.
  - b. Muốn kiếp tới được trở lại làm người, thì đời này phải giữ năm giới là: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu.
3. Sống tự do, phóng túng để rồi sau khi chết đi, sẽ tùy nghiệp mà trở lại luân hồi. Đây là cách lựa chọn đại dột nhất mà đức Phật khuyên chúng ta nên tránh. Tại sao? Vì thân người khó được, một khi mất đi thì không dễ gì tìm lại.

Ngoài việc giữ giới luật, đọc kinh sách, tu thiền định và niệm Phật hiệu nói trên, chúng ta cũng nên thực hành hạnh bố thí. Bố thí có ba loại:

1. Tài vật thí là đem tiền bạc, vật dụng và ngay cả thân thể của mình cho kẻ thiếu thốn để họ được đầy đủ.
2. Vô úy thí là an ủi và bảo vệ những chúng sinh đang lo âu và sợ hãi để họ được yên lòng.
3. Chính Pháp thí là hướng dẫn những chúng sinh ham học để họ hiểu rõ kinh sách.

Quả báo của hạnh bố thí rất lớn, ngoài sức tưởng tượng của chúng ta. Thực vậy, người thí tài vật sẽ được giàu có. Người thí vô úy sẽ được yên vui. Người thí Chính Pháp sẽ được thông minh.

Riêng những người mà nghiệp chướng quá nặng, không thể bố thí, giữ giới, đọc Kinh, thiền định hay niệm Phật được, thì nên tụng thần chú để cầu các bậc Đạo sư từ bi gia hộ, giải trừ nghiệp chướng, tăng trưởng phúc duyên đang mau chóng được pháp môn mình chọn.

Tóm lại, đức Phật là một nhân vật lịch sử, có thực. Ngài đã sinh ra trên trái đất này. Đã bỏ nhà đi tu. Đã chứng Đạo. Sau khi chứng Đạo, đã giảng dạy rất nhiều pháp môn, nhưng chủ yếu là:

1. Bố thí
2. Giữ giới
3. Nghe Phật thuyết Pháp. (Ngày nay, pháp này đổi thành Đọc Kinh.)
4. Thiền định
5. Niệm Phật
6. Tụng chú

Tuy nói có sáu pháp môn chính, nhưng mục đích thực sự của Phật Giáo là diệt vô minh để thoát ly sinh tử. Muốn diệt vô minh để thoát ly sinh tử thì phải tu thiền định. Tùy theo hoàn cảnh và khả năng của mỗi người, chúng ta có thể tu thiền định hoặc tại trái đất này hoặc ở trên Cực Lạc.

Muốn tu thiền định ở trên Cực Lạc thì phải niệm danh hiệu của Phật A Di Đà. Niệm danh hiệu Phật để xin kiếp tới sẽ được sinh về Cực Lạc học Đạo, gọi là tu Tịnh Độ. Nhưng, nếu niệm danh hiệu Phật để tĩnh tâm hay thấy tính thì lại là tu thiền định.

Muốn tu thiền định tại trái đất này, trước tiên phải tìm được một vị Thầy có kinh nghiệm thực tiễn để tham vấn. Sau mới nương theo Bát Chính Đạo để thực hành.

Bát Chính Đạo là gì? Bát Chính Đạo là con đường tám chính, tức là chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tiến, chính niệm và chính định:

1. Chính kiến là hiểu biết chân chính, tức là thấy và hiểu rằng tất cả mọi hiện tượng dù là vật lý, sinh lý hay tâm lý cũng đều vô thường, khổ não và vô ngã, do nhân duyên hợp lại mà thành.
2. Chính tư duy là suy nghĩ chân chính, tức là suy nghĩ theo Chính Pháp để đối trị tham, sân và si.
3. Chính ngữ là lời nói chân chính, tức là không nói dối, không xúi xiểm, không ác miệng và không ba hoa.
4. Chính nghiệp là hành động chân chính, tức là không dâm dục, không sát sinh và không trộm cắp.

5. Chính mệnh là sinh sống chân chính, tức là chỉ sống bằng những nghề lương thiện không làm tổn hại đến chúng sinh.
6. Chính tinh tiến là cố gắng chân chính, tức là cố gắng ngăn ngừa những việc ác chưa xảy ra, cố gắng sửa đổi những việc ác đã xảy ra, cố gắng huân tập những việc lành chưa xảy ra và cố gắng phát triển những việc lành đã xảy ra.
7. Chính niệm là ghi nhớ chân chính, tức là ghi nhớ những hiện tượng đang diễn ra ở ngay thân và tâm của chúng ta, đặc biệt là hành động, lời nói, cảm giác và tư tưởng để nhận biết chúng như thế nào, sinh thế nào và diệt thế nào?
8. Chính định là buông bỏ ngoại cảnh, ngưng nghĩ vẩn vơ để tập trung tâm trí vào đối tượng tu tập.

Montréal, ngày 05-05-2002

## CHÚ THÍCH

1. **Chính báo:** Thân hình của chúng ta.
2. **Y báo:** Môi trường sinh hoạt của chúng ta, thường gọi là cảnh giới.

## PHẬT GIÁO

1. **GIÁO LÝ:** Giáo lý là phần lý thuyết của Phật giáo mà căn bản là năm chân lý: vô thường, khổ não, vô ngã, vô tướng và đồng tính.

**a. Lý vô thường:Tất cả các hành đều vô thường.**

Hành là pháp hữu vi bao gồm tất cả những gì do nhân duyên tạo ra, có sinh, có diệt, không thể đình trụ, gọi là vô thường.

Hành cũng có nghĩa là động lực thúc đẩy chúng ta tạo nghiệp. Nó bao gồm 49 tâm sở như tư lượng, tham, giận, nghi, sợ...do vô minh sinh ra, lúc thiện, lúc ác, thay đổi luôn luôn, gọi là vô thường.

**b. Lý khổ não:Tất cả cảm giác đều là khổ.**

Theo quan niệm thông thường thì cảm giác gồm năm loại là: sướng, khổ, vui, buồn và xả. Nhưng nhờ thiền quán, đức Phật đã thấy rõ tất cả mọi cảm giác đều là khổ.

**c. Lý vô ngã: Tất cả các pháp đều vô ngã.**

Pháp là một danh từ rất tổng quát dùng để chỉ tất cả mọi sự, mọi vật thuộc cả thánh lẫn phàm. Pháp có pháp vô tình như thế giới, pháp hữu tình như chúng sinh, pháp vô vi như hư không. Vì hư không, thế giới và chúng sinh phải nương nhau mà lập, không thể tự chủ, nên đức Phật mới nói vô ngã, tức là không có thực thể riêng biệt (réalité distincte). Lý vô ngã có thể phát



biểu như sau: "Tất cả các pháp đều không có tự tính, do nhân duyên hợp lại mà thành."

d. **Lý vô tướng: Tất cả các tướng đều giả dối.**

Tướng là hình trạng bề ngoài có tác dụng tạo cho mỗi pháp một sắc thái riêng, khiến chúng ta có thể dựa vào đó để phân biệt nó với các pháp khác. Vì hình sắc và trạng thái của mỗi pháp đều do tư tưởng kết thành, nên đức Phật mới nói vô tướng, tức là không có thực thể khách quan (réalité objective). Lý vô tướng có thể phát biểu như sau: "Tất cả các tướng đều giả dối, do chân tâm tùy duyên mà tạo ra."

e. **Lý đồng tính: Tất cả chúng sinh đều có Phật tính.**

Nói tất cả chúng sinh đều có Phật tính có nghĩa là mặc dầu không có tự tính riêng cho từng chúng sinh, nhưng vẫn có Phật tính chung cho hết mọi loài, cũng như không có chất liệu riêng cho từng đợt sóng, mà chỉ có chất nước chung cho tất cả sóng trên mặt biển mênh mông!

2. **GIÁO PHÁP:** Giáo pháp là phần thực hành của Phật giáo mà chủ yếu là: pháp làm người, pháp Thiên tiên, pháp Thỉnh văn, pháp Duyên giác và pháp Bồ tát.

a. **Pháp làm người: Năm giới (Ngũ giới).**

Muốn tiếp tục luân hồi trong cõi người, chúng ta phải giữ năm giới là: Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu.

b. **Pháp Thiên tiên: Mười việc thiện (Thập thiện).**

Pháp Thiên tiên là phương pháp tu tập của những người muốn sinh về các cõi trời ở Dục giới để hưởng phúc. Những người này phải làm mười việc thiện là: Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không xúi xiểm, không ác miệng, không ba hoa, không tham lam, không sân giận và không tà kiến.

**c. Pháp Thỉnh văn: Bốn diệu đế.**

Pháp Thỉnh văn là phương pháp tu tập của những người muốn nhập Niết Bàn để tránh khổ đau. Những người này phải học bốn diệu đế là: khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế.

**d. Pháp Duyên giác: Mười hai nhân duyên.**

Pháp Duyên giác là phương pháp tu tập của những người muốn thấu hiểu guồng máy luân hồi để tự cứu mình. Những người này phải quán mười hai nhân duyên là: vô minh, hành, nghiệp thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái dục, chấp thủ, hậu hữu, tái sinh và lão tử.

**e. Pháp Bồ tát : Sáu ba la mật**

Pháp Bồ tát là phương pháp tu tập của những người mong được thành Phật để cứu độ chúng sinh. Những người này phải thực hành sáu ba la mật là: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định và trí tuệ.

Bốn phương pháp tu tập sau cùng sẽ được lần lượt trình bày trong các bài tới. Còn nếu muốn biết thêm về “Pháp làm người”, xin tra chữ “Nhân đạo” ở phần GIẢI NGHĨA CHỮ KHÓ.

## MƯỜI VIỆC THIỆN

Muốn được sinh về các cõi trời ở Dục giới để hưởng phúc, chúng ta phải làm mười việc thiện là: Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không xúi xiểm, không ác miệng, không ba hoa, không tham lam, không sân giận và không tà kiến.

1. **Không sát sinh:** Không giết hại sinh linh.
2. **Không trộm cắp:** Không chiếm giữ tài sản hoặc vật dụng của người khác.
3. **Không tà dâm:** Không có liên hệ tình dục với ai, khác vợ hay chồng của mình.
4. **Không nói dối:** Không nói sai sự thực.
5. **Không xúi xiểm:** Không khích động và chia rẽ chúng sinh.
6. **Không ác miệng:** Không nói xấu, chửi mắng hoặc nguyền rủa người khác.
7. **Không ba hoa:** Không nói chuyện vô nghĩa làm mất thì giờ của mình và của những người xung quanh.
8. **Không tham lam:** Không ham muốn cảnh thuận.
9. **Không sân giận:** Không căm tức cảnh nghịch.
10. **Không tà kiến:** Không mê tín dị đoan, mà ngược lại, phải tin sâu nhân quả.

Mười việc thiện nói trên là nguồn gốc của tất cả các pháp lành ở thế gian và cũng là căn bản đạo đức của các bậc Thánh nhân vậy.

**BỐN ĐIỀU ĐỂ**

Người cầu Đạo Thịnh Văn phải học bốn chân lý huyền diệu, gọi là bốn Diệu Đế, gồm: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

1. **KHỔ ĐẾ:** Khổ đế là chân lý về các nỗi khổ ở thế gian, mà chúng ta ai ai cũng có dịp biết qua. Mặc dầu khổ có muôn hình vạn trạng, nhưng tựu chung đều có thể chia thành ba loại là: Khổ khổ, hoại khổ và hành khổ.
  - a. **Khổ khổ:** Khổ khổ (dukkha dukkha) là khổ vì giác quan bị kích thích quá mức chịu đựng của mình. Thí dụ: Nóng, lạnh, đói, khát, đau, nhức.
  - b. **Hoại khổ:** Hoại khổ (viparanama dukkha) là khổ vì thân hình hoặc cảnh vật bị hư hỏng hay đổi xấu. Thí dụ: Làm ăn sa sút, nhà cửa đổ nát, thân thể già nua, người thân qua đời.
  - c. **Hành khổ:** Hành khổ (sankhara dukkha) là khổ vì những yếu tố cấu tạo nên thân, tâm và thế giới của chúng ta xung đột hoặc bất hòa với nhau. Thí dụ: Con cái nghịch, vợ chồng nghi kỵ, bạn bè chống đối, xa người mình yêu, gần người mình ghét.
2. **TẬP ĐẾ:** Tập đế là chân lý về nguyên nhân của đau khổ. Muốn biết nguyên nhân của đau khổ, chúng ta phải xét riêng từng loại khổ.
  - a. **Khổ khổ:** Khổ khổ là khổ vì giác quan bị kích thích quá mức. Khi giác quan bị kích thích quá mức, thì chúng ta có thể bị nóng, lạnh, đau, nhức hay nói rõ hơn là khó chịu. Nhưng khó chịu không nhất thiết phải là khổ. Thực vậy, khi ốm và bị giải phẫu chắc chắn chúng ta sẽ đau

nhức. Nếu chỉ nghĩ đến sự đau nhức, rồi than dài, thở ngắn thì chúng ta sẽ khổ. Ngược lại, nếu hiểu được là nhờ khám phá ra căn bệnh và giải phẫu kịp thời nên chúng ta có thể sống thêm cả chục năm nữa, thì sự đau nhức nói trên không những không làm chúng ta đau khổ, mà còn có thể đem lại cho chúng ta niềm vui tràn trề.

- b. **Hoại khổ:** Hoại khổ là khổ vì thân hình hoặc cảnh vật bị hư hỏng hay đổi xấu. Nhưng nếu chúng ta hiểu lý Vô Thường và chấp nhận đổi thay thì làm sao khổ được? Chúng có là nếu bố mẹ già trên trăm tuổi, lại ốm liệt giường, liệt chiếu, lâu ngày rồi mới chết, thì con cái đâu có thương tiếc đến mấy cũng vẫn vui mừng!
- c. **Hành khổ:** Hành khổ là khổ khi các yếu tố cấu tạo nên thân, tâm và thế giới của chúng ta xung đột hoặc bất hòa với nhau. Nhưng nếu chúng ta hiểu lý Vô ngã, biết rõ thân, tâm và thế giới đều do nhân duyên sinh ra, hư giả, không thực, rồi kiên nhẫn chịu đựng mọi mâu thuẫn nếu có, thì hành khổ sẽ không còn lý do để tồn tại vậy!

Tóm lại, trong cả ba trường hợp, chúng ta khổ vì không chấp nhận sự vật như nó xảy ra, mà cứ mong nó sẽ xảy ra như chúng ta muốn. Do đó, đức Phật mới nói nguyên nhân của đau khổ là Ái dục!

- 3. **DIỆT ĐẾ:** Diệt đế là chân lý về thuốc trị bệnh khổ. Đã biết rõ nguyên nhân của đau khổ là ái dục. Vậy, muốn thoát khổ, phải diệt dục. Diệt được ái dục, tâm sẽ thanh tịnh. Trạng thái thanh tịnh của tâm gọi là Niết Bàn. Chúng được Niết Bàn thì mới

hết khổ.

4. **ĐẠO ĐẾ:** Đạo đế là chân lý về con đường, hay đúng hơn là phương thức để trị bệnh khổ. Muốn diệt ái dục để trị bệnh khổ, thời phải thực hành Tám Chính Đạo là: Chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tiến, chính niệm và chính định.
  - a. **Chính kiến:** Chính kiến là hiểu biết chân chính, là hiểu rõ bốn Diệu Đế, là thấy được tính vô thường, khổ não và vô ngã của hiện tượng giới. Tuy biết tất cả mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não và vô ngã, nhưng chúng ta vẫn không bỏ được, mà cứ mãi mê chụp bắt! Tại sao? Vì ba độc: tham, sân và si, được thể hiện qua lòng ham muốn, gọi là ái dục.
  - b. **Chính tư duy:** Chính tư duy là suy nghĩ chân chính, tức là suy nghĩ theo Chính Pháp để đối trị tham, sân, si và lòng ái dục nói trên.
  - c. **Chính ngữ:** Chính ngữ là lời nói chân chính, tức là không nói dối, không ác miệng, không xúi xiểm (không hai lưỡi) và không ba hoa.
  - d. **Chính nghiệp:** Chính nghiệp là hành động chân chính, đặc biệt là không sát sinh, không trộm cắp và không dâm dục.
  - e. **Chính mệnh:** Chính mệnh là sinh sống một cách chân chính, là chỉ làm những nghề lương thiện không gây thiệt hại cho các chúng sinh khác.
  - f. **Chính tinh tiến:** Chính tinh tiến là cố gắng chân chính, là cố gắng ngăn ngừa những việc ác chưa xảy ra, cố gắng sửa đổi những việc ác đã xảy ra, cố gắng huân tập những việc lành chưa xảy ra và cố gắng phát triển những việc

lành đã xảy ra.

- g. **Chính niệm:** Chính niệm là ghi nhớ chân chính, là ghi nhớ những hiện tượng đang diễn ra ở ngay thân và tâm của chúng ta. Hiểu theo nghĩa này, chính niệm bao gồm bốn pháp là *niệm thân* (1), *niệm thọ* (2), *niệm tâm* (3) và *niệm pháp* (4) được giảng dạy rõ ràng trong phẩm Đại Niệm Xứ của Trường Bộ Kinh.
- h. **Chính định:** Chính là buông bỏ *sáu trần*. Định là không khởi *vọng niệm*. Chính định là tập trung tâm trí vào đối tượng mãi cho đến lúc ngưng cảm, ngưng nghĩ đặng chứng Niết Bàn. Nếu có thể ngưng hết cảm nghĩ, một trần không vướng, một niệm không sinh, thì ái dục không cần diệt cũng tự huỷ và khổ não không cần trừ cũng tự tiêu. Đây chính là cứu cánh tu tập của bậc Thánh Văn.

Nói tóm lại, muốn hết khổ phải chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tiến, chính niệm và chính định, gọi chung là tám Chính Đạo, hay tám Đường Chính. Trong tám đường ấy, chính kiến và chính tư duy thuộc về tuệ học. Chính ngữ, chính nghiệp và chính mệnh thuộc về giới học. Còn chính tinh tiến, chính niệm và chính định thuộc về định học. Do đó, tuy nói là tám Chính Đạo, nhưng thực ra chỉ có giới, định và tuệ là ba môn học vô lậu của Phật giáo mà thôi!

Viết tại Montréal, ngày 03-04-1988  
Bổ túc thêm ngày 24-05-2007



## CHÚ THÍCH

1. **Niệm thân:**
  - a. Quán thân bất tịnh, đầy những thứ nhơ nhớp như: Tóc, lông, rỉ mũi, ráy tai, máu, mủ, phân, nước tiểu, nước rãi, đờm v.v.
  - b. Ghi nhớ cách cấu tạo cùng sự vận hành của thân thể, đặc biệt là qua những động tác như đi, đứng, nằm, ngồi và thở.
2. **Niệm thọ:**
  - a. Quán tất cả mọi cảm giác đều là khổ.
  - b. Theo dõi những cảm giác đang sinh diệt ở nơi ta và ghi nhớ tên, tướng, đặc tính cùng tác dụng của chúng.
3. **Niệm tâm:**
  - a. Quán tất cả mọi loại tâm (tham, giận, kiêu, sợ) đều vô thường, sinh ra rồi diệt, diệt rồi lại sinh.
  - b. Theo dõi những loại tâm đang sinh diệt ở trong đầu và ghi nhớ tên, tướng, đặc tính cùng tác dụng của chúng.
4. **Niệm pháp:**
  - a. Quán tất cả các pháp đều vô ngã, do nhân duyên sinh ra, chứ không có thực thể riêng biệt.
  - b. Theo dõi và ghi nhớ tiến trình sinh diệt của các pháp, đặc biệt là thân thể, hơi thở, cảm giác và tâm trạng của chúng ta.

## MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN

(Chu kỳ của đời sống)

Người cầu đạo Duyên Giác phải chuyên tâm quán tưởng mười hai nhân duyên là: Vô minh, Hành, Nghiệp thức, Danh sắc, Lục nhập, Tiếp xúc, Thọ, Ái dục, Chấp thủ, Hậu hữu, Tái sinh và Lão tử.

Vô minh là không sáng suốt, là không biết rằng cả ta (ngã) và cảnh (pháp) đều hư vọng. Mà ngược lại, còn cho chúng là thực. Chính vì vậy, mới dẫn khởi những động lực thúc đẩy chúng ta tạo nghiệp.

Động lực thúc đẩy chúng ta tạo nghiệp bao gồm 49 tâm sở khác thọ và tưởng, như tham, giận, nghi, sợ v.v..., gọi chung là Hành. Hành làm cho chân tâm vọng động mà thành nghiệp thức.

Nghiệp thức là thức thứ tám có khả năng duy trì tất cả hạt giống của các nghiệp lành và dữ để chuyển thành thói quen, năng khiếu hoặc sở thích của chúng ta và nó cũng chính là bộ mặt của chúng ta trước lúc đầu thai. Nghiệp thức không bị huỷ diệt vào lúc chết, mà tồn tại mãi cho đến ngày chúng ta đắc quả La Hán. Bây giờ, nó mới tan vào chân tâm, như sóng tan thành nước. Vì nghiệp thức không bị huỷ diệt vào lúc chết, nên khi mệnh chung, nó liền bỏ lại xác thân quá khứ, theo nghiệp tái sinh. Chỉ cần có đủ cơ duyên là nó sẽ lập tức nhập vào tử cung, hợp với tinh của cha và trứng của mẹ thành một bào thai sống động, gọi là danh sắc.

Danh chỉ tinh thần, tức là nghiệp thức; Sắc chỉ vật chất, tức là khối thịt do tinh cha và trứng mẹ tạo ra.

Danh sắc nói chung là con người từ lúc đầu thai cho đến khi có đầy đủ sáu căn.

Khi có đủ sáu căn, thì cái thai được cải tên là lục nhập. Lục là sáu. Nhập là chổ vào. Lục nhập là con người có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, tựa như sáu cái cửa để tâm và cảnh gặp gỡ nhau.

Tâm và cảnh gặp gỡ nhau, gọi là Tiếp xúc.

Đã tiếp xúc, tất có cảm giác. Dẫn cho thấy sướng, thấy khổ, thấy vui, thấy buồn, hoặc không sướng, không khổ, không vui, không buồn cũng đều kêu là Thọ.

Thọ có hai cách chính là thọ vui và thọ khổ. Cho nên ngoại cảnh cũng chia làm hai loại là thuận và nghịch. Cảnh thuận tạo ra vui sướng khiến ta ưa thích và muốn giữ lại. Cảnh nghịch đem lại buồn khổ làm ta chán ghét, chỉ muốn bỏ đi. Muốn giữ, muốn bỏ gọi là ái dục.

Bị ái dục thúc đẩy, chúng ta nỗ lực chiếm giữ những gì mình thích và loại bỏ những gì mình ghét. Giữ cái mình thích và bỏ cái mình ghét gọi là chấp thủ.

Trong lúc chấp thủ chúng ta tự tạo lấy tương lai của mình, gọi là Hậu hữu. Hậu là sau; Hữu là có. Hậu hữu là cái mình sẽ có, là quả báo đời sau của chúng ta.

Có quả báo đời sau sẵn đón, nên khi tuổi thọ vừa dứt, thì nghiệp thức liền bỏ lại xác thân hiện tại để đi đầu thai thêm một lần nữa, gọi là tái sinh.

Hễ sinh ra đời, tất sẽ lại già và chết, chữ Hán kêu là lão tử.

Mười hai nhân duyên nói trên xoay vần trong ba đời, khiến chúng ta cứ sinh ra rồi chết, chết lại tái sinh, tựa như cái bánh xe quay tròn, nên gọi là luân hồi.

Thực vậy, do nhân quá khứ là Vô minh và Hành mới cảm quả hiện tại là Nghiệp thức, Danh sắc, Lục nhập, Tiếp xúc và Thọ.

Có quả hiện tại, mới khởi nhân hiện tại là Ái dục, Chấp thủ và Hậu hữu.

Rồi nhân hiện tại lại chiêu cảm quả vị lai là Tái sinh và Lão tử.

Xem như vậy, thì:

Có Vô minh mới sinh Hành.  
Có Hành mới sinh Nghiệp thức.  
Có Nghiệp thức mới sinh Danh sắc.  
Có Danh sắc mới sinh Lục nhập.  
Có Lục nhập mới sinh Tiếp xúc.  
Có Tiếp xúc mới sinh Thọ.  
Có Thọ mới sinh Ái dục.  
Có Ái dục mới sinh Chấp thủ.  
Có Chấp thủ mới sinh Hậu hữu.  
Có Hậu hữu mới sinh Tái sinh.  
Có Tái sinh mới sinh Lão tử.

Và ngược lại:

Muốn dứt Lão tử phải diệt Tái sinh.  
Muốn dứt Tái sinh phải diệt Hậu hữu.  
Muốn dứt Hậu hữu phải diệt Chấp thủ.  
Muốn dứt Chấp thủ phải diệt Ái dục.  
Muốn dứt Ái dục phải diệt Thọ.  
Muốn dứt Thọ phải diệt Tiếp xúc.

Muốn dứt Tiếp xúc phải diệt Lục nhập.  
Muốn dứt Lục nhập phải diệt Danh sắc.  
Muốn dứt Danh sắc phải diệt Nghiệp thức.  
Muốn dứt Nghiệp thức phải diệt Hành.  
Muốn dứt Hành phải diệt Vô minh.

Người cầu Đạo Duyên giác phải biết: Tuy nói là mười hai nhân duyên, nhưng chủ yếu là Vô minh. Vì Vô minh, nhận lầm là ngoài tâm có cảnh. Sau đó lại chấp cảnh là thực, nên mới đem lòng ái dục. Chính vì vậy, mà tạo ra đủ thứ nghiệp hoặc lành, hoặc dữ. Rồi theo đó mà lưu chuyển trong vòng sinh tử, tưởng như không bao giờ ngưng được!

Thực ra, muốn thoát ly sinh tử thì chỉ cần diệt trừ Vô minh. Diệt trừ Vô minh để thoát ly sinh tử là mục đích tu tập của bậc Duyên giác vậy.

Viết tại Montréal, ngày 18-05-1997  
Bổ túc thêm, ngày 06-02-2011

## CHÚ THÍCH

1. Mỗi đời đều bắt đầu bằng hai chữ VÔ MINH và tận cùng bằng một chữ CHẾT. Tại sao? Vì khi chết, chúng ta có rất nhiều cơ hội để thoát ly sinh tử. Nhưng, do vô minh không biết, nên mới theo nghiệp mà tái sinh. Rồi, vì tái sinh, nên lại bị già và chết. (Xem bài "CHẾT RỒI SẼ VỀ ĐÂU?")
2. Con người gồm có 2 phần chính: một là tinh thần, hai là vật chất.  
Phần tinh thần là nghiệp thức, cũng gọi là thần thức hay linh hồn. Nghiệp thức tuy vô thường và vô ngã, nhưng nó

tồn tại cho đến khi chúng ta đắc quả La Hán. (Xin tra chữ “Linh hồn” ở phần GIẢI NGHĨA CHỮ KHÓ.)  
Phần vật chất là thể xác. Thể xác tuy vô thường và vô ngã, nhưng nó tồn tại cho đến khi chúng ta tắt thở.

## SÁU BA LA MẬT

Người cầu Đạo Bồ tát phải thực hành sáu ba la mật, là những đức hạnh có khả năng đưa chúng sinh vượt biển sinh tử để đến bờ Niết Bàn:

1. **Bố thí ba la mật:** Bố thí là bỏ vật sở hữu của mình ra để cứu giúp chúng sinh. Bố thí có ba loại chính:
  - a. Đem tiền bạc, vật dụng và ngay cả thân thể của mình cho kẻ thiếu thốn để họ được đầy đủ, gọi là Tài vật thí.
  - b. Bảo vệ và an ủi những chúng sinh đương lo âu, sợ hãi để họ được yên lòng, gọi là Vô úy thí.
  - c. Dạy dỗ và hướng dẫn những người ham học để họ am hiểu kinh sách, gọi là Chính pháp thí.
2. **Trì giới ba la mật:** Trì giới là giữ gìn lời răn của Phật. Trì giới có ba loại chính:
  - a. Đoạn tất cả việc ác, gọi là Nhiếp luật nghi giới.
  - b. Tu tất cả pháp lành, gọi là Nhiếp thiện pháp giới.
  - c. Độ tất cả chúng sinh, gọi là Nhiều ích hữu tình giới.
3. **Nhẫn nhục ba la mật:** Nhẫn nhục là kiên nhẫn hoá giải mọi thử thách. Nhẫn nhục có ba loại chính:
  - a. Kiên nhẫn chấp nhận mọi oán hại của chúng sinh, gọi là Nại oán hại nhẫn.
  - b. Kiên nhẫn chịu đựng mọi phiền lụy của thân và tâm, gọi là An thụ khổ nhẫn.

- c. Kiên nhẫn quán sát kỹ lưỡng các pháp để nhận ra thực thể vô sinh của chúng, gọi là Đế sát pháp nhẫn. Đế sát pháp nhẫn đồng nghĩa với Vô sinh pháp nhẫn, tức là đức nhẫn của những người thường an trụ nơi thực thể vô sinh của các pháp.
4. **Tinh tiến ba la mật:** Tinh tiến là cố gắng tu tập không để gián đoạn hoặc thoái bộ. Tinh tiến có ba loại chính:
- a. Cố gắng vượt qua mọi khó khăn, gọi là Giáp bị tiến. Người thực hành giáp bị tiến không ngại khó khăn, giống như những chiến sĩ mặc áo giáp không sợ tên hay đạn của quân địch.
  - b. Cố gắng tu tập các pháp lành, gọi là Nhiếp thiện tiến.
  - c. Cố gắng làm những việc lợi ích, gọi là Lợi ích tiến.
5. **Thiền định ba la mật:** Thiền định là nghệ thuật khắc phục phiền não để tập trung tâm trí vào một mục tiêu nhất định. Thiền định có ba loại chính:
- a. Ngưng suy nghĩ để an tâm, gọi là Chỉ.
  - b. Khởi các huyễn để trừ huyễn, gọi là Quán. Biết rõ thân, tâm và thế giới đều là huyễn (illusion), do nhân duyên hợp lại mà thành, nên người tu quán liền dùng Chính pháp chuyển hoá tình cảm, tư tưởng, lời nói và hành động để tiêu tai, tạo phúc cho mình và cho vô lượng chúng sinh.
  - c. Lià huyễn tướng để chứng tính, gọi là Thiền. Nói một cách khác, Thiền là bỏ cái tướng hư giả, không thực của chúng sinh và cảnh vật để nhập vào bản thể của chúng, gọi là chân tính.



6. **Trí tuệ ba la mật:** Trí tuệ là khả năng thấy rõ bản thể của vũ trụ và giải trừ hết thấy mọi mê hoặc sai lầm. Trí tuệ có ba loại chính:
- a. Thấy rõ chúng sinh vốn vô ngã, không có thực thể riêng biệt (réalité distincte), gọi là Sinh không tuệ.
  - b. Thấy rõ cảnh vật vốn vô ngã, không có thực thể riêng biệt, gọi là Pháp không tuệ.
  - c. Thấy rõ cả chúng sinh lẫn cảnh vật đều vô ngã, do nhân duyên hợp lại mà thành, gọi là Câu không tuệ.

Bồ thí, trì giới và nhẫn nhục thuộc về Giới học. Tinh tiến và thiền định thuộc về Định học. Trí tuệ thuộc về Tuệ học. Do đó, tuy nói là sáu ba la mật, nhưng thực ra chỉ có Giới, Định và Tuệ là ba môn học vô lậu của Phật giáo mà thôi.

Montréal, ngày 12-06-1988

## BA MÔN HỌC VÔ LẬU

Vô lậu là không có phiền não, là trái với phiền não. Phật giáo có ba môn học vô lậu có khả năng giúp chúng ta dứt bỏ phiền não để chứng quả thánh. Ba môn học ấy là: trì giới, thiền định và trí tuệ.

1. **TRÌ GIỚI:** Trì giới là giữ gìn lời răn của Phật để ngừa thị phi và ngưng làm ác. Có 250 giới của tỳ kheo tăng và 348 giới của tỳ kheo ni, nhưng chủ yếu là: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không xúi xiểm, không ác miệng, không ba hoa, không tham lam, không sân giận và không tà kiến. (Xin xem bài: Mười việc thiện.)
2. **THIỀN ĐỊNH:** Thiền định là nghệ thuật dập tắt tư tưởng trong tâm và quên lãng cảnh vật bên ngoài. Dập tắt tư tưởng để giữ tâm yên tịnh, gọi là định hay đúng hơn là chỉ. Quên lãng cảnh vật để quay về với tính, gọi là Thiền. Riêng những người có quá nhiều phiền não, không thể chỉ cũng không thể thiền, thì phải ráng mà tu quán. Quán là khởi các huyễn (illusions) để trừ huyễn. Pháp này dựa trên nguyên tắc: "Tất cả đều là huyễn, do duyên nghiệp hợp lại mà thành." Do đó, người tu quán mới dùng những phương pháp thích nghi chuyển hóa tình cảm, tư tưởng, lời nói và hành động của mình để dứt phiền não và tạo lợi ích cho bản thân hoặc cho người khác. Quán có nhiều loại, đặc biệt là: quán bất tịnh để trừ tham dục, quán từ bi để trừ

sân giận, quán nhân duyên để trừ ngu si, quán hơi thở để trừ tán loạn v.v.. (Xin xem bài: Thiền Định.)

3. **TRÍ TUỆ:** Trí tuệ là khả năng thấy rõ bản thể của vũ trụ và giải trừ tất cả mọi mê hoặc sai lầm. Xét về nguồn gốc phát sinh, trí tuệ gồm có ba loại là văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ.

- a. Văn tuệ là trí tuệ do nghe hoặc đọc kinh sách mà có.
- b. Tư tuệ là trí tuệ do suy ngẫm Chính pháp mà có.
- c. Tu tuệ là trí tuệ do thực hành Chính pháp mà có.

Xét về đối tượng nhận thức, trí tuệ cũng có ba loại: sinh không tuệ, pháp không tuệ và câu không tuệ.

- a. Sinh không tuệ là trí tuệ giúp chúng ta thấy rõ chúng sinh vốn vô ngã, không có thực thể riêng biệt.
- b. Pháp không tuệ là trí tuệ giúp chúng ta thấy rõ cảnh vật vốn vô ngã, không có thực thể riêng biệt.
- c. Câu không tuệ là trí tuệ giúp chúng ta thấy rõ cả chúng sinh và cảnh vật đều vô ngã, do nhân duyên hợp lại mà thành.

(Xin xem bài: Sáu ba la mật.)

Montréal, ngày 25-11-1999

## PHẬT PHÁP YẾU LỢC

Phương pháp tu tập của Phật tử rất nhiều, nhưng về hình thức thì không ngoài sáu môn là: bố thí, trì giới, đọc kinh, tham thiền, niệm Phật và tụng chú.

1. **Bố thí:** Bố thí là dùng tiền bạc, sức lực, kiến thức và kinh nghiệm của mình để giúp đỡ chúng sinh và hộ trì Tam Bảo.
2. **Trì giới:** Trì giới là giữ gìn lời răn của Phật, mà đặc biệt là không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không xúi xiểm, không ác miệng, không ba hoa, không tham lam, không sân giận và không tà kiến.
3. **Đọc kinh:** Đọc đi, đọc lại một cuốn kinh nhất định.
4. **Tham thiền:** Tham đi, tham lại một đề tài nhất định.
5. **Niệm Phật:** Niệm đi, niệm lại một danh hiệu nhất định.
6. **Tụng chú:** Tụng đi, tụng lại một bài chú nhất định.

Tuy nói là sáu môn, nhưng thực ra chỉ có hai cách dụng công là: tu phúc và tu tuệ.

1. **TU PHÚC:** Tu phúc là cách dụng công của những người thường bố thí, trì giới, đọc kinh, tham thiền, niệm Phật hay tụng chú để cầu phúc lợi

trần gian, như là sống lâu, khỏi bệnh, giàu có, thông minh v.v... mà không hề muốn thành Phật.

Người tu phúc phải vững tin rằng "Cầu là được". Nhưng bao giờ mới được cái mình cầu thì khó có thể xác định trước được! Tại sao? Vì cầu là nhân, còn được là quả. Muốn đi từ nhân đến quả phải có thời gian chờ đợi. Thời gian chờ đợi này có thể là vài giờ, vài tuần, vài tháng, vài năm hay vài đời, tùy theo duyên nghiệp và định lực của chúng ta. Nói một cách khác, người tu phúc phải trau dồi hai đức tính căn bản là kiên nhẫn và định tâm.

- a. **Kiên nhẫn:** Kiên nhẫn là không sót ruột hay nản chí. Tại sao? Vì phải đợi đủ cơ duyên thì lời cầu của mình mới ứng nghiệm được.
- b. **Định tâm:** Định tâm là tập trung tư tưởng vào lời cầu của mình. Nếu định được đến mức không chút loạn động thì hễ cầu là được, hễ tìm là thấy. Cảm ứng tức thời, không còn gì để thắc mắc và nghi ngại cả. Tại sao? Vì có định được tâm thì mới dừng được dòng nghiệp quả để chuyển hướng nó theo ý của mình ngay. Bằng không, thì ráng mà chờ vậy!

2. **TU TUỆ:** Tu tuệ là cách dụng công của những người muốn thấu hiểu tâm, tính. Người thấu hiểu tâm, tính gọi là Phật. Do đó, tu tuệ là tu để thành Phật. Có nhiều cách tu tuệ, nhưng phổ thông nhất là tham thiền và niệm Phật. Cho dù tham thiền hay niệm Phật, người cầu giác ngộ vẫn phải vượt qua bốn giai đoạn căn bản. Thế nào là bốn? Một là niệm, hai là tiến, ba là định, bốn là xả.

- a. **Niệm:** Niệm là thường nhớ đến đối tượng tu tập và cách thức công phu để giữ chúng ở

trong tâm, không cho vượt mắt. Thí dụ: Ước vọng của người tu Tịnh Độ là được vãng sinh về Cực Lạc. Nhưng muốn được vãng sinh thì phải viên thành Tín, Nguyện và Hạnh. Do đó, ông ta phải nhớ:

Tín cái gì?

Nguyện làm sao?

Hạnh thế nào?

Tín là tin tưởng có một thế giới vừa đẹp, vừa vui, vừa có nhiều thầy giỏi, gọi là Cực Lạc mà tất cả chúng ta đều có thể được vãng sinh về đó, nếu thực lòng mong muốn như vậy.

Nguyện là chí thành mong mỏi được về Cực Lạc và sẵn sàng hồi hướng tất cả mọi công đức lớn, nhỏ của mình để cầu vãng sinh.

Hạnh là niệm Phật A Di Đà để tích tụ những công đức cần thiết cho việc vãng sinh ấy.

Niệm Phật có bốn cách chính: Trì danh niệm Phật, Quán tượng niệm Phật, Quán tưởng niệm Phật và Thực tướng niệm Phật được giảng giải rõ ràng trong kinh Vô Lượng Thọ Phật, Quán Vô Lượng Thọ Phật, Phật Thuyết kinh A Di Đà và Niệm Phật Thập Yếu. Hành giả nên đọc kỹ những kinh sách này trước khi bước qua giai đoạn kế tiếp là Tiến.

- b. **Tiến:** Tiến là cố gắng thực hiện những gì mình đã ghi nhớ ở giai đoạn trên và tích cực từ bỏ lối sống phóng dật trước đây. Vào lúc ban sơ học Đạo, chúng ta thường bị cả thân và tâm phản kháng kịch liệt. Chính sự phản kháng này làm cho chúng ta nhúc nhích và mỏi mệt. Nhưng nếu chịu khó kiên trì thì cái cảm giác

nhức mỗi ấy sẽ tan đi và toàn thể thân và tâm của chúng ta sẽ được vui sướng vô cùng.

- c. **Định:** Định là ngưng nghĩ vẫn vợ để tập trung tư tưởng vào một đối tượng duy nhất. Nếu không suy nghĩ vẫn vợ thì đối tượng tu tập sẽ hiện ra ở trong tâm rõ ràng như thực.

Bấy giờ hành giả bước vào một thế giới kỳ lạ không thể diễn tả bằng ngôn ngữ thông thường. Khi xưa chỉ biết có trần gian khổ lụy, ngày nay mới được thấy tịnh cảnh yên vui, nên phần lớn chúng ta đều sinh lòng luyến ái, không nỡ xa lià!

Sự luyến ái nói trên vốn là một trợ duyên của các tín đồ Tịnh Độ, vì nhờ nó mà họ sẽ tích cực niệm Phật hơn. Chỉ tiếc là còn luyến ái thì còn vướng mắc, chưa được giải thoát. Muốn được giải thoát phải hành xả.

- d. **Xả:** Xả thông thường là không yêu, không ghét, không giữ cũng không bỏ. Trở lại thí dụ trên, người niệm Phật, khi công phu thuần thực thì lúc mơ, lúc quán đều thấy Phật A Di Đà ở trên Cực Lạc. Bấy giờ người ấy đứng trước hai con đường:

- Một là chấp nhận linh ảnh ấy như một ấn chứng cụ thể rằng mình sẽ được vãng sinh. Rồi nhân đó tích cực niệm Phật xin về Cực Lạc học xả.
- Hai là giác ngộ linh ảnh ấy vốn do công đức của mình và nguyện lực của Phật tạo ra, nên có sức giải nghiệp và trợ Đạo rất lớn. Muốn sức giải nghiệp và trợ Đạo này để quán cái tâm đang niệm Phật, cho đến khi tâm địa rộng

lặng không chút vướng mắc, gọi là hành xả ngay trong đời này.

Hành xả ngay trong đời này là chủ trương của người tu Thiền. Còn về Cực Lạc mới học xả là lý tưởng của người niệm Phật. Chính vì lý do này, người tu Thiền phải qua đủ bốn giai đoạn căn bản nói trên, còn người niệm Phật chỉ cần học ba giai đoạn đầu ở Ta Bà và sẽ bổ túc thêm giai đoạn thứ tư ở Cực Lạc.

Nói tóm lại, về hình thức, Phật tử tu theo sáu môn là: Bồ thí, Trì giới, Đọc kinh, Tham thiền, Niệm Phật và Tụng chú. Vì Bồ thí và Trì giới thuộc về Luật tông, nên sáu môn biến thành năm tông là: Luật tông, Giáo tông, Thiền tông, Tịnh Độ tông và Mật tông

Tuy nói sáu môn, năm tông (1), nhưng về nội dung thì chỉ có hai cách tu chính là tu phúc và tu tuệ:

Người tu phúc phải hội đủ hai đức Nhẫn và Định. Nếu có thể nhẫn và định đến mức mở được lòng tin. Dù thức hay mơ cũng đều có cảm giác rõ rệt rằng những gì mình muốn sẽ thành hiện thực, thì lo gì không được toại ý?

Còn người tu tuệ muốn được đạo quả vô thượng Chính đẳng Chính giác của chư Phật thì phải trải qua bốn giai đoạn căn bản là Niệm, Tiến, Định và Xả. Xả là giai đoạn khó khăn nhất. Nếu xả được hoàn toàn, không còn yêu, ghét, giữ, bỏ nữa, thì tư tưởng sẽ lắng dịu và chân tính sẽ hiển bày.

Viết tại Montréal, ngày 12-03-1996

Bổ túc thêm ngày 08-01-2007



## CHÚ THÍCH

1. **Năm tông:** Nói năm tông vì chỉ tính sơ lược, còn nếu đi vào chi tiết thì Phật Giáo chia thành mười tông là: Luật tông, Câu Xá tông, Thành Thực tông, Pháp Tướng tông, Tam Luận tông, Hoa Nghiêm tông, Thiên Thai tông, Thiền tông, Tịnh Độ tông và Mật tông. Xin xem phần Giải Thích Chữ Khó, mục Mười Tông Phái hoặc đọc cuốn Bản Đồ Tu Phật của Hòa Thượng Thích Thiện Hoa.

## CẦU HAY KHÔNG CẦU?

Tôi có một người bạn rất lạ, một hôm gặp tôi trên chùa, anh ta vui miệng khoe là rất siêng đi lễ. Tuần nào anh cũng đến chùa, nhưng đến chùa mà không cầu xin hay mong đợi chi cả!

Mới nghe bạn tôi nói thì tưởng là hay lắm, là siêu lắm, nhưng nghĩ cho kỹ thì đó quả là một lầm lẫn lớn. Tại sao?

Nói đến chùa lễ Phật mà không cầu xin hoặc mong đợi chi cả thì dường như rất hợp với lời dạy của Phật và Tổ. Vì cả Phật lẫn Tổ đều khuyên chúng ta phải vô cầu! Nhưng hai chữ "vô cầu" này chỉ đúng cho người đã thấy được tâm và có thể vận dụng nó theo đúng ý mình. Còn những người chưa điều phục được tâm như chúng ta, thì không thể nói là vô cầu được.

Thực vậy, mỗi khi thấy cái gì vừa ý, là mình liền đem lòng yêu thích và ngược lại, nếu gặp việc gì trái ý, liền sinh tâm chán ghét. Lúc yêu, lúc ghét thì làm sao nói là vô cầu được?

Người chưa điều phục được tâm mà nói vô cầu, thì hai chữ "vô cầu" ấy không hợp với ý của Phật và Tổ. Vì hai chữ vô cầu của họ không có nghĩa là hỷ xả mà chỉ có nghĩa là thờ ơ. Đến chùa với lòng thờ ơ thì

chắc chắn không phải là việc tốt, đáng cho chúng ta khen ngợi.

Để cho dễ hiểu tôi xin lấy một thí dụ : Có một thiếu niên trong tuổi 18, 20 thường nghe các bác, các chú đã về hưu nói là họ chán ngấy những việc học hành, kiếm tiền, đoạt danh và chỉ thích vui chơi với mấy đứa cháu nội, cháu ngoại hoặc du lịch đó đây... Thế rồi, người thiếu niên ấy liền bỏ học, lại cũng không chịu làm ăn gì, suốt ngày đàng đóm với bạn bè và cứ tưởng như thế là hay, là đúng, là hợp với ý của các bác, các chú. Anh đâu có dè các bác, các chú nói vậy, mà không phải vậy!

Ngày xưa, đức Phật khuyên chúng ta phải vô cầu. Bây giờ, thầy Thanh Từ cũng rập theo khuôn ấy mà dạy chúng ta phải biết : "Tất cả đều là vọng, không nên theo đuổi hoặc chụp bắt." Thế nhưng cả đức Phật và thầy Thanh Từ đều có tâm nguyện.

Thực vậy, lúc còn là Hoàng tử, đức Phật đã khao khát thoát khỏi sinh tử. Lòng khao khát này mạnh đến nỗi Ngài đã bỏ ngai vàng, điện ngọc, vợ đẹp, con thơ để cầu Đạo. Rồi sau khi đắc quả Chính Giác, Ngài lại đi khắp đó đây để giáo hoá chúng sinh.

Tương tự, trong tuổi tráng niên, thầy Thanh Từ đã từng bỏ ăn, bỏ ngủ để nghiên cứu Thiền. Đối trước tượng Phật khóc lên, khóc xuống nhiều lần mới hiểu được Thiền lý. Rồi khi ước nguyện viên thành thì Thầy lại bỏ ra biết bao công sức để nhắc nhở chúng ta "Cuộc đời là vọng. Biết vọng không theo!"

Như vậy, chúng ta phải hiểu hai chữ "vô cầu" như thế nào? Đức Phật và thầy Thanh Từ có vô cầu không? Khi chưa thấy Đạo, cả hai đều mong thấy Đạo. Lúc thấy Đạo rồi, cả hai đều mong chỉ đường, mở lối cho chúng sinh vào Đạo. Trước cũng mong,

sau cũng mong, nhưng tại sao lại dậy chúng ta phải vô cầu?

Thực ra, vô cầu không phải là không mong muốn gì cả. Vô cầu chỉ có nghĩa là chấp nhận ngoại cảnh, thuận cũng như nghịch, để tâm trí được sáng suốt, nhậy bén và tự do, hầu có thể thấy rõ và làm được những việc lợi ích cho mình và cho vô lượng chúng sinh. Do đó, người đến chùa mà không cầu xin, không mong đợi thì không khá được. Đến chùa phải có tâm nguyện. Thông thường là cầu tiêu tai, tăng phúc. Tốt hơn là cầu thấu hiểu kinh sách. Nhưng tốt nhất là cầu thành Phật để độ chúng sinh. Người cầu thành Phật để độ chúng sinh, gọi là phát tâm bồ đề. Người cầu thấu hiểu kinh sách sẽ có trí tuệ. Người cầu tiêu tai, tăng phúc sẽ mở được lòng tin.

Lòng tin và trí tuệ là hai cửa dẫn chúng ta vào Đạo. Nhưng muốn vào Đạo thì phải mong muốn. Mong muốn cao cả nhất là muốn phát tâm bồ đề. Nhưng nếu chưa muốn phát tâm bồ đề, thì ít ra cũng phải muốn có trí tuệ hay muốn được phúc đức. Muốn như vậy gọi là cầu.

Cầu với lòng yêu ghét, trái phép, nghịch duyên, gọi là cưỡng cầu, không phải chính hạnh. Cầu mà không yêu ghét, không nôn nao, không mâu thuẫn mới là đúng cách.

Montréal, ngày 20-01-2001

## CẦU NGUYỆN

### A. DẪN NHẬP

Cầu nguyện là việc chúng ta thường làm. Tuy thường làm, nhưng vẫn có những người không tin vào sự lợi ích của nó! Tại sao?

Vì những người này không hiểu rõ luật Nhân Quả, lầm tưởng rằng: "Tội ai, nấy chịu. Phúc ai, nấy hưởng. Không thể trao đổi, không thể cải biến, cũng không thể huỷ diệt được!" Bởi lầm tưởng như vậy, nên họ mới nghĩ lầm rằng, cầu nguyện không ích lợi gì!

Lập luận như thế là sai, vì quả báo có thể trao đổi, có thể cải biến và có thể huỷ diệt. Thực vậy, phúc có thể hưởng, có thể cho cũng có thể xin. Còn tội có thể đền, có thể bán, có thể giảm, có thể chuộc và có thể diệt.

1. **Trao đổi quả báo:** Chúng ta thường ăn cam, nhưng trong những người hiện đang ở đây, có ai đã trồng cam chưa? Quý vị không trồng cam, nhưng lại thường ăn cam. Cam là phúc

báo của người trồng cam, không phải phúc báo của quý vị! Tuy không phải phúc báo của quý vị, nhưng quý vị vẫn dùng tiền mua về, để hưởng dụng. Vậy phải biết, quả báo có thể trao đổi giữa hai hay nhiều người!

2. **Phúc có thể cho:** Sau mỗi thời khóa tụng niệm, chúng ta đều hồi hướng phúc đức cho người này hay người khác. Nếu phúc đức không thể cho đi, thì tại sao chư Phật và chư Tổ lại tích cực dạy chúng ta phải hồi hướng? Lại nữa, kinh Địa Tạng nói rất rõ, nếu chúng ta làm phúc, rồi hồi hướng cho người khác, thì người ấy sẽ hưởng được một phần bầy phúc đức do chúng ta tạo ra. Điều này chứng tỏ phúc đức có thể cho đi. Phúc không những có thể cho đi, mà nên cho đi. Tại sao? Vì phúc mà giữ lại cho chính mình hoặc cho thân quyến sẽ không sinh lời! Phúc phải cho đi mới tăng trưởng được!
3. **Phúc có thể xin:** Nếu chúng ta có thể đem phúc của mình cho người khác, thì ngược lại, chúng ta cũng có thể xin người khác ban phúc cho chúng ta!
4. **Tội có thể đền:** Nếu đã phạm tội thì nên đền tội. Nhưng nếu vì đền tội mà chúng ta bị quá nhiều phiền não, thì phải tìm cách bán, giảm, chuộc hay diệt tội đó!
5. **Tội có thể bán:** Một hôm, có vị A La Hán, đến lều của một bà lão để hóa duyên. Bà lão nói với vị A La Hán:
  - Con nghèo quá, trong nhà chẳng có gì để cúng dường Thầy!
  - Tại sao bà không bán cái nghèo của bà đi?

- Nào có ai chịu mua cái nghèo của con!
- Bà bán nó cho ta?
- Bán làm sao?
- Bà hãy cầm bình bát này, ra giếng múc một bát nước, rồi đem cúng đường cho ta. Ta sẽ chú nguyện cho bà hết nghèo!

Các bậc Thánh tăng hiện đang trụ thế đều có thể mua lại tội báo của chúng ta, như Tôn giả Ca Nặc Ca dùng nước tam muội rửa sạch oán thù giữa thiền sư Ngô Đạt và oan hồn Tiêu Thố. Thầy Tuyên Hóa ở Vạn Phật Thánh Thành (Hoa Kỳ) và cha André ở Thánh Đường St Joseph (Canada) trong lúc sinh tiền, đã thu mua bệnh khổ của rất nhiều người.

6. **Tội có thể giảm:** Giảm, nói cho đủ, là hoán giảm. Hoán giảm là gì? Hoán giảm là thay một tội nặng bằng một tội khác nhẹ hơn. Ở Hồng Kông, có người buôn bán thuốc phiện và trở nên giàu có. Bây giờ, ông ta muốn hoàn lương, đến sở Cảnh Sát, thú nhận lỗi lầm và tình nguyện hợp tác với Chính Quyền để bài trừ tệ nạn xã hội. Nhờ khôn như vậy, ông không bị kết án "buôn đồ quốc cấm", mà chỉ bị phạt về tội "thiếu thuế lợi tức"!

Kinh Kim Cương cũng dạy, người tu thiện nghiệp, lại chịu khó đọc kinh này, có thể đổi tội "đọa đường ác ở kiếp sau" thành tội "bị người khinh trong đời này"!

7. **Tội có thể chuộc:** Một người bạn của chúng ta, tạt vào quán rượu, uống say, đánh lộn, bị bắt. Chúng ta tới sở Cảnh Sát, ký giấy nhận

bồi thường thiệt hại cho chủ quán và những người liên lụy, rồi chở người bạn ấy về, như không có gì xảy ra! Đây là một tội có thể chuộc bằng tiền.

Còn có những tội phải chuộc bằng cách sám hối. Chính nhờ pháp sám hối, tên là Lương Hoàng Sám, do Hòa Thượng Chí Công biên soạn, mà vua Lương vũ Đế đã cứu được hoàng hậu Hy Thị thoát kiếp măng xà và được hóa sinh lên trời Đạo Lợi.

8. **Tội có thể diệt:** Tội đã chuộc rồi, có thể tái phạm. Tội còn tái phạm, thì chưa bị diệt. Tội nào bị diệt, thì không phạm lại!

Nói tóm lại, hễ gieo nhân thì phải lãnh quả. Nhưng lãnh quả rồi, chúng ta có thể giữ lấy, trao đổi, cải biến, hay huỷ diệt nó! Quả báo có hai loại chính là phúc báo và tội báo. Phúc có thể hưởng, có thể cho, có thể xin. Tội có thể đền, có thể bán, có thể giảm, có thể chuộc, có thể diệt. Nhưng ai có thể ban phúc cho chúng ta, mà không mong chúng ta phải đền trả? Ai có thể giúp chúng ta giảm tội, chuộc tội hay diệt tội mà không đặt điều kiện trao đổi? Đó chính là chư Phật và chư bồ tát!

Bởi chư Phật và chư bồ tát có thể ban phúc cho chúng ta và giúp chúng ta giảm tội, chuộc tội hay diệt tội, nên cầu nguyện trở thành một việc hết sức quan trọng đối với những người có lòng tin và biết đợi chờ.

## **B. NGUYÊN TẮC**

Đức Phật dạy, tất cả các pháp hữu vi đều phân duyên. Đủ duyên thì sinh. Thiếu duyên thì diệt.

Từ nguyên lý này, chúng ta suy ra 2 hệ luận:

1. Nếu chúng ta biết rõ nhân duyên của một pháp đã hiện hữu, chúng ta có thể tái tạo



pháp ấy, bằng cách quy tụ những nhân duyên của nó.

2. Nếu chúng ta biết rõ nhân duyên của một pháp đang hiện hữu, chúng ta có thể diệt trừ pháp đó, bằng cách phá huỷ một trong những nhân duyên của nó.

Suy ra, muốn khống chế một pháp, chúng ta phải biết rõ nhân duyên của pháp đó, hoặc cầu người biết rõ nhân duyên của pháp đó giúp đỡ. Nhưng ai là người biết rõ nhân duyên của mỗi pháp để có thể giúp chúng ta khống chế nó? Đó chính là chư Phật và chư bồ tát!

Bởi chư Phật và chư bồ tát biết rõ nhân duyên của mỗi pháp và có thể giúp chúng ta khống chế nó, nên cầu nguyện trở thành một việc hết sức quan trọng đối với những người có lòng tin và biết đợi chờ!

### **C. ĐỊNH NGHĨA**

Với Phật tử, cầu nguyện là xin một đức Phật hay một bồ tát giúp chúng ta làm một việc gì. Vì chư Phật và chư bồ tát vốn bình đẳng, thương xót chúng sinh một cách đồng đều, nên chúng ta không thể cầu những việc lợi mình, hại người được!

### **D. TẠI SAO PHẢI CẦU?**

Vì chúng ta muốn làm một việc ngoài khả năng của chúng ta, đồng thời lại biết, việc mình không làm được ấy, chư Phật và chư bồ tát đều có thể làm và có thể dạy cho chúng ta làm. Do đó, chúng ta mới quy hướng Tam Bảo, giao hết tâm tư của chúng ta cho một đức Phật hay một bồ tát, để xin Ngài giúp chúng ta hoàn thành tâm nguyện.

### **E. NÊN CẦU CÁI GÌ?**

Tùy theo hoàn cảnh và trình độ hiểu biết của mỗi người, chúng ta có thể:

1. Cầu thi đậu
2. Cầu việc làm
3. Cầu phát tài
4. Cầu có vợ, hay có chồng
5. Cầu có con
6. Cầu bình yên
7. Cầu khỏi bệnh
8. Cầu tĩnh tâm
9. Cầu trí tuệ
10. Cầu siêu thoát
11. Cầu vãng sinh
12. Cầu thành Phật

Mặc dầu có nhiều việc để cầu, nhưng lý tưởng nhất là cầu thành Phật, để độ chúng sinh. Cầu thành Phật, để độ chúng sinh, gọi là phát tâm bồ đề.

Tuy lý tưởng nhất là phát tâm bồ đề, nhưng thực tế nhất lại là cầu được khoẻ mạnh, no đủ, yên vui, cùng với chúng sinh huân tu tịnh nghiệp và được sinh về Cực Lạc, trước khi già yếu không thể tự lo liệu cho mình!

### **G. NÊN CẦU NHỮNG AI ?**

Chúng ta nên cầu một đức Phật hay một bồ tát có bản nguyện phù hợp với tâm nguyện của chúng ta. Tại sao? Vì nếu tâm nguyện của chúng ta phù hợp với bản nguyện của đức Phật hay của bồ tát mà mình cầu nguyện, thì dễ có cảm ứng. Do đó, kết quả sẽ thù thắng hơn là cầu những đức Phật hay những bồ tát khác!

Nói như vậy, có nghĩa là tùy theo tâm nguyện của mỗi người, chúng ta thường cầu một trong những vị sau đây:

1. Phật Thích Ca.
2. Phật Dược Sư.
3. Phật A Di Đà.

4. Bồ tát Di Lạc.
5. Bồ tát Quán Thế Âm.
6. Bồ tát Đại Thế Chí.
7. Bồ tát Địa Tạng.
8. Bồ tát Văn Thù.
9. Bồ tát Phổ Hiền.
10. Bồ tát Chuẩn Đề.

#### **H. PHẢI CẦU LÀM SAO?**

Trước hết phải có hai thứ tâm là: Chân thành và kiên nhẫn. Sau mới học cách phát nguyện và tụng niệm.

**Thế nào là chân thành?** Chân thành là chỉ cầu xin những gì mình thực sự mong muốn và tin rằng sẽ được.

**Thế nào là kiên nhẫn?** Kiên nhẫn là không nôn nao, không sốt ruột, chỉ siêng năng tụng niệm và vui vẻ chờ đợi hết ngày này, qua ngày khác, cho đến khi được việc mới thôi!

**Tại sao phải phát nguyện?** Phát nguyện để xác định những gì chúng ta thích có hay thích làm, kèm theo lòng mong mỏi được chư Phật giúp đỡ. Bài phát nguyện hay, là bài nói lên một cách rõ ràng, cụ thể và trọn vẹn tâm nguyện của chúng ta.

**Tại sao phải tụng niệm?** Tụng niệm để lập công, tích đức, hầu có thể hoá giải nghiệp chướng và tăng trưởng phúc duyên. Nếu có thể chăm chỉ tụng niệm đến độ giải hết nghiệp chướng và tăng đủ phúc duyên thì điều mong cầu sẽ thành hiện thực!

**Tụng niệm như thế nào?** Nghi thức tụng niệm được ghi lại rõ ràng trong các kinh, sách của Phật Giáo, chúng ta nên chọn một nghi thức hợp với tâm nguyện và sở thích của mình, rồi hàng ngày, theo đó mà tụng niệm.

**I. PHẢI CẦU BAO LÂU?** Khi chúng ta niệm Phật, trong tâm liền có Phật. Vì vậy, theo lý mà nói, có cầu là có ứng và cảm ứng tức thời, không cần chờ đợi.

Lý thuyết nói, không cần chờ đợi, nhưng thực tế, có thể ngược lại. Thực vậy, Phật có hiện ra, nhưng chúng ta có thể không nhìn thấy! Phật có ban ơn, nhưng chúng ta có thể không nhận được! Tại sao? Vì bị nghiệp chướng ngăn che! Do đó, theo sự mà nói, thì phải đợi giải hết nghiệp chướng, mới ứng nghiệm được!

Thời gian phải đợi, để giải hết nghiệp chướng nói trên, phụ thuộc vào tâm trạng, lòng tin, phúc đức và công phu tụng niệm của từng người, không thể quy định chung chung được!

Tuy không thể nói, một cách chung chung rằng, chúng ta phải tụng thần chú, hay niệm Phật hiệu bao nhiêu ngày hay bao nhiêu lần để được việc này hay việc nọ, nhưng chắc chắn, nếu chúng ta có thể tụng niệm đến độ nhất tâm bất loạn, thì sẽ thấy ứng nghiệm liền. Còn như không thể tụng niệm đến độ nhất tâm bất loạn được, thì phải kiên nhẫn tụng niệm cho đến khi được việc mới thôi!

## **K. GIẢI ĐÁP THẮC MẮC**

**Có người hỏi: Trong kinh Pháp Cú Đức Phật dạy: "Dù cho lên non, xuống biển hay vào hang, nghiệp báo đã mang, vẫn theo con người như bóng với hình. Không ai có thể trốn tránh được!" Nếu không tránh được nghiệp báo thì cầu nguyện để làm gì?**

Trà lời: Bài kệ này cho chúng ta một bài học rất quý. Bài học ấy là không trốn tránh nghiệp báo, mà phải xử lý chúng. Nghiệp báo có hai loại: Một là những nghiệp báo có lợi cho sự nghiệp của chúng ta, gọi là nghiệp tốt. Hai là những nghiệp báo có hại cho

sự nghiệp của chúng ta, gọi là nghiệp xấu. Nghiệp xấu phải cải biến, khiến cho nghiệp nặng trở thành nhẹ, nghiệp nhẹ trở thành không. Nghiệp tốt phải nuôi dưỡng thường xuyên, khiến chúng không thể rời xa mình được. Muốn thế, không gì bằng cầu nguyện. Cầu nguyện để xác định sự nghiệp mà chúng ta đang theo đuổi và để xin chư Phật từ bi gia hộ, giúp chúng ta cải biến nghiệp xấu và nuôi dưỡng nghiệp tốt.

Nghe đến đây, sẽ có người thắc mắc, tại sao tôi lại chế ra chữ nghiệp xấu? Vì với người lương thiện, mọi nghiệp ác đều xấu, nhưng ngược lại, có những nghiệp xấu mà không ác! Mặc dầu chúng không ác, nhưng có thể gây khó khăn cho chúng ta, nên mới kêu chúng là xấu!

**Có người nói: Mọi việc vui, buồn đều là nghiệp báo của riêng chúng ta, cầu đức Phật hay bồ tát cứu giúp, là trái luật Nghiệp quả!**

Trả lời: Nghĩ như vậy là sai! Vì chư Phật thấy rõ nghiệp duyên nhiều đời của chúng sinh, biết rành rẽ những nguyên nhân làm cho chúng ta buồn khổ, rồi dùng phương tiện thích nghi giúp chúng ta diệt trừ những ác nhân ấy, cũng như các bác sĩ định bệnh, cho thuốc. Tại sao lại bảo là trái luật?

Hơn nữa, nghiệp là một việc làm có ý thức của thân, miệng và ý. Như vậy, cầu nguyện cũng là một nghiệp và chỉ cần có đủ cơ duyên thì cái nghiệp đó cũng sẽ trở thành hiện thực như muôn ngàn nghiệp khác. Tại sao lại bảo là trái luật?

Thực ra, khi chúng ta cầu nguyện một việc gì, thì lời cầu của chúng ta sẽ chiêu cảm thuận duyên và loại bỏ nghịch duyên để trở thành hiện thực.

Do đó, nếu chúng ta cầu những gì hợp với duyên phận hiện tại của mình, tức là không có nghịch duyên, mà chỉ có thuận duyên thì liền được toại ý.

Ngược lại, nếu chúng ta cầu những gì trái với duyên phận hiện tại của mình, thì phải đợi giải hết nghịch duyên và tăng đủ thuận duyên, rồi mới ứng nghiệm được.

Tăng thuận duyên, gọi là tăng phúc. Giải nghịch duyên, gọi là giải nghiệp hay diệt tội. Chũr tội ở đây, bao gồm tất cả những hành động, lời nói và tư tưởng quá khứ hoặc hiện tại có tác dụng ngăn cản chúng ta đạt được những gì mình cầu. Còn chũr phúc ở đây, bao gồm tất cả những hành động, lời nói và tư tưởng quá khứ hoặc hiện tại có tác dụng cho phép chúng ta thụ hưởng những gì mình cầu.

Thời gian diệt tội và tăng phúc nói trên có thể là vài phút, vài giờ, vài ngày, vài tháng, vài năm hay vài đời tùy theo duyên, nghiệp và công phu tu tập của mỗi người.

**Lại có người hỏi: Có cách nào rút ngắn quá trình diệt tội và tăng phúc không?**

Trả lời: Có nhiều cách rút ngắn quá trình diệt tội và tăng phúc, như: sám hối, đọc kinh, niệm Phật và tụng chú. Nhưng đơn giản nhất là niệm Phật.

Như trên đã nói, lời cầu nguyện của chúng ta chắc chắn sẽ biến thành sự thực. Nhưng muốn chóng được việc, thì ngoài chuyện siêng năng niệm danh hiệu Phật, chúng ta còn phải có đủ hai thứ tâm là chân thành và khẩn thiết.

Khẩn thiết là điều cầu xin ấy phải rất là cần, cần đến độ mình có thể tạm thời hy sinh mọi phúc lợi khác để mà được nó. Tâm trạng này thường thể hiện ở nơi những người biết mình rơi vào đường cùng, chỉ mong sớm được thoát ra! Nên họ không ngừng niệm Phật để cầu cứu giúp.

Chân thành là chỉ cầu những gì mà mình thực sự mong muốn và tin là sẽ được. Vì có tin là được, thì

mới được cái mình cầu!

Nếu có đủ hai thứ tâm là chân thành và khẩn thiết, lại chịu khó niệm Phật để diệt tội và tăng phúc thì sẽ sớm được toại ý!

**Lại có người hỏi: Kinh nói, Đức Phật chỉ chỉ đường thôi, chứ không làm gì khác! Như vậy, cầu Ngài nào có ích gì?**

Trả lời: Ngoại trừ những trường hợp đặc biệt hoặc khẩn cấp, đức Phật thường hay chỉ cho chúng ta con đường phải đi, hoặc cái việc phải làm để đạt được những gì mình muốn. Nhưng nếu biết được một cách cụ thể và chính xác con đường phải đi, hoặc cái việc phải làm, thì chúng ta đã thành công đến 99% rồi! Tại sao lại bảo là không có ích?

Thực vậy, giả sử chúng ta bị mất việc và cầu Phật giúp đỡ. Chắc chắn, đức Phật sẽ không dùng thần lực tạo ra một xí nghiệp, rồi mượn chúng ta vô làm. Nhưng nếu Ngài chịu hiện ra trong một giấc mơ, bảo cho chúng ta biết, có một hãng nợ đang cần những người có khả năng và kinh nghiệm như chúng ta, thì chúng ta sẽ không thất nghiệp nữa!

Lại nữa, giả sử chúng ta đang mắc trọng bệnh và các nhà thương lớn, nhỏ đều chê, nên phải cầu Phật giúp đỡ. Nếu đức Phật chịu hiện ra trong một giấc mơ, nói cho chúng ta biết, nguyên nhân gây ra bệnh và cách thức trừ khử nó, thì còn gì quý hơn?

Tóm lại, thông thường, chúng ta chỉ mong đức Phật chỉ cho chúng ta một cách cụ thể và chính xác, con đường phải đi hay cái việc phải làm để hoàn thành tâm nguyện, chứ không cần xin thêm gì nữa!

**Lại có người thắc mắc, ngoài cái việc chỉ đường nói trên, chư Phật còn có phương tiện nào khác để giúp chúng ta không?**

Trả lời: Chư Phật có rất nhiều phương tiện để giúp chúng ta, nhưng chủ yếu là: Gia hộ, gợi ý, chuyển báo, xuất tướng và cứu nguy.

1. **Gia hộ:** Gia hộ là ngăn các ác pháp bên ngoài, xâm nhập thân tâm của chúng ta và giúp các thiện pháp ở nơi chúng ta, phát triển thuận lợi.
2. **Gợi ý:** Gợi ý là dùng trí quang soi sáng tâm tư của chúng ta, khiến chúng ta có linh cảm phải làm cái gì hay phải làm thế nào?
3. **Chuyển báo:** Chuyển báo là đổi ác báo khổ đau hiện tại lấy một thiện báo an vui lẽ ra chưa tới. Kinh Duyên Mệnh Địa Tạng Bồ tát nói, chỉ cần chúng ta đã làm được một việc lành, thì bồ tát Địa Tạng có thể dùng Pháp nhãn và Phật lực, giúp chúng ta chuyển khổ báo hiện tại thành lạc báo, mà việc lành ấy có thể đem lại. Tại sao? Vì đời sống của chúng ta chẳng khác gì cảnh mộng, do chủng tử của một nghiệp chủ động ở nơi ý căn ảnh hiện ra. Chủng tử của cái nghiệp đang chủ động ở nơi ý căn, làm hiện ra ngoài đời những tình huống hoặc vui, hoặc khổ, cũng như cuộn băng nhựa trong máy video làm hiện lên màn ảnh, hình này, tương tự. Muốn đổi các hình tướng trên màn ảnh ấy, thì chỉ cần thay cuộn băng đang chạy, bằng một cuộn băng khác, ở tủ chứa băng!

Cũng vậy, muốn đổi khổ thành vui, thì chỉ cần niệm Phật hiệu, hoặc tụng thần chú, xin đức Phật giúp chúng ta thay chủng tử của ác nghiệp đang chủ động (active) ở nơi ý căn, bằng chủng tử của một thiện nghiệp còn tiềm ẩn (latent) ở trong tạng tâm của chúng ta!



Nói một cách khác, chúng ta có thể nhờ chư Phật,

- a. Đưa chúng tử của ác nghiệp đang chủ động nơi ý căn về tiềm ẩn trong tàng tâm, để tránh cái khổ, đang làm khó ta.
- b. Đem chúng tử của một thiện nghiệp đang tiềm ẩn trong tàng tâm ra chủ động nơi ý căn, để hưởng cái vui, lẽ ra, chưa đến.

Khổ là quả báo của ác nghiệp. Vui là quả báo của thiện nghiệp. Nhưng ác nghiệp là gì và thiện nghiệp là gì? Ác nghiệp là những việc dữ, chủ yếu là sát sinh, trộm cắp, tà dâm, ba hoa, ác miệng, súi siểm, nói dối, tham lam, sân giận và si mê. Thiện nghiệp là những việc lành, như bố thí, trì giới và tu các pháp đọc kinh, niệm Phật, tụng chú hoặc thiền định.

Là những người có máy video, nếu muốn coi một chuyện đã được thu băng và chúng ta lại có cuốn băng ấy trong tủ, thì rất dễ. Nhưng nếu chúng ta muốn coi một chuyện chưa được thu băng, thì một là phải có rất nhiều tiền để thuê người đóng phim và thu băng, hai là phải kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi có người phát hành cuốn băng ấy.

Cũng vậy, nếu trong tàng tâm của chúng ta, đã có sẵn chúng tử của một thiện nghiệp xứng hợp với niềm vui mà chúng ta mong đợi, thì việc chuyển khổ thành vui không khó khăn lắm! Ngược lại, nếu chúng ta muốn hưởng lạc báo của những thiện nghiệp chưa được huân thành chúng tử, thì một là phải có rất nhiều phúc đức, hai là phải kiên nhẫn cầu

nguyện và chờ cho đến lúc huân được chúng tử cần thiết.

2. **Xuất tướng:** Theo kinh Pháp Hoa, danh hiệu Quán thế Âm không những có khả năng cứu khổ ban vui, mà còn có thể xuất ra 33 tướng khác nhau để độ người trì niệm.

Tương tự, tất cả thần chú và danh hiệu của chư Phật đều có khả năng này. Do đó, nếu chúng ta chịu khó tụng thần chú hay niệm Phật hiệu, thì sẽ có ngày, thần chú hoặc Phật hiệu ấy sẽ xuất tướng để giúp chúng ta thực hiện mọi ước mơ.

Xuất tướng là gì? Xuất tướng là khả năng đặc biệt của một câu thần chú hay một danh hiệu Phật, làm hiện ra hình này, cảnh nọ hoặc ở trong mộng, hoặc ở ngoài đời, để giúp người tụng niệm hoàn thành tâm nguyện.

Thực ra, tụng chú hoặc niệm Phật cho đến khi thần chú hay Phật hiệu xuất tướng vẫn chưa đủ, chúng ta còn phải thấy được tướng đó, thì lời cầu mới ứng nghiệm được. Thấy được cái tướng do thần chú hay Phật hiệu xuất ra, gọi là thấy hảo tướng.

Để cho dễ hiểu, tôi xin nhắc lại một chuyện do Thiền sư Thích Thanh Từ kể, như sau: Xưa kia, khi tôi còn là giảng sư của ban Hoàng Pháp, có ông Phó Quận, quận Lộc Ninh, tên là Triền, đứng ra tổ chức một Pháp hội, mời tôi và Thượng Tọa Huyền Vi lên giảng. Ông hỏi tôi:

- Thưa Thầy, nếu mình thành tâm cầu bồ tát Quán Thế Âm, Ngài có ứng hiện không?
- Theo đạo hữu thì sao?

- Con tin chắc là Ngài sẽ ứng hiện!  
 Rồi ông kể cho tôi nghe, ông có một đứa con 13 tuổi, bị bệnh nặng đưa vào nhà thương Đồn Đất. Chữa trị gần nửa tháng, nhưng không bớt. Bác sĩ bó tay, bảo ông đem con về nhà. Ông đem con về. Không biết chữa trị ra sao, nên chỉ thành tâm cầu bồ tát Quán Thế Âm cứu giúp.  
 Một đêm ông mơ thấy Bồ tát hiện ra. Ngài đứng trên một đài sen trước mặt ông và bảo: "Người nên sai người đi về hướng Bắc, rước thầy về trị bệnh cho con!"  
 Tỉnh dậy, ông còn nhớ rõ hình dáng của Bồ tát, nhưng phải chờ đến sáng, mới sai người đi về hướng Bắc. Quả nhiên, thấy có một tiệm thuốc Bắc, liền mời ông lang ở tiệm đó về nhà, xem mạch, hốt thuốc. Con ông chỉ uống ba thang, là hết bệnh.  
 Vì vậy, ông tin Tam Bảo, thờ bồ tát Quán Thế Âm và rước chúng tôi về thuyết Pháp.

3. **Cứu nguy:** Cứu nguy là trường hợp rất hiếm, trong đó, chư Phật dùng thần lực để giúp chúng ta tránh khỏi một hiểm họa cực kỳ cấp bách, như chuyện đức Phật Thích Ca hiện thân vào hoàng cung giảng kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật để cứu bà Vi Đề Hi bị con ruột của bà là vua A Xà Thế rắp tâm hãm hại.

**Lại có người hỏi: "Nếu ai cầu Phật, Phật cũng giúp hết, thì Phật ở đâu mà ra nhiều quá vậy?"**

Trả lời: Thực ra, Phật có ba thân là Pháp thân, Báo thân và Hoá thân. Tuy chỉ có một Pháp thân chung cho tất cả Phật và một Báo thân riêng cho mỗi vị Phật, nhưng lại có rất nhiều Hóa thân. Nhiều đến độ không ai đếm được. Tại sao? Vì Hóa thân Phật do

nhân duyên sinh ra. Hễ đủ nhân duyên là có Hóa thân Phật. Cũng như chỉ có một mặt trăng ở trên trời, nhưng bất cứ chỗ nào có nước mà không khuấy lấp cũng đều có trăng. Trăm ngàn người gánh nước dưới trăng đều thấy trăng hiện ra trong thùng nước của mình. Lại nữa, trăng trong thùng nước của mỗi người đều giống nhau và đều có khả năng phản chiếu ánh sáng như mặt trăng thực. Cũng vậy, có người niệm Phật, Phật sẽ hiện ra. Đức Phật hiện ra ở trong tâm của người niệm Phật gọi là Hóa thân Phật hay Hóa Phật. Những Hóa Phật này không phải Phật thực, nhưng lại có khả năng giải nghiệp và tăng phúc y như Phật thực.

**Lại có người nói: "Còn cầu là còn tham, nên tôi quyết định không cầu xin gì cả!"**

Trả lời: Đúng! Còn cầu là còn tham. Chỉ khi nào mình không còn tham muốn, thì mới không cần cầu xin! Nhưng có thực, chúng ta không còn tham muốn gì nữa không? Hay đó chỉ là ảo giác của những người có nhiều phúc đức, sống trong dư thừa?

Thực vậy, có rất nhiều người, đang được hưởng phúc, thân thể khỏe mạnh, làm ăn phát đạt, gia đình êm ấm, mọi chuyện hạnh thông, nên làm tưởng rằng mình không còn tham muốn nữa! Nhưng khi gặp nạn, thì lại hoảng hốt, lo sợ hơn người bình thường. Bấy giờ mới hiểu, mình chưa phải Thánh, nên vẫn còn lo, còn sợ và còn phải cầu!

Do đó, thay vì tranh cãi, hãy thử tự hỏi, liệu mình có thể không dành ăn, khi đói bụng? Liệu mình có thể không kinh sợ, khi bệnh hành? Liệu mình có thể không lo buồn, khi thua lỗ? Liệu mình có thể không hoang mang, khi sắp chết?

Nếu nghĩ mình không thể an nhiên tự tại trong cơn hoạn nạn, thì nên tập cầu nguyện ngay từ lúc

này! Chớ có đại dột, đợi khát nước rồi, mới lo đào giếng, thời e rằng không kịp vậy!

**Lại có người hỏi: "Muốn chư Phật giúp đỡ, phải làm gì?"**

Trả lời: Muốn chư Phật giúp đỡ, thì chủ yếu là phải cầu nguyện và phải tin rằng điều chúng ta cầu xin ấy đã thành hiện thực. Đã thành hiện thực, nhưng chúng ta có thể không hay, không biết. Tại sao? Vì bị nghiệp chướng ngăn che! Do đó, ngoài việc chính là cầu nguyện và tin tưởng nói trên, chúng ta còn phải tích cực tránh ác, làm lành, sám hối, niệm Phật hay trì chú cho đến khi được việc mới thôi!

**Lại có người hỏi: "Mỗi lần làm phúc, chúng ta đều đem hồi hướng cho chúng sinh, đâu còn phúc đức để trừ nghiệp chướng?"**

Trả lời: Đem phúc đức hồi hướng cho chúng sinh cũng là làm phúc. Do đó, việc làm này, tự nó sẽ tạo thêm phúc đức, cũng như dùng phúc đã có để tái đầu tư!

Kinh Địa Tạng dạy, giúp người nghèo khó, già yếu, tật bệnh và phụ nữ trong lúc sinh đẻ sẽ tạo được rất nhiều phúc đức.

Riêng những người đem nhân lành gieo trong Phật pháp, như: cúng dường Tam Bảo, hoặc tu bổ chùa tháp, hoặc sửa sang kinh điển, dù là rất ít, chỉ bằng một sợi lông, một mảy bụi, một hạt cát, một giọt nước. Rồi đem phúc đức ấy hồi hướng về Đạo vô thượng, Chính Đẳng Chính Giác thời rốt ráo đều sẽ thành Phật, được phúc báo lớn vô lượng, vô biên.

Nếu đem phúc đức ấy hồi hướng cho khắp pháp giới chúng sinh, thời được hưởng sự vui thượng diệu trong trăm ngàn đời.

Còn nếu chỉ hồi hướng cho thân quyến trong nhà

hoặc giữ cho riêng mình, thời sẽ được hưởng quả vui trong ba đời.

Lại nữa, cứ làm một phần, thì được hưởng muôn phần tội hơn.

Điều này chứng tỏ: Đem phúc cho đi, phúc sẽ sinh lời, chứ không bị mất, như nhiều người lầm tưởng! Đây chính là lý do tồn tại của bài văn hồi hướng:

Nguyện đem công đức này,  
Hương về khắp tất cả,  
Đệ tử và chúng sinh,  
Đều trọn thành Phật đạo.

## I. KẾT LUẬN

Tóm lại, nếu chúng ta cầu Phật, Phật sẽ giúp chúng ta. Tuy Phật có giúp chúng ta, nhưng chưa chắc chúng ta hưởng được sự giúp đỡ của Ngài!

Cũng như, bà Thanh Đề không ăn được bát cơm, mà ngài Mục Kiền Liên dâng cho! Tại sao? Vì muốn hưởng sự giúp đỡ của Phật, thì phải đọai giải hết nghịch duyên, tức là những nghiệp chướng cản, không cho chúng ta nhận sự giúp đỡ đó.

Vì vậy, nếu chúng ta cầu nguyện đã lâu, mà chưa thấy ứng nghiệm, thì nên biết rằng, nghiệp của mình quá nặng, chớ có bỏ cuộc, mà phải cố lên!

Montréal, ngày 04-04-2004

Bổ túc ngày 12-03-2014

## SÁM HỐI

Sám hối là ý thức rằng mình đã phạm một lỗi lầm nào đó, nói ra lỗi ấy và nguyện sẽ không tái phạm nữa.

Người có nghị lực chỉ cần hối đủ ba điều kiện nêu trên là có thể dứt sạch lỗi lầm. Vì đối với họ, nghĩ và nói tức là làm. Do đó, việc sám hối chỉ vẹn vẹn có ba động tác là biết mình làm sai, thú nhận lỗi lầm và không tiếp tục nữa.

Người thiếu nghị lực thì ý nghĩ, lời nói và việc làm thường không đi đôi với nhau. Do đó, phải có người chứng để khuyến khích họ trong lúc khó khăn. Người chứng giữ vai trò hết sức quan trọng trong việc sám hối và phải là người mà chúng ta kính nể. Vì kính nể người chứng, nên chúng ta mới cố gắng giữ lời hứa và không dám khát đi khát lại hết lần này đến lần khác.

Đối với Phật tử, người chứng thường là chư Phật. Mặc dầu tượng Phật không biết nói, không an ủi cũng không la rầy, nhưng mỗi lần đứng trước ban thờ, mở miệng thú nhận là mình đã thất hứa thì chúng ta thường cảm thấy ngượng ngùng áy náy. Cảm giác ngượng ngùng áy náy này, kẻ không tin gọi

là tiếng nói của lương tâm. Nhưng với tín hữu thì nó chính là đáp ứng của chư Phật, có tác dụng khuyến dụ và cổ vũ chúng ta cải tà qui chính. Đây là lý do tại sao chúng ta nên đến trước ban thờ để sám hối mỗi khi phạm lỗi.

Văn sám hối rất nhiều, chúng ta nên tự chọn lấy một bài thích hợp mà đọc. Tại sao? Vì bài sám hối phải diễn tả đúng hoàn cảnh của mình thì mới linh động và việc sám hối mới có kết quả mỹ mãn.

Về hình thức, có hai loại sám hối: Một là những người tội nhẹ, chỉ cần đối trước tượng Phật để thú nhận lỗi lầm, gọi là Đối thú sám hối. Hai là những người tội nặng hoặc mắc bệnh kinh niên thì phải ăn năn cho đến khi mơ thấy hoặc quán được thân tướng, hào quang hay tiếng nói của Phật, gọi là Thủ tướng sám hối. Về nội dung, cũng có hai loại sám hối: Một là sám hối từng nghiệp. Hai là sám hối tổng quát. Sám hối từng nghiệp để đối trị một tội xấu hay một lỗi lầm nhất định. Sám hối tổng quát nhằm giải trừ tất cả mọi ác nghiệp đã tạo từ trước đến nay.

Sám hối từng nghiệp thường hiệu nghiệm hơn sám hối tổng quát, vì nó dễ tạo ra những cảm giác mạnh ở nơi chúng ta và buộc chúng ta phải sửa đổi một cách mau chóng. Chỉ cần tìm được một bài văn thích hợp và chịu khó theo đó mà sám hối mỗi khi phạm lỗi. Ngày qua, tháng lại sẽ có lúc chúng ta thoát khỏi sự bức bách của cái lỗi mà mình muốn tránh.

Trái với sám hối từng nghiệp, sám hối tổng quát không có tính cụ thể. Do đó, chúng ta thường chỉ thuận miệng nói ra, giống như người bán kẹo kéo, ngẫu nhiên ca hát chỉ cốt vừa tai người nghe mà không hề thắc mắc về cái cảm giác thực sự của



mình. Sám hối mà không thức mắc, hổ thẹn thì không thể nào thành tựu được!

Để cho dễ hiểu, tôi xin kể chuyện bạn tôi. Bạn tôi, pháp danh Trực Tâm, mắc bệnh ăn trộm vặt. Hễ thấy cái gì hay hay liền tìm cách lấy cho bằng được! Một hôm, nghe nói về hậu quả của tội ăn trộm, anh mới ý thức được những tai hại của việc mình làm và muốn chấm dứt. Khổ nỗi, ăn trộm đã trở thành một thói quen, không dễ gì bỏ được! Mặc dù anh đã cố gắng tự kiểm chế, nhưng vẫn cứ tái phạm: một lần, hai lần, ba lần, bốn lần v.v... đến độ phát chán, nên anh thường than: "Tham lam là bản tính của tôi, sinh ra đã vậy, không thể sửa được!"

Nghe anh nói vậy, tôi mới dẫn lời Phật dạy: "Tất cả các pháp đều do nhân duyên sinh ra, vốn không tự có. Bởi không tự có, nên cái gì cũng có thể sửa được, miễn là mình chịu khó."

Tiếp theo tôi khuyên anh nên sám hối.

Bạn tôi vốn có đức tin, nên nghe lời tôi, lập bàn thờ Phật. Mỗi ngày hai lần, anh đánh lễ Phật và khấn: "Con là Trực Tâm, vốn có cái tật hay trộm của người. Nay con chí thành sám hối. Kính xin Tam Bảo từ bi gia hộ giúp con xa lià được mọi cám dỗ. Hàng ngày yên vui niệm Phật, trước tự cứu mình, sau độ chúng sinh đến lúc lâm chung đồng sinh Cực Lạc. Nam mô A Di Đà Phật."

Mặc dầu đã sám hối, nhưng bị thói quen thôi thúc, nên anh thường tái phạm. Tuy thường tái phạm, nhưng anh vẫn kiên nhẫn sám hối. Mỗi lần làm lỗi, anh đều đến trước ban thờ, bèn lén nhìn lên tượng Phật và khấn: "Con là Trực Tâm, hôm nay lại ăn trộm nữa. Nhưng con xin nguyện không có lần sau. Kính

xin Tam Bảo từ bi gia hộ giúp con xa lià được mọi cám dỗ. Hàng ngày yên vui niệm Phật, trước tự cứu mình, sau độ chúng sinh đến lúc lâm chung đồng sinh Cực Lạc. Nam mô A Di Đà Phật."

Lần nào cũng vậy, mỗi khi đọc đến câu: "Hôm nay lại ăn trộm nữa, nhưng con xin nguyện không có lần sau." thì anh đều cảm thấy ngượng ngùng, áy náy. Rồi có một hôm, đột nhiên anh khám phá ra rằng cái cảm giác ngượng ngùng, áy náy của anh chính là sự đáp ứng kỳ diệu của chư Phật mà anh đang mong đợi!

Thực thế, sau một thời gian sám hối đều đặn và thối mắc triền miên, bạn tôi đã hoàn toàn thay đổi: tâm tư bình thản, đứng vững và không còn có hứng ăn trộm nữa! Thậm chí ngay khi con cái hay bạn bè đem quà lại tặng, cho dù quý giá đến mấy, nhưng nếu không cần thì anh cũng nhất định từ chối không nhận.

Việc sám hối của bạn tôi đến đây đã hoàn tất, đúng theo tinh thần của bài kệ :

Tội từ tâm khởi đem tâm sám.  
Tâm được tịnh rồi, tội liền tiêu.  
Tội tiêu, tâm tịnh, thấy đều không.  
Thế mới thực là chân sám hối.

Từ ngày bỏ được cái tật ăn trộm, thì bài sám hối không dùng được nữa, vì phải sửa đổi lại để hợp với hoàn cảnh mới. Trong lúc bạn tôi đang băn khoăn, thì tôi lại chơi.

Tình cờ tôi hỏi: "Thế nào, khoẻ chứ?"

Bạn tôi lắc đầu : "Ít lâu nay, mình hay đau bụng. Đi bác sĩ nhiều lần và làm đủ mọi thử nghiệm, nhưng vẫn không biết tại sao? Bác sĩ khuyên mình nên yên

tâm nghĩ ngợi. Một là mình không có bệnh gì. Hai là mình có bệnh thực, nhưng mới sơ phát chưa xác định được. Đợi vài ba tháng trở lại tái khám."

Nghe bạn tôi than, tôi mới góp ý: "Bệnh có năm loại là: một là bốn đại bất hòa, hai là sáu căn hư hỏng, ba là vi trùng xâm nhập, bốn là ma quỷ ám ảnh, năm là nghiệp quả báo ứng. Ba loại bệnh đầu khoa học có thể phát hiện được. Loại bệnh thứ tư làm cho bệnh nhân dở điên, dở khùng, lúc tỉnh, lúc mê rất dễ nhận ra. Nay mình tâm trí bình thường, có đau mà không tìm ra bệnh, biết đâu chẳng phải là nghiệp quả báo ứng?"

Bạn tôi vốn rất thông minh, nên trả lời ngay: "Tôi biết phải làm sao rồi!"

Tôi vội hỏi: "Anh định làm gì?"

Bạn tôi vui vẻ nói: "Tôi sẽ sám hối!"

Cũng như dạo trước, mỗi ngày bạn tôi đều đến trước ban thờ Phật khẩn nguyện: "Con là Trục Tâm, thành thực sám hối tất cả mọi lỗi lầm đã phạm từ trước tới nay. Kính xin Tam Bảo từ bi gia hộ, giúp con giải trừ hết thảy mọi oan khiên, nghiệp chướng, phiền não và bệnh tật. Hàng ngày yên vui niệm Phật, trước tự cứu mình, sau độ chúng sinh đến lúc lâm chung đồng sinh Cực Lạc. Nam mô A Di Đà Phật."

Và mỗi lần đau bụng thì anh ta lại khẩn: "Con là Trục Tâm, hôm nay không rõ vì sao lại đau bụng nữa! Kính xin Tam Bảo từ bi gia hộ giúp con trị dứt bệnh này, để con có thể yên vui niệm Phật, trước tự cứu mình, sau độ chúng sinh đến lúc lâm chung đồng sinh Cực Lạc. Nam mô A Di Đà Phật."

Thế rồi cơ duyên đưa đẩy, bạn tôi đã gặp một người chữa khỏi cái bệnh đau bụng của anh.

Sau khi bình phục, bạn tôi vẫn tiếp tục sám hối và tâm nguyện của anh bây giờ là: "Tiêu trừ nghiệp chướng, tăng trưởng thắng duyên, thấy Phật Di Đà, được sinh Cực Lạc."

Qua câu chuyện của bạn tôi, chắc quý vị đã hiểu : Sám hối là gì? Sám hối để làm gì? Và sau cùng phải sám hối như thế nào mới có hiệu nghiệm?

1. Sám hối là ý thức rằng mình đã phạm một lỗi lầm nào đó, nói ra lỗi ấy và nguyện sẽ không tái phạm nữa. Về hình thức, sám hối có hai loại là đối thú sám hối và thủ tướng sám hối. Về nội dung, sám hối cũng có hai loại là sám hối từng nghiệp và sám hối tổng quát.
  - a. Đối thú sám hối để giải trừ những lỗi nhẹ.
  - b. Thủ tướng sám hối để giải trừ những lỗi nặng hoặc các bệnh kinh niên.
  - c. Sám hối từng nghiệp để giải trừ một tội xấu nhất định.
  - d. Sám hối tổng quát để giải trừ tất cả mọi lỗi lầm đã phạm từ xưa đến nay.
2. Thông thường chúng ta sám hối để đoạn ác nghiệp, xin khỏi bệnh, cầu vãng sinh, trụ chính Đạo hay mong thành Phật
3. Dù theo đuổi bất cứ một mục đích nào, chúng ta cũng phải luôn luôn tỉnh giác để phát hiện những tư tưởng, lời nói, hành động và hoàn cảnh trái với ý mình hầu kịp thời sám hối. Đồng thời cũng phải kiên nhẫn khấn nguyện cho đến khi đạt được kết quả mong muốn hoặc là thấy được hảo tướng.

Thấy được hảo tướng là gì? Thấy được hảo tướng là mơ thấy hay quán được thân hình, hào quang hay tiếng nói của Phật. Nếu có thể sám hối đến độ thấy được hảo tướng thì lo gì không rửa hết tội!

Montréal, ngày 18-12-1999

## ĐỌC KINH

Tôi có một người bạn khá đặc biệt. Ban đầu, nghe nói đọc kinh A Di Đà tạo được nhiều công đức, anh ta mừng rỡ và hăng hái đọc kinh A Di Đà.

Một hôm lên chùa, nghe có người khen kinh Lăng Nghiêm, anh ta liền ngưng kinh A Di Đà để đọc kinh Lăng nghiêm. Cứ thế, anh thay đổi ý định và lần lượt đọc qua các kinh Thủy Sám, Phổ Môn, Địa Tạng, Kim Cương v.v...

Gần đây, gặp lại anh, anh luôn miệng khen kinh nào cũng hay cả và rất hãnh diện là mình thường luân phiên đọc hết kinh này đến kinh khác.

Thực ra kinh nào cũng hay cả. Tuy kinh nào cũng hay, nhưng mỗi kinh đều có một công dụng riêng. Do đó, phải tùy trường hợp mà chọn kinh. Để có thể chọn được một cuốn kinh thích hợp với mình, chúng ta phải đọc nhiều kinh khác nhau. Nhưng sau một thời gian học hỏi, chúng ta phải biết ngưng lại để tụng một cuốn kinh duy nhất. Nếu cứ luân phiên nay đọc cuốn này, mai đọc cuốn khác thì chắc chắn không phải là thượng sách!

Có hai loại người thích đọc kinh: một là học giả, hai là hành giả. Học giả vận dụng vọng tâm để giải thích kinh văn, trong khi hành giả lóng lạng vọng tâm để chuyển kinh văn thành hiện thực.

Muốn chuyển kinh văn thành hiện thực thì chỉ nên tụng một cuốn kinh duy nhất . Tụng đi, tụng lại hàng trăm ngàn vạn lần đến khi vọng tâm lắng xuống và tất cả những gì nói ở trong kinh đều hiện ra rõ ràng như thực, bấy giờ chúng ta sẽ hiểu được thâm ý của Phật. Để cho dễ hiểu, tôi xin kể lại một câu chuyện có thực như sau: "Có hai vị Lạt ma A Đô và Rê Tô cùng theo học một thầy ở làng Chum Bi, gần biên giới Ấn Tạng. A Đô là một hành giả đơn thuần chỉ chuyên lễ bái và thiền định, trong khi Rê Tô là một học giả tinh thông kinh điển, có thể giải thích và trích dẫn hầu hết các kinh sách của Phật Giáo. Nhưng như thế vẫn chưa đủ, ông còn xin đi học thêm ở Đại Học Đờ Rê Pung, tốt nghiệp thủ khoa và trở thành một pháp sư nổi tiếng của Tây Tạng.

Sau nhiều năm xa cách, một hôm Rê Tô đi công du qua làng cũ, nhớ đến người bạn đồng môn, ông ghé lại ngôi chùa xưa. Gặp nhau, cả hai đều mừng rỡ và trong lúc chuyện trò vui vẻ, ông thân mật hỏi A Đô: "Anh học đến đâu rồi?"

A Đô thành thực trả lời: "Bấy lâu nay, anh chỉ chuyên tụng có một cuốn kinh A Di Đà, ngoài ra không học thêm gì nữa!"

Rê Tô lắc đầu, nghĩ thương cho ông anh quê mùa hủ lậu. Kinh điển thiếu gì sao không đọc mà chỉ tụng có một cuốn kinh tầm thường hầu như người nào cũng biết. Rồi ông bèn giảng cho A Đô về những pháp môn cao siêu, mãi đến tận khuya mới đi ngủ.

Vừa chớp mắt được ít lâu, ông giật mình tỉnh giấc, thấy ánh sáng chói chan từ Chính Điện phát ra. Ngạc nhiên, ông rời phòng riêng, bước ra xem thử. Ông thấy A Đô đang chấp tay hành lễ và chung quanh A Đô, hào quang tỏa ra sáng rực! Lại nữa,

trong hào quang ấy có một ao sen lớn bằng bảy báu cùng với những lâu đài toàn bằng vàng và những giống chim lạ hót tiếng hòa nhã tựa như giảng kinh. Rồi trời đổ mưa hoa, những bông hoa mạn đà la xinh đẹp rơi xuống ao báu tỏa ánh sáng khắp nơi!

Rê Tô nín thở theo dõi cho đến khi A Đô tụng xong cuốn kinh A Di Đà, thì những linh ảnh ấy mới biến mất. Quá xúc động, Rê Tô bước đến hỏi A Đô: "Làm sao mới có được thần thông như vậy?"

A Đô thản nhiên trả lời: "Anh không học thần thông mà chỉ chuyên tâm tụng kinh A Di Đà và niệm danh hiệu Phật! "

Rê Tô cãi lại: "Rõ ràng em thấy có hào quang sáng ngời trong Chính Điện cùng nhiều linh ảnh lạ lùng nữa! Chắc chắn anh phải có một phương pháp tu đặc biệt, nhưng muốn dấu em phải không? "

- "Không! Anh không hề áp dụng một phương pháp nào khác, ngoài việc giữ gìn thân, khẩu và ý cho thật trong sạch để tụng kinh A Di Đà và niệm danh hiệu Phật."

- "Làm sao có thể như vậy được? Coi như em đây, lâu thông kinh điển, lại vất vả nghiên cứu bao nhiêu năm rồi mà đâu có thấy linh nghiệm gì?"

- "Có lẽ em chỉ thích đọc kinh và giải nghĩa để mở mang kiến thức, mà không chịu tu dưỡng thân, tâm? Còn anh thì một lòng nghe lời Phật dạy, tin có thế giới Cực Lạc ở phương Tây, tin vào tha lực tiếp dẫn của Phật A Di Đà, rồi chí thành cầu nguyện vãng sinh..."

Nghe đến đây, pháp sư Rê Tô bưng tỉnh, vội vã chấp tay đánh lễ người anh quý hóa đã khai thị cho mình. Ông trở về Lát Sa (Lhasa), trình việc ấy lên



đức Đạt Lai Lạt Ma, rồi xin từ chức pháp sư, đến đây Tuyết Sơn nhập thất tham thiền.

Qua câu chuyện của hai vị Lạt ma A Đô và Rê Tô, chắc quý vị đã rõ : Việc đọc kinh không quý ở chỗ đọc được nhiều kinh, mà quý ở chỗ đọc được nhiều lần cùng một cuốn kinh. Điều này có nghĩa là chúng ta phải tìm cho ra một cuốn kinh thích hợp với mình, rồi tập trung tư tưởng để tụng nó. Tụng đi, tụng lại trăm, ngàn, vạn lần tới khi tất cả câu chuyện trong kinh đều trở thành hiện thực hiển nhiên, không cần giải thích, không cần bình luận thì mới gọi là đắc tam muội.

Tóm lại, muốn đắc tam muội thì trước hết phải tìm cho được một cuốn kinh hợp với nhu cầu của mình. Tại sao? Vì nếu tìm được một cuốn kinh hợp với nhu cầu của mình thì mình mới có hứng để miệt mài tụng nó. Thí dụ : Người có mặc cảm tội lỗi thì nên tụng kinh Thủy Sát. Người đương lo âu sợ hãi thì nên tụng kinh Phổ Môn. Người muốn giúp thân nhân sắp chết, đang chết hoặc đã chết thoát khỏi ác đạo thì nên tụng kinh Địa Tạng. Người thích lừa tướng thì nên tụng kinh Kim Cương. Người muốn tìm tâm thì nên tụng kinh Lăng Nghiêm. Người cầu vãng sinh thì nên tụng kinh A Di Đà v.v... Mỗi mỗi đều tùy trường hợp mà chọn kinh, chứ không nhất thiết phải theo thầy hay theo bạn.

Lại nữa, kinh nào cũng linh cả. Nếu tụng mà không linh thì lỗi không phải ở bài kinh, mà có thể là vì :

1. Mình chưa tụng đủ số lần cần thiết.
2. Thân, tâm không được trong sạch.

Do đó, không nên mong chờ linh nghiệm. Nếu

mong chờ linh nghiệm thì sẽ dễ bị quỷ thần gạt gẫm hoặc lợi dụng. Chỉ cần hàng ngày giữ gìn giới luật, chăm chỉ tụng niệm, miệng đọc tai nghe rõ ràng từng chữ, từng câu chắc chắn sẽ có lúc khởi được diệu dụng.

Điều quan trọng phải nhớ là kinh của đức Phật không phải sách vở ngoài đời. Chỉ những người siêng năng đọc tụng mới hiểu được ý nghĩa của nó. Còn những người không chịu đọc tụng, chỉ thích tranh luận cho dù nói đúng, nói sai cũng đều là hí luận, không đáng tin cậy. Thí dụ: Kinh Bản Nguyện của Bồ Tát Địa Tạng, quyển một viết: "Có người con gái giòng Bà La Môn, tích phúc sâu dày, ai cũng kính nể, đi, đứng, nằm, ngồi đều có chư thiên hộ vệ. Mẹ nàng tin theo tà đạo, thường khinh Tam Bảo. Thánh nữ dùng đủ mọi phương tiện khuyên ngăn để giúp mẹ phát sinh chính kiến. Nhưng bà chưa kịp tin hẳn thì đã chết. Thần hồn sa vào địa ngục Vô Gián.

Thánh nữ biết mẹ mình trong lúc còn sống không tin nhân quả, ngày nay chết đi tất phải theo nghiệp mà sinh vào đường ác, liền bán nhà cửa để mua hương hoa lễ vật đem lên các chùa, các tháp cúng dường.

Đến một ngôi chùa, thấy pho tượng của đức Giác Hoa Định Tụ Tại Vương Như Lai trang nghiêm, rực rỡ. Thánh nữ chiêm bái tôn dung và nghĩ: "Phật là bậc Đại Giác, đầy đủ trí tuệ, nếu Ngài còn tại thế, thì ta chỉ cần đến hỏi Ngài tất sẽ biết mẹ ta bị đọa ở đâu!"

Nghĩ đến đó, nước mắt chan hòa, nhưng vẫn không rời tượng Phật. Bỗng nghe trên không có tiếng nói: "Này Thánh nữ đang khóc kia đừng khóc nữa!

Hãy nghe ta nói nơi mà mẹ con bị đọa."

Thánh nữ vội chấp tay, hướng lên trên không mà bạch rằng: "Chẳng hay Ngài là ai, đến đây giải bớt ưu phiền cho con? Từ khi mẹ con mất đi đến nay, con ngày đêm thương nhớ, nhưng không biết bà đã thác sinh ở chỗ nào?"

Ở trên không lại có tiếng bảo: "Ta là Phật quá khứ Giác Hoa Định Tự Tại Vương Như Lai mà con đang chiêm ngưỡng. Thấy con tha thiết nhớ mẹ gấp bội người thường, nên ta mới đến bảo cho con biết nơi thác sinh của mẹ con."

Thánh nữ nghe nói liền ngã lăn ra, tay chân mình mảy đều bị thương. Những người chung quanh vực dậy hồi lâu mới tỉnh, hướng lên không trung mà khẩn rằng: "Xin Phật từ khẩn báo cho con biết mẹ con đã thác sinh ở chỗ nào?"

Bấy giờ đức Giác Hoa Định Tự Tại Vương Như Lai bảo thánh nữ rằng: "Cúng dường xong, con hãy quay về nhà, ngồi nghiêm chỉnh, niệm danh hiệu của ta thì sẽ biết chỗ mà mẹ con đã thác sinh."

Sau khi lễ Phật xong, thánh nữ trở về nhà ngay. Vì thiết tha nhớ mẹ, nên ngồi yên lặng niệm danh hiệu của đức Giác Hoa Định Tự Tại Vương Như Lai suốt một ngày một đêm. Bỗng nhiên thấy mình đến một bờ biển, nước sôi sùng sục, trong biển có rất nhiều thú dữ đang tranh nhau ăn thịt hàng trăm ngàn vạn người, vừa đàn ông vừa đàn bà. Lại thấy quỷ dạ xoa hình dạng khác nhau hoặc nhiều tay, hoặc nhiều mắt, hoặc nhiều chân, hoặc nhiều đầu, nhe răng sắc nhọn như gươm đang lừa tội nhân đến cho thú dữ vồ, bắt. Bấy giờ nhờ sức niệm Phật, nên thánh nữ hoàn toàn tự nhiên không sợ.

Bồng có quỷ vương tên là Vô Độc cúi đầu nghênh tiếp, nói với thánh nữ: "Quý hóa thay! Bồ tát vì duyên gì mà đến chỗ này?"

Thánh nữ hỏi quỷ vương : "Đây là chỗ nào? "

Vô Độc đáp: "Đây là từng biển thứ nhất ở phía Tây của núi Đại Thiết Vi."

Thánh nữ hỏi : "Tôi nghe nói trong núi Thiết Vi có địa ngục. Chuyện ấy có thực không?"

Vô Độc đáp: "Quả thực có địa ngục."

Thánh nữ hỏi: "Phải làm thế nào mới có thể vào được địa ngục?"

Vô Độc đáp: "Nếu chẳng có thần thông, tất phải theo nghiệp lực, ngoài ra không còn cách nào khác."

Thánh nữ hỏi: "Tại sao trong biển nước nóng này lại có nhiều tội nhân và thú dữ như vậy?"

Vô Độc đáp : "Đây là chúng sinh làm ác ở cõi Nam Diêm Phù Đề, khi mới chết, trong vòng bốn mươi chín ngày không ai kể tự làm việc công đức để giải trừ khổ nạn, mà lúc sống lại không có chút thiện căn nào, nên phải thuận theo bản nghiệp mà đọa vào địa ngục và tất nhiên là phải qua biển này trước. Về phía Đông cách đây mười vạn do tuần có một biển khác, sự khổ ở đây còn hơn đây gấp bội. Rồi ở phía Đông của biển vừa nói, lại có một biển khác nữa, mà sự khổ ão lại còn ghê gớm hơn v..v... Vì cái nhân xấu của ba nghiệp tự gây, tự chịu như thế, nên chỗ này gọi chung là biển nghiệp."

Thánh nữ hỏi Vô Độc: "Địa ngục ở đâu?"

Vô Độc đáp: "Cả ba biển ấy đều là địa ngục. Trong đó có trăm ngàn thứ ngục khác nhau. Những

ngục nặng thì có mười tám cái. Nhẹ hơn có năm trăm cái. Nhẹ hơn nữa có trăm nghìn cái. Khổ cực vô cùng."

Thánh nữ lại hỏi quỷ vương: "Mẹ tôi mới chết, không biết thần thức lạc đến chỗ nào?"

Vô Độc hỏi lại: "Mẹ Bồ tát khi còn sống có những hạnh nghiệp gì?"

Thánh nữ đáp: "Mẹ tôi theo tà đạo, thường chê bai Tam Bảo, cũng có đôi lúc hơi tin nhưng lại bất kính ngay. Tuy là mới chết, nhưng tôi không biết bà bị lạc nơi nào?"

Vô Độc hỏi: "Thế mẹ Bồ tát tên gì?"

Thánh nữ đáp: "Cha mẹ tôi đều thuộc giòng Bà La Môn, cha tôi là Thi La Thiện Kiến, còn mẹ tôi là Duyệt Đế Lợi."

Vô Độc liền chấp tay bạch: "Xin thỉnh Bồ tát quay về, chớ lo buồn, thương nhớ nữa, vì bà Duyệt Đế Lợi tuy có phạm tội, nhưng đã được sinh lên trời từ ba hôm rồi! Đó toàn là nhờ ở lòng hiếu thuận của Bồ tát đã vì mẹ hết lòng tu phúc, bố thí, cúng dường ở chùa và tháp của đức Giác Hoa Định Tự Tại Vương Như Lai. Chẳng những mẹ của Bồ tát đã thoát khỏi địa ngục, mà trong ngày vui ấy, những tội nhân khác ở ngục Vô Gián cũng được hưởng lợi ích và cùng đi đầu thai hết rồi."

Nghe xong đoạn kinh này, nhiều người không tin cho là hoang đường. Họ đâu có ngờ đó là chuyện thực và theo chuyện thực đó, thì điều kiện để chuyển ước mơ thành hiện thực là phải trong sạch, chân thành, khẩn thiết và kiên trì đến độ thấy được hảo tướng. Hảo tướng là gì? Hảo tướng là thân hình, hào

quang hoặc tiếng nói của Phật.

Nếu có thể trong sạch, chân thành, khẩn thiết và kiên trì đến độ thấy được hảo tướng thì chắc chắn cầu gì cũng được.

Montréal, ngày 02-01-2000

## GIỚI KINH

A Nan! Người thường nghe ta khuyên nên học ba món vô lậu là: Nhiếp tâm làm *giới*. Nhân giới sinh *định*. Nhân định phát *tuệ*.

### 1. GIỚI DÂM:

A Nan! Tại sao nhiếp tâm kêu là giới? Vì nếu không có tâm dâm dục thì chúng sinh trong sáu đường chẳng bao giờ bị nghiệp sinh tử lôi kéo mãi!

Nay người tu phép *chính định* là gốc thoát *trần lao*, nếu cái tâm dâm dục chẳng dứt trừ thì *trần lao* không thể nào ra khỏi! Dù có nhiều *trí thiên định* hiện tiền mà chẳng đoạn dâm cũng sẽ lạc vào Ma đạo. Thượng phẩm làm ma vương, trung phẩm làm ma dân, hạ phẩm làm ma nữ. Những loại ma ấy cũng có *đồ chúng*. Tất cả đều cống cao, *ngã mạn*, tự xưng thành *Đạo vô thượng*.

Sau khi ta *diệt độ*, trong *thời mạt pháp* có nhiều thứ ma ấy hiện ra lấy lòng ở thế gian. Làm chuyện tham dâm ô nhiễm, lại mạo nhận là *thiện tri thức*, khiến cho chúng sinh sa vào hầm ái kiến, lạc mất đường Bồ Đề.

Vì vậy từ nay trở đi, người dạy người đời tu phép *chính định*, trước hết phải đoạn trừ tâm dâm dục. Đó chính là lời minh huấn thanh tịnh từ xưa đến nay về nghĩa quyết định thứ nhất của chư Phật Thế Tôn.

## 2. GIỚI SÁT:

A Nan! Nếu không có tâm sát sinh thì chúng sinh trong sáu đường chẳng bao giờ bị nghiệp sinh tử lôi kéo mãi!

Nay người tu phép *chính định* là gốc thoát *trần lao*, nếu cái tâm sát sinh chẳng dứt trừ thì *trần lao* không thể nào ra khỏi! Dù có nhiều *trí thiên định* hiện tiền mà chẳng đoạn sát, cũng sẽ lạc vào Thần đạo. Thượng phẩm làm quỷ đại lực, trung phẩm làm quỷ *dạ xoa*, hạ phẩm làm quỷ *la sát*. Những loại quỷ ấy cũng có *đồ chúng*. Tất cả đều cống cao, ngã mạn, tự xưng thành *Đạo vô thượng*.

Sau khi ta *diệt độ*, trong *thời mạt pháp* có nhiều thứ quỷ ấy hiện ra lầy lùng ở thế gian, đồn đãi ăn thịt sẽ được *Đạo Bồ Đề*.

A Nan! Người phải biết những kẻ ăn thịt đều là bọn hoặc chủ mưu, hoặc đồng lõa giết hại sinh linh. Oan nghiệp tương báo, vay trả, trả vay không khi nào dứt, thì làm sao ra khỏi *tam giới* được?

Vì vậy, từ nay trở đi, người dạy người đời tu phép *chính định* thì sau khi đoạn tâm dâm dục rồi, phải trừ tâm sát sinh. Đó chính là lời minh huấn thanh tịnh từ xưa đến nay về nghĩa quyết định thứ hai của chư Phật Thế Tôn.

## 3. GIỚI ĐẠO HAY GIỚI TRỘM:

A Nan ! Nếu không có tâm trộm cắp thì chúng sinh trong sáu đường chẳng bao giờ bị nghiệp sinh tử lôi kéo mãi!



Nay người tu phép *chính định* là gốc *thoát trần lao*, nếu cái tâm trộm cắp chẳng dứt trừ thì *trần lao* không thể nào ra khỏi. Dù có nhiều *trí thiền định* hiện tiền mà chẳng đoạn trừ tâm trộm cắp, cũng sẽ lạc vào Tà đạo. Thượng phẩm làm tinh linh, trung phẩm làm yêu mị, hạ phẩm làm tà nhân. Những loại tà ấy cũng có *đồ chúng*. Tất cả đều cống cao, *ngã mạn*, tự xưng thành *Đạo vô thượng*.

Sau khi ta diệt độ, trong *thời mạt pháp*, có nhiều thứ tà ấy hiện ra lấy lòng ở thế gian, mạo nhận là *thiền trí thức*, lường gạt những kẻ ngu dốt, hoặc mượn sắc phục của ta tạo ra nghề nọ, thuyết kia có lợi cho mình. Rồi trở lại chê chúng tỳ kheo chân chính xuất gia, giữ tròn giới luật là hàng tiểu thừa khiến cho vô lượng chúng sinh tin lầm, mà bị đọa vào địa ngục Vô Gián.

Vì vậy, từ nay trở đi, người dạy người đời tu pháp *chính định*, thì sau khi đoạn tâm dâm dục và tâm sát sinh rồi, phải trừ luôn tâm trộm cắp. Đó chính là lời minh huấn thanh tịnh từ xưa đến nay về nghĩa quyết định thứ ba của chư Phật Thế Tôn.

#### 4. GIỚI VỌNG

A Nan! Chúng sinh trong sáu đường, tuy thân và tâm không dâm dục, không sát sinh, không trộm cắp, ba hạnh ấy đã tròn mà còn đại vọng ngữ tức là phần *chính định* chẳng được thanh tịnh thì thành ma *ái kiến*!

Đại vọng ngữ là chưa được mà nói được, chưa chứng mà nói chứng, hoặc cầu bậc tôn thắng hơn hết trong thế gian. Thường ở trước mọi người mà cống cao, *ngã mạn*, tự xưng ta nay đã được quả *Tu đà Hoàn*, quả *Tư đà Hàm*, quả *A na Hàm*, quả *A la Hán*, quả *Bích chi Phật* cho đến quả Thập Địa bỏ tất để

mong cầu kẻ khác lễ lạy cúng dường. Đó là *nhất xiển* để làm tiêu giống Phật, tất phải chìm đắm trong biển khổ, sông mê mà không thành *Chính định* được!

Vì vậy từ nay trở đi, người dạy người đời tu pháp *Chính định* thì sau khi đoạn trừ tâm dâm dục, tâm sát sinh và tâm trộm cắp rồi, phải xa lìa các thứ đại vọng ngữ. Đó chính là lời minh huấn thanh tịnh từ xưa đến nay về nghĩa quyết định thứ tư của chư Phật Thế Tôn.

A Nan! Muốn vào *Chính định*, phải giữ luật Dâm, Sát, Đạo, Vọng cho thật hoàn toàn. Còn nếu bị thói quen đời trước ngăn ngại không trì giới được thì phải dốc lòng tụng chú Thủ Lăng Nghiêm (1).

Trích Kinh THỦ LĂNG NGHIÊM

## CHÚ THÍCH

1. **Chú Thủ Lăng Nghiêm:** Đại chú Thủ Lăng Nghiêm gồm 429 câu, chia làm năm bài rất khó thuộc. Do đó, nếu không có thì giờ đọc đại chú Thủ Lăng Nghiêm thì chúng ta có thể tạm đọc tiểu chú Thủ Lăng Nghiêm, tức là chú:  
 Nam mô Tát đất tha, Tô già đa da, A ra ha đế, Tam miệu tam bồ đà da, đác điệt tha: Án! A ra lệ tỳ xá đề. Bệ ra bạt xà ra đà rị. Bàn đà bàn đà nê. Bạt xà ra bàn ni phần. Hổ hồng. Đô lô ung phần. Ta bà ha. (*Namo Statha Sugātaya arhaté samyak sambuddhaya tadyatha: Om! Anali visadhi. Bira vajradhari. Pandha pandhani. Vajra padniphatr. Hohum. Duru umphatr. Svaha.*)

## KINH DI ĐÀ BẢN NGUYỆN

Khi còn là tỳ kheo tu hạnh bồ tát, ngài *Pháp Tạng*, tiền thân của Phật A Di Đà, đã đến trước đức Thế Tự Tại Vương Như Lai phát bốn mươi tám đại nguyện sau đây để cứu độ chúng sinh:

01. Giả sử con được thành Phật, nếu trong nước con còn có địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
02. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con, sau khi chết đi, còn phải đọa vào *ba đường ác*, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
03. Giả sử con được thành Phật, nếu thân thể của hàng trời, người ở trong nước con chẳng toàn màu vàng ròng, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
04. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con hình sắc chẳng đồng, xấu, đẹp khác nhau, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
05. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con chẳng có túc mệnh thông, ít ra là chẳng nhớ được những việc trong trăm ngàn muôn ức kiếp về trước, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
06. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con chẳng có thiên nhãn

thông, ít ra là chẳng thấy được trăm ngàn muôn ức cõi Phật, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.

07. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con chẳng có thiên nhĩ thông, ít ra là chẳng nghe thấy trăm ngàn muôn ức đức Phật thuyết Pháp và thụ trì trọn vẹn được, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
08. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con chẳng có tha tâm thông, ít ra là chẳng đọc được ý nghĩ của các chúng sinh trong trăm ngàn muôn ức cõi Phật, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
09. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con chẳng có thần túc thông, ít ra là trong khoảng một niệm chẳng đi được trăm ngàn muôn ức cõi Phật, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
10. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con còn động lòng tham, mưu tính lợi riêng, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
11. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con chẳng trụ chính định mãi cho tới lúc chứng được Niết Bàn, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
12. Giả sử con được thành Phật, nếu ánh sáng của con còn có hạn lượng, ít ra là chẳng chiếu thấu trăm ngàn muôn ức cõi Phật, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.

13. Giả sử con được thành Phật, nếu tuổi thọ của con còn có hạn lượng, ít ra là chẳng dài đến trăm ngàn muôn ức kiếp, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
14. Giả sử con được thành Phật, nếu có người tính đếm được số lượng Thinh văn ở trong nước con, hoặc nếu tất cả chúng sinh trong cõi *tam thiên đại thiên* đều tu thành bậc Duyên giác, cùng nhau tính đếm trong trăm ngàn kiếp mà biết được số lượng Thinh văn ấy, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
15. Giả sử con được thành Phật, tuổi thọ của hàng trời, người ở trong nước con sẽ không có hạn lượng, trừ khi họ có bản nguyện riêng, dài, ngắn tự tại tùy theo ý muốn. Nếu chẳng như thế con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
16. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con còn nghe thấy một tiếng ác, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
17. Giả sử con được thành Phật, nếu chư Phật ở vô lượng thế giới trong mười phương chẳng khen ngợi và xưng tán danh hiệu của con, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
18. Giả sử con được thành Phật, nếu chúng sinh ở mười phương, ngoại trừ những kẻ phạm *năm tội nghịch* và chê bai Chính Pháp, một lòng tin ưa, muốn về nước con, xưng danh hiệu con, trong vòng mười niệm mà chẳng vắng sinh, con nguyện không giữ lấy ngôi

## Chính Giác.

19. Giả sử con được thành Phật, nếu chúng sinh ở mười phương phát *bồ đề tâm*, tu tập công đức, chí tâm phát nguyện sinh về nước con, mà trong lúc chết, con và đại chúng không hiện ra trước người ấy, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
20. Giả sử con được thành Phật, nếu chúng sinh ở trong mười phương nghe danh hiệu con, nghĩ đến nước con, vun trồng công đức, chí tâm *hồi hướng*, cầu được *vãng sinh* mà chẳng toại ý, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
21. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời, người ở trong nước con, chẳng có đầy đủ ba mươi hai tướng tốt của bậc đại nhân, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
22. Giả sử con được thành Phật, các hàng bồ tát ở phương khác sinh về nước con, rốt cục đều sẽ thành bậc *Nhất sinh bồ xứ*. Ngoại trừ những người do bản nguyện riêng mà hoá hiện đến. Họ vì chúng sinh mang lời thề lớn: Chứa nhóm công đức, cứu vớt muôn loài, đến nhiều cõi Phật tu hạnh bồ tát, cúng dường các đức Như Lai ở khắp mười phương, khai hoá chúng sinh nhiều như cát ở sông Hằng. Rồi nhân cơ hội, lập đạo Chính nhân cao hơn hết thấy các lối tu luyện thông thường để cùng tất cả tập *hạnh Phổ Hiền*. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
23. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở trong nước con nương theo thần lực của Phật

để đi cúng dường các đức Như Lai, nếu trong khoảng một bữa ăn mà chẳng đến được trăm ngàn muôn ức cõi Phật, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.

24. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở trong nước con đứng trước chư Phật biểu hiện công đức, nếu chẳng có đầy đủ lễ vật cần dùng để cúng dường các đức Như Lai đúng như ý muốn, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
25. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng bồ tát ở trong nước con không thể diễn nói về *nhất thiết trí*, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
26. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng bồ tát ở trong nước con chẳng có thân kim cương bền chắc, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác,
27. Giả sử con được thành Phật, hàng trời, người cùng muôn vật ở trong nước con thấy đều đẹp đẽ, trong sạch, rạng rỡ và có hình sắc đặc thù, tinh vi, huyền diệu, không ai có thể suy lường được. Ngay người có thiên nhãn thông cũng không thể phân biệt rõ ràng danh hiệu và số lượng của chúng. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
28. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở trong nước con, ngay cả những vị công đức còn ít ỏi, cũng đều trông thấy cây đạo tràng cao bốn trăm vạn dặm vô lượng màu sắc, vô lượng ánh sáng. Nếu chẳng như thế, con

nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.

29. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng bồ tát ở trong nước con đọc tụng, thụ trì, diễn nói Phật Pháp mà lại chẳng có trí tuệ và tài hùng biện, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
30. Giả sử con được thành Phật, nếu có người hạn lượng được trí tuệ và tài hùng biện của hàng bồ tát ở trong nước con, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
31. Giả sử con được thành Phật, nước con thanh tịnh soi rõ vô lượng, vô số *bất khả tư nghì* cõi Phật trong mười phương, như gương sáng phản chiếu bóng mặt. Nếu chẳng như thế con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
32. Giả sử con được thành Phật, ở trong nước con, từ mặt đất đến hư không, cung điện, lầu đài, ao nước, cây hoa v.v... tất cả muôn vật đều do vô lượng châu báu cùng các thứ hương thơm kết thành, trang trí tốt đẹp hơn hẳn các cõi trời và người. Mùi thơm của những vật ấy xông khắp các quốc độ trong mười phương, bồ tát nào người được hương ấy, thời đều tu hạnh Như Lai. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
33. Giả sử con được thành Phật, tất cả chúng sinh ở vô lượng *bất khả tư nghì* cõi Phật trong mười phương được ánh sáng của con chiếu vào thì thân và tâm của kẻ ấy liền được hòa dịu hơn hàng trời, người. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.



34. Giả sử con được thành Phật, nếu chúng sinh ở vô lượng bất khả tư nghì cõi Phật trong mười phương, nghe thấy danh hiệu của con mà chẳng chứng được *vô sinh pháp nhẫn* và các môn tổng trì màu nhiệm của hàng bồ tát, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
35. Giả sử con được thành Phật, phụ nữ ở vô lượng bất khả tư nghì cõi Phật trong mười phương nghe thấy tên con, vui mừng tin ưa, phát *bồ đề tâm*, nhằm chán thân gái. Nếu sau khi chết còn thọ thân gái trở lại, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
36. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở vô lượng bất khả tư nghì cõi Phật trong mười phương nghe được tên con, thì sau khi chết sẽ tiếp tục tu hạnh thanh tịnh mãi cho đến lúc thành Phật. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
37. Giả sử con được thành Phật, ở vô lượng bất khả tư nghì cõi Phật trong mười phương, hễ trời hoặc người nào nghe được tên con, gieo mình xuống đất, cúi đầu làm lễ, vui mừng tin ưa, tu hạnh bồ tát thì tất cả trời và người đều sẽ kính trọng kẻ đó. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
38. Giả sử con được thành Phật, hàng trời, người ở trong nước con muốn có quần áo thì những quần áo tốt đẹp đúng pháp của Phật ngợi khen liền sẽ tùy niệm hiện ra trên thân. Nếu còn cần phải cắt, may, nhuộm, giặt, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
39. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng trời,

người ở trong nước con chẳng được sung sướng bằng bậc *lậu tận tỳ kheo*, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.

40. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở trong nước con muốn thấy vô lượng cõi Phật trong mười phương thì tự nhiên những tịnh độ ấy liền hiện ra ở trong cây báu rõ ràng đúng như ý muốn, chẳng khác gì bóng mặt hiện ra trong gương. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
41. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở phương khác nghe thấy danh hiệu của con thì từ lúc đó đến khi thành Phật, nếu sáu căn của người ấy còn bị hư, xấu hoặc chẳng đầy đủ, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
42. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở phương khác nghe thấy danh hiệu của con thì thấy đều thành tựu chính định Giải Thoát. Trụ vào định đó, trong khoảng một niệm, liền cúng dường được vô lượng bất khả tư nghì đức Phật mà vẫn không mất định tâm. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
43. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở phương khác nghe thấy danh hiệu của con thì sau khi chết sẽ được sinh vào các nhà tôn quý. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.
44. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở phương khác nghe thấy danh hiệu của con, vui mừng hơn hở tu hạnh bồ tát thì sẽ được đủ các công đức căn bản. Nếu chẳng như

thế, con nguyện không giữ lấy ngôi *Chính Giác*.

45. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở phương khác nghe thấy danh hiệu của con thấy đều thành tựu chính định Phổ Đẳng. Trụ vào định đó đến lúc thành Phật, thường thấy vô lượng bất khả tư nghì Như Lai. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
46. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở trong nước con muốn nghe Pháp chi thì tự nhiên được ngay Pháp đó. Nếu chẳng như thế, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
47. Giả sử con được thành Phật, nếu hàng bồ tát ở phương khác nghe thấy danh hiệu của con mà chẳng được ngay bậc *Bát Thoái Chuyển*, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.
48. Giả sử con được thành Phật, hàng bồ tát ở phương khác nghe thấy danh hiệu của con, mà chẳng được ngay đệ nhất, đệ nhị và đệ tam Pháp nhẫn, cũng như không được bất thoái nơi đạo Vô thượng, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.

Ngài *Pháp Tạng* nay đã thành Phật, hiệu là A Di Đà, hiện ở *Cực Lạc* cách đây mười muôn ức cõi về phía chính Tây.

Trích Vô Lượng Thọ Phật Kinh  
Hán dịch: Khang Tăng Khải  
Việt dịch: Hòa Thượng Thích Trí Tịnh

## NGHI THỨC ĐỌC KINH A DI ĐÀ

### 1. TỊNH TRÀNG

Án! Lam. (3 lần)

### 2. TỊNH NGHIỆP

Án! Ta phạm bà phạm trược đà, ta phạm đạt ma, ta phạm bà phạm trược độ hám. (3 lần)

### 3. CÚNG HƯƠNG

Nguyện đám mây hương này

Lan tỏa khắp mười phương.

Cúng dường tất cả Phật ,

Tôn Pháp, các Bồ tát,

Vô biên chúng Thánh văn

Và hết thảy Thánh, Hiền.

Duyên khởi *đài sáng chói*,

Trùm đến vô biên cõi,

Xông khắp các chúng sinh,

Khiến phát *lòng bồ đề* ,

Xa lìa các vọng nghiệp,

Trọn thành *Đạo vô thượng*.

Nam mô Hương Cúng Dường bồ tát ma ha  
tát. (3 lần)

### 4. KỶ NGUYỆN

Cúi lạy *Tam giới Tôn*,

*Qui mạng* mười phương Phật,

Con nay phát nguyện rộng:

Đọc kinh A Di Đà,

Trên đền *bốn ơn nặng*,

Dưới cứu khổ *tam đồ*.

Bất cứ ai thấy, nghe,  
 Đều phát lòng Bồ đề.  
 Khi bỏ báo thân này,  
 Liên sinh về Cực Lạc.

## 5. TÁN LỄ

Án! Phạ nhật ra vật. (3 lần)  
 Đấng Pháp Vương vô thượng,  
 Ba cõi chẳng ai bằng,  
 Thầy dậy khắp trời, người.  
 Cha lành chung bốn loại .  
 Qui y tròn một niệm,  
 Dứt sạch nghiệp ba kỳ.  
 Xưng dương cùng tán thán  
 Ưc kiếp không cùng tận.

Nhất tâm đảnh lễ: Tận hư không, biến pháp giới,  
 quá, hiện, vị lai thập phương thường trú Tam  
 Bảo. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Ta Bà thế giới Bổn sư Thích  
 Ca Mâu Ni Phật, Đương lai hạ sinh Di Lạc  
 Tôn Phật, Đại trí Văn Thù Sư Lợi Bồ tát, Đại  
 hạnh Phổ Hiền Bồ tát, Hộ pháp chư tôn Bồ  
 tát, Đạo tràng hội thượng Phật, Bồ tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Cực Lạc thế giới Đạo sư A Di  
 Đà Phật, Đại bi Quán Thế Âm Bồ tát, Đại lực  
 Đại Thế Chí Bồ tát, Đại nguyện Địa Tạng  
 Vương Bồ tát, Thanh tịnh Đại Hải Chúng Bồ  
 tát. (1 lạy)

## 6. ĐỌC KINH A DI ĐÀ

### Kệ khai kinh

Phật Pháp cao siêu rất nhiệm màu  
 Trăm ngàn ức kiếp để tìm đâu  
 Con nay nghe thấy chuyên trì tụng  
 Nguyện hiểu Như Lai nghĩa thật sâu.

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. (3 lần)

### **Phật nói Kinh A Di Đà**

Chính tôi được nghe, vào một thời kia, đức Phật ở tại khu rừng Kỳ Đà, vườn Cấp Cô Độc, thuộc nước Xá Vệ, cùng với một nghìn hai trăm năm mươi đại tỳ kheo tăng.

Các vị ấy đều là đại La Hán, là bậc trí thức trong hàng tăng chúng, như: Trưởng lão Xá Lợi Phất, Đại Mục Kiền Liên, Ma Ha Ca Diếp, Ma ha Ca Chiên Diên, Ma ha Câu Hi La, Ly Bà Da, Châu Lợi Bàn Đà Đà, Nan Đà, A Nan Đà, La Hầu La, Kiều Phạm Ba Đề, Tân Đầu Lư Phả La Đa, Ca Lưu Đà Di, Ma ha Kiếp Tân Na, Bạc Câu La, A Nậu Lâu Đà v.v...

Lại, có các vị hàng đại bồ tát, như: Văn Thù Sư Lợi Pháp vương tử, A Dật Đa bồ tát, Càn Đà Ha Đề bồ tát, Thường Tịnh Tấn bồ tát v.v...

Cả vua Đế Thích, vô lượng chư thiên, cùng với đại chúng đồng đến dự hội.

#### **a. Vị trí Cực Lạc:**

Bấy giờ, đức Phật bảo ngài Trưởng lão Xá Lợi Phất rằng: Từ Ta Bà này, hướng về phương Tây, quá mười vạn ức cõi nước chư Phật, có một thế giới tên là Cực Lạc, ở đó có Phật, hiệu A Di Đà, hiện đang thuyết Pháp.

#### **b. Y báo trang nghiêm:**

Này Xá Lợi Phất! Tại sao cõi ấy gọi là Cực Lạc? Chúng sinh cõi ấy không có đau khổ và thuần hưởng thụ những sự vui sướng, vì vậy cho nên, gọi là Cực Lạc.

Lại còn đây nữa, ông Xá Lợi Phất! Cõi Cực Lạc có bảy tầng lan can, bảy tầng màn lưới, bảy

tầng hàng cây đều bằng *bốn báu* bao bọc xung quanh, vì thế nước đó tên là Cực Lạc.

Lại còn đây nữa, ông Xá Lợi Phất! Ở cõi Cực Lạc có những hồ ao toàn bằng *bảy báu*, đáy trải cát vàng, nước *tám công đức tràn đầy trong đó*. Và đường bốn bên đều được làm bằng vàng, bạc, lưu ly, pha lê cao quý. Lầu các trên ao cũng trang hoàng bằng vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xà cừ, xích châu, mã não. Trong các ao ấy, có những hoa sen lớn như bánh xe, hoa sen màu xanh tỏa ánh sáng xanh, hoa sen màu vàng tỏa ánh sáng vàng, hoa sen màu đỏ tỏa ánh sáng đỏ, hoa sen màu trắng tỏa ánh sáng trắng. Các hoa sen ấy có những hương vị thơm tho trong sạch.

Này Xá Lợi Phất! Cõi nước Cực Lạc thành tựu công đức trang nghiêm dường ấy!

Lại còn đây nữa, ông Xá Lợi Phất! Ở cõi Cực Lạc thường trỗi nhạc trời, ngày đêm sáu thời không ngừng rải xuống hoa *mạn đà la* ở trên mặt đất làm bằng vàng ròng. Vào lúc sáng sớm, chúng sinh cõi ấy đều lấy vạt áo hứng những hoa quý đem đi cúng dường mười muôn ức Phật ở những nơi khác và trong giây lát, họ đã về ngay tới nước của họ đúng kịp bữa ăn. Ăn uống xong rồi, lại đi *kinh hành*.

Này Xá Lợi Phất! Cõi nước Cực Lạc thành tựu công đức trang nghiêm dường ấy!

Lại còn đây nữa, ông Xá Lợi Phất! Ở cõi Cực Lạc có những giống chim màu sắc lạ đẹp, như chim bạch hạc, khổng tước, anh vũ, cùng chim xá lợi, ca lăng tần già và chim cộng mạng ngày đêm sáu thời hót tiếng hoà nhã diễn nói các pháp: *năm căn, năm lực*, cùng *bảy giác chi* và tám chính đạo. Ai nghe tiếng ấy cũng đều sinh lòng

niệm Phật, niệm Pháp, Niệm Tăng. Này Xá Lợi Phất! Ông chớ nghĩ rằng những giống chim này do tội báo sinh! Như thế là sao? Vì cõi Phật đó, không ba đường ác. Này Xá Lợi Phất! Ở cõi Phật đó không tên đường ác, hưởng là có thực! Các giống chim ấy do Phật Di Đà muốn cho Pháp âm lan rộng cùng khắp, nên biến hoá ra hình tướng như thế.

Này Xá Lợi Phất! Ở cõi Cực Lạc gió hiu hiu thổi, rung các cây báu cùng những lưới báu, phát ra những tiếng êm dịu nhiệm màu như trăm ngàn nhạc đồng thời trỗi lên. Ai nghe tiếng ấy cũng đều sinh lòng Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng.

Này Xá Lợi Phất! Cõi nước Cực Lạc thành tựu công đức trang nghiêm dường ấy!

### **c. Chính báo thù thắng:**

Này Xá Lợi Phất! Ý ông nghĩ sao? Với đức Phật kia, tại sao lại có hiệu A Di Đà?

Này Xá Lợi Phất! Đức Phật ấy có vô lượng hào quang, soi suốt các nước ở trong mười phương, không bị ngăn ngại, nên có tên hiệu là A Di Đà.

Này Xá Lợi Phất! Cả đức Phật đó và dân của Ngài đều được sống lâu vô lượng vô biên *a tăng* kỳ kiếp, nên có tên hiệu là A Di Đà.

Này Xá Lợi Phất! Phật A Di Đà thành Phật đến nay đã là mười kiếp.

Này Xá Lợi Phất! Phật A Di Đà hiện có vô lượng Thinh văn đệ tử. Các vị đều là bậc A La Hán, chẳng phải tính đếm mà biết hết được, hàng Bồ tát chúng cũng đông như thế.

Này Xá Lợi Phất! Cõi nước Cực Lạc thành tựu công đức trang nghiêm dường ấy!



#### **d. Lý do phát nguyện:**

Lại còn đây nữa, ông Xá Lợi Phát! Chúng sinh các nơi sinh sang Cực Lạc, đều là những vị chúng ngòi *Bất thoái*, trong đó lại có rất nhiều bồ tát *Nhất sinh bất xứ*, mà số nhiều ấy chẳng thể tính đếm để biết hết được, nên chỉ nói là vô lượng, vô biên, a tăng kỳ thôi.

Này Xá Lợi Phát! Nếu có người nào nghe được lời này, thì nên phát nguyện, nguyện sinh Cực Lạc. Như thế là sao? Vì người nguyện ấy sẽ được cùng với các thượng thiện nhân hội họp một chỗ!

#### **e. Nhân hạnh vãng sinh:**

Này Xá Lợi Phát! Chẳng có thể dùng chút ít thiện căn, phúc đức, nhân duyên mà được sinh về cõi nước Cực Lạc.

Này Xá Lợi Phát! Nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân nào được nghe nói đến Phật A Di Đà, mà phát lòng tin, niệm danh hiệu ngài một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày cho đến bảy ngày, *một lòng không loạn*, thời khi lâm chung, người ấy sẽ thấy Phật A Di Đà và hàng thánh chúng hiện ra trước mắt. Người ấy lúc chết, *tâm không điên đảo*, liền được vãng sinh về cõi Cực Lạc.

Này Xá Lợi Phát! Ta thấy lợi ấy, nói ra lời này. Người nào nghe được, thì nên phát nguyện sinh về Cực Lạc.

#### **g. Chư Phật khuyến tin:**

Này Xá Lợi Phát! Như ta hôm nay ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của Phật Di Đà, phương Đông có đức A Súc Bệ Phật, Tu Di Tướng Phật, Đại Tu Di Phật, Tu Di Quang Phật,

Diệu Âm Phật, hằng hà sa số chư Phật như thế đều ở nước mình, hiện ra tướng lưới, vừa rộng, vừa dài, bao trùm khắp cõi *tam thiên đại thiên*, nói lời thành thực, khuyên các chúng sinh: "Chúng sinh các người phải tin những lời ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của kinh TẤT CẢ CHƯ PHẬT ĐỀU HỘ NIỆM này."

Này Xá Lợi Phất! Phương Nam có đức Nhật Nguyệt Đăng Phật, Danh Văn Quang Phật, Đại Diệm Kiên Phật, Tu Di Đăng Phật, Vô Lượng Tinh Tấn Phật, hằng hà sa số chư Phật như thế, đều ở nước mình, hiện ra tướng lưới vừa rộng, vừa dài bao trùm khắp cõi tam thiên đại thiên, nói lời thành thực, khuyên các chúng sinh: "Chúng sinh các người phải tin những lời ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của kinh TẤT CẢ CHƯ PHẬT ĐỀU HỘ NIỆM này."

Này Xá Lợi Phất! Phương Tây có đức Vô Lượng Thọ Phật, Vô Lượng Tướng Phật, Vô Lượng Trang Phật, Đại Quang Phật, Đại Minh Phật, Bảo Tướng Phật, Tịnh Quang Phật, hằng hà sa số chư Phật như thế, đều ở nước mình, hiện ra tướng lưới vừa rộng, vừa dài bao trùm khắp cõi tam thiên đại thiên, nói lời thành thực, khuyên các chúng sinh: "Chúng sinh các người phải tin những lời ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của kinh TẤT CẢ CHƯ PHẬT ĐỀU HỘ NIỆM này."

Này Xá Lợi Phất! Phương Bắc có đức Diệm Kiên Phật, Tối Thắng Âm Phật, Nan Trở Phật, Nhật Sinh Phật, Vọng Minh Phật, hằng hà sa số chư Phật như thế, đều ở nước mình, hiện ra tướng lưới vừa rộng, vừa dài bao trùm khắp cõi tam thiên đại thiên, nói lời thành thực, khuyên các

chúng sinh: "Chúng sinh các người phải tin những lời ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của kinh TẤT CẢ CHƯ PHẬT ĐỀU HỘ NIỆM này."

Này Xá Lợi Phất! Phương dưới có đức Sư Tử Phật, Danh Văn Phật, Danh Quang Phật, Đạt Ma Phật, Pháp Tràng Phật, Trì Pháp Phật, hằng hà sa số chư Phật như thế, đều ở nước mình, hiện ra tướng lưỡi vừa rộng, vừa dài bao trùm khắp cõi tam thiên đại thiên, nói lời thành thực, khuyên các chúng sinh: "Chúng sinh các người phải tin những lời ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của kinh TẤT CẢ CHƯ PHẬT ĐỀU HỘ NIỆM này."

Này Xá Lợi Phất! Phương trên có đức Phạm Âm Phật, Tú Vương Phật, Hương Thượng Phật, Hương Quang Phật, Đại Diệm Kiên Phật, Tạp Sắc Bảo Hoa Nghiêm Thân Phật, Ta La Thọ Vương Phật, Bảo Hoa Đức Phật, Kiến Nhất Thiết Nghĩa Phật, Như Tu Di Sơn Phật, hằng hà sa số chư Phật như thế, đều ở nước mình, hiện ra tướng lưỡi vừa rộng, vừa dài bao trùm khắp cõi tam thiên đại thiên, nói lời thành thực, khuyên các chúng sinh: "Chúng sinh các người phải tin những lời ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của kinh TẤT CẢ CHƯ PHẬT ĐỀU HỘ NIỆM này!"

Này Xá Lợi Phất! Ý ông thế nào? Vì sao kinh này lại có tên là: "KINH TẤT CẢ CHƯ PHẬT ĐỀU HỘ NIỆM?"

Này Xá Lợi Phất! Nếu có thiện nam và thiện nữ nào nghe và thọ trì kinh giáo này đây, cũng như nghe được danh hiệu chư Phật, thì người thiện nam và thiện nữ ấy sẽ được tất cả chư Phật

hộ niệm và sẽ không sợ thoái chuyển nơi Đạo vô thượng Chính đẳng Chính giác.

Này Xá Lợi Phất! Các ông phải nên tin lời của ta và lời chư Phật.

Này Xá Lợi Phất! Nếu có những người trước đã phát nguyện, nay đang phát nguyện, hay sẽ phát nguyện sinh về Cực Lạc, thời những người ấy đều được bất thoái nơi đạo vô thượng Chính đẳng Chính giác và họ cũng được đã sinh, đang sinh, hay là sẽ sinh về nước của Phật!

Này Xá Lợi Phất! Vì thế cho nên, các thiện nam tử và thiện nữ nhân, nếu có lòng tin thời nên phát nguyện sinh về Cực Lạc.

#### **h. Kinh pháp khó tin:**

Này Xá Lợi Phất! Như ta hôm nay ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của các đức Phật, các đức Phật ấy cũng lại ngợi khen công đức của ta chẳng thể nghĩ bàn, mà thốt lên rằng: "Đức Phật Thích Ca hay làm những việc khó khăn hi hữu. Ở cõi Ta Bà, vào đời *ngũ trước* : *kiếp trước*, *kiến trước*, *phiền não trước*, *chúng sinh trước*, *cùng là mệnh trước*, mà ngài tu chứng được ngôi vô thượng *Chính đẳng Chính giác*. Rồi lại vì lợi ích của chúng sinh mà diễn nói kinh pháp rất khó tin này!"

Này Xá Lợi Phất! Ông phải biết rằng ta đã làm được hai việc rất khó trong đời ác trước: một là tu chứng được ngôi vô thượng *Chính đẳng Chính giác*, hai là chỉ vì lợi ích chúng sinh mà nói kinh pháp rất khó tin này!

Đức Phật nói kinh A Di Đà xong, ngài Xá Lợi Phất cùng các tỳ kheo, các chúng trời, người và a tu la vui mừng tín nhận, đánh lễ mà lui.

## 7. TỤNG CHÚ QUYẾT ĐỊNH VÃNG SINH

Nam mô A Di Đà bà dạ đa tha già đa dạ đa  
địa dạ tha. A di rị đồ bà tỳ. A di rị đa tất đam bà tỳ.  
A di rị đa tỳ ca lăng đế. A di rị đa tỳ ca lăng đa. Đà  
di ni, dà dà na. Chỉ đa ca lệ. Ta bà ha. (7 lần)

## 8. TÁN PHẬT A DI ĐÀ

Thân Phật Di Đà màu vàng ròng,  
Cực kỳ đẹp đẽ, lại trang nghiêm.  
Bạch hào uyển chuyển như năm núi.  
Hai mắt trong xanh tựa biển khơi.  
Trong hào quang hiện nhiều hóa Phật,  
Hóa Bồ Tát chúng cũng vô biên.  
Bốn mươi tám nguyện độ chúng sinh.  
Chín phẩm, hàm linh lên giải thoát.

Nam mô Tây phương Cực Lạc thế giới, Đại  
từ, Đại bi tiếp dẫn Đạo sư A Di Đà Phật (3 lần)

## 9. NIỆM PHẬT

Nam mô A Di Đà Phật (càng nhiều càng tốt,  
nhưng ít nhất là 10 lần)

Nam mô Quán Thế Âm Bồ Tát (3 lần)

Nam mô Đại Thế Chí Bồ Tát (3 lần)

Nam mô Địa Tạng Vương Bồ Tát (3 lần)

Nam mô Đại Hải Chúng Bồ Tát (3 lần)

## 10. SÁM NGUYỆN

Đệ tử chúng con, lâu đời lâu kiếp, vì tính hôn  
mê chẳng kể chính, tà gây nên đủ tội, thập ác,  
ngũ nghịch, báng Pháp, hại người, phá giới,  
phạm trai, huỷ hoại chùa tháp, trộm của tăng kỳ,  
bức người tịnh hạnh, sàm tổn thường trụ, đồ vật  
thức ăn.v.v...

Hôm nay một dạ chí thành sám hối. chuyên tâm xưng niệm *hồng danh* muôn đức Phật A Di Đà cầu sinh Cực Lạc.

Nguyện Phật từ bi thường lai gia hộ: tiêu trừ *ngiệp chướng*, tăng trưởng *tịnh nhân* và khi lâm chung biết ngày giờ trước, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, *sáu căn* thanh tịnh, *chính niệm phân minh*, bỏ *báo* an lành như vào thiền định. Phật và Thánh chúng tay bưng *đài vàng* đến *tiếp dẫn* con. Trong khoảng *sát na*, con về Cực Lạc. Hoa nở thấy Phật, nghe tiếng pháp màu, đấng Bồ tát Đạo, *quảng độ* chúng sinh đồng thành *chủng trí*.

## 11. PHỤC NGUYỆN

Công đức tưng kinh, niệm Phật, trì chú hồi hướng Tây phương, trang nghiêm Tịnh Độ và nguyện cầu cho cứu huyền, thất tổ, người ơn, kẻ oán, oan gia, trái chủ của chúng con, cùng với chúng hữu tình: Sống thời phúc lạc, chết được vãng sinh.

Âm dương đều lợi. Ba cõi cùng nhờ. Pháp giới chúng sinh đồng thành Phật đạo.

Nam mô A Di Đà Phật.

## 12. QUI Y

Tự qui y Phật, xin nguyện chúng sinh thể theo *Đạo cả*, phát *lòng vô thượng*. (1 lạy)

Tự qui y Pháp, xin nguyện chúng sinh hiểu rõ kinh tạng, trí tuệ như biển. (1 lạy).

Tự qui y Tăng, xin nguyện chúng sinh thông lý đại chúng hết thấy không ngại. (1 lạy)

## 13. HỒI HƯỚNG

Nguyện đem công đức trì tụng này,

Hồi thí khắp bốn ơn, ba cõi.  
 Đệ tử và pháp giới chúng sinh  
 Đồng sinh Cực Lạc, thành Phật đạo.

## CHÚ THÍCH

1. **Âm dương:** Âm chỉ người chết. Dương chỉ người sống. "Âm dương đều lợi" là cả người chết lẫn người sống đều có lợi.
2. **Bạch hào:** Chòm lông trắng ở giữa hai hàng lông mày của Phật.
3. **Cõi Cực Lạc thành tựu công đức trang nghiêm dùm ông ấy:** Cõi Cực Lạc được thành tựu trang nghiêm như thế, là do công đức phát nguyện và tu hành của Phật A Di Đà.
4. **Tướng lưỡi rộng dài:** Theo nghĩa đen, tướng lưỡi rộng dài là tướng của người không biết nói dối, chỉ nói lời chân thực. Theo nghĩa bóng, tướng lưỡi rộng dài là một loại thần thông. Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Vô Tận Tạng nói bực Đại Bồ Tát Biện Tạng khi dùng tướng lưỡi rộng dài thuyết pháp thì tiếng nói vi diệu của các Ngài sẽ vang khắp tất cả các thế giới trong mười phương.
5. **Cửu huyền:** Chín đời, gồm 4 đời về trước (cha mẹ, ông bà, cụ và kỵ), đời mình và 4 đời về sau (con, cháu, chắt và chít.). Thường, người ta hay nói "Cửu huyền, thất tổ". Tổ là những đời trước ông bà, tức là tính từ cụ trở lên. Thất tổ là bảy đời trước ông bà mình.
6. **Hàm linh:** Hàm là chứa. Hàm linh là loài có linh tính, cũng gọi là chúng sinh.
7. **Hộ niệm:** Hộ là giúp đỡ. Niệm là nhớ đến. Hộ niệm là nhớ đến và giúp đỡ. Giúp đỡ bằng cách nào? Bằng cách ngăn ác pháp bên ngoài xâm nhập và làm thiện pháp bên trong nảy nở.

## NGHI THỨC ĐỌC KINH BÁT NHÃ

### 1. TỊNH TRĂNG

Án! Lam. (3 lần)

### 2. TỊNH NGHIỆP

Án! Ta phạ bà phạ truyệt đờ, ta phạ đạ ma, ta phạ bà phạ truyệt độ hám. (3 lần)

### 3. CÚNG HƯƠNG

Nguyện đám mây hương này  
Lan tỏa khắp mười phương.  
Cúng dường tất cả Phật,  
Tôn Pháp, các Bồ tát,  
Vô biên chúng Thánh văn  
Và hết thấy Thánh, Hiền.  
Duyên khởi *đài sáng chói*,  
Trùm đến vô biên cõi,  
Xông khắp các chúng sinh,  
Khiến phát *lòng bồ đề*,  
Xa lìa các vọng nghiệp,



Trộn thành Đạo vô thượng.  
 Nam mô Hương Cúng Đường bồ tát ma ha  
 tát. (3 lần)

#### 4. KỶ NGUYỆN

Đệ tử là..., pháp danh... ngưỡng nguyện  
 Thập phương thường trú Tam Bảo, Bổn sư Thích  
 Ca Mâu Ni Phật, Đạo sư A Di Đà Phật từ bi gia  
 hộ, giúp con tiêu trừ nghiệp chướng, tăng trưởng  
 thiện căn, cùng với chúng sinh tu đạo Bồ Đề,  
 trang nghiêm phúc tuệ, một thời đồng chứng  
 Chính đẳng Chính giác.

#### 5. TÁN PHẬT

Đấng *Pháp Vương* vô thượng,  
*Ba cõi* chẳng ai bằng,  
 Thầy dậy khắp trời, người.  
 Cha lành chung *bốn loại* .  
 Qui y tròn một niệm,  
 Dứt sạch nghiệp *ba kỳ* .  
 Xưng dương cùng tán thán  
 Ưc kiếp không cùng tận.

#### 6. QUÁN TƯỞNG:

Phật, chúng sinh tính thường rỗng lặng.  
 Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn.  
*Lưới đế châu* ví đạo tràng.  
 Mười phương Phật Bảo hào quang sáng  
 ngời.  
 Trước bảo tọa thân con ảnh hiện.  
 Cúi đầu xin thệ nguyện qui y.

**7. ĐẢNH LỄ:**

Án! Phạ nhật ra vật. (3 lần)

Nhất tâm đảnh lễ: Tận hư không, biến pháp giới, quá, hiện, vị lai thập phương thường trú Tam Bảo. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Ta Bà thế giới Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật, Đương lai hạ sinh Di Lạc Tôn Phật, Đại trí Văn Thù Sư Lợi Bồ tát, Đại hạnh Phổ Hiền Bồ tát, Hộ pháp chư tôn Bồ tát, Đạo tràng hội thượng Phật, Bồ tát. (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ: Cực Lạc thế giới Đạo sư A Di Đà Phật, Đại bi Quán Thế Âm Bồ tát, Đại lực Đại Thế Chí Bồ tát, Đại nguyện Địa Tạng Vương Bồ tát, Thanh tịnh Đại Hải Chúng Bồ tát. (1 lạy).

**8. ĐỌC KINH BÁT NHÃ****Kệ khai kinh**

Phật Pháp cao siêu rất nhiệm màu.

Trăm ngàn ức kiếp để tìm đâu

Con nay nghe thấy chuyên trì tụng.

Nguyện hiểu Như Lai nghĩa thật sâu.

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. (3 lần)

**Kinh Bát Nhã**

Sau khi thực hành kỹ lưỡng Bát nhã ba la mật, Bồ tát *Quán Tự Tại* thấy rõ *năm uẩn* đều không và thoát khỏi mọi khổ đau.

Xá Lợi Tử! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc. Sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng đều như vậy!

Xá Lợi Tử! *Tướng không* của các pháp vốn không sinh, không diệt, không dơ, không sạch, không tăng, không giảm. Cho nên, trong tướng không ấy, không có sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Không có hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc và pháp. Không có nhãn *giới* cho đến không có ý thức *giới*. Không có vô minh, không hết vô minh cho đến không có già chết cũng không hết già chết. Không có khổ, tập, diệt, đạo. Không có trí tuệ cũng không có chứng đắc.

Bởi không có chỗ chứng đắc, nên Bồ tát y theo Bát nhã ba la mật, tâm không ngăn ngại. Không bị ngăn ngại nên không sợ hãi, chỉ xa lià các mộng tưởng điên đảo mà đắc quả cứu cánh *Niết Bàn*. Chư Phật trong ba đời cũng đều y theo Bát nhã ba la mật mà đắc quả Vô thượng *Chính đẳng Chính giác*.

Nên biết Bát nhã ba la mật là đại thần chú, là đại minh chú, là chú không gì hơn được, là chú không gì bằng được, là chú có thể tiêu trừ hết thảy mọi khổ đau một cách chân thật và không làm.

Vì vậy, liền nói bài chú Bát nhã ba la mật rằng: Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế. Bồ đề. Ta bà ha. (3 lần)

## 9. NIỆM PHẬT

Nam mô Quá khứ Tỳ Bà Thi Phật ( 3 lần)

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.  
(10 lần)

Nam mô Đạo sư A Di Đà Phật (10 lần)

Nam mô Đương lai hạ sinh Di Lạc Tôn Phật. (3 lần)  
 Nam mô Đại trí Văn Thù Bồ tát. (3 lần)  
 Nam mô Đại hạnh Phổ Hiền Bồ tát. (3 lần)  
 Nam mô Đại bi Quán Thế Âm Bồ tát (3 lần)  
 Nam mô Đại lực Đại Thế Chí Bồ tát (3 lần)  
 Nam mô Đại nguyện Địa Tạng Vương Bồ tát. (3 lần)  
 Nam mô Hộ Pháp chư tôn Bồ tát. (3 lần)  
 Nam mô Lịch đại Tổ sư Bồ tát. (3 lần)  
 Nam mô Đạo Tràng hội thượng Phật, Bồ tát (3 lần)

## 10. SÁM NGUYỆN

Đệ tử hôm nay quỳ trước điện,  
 Chí tâm đảnh lễ đấng Từ Tôn.  
 Đã bao phen sinh tử dập dòn,  
 Trôi lặn mãi trong vòng lục đạo.  
 Thế Tôn đã ân cần dạy bảo,  
 Mà con còn đắm đuối mê say.  
 Mắt ưa xem huyền cảnh hằng ngày  
 Tai thích tiếng mật đường dưa nịnh.  
 Mũi quen ngửi mùi thơm bất tịnh.  
 Lưỡi dẹt thêu lấm chuyện gay go.  
 Thân ưa dùng gấm vóc se sưa.  
 Ý mơ tưởng bao la vũ trụ.  
 Bồi lục đục, lòng tham không đủ.  
 Lấp che lần trí tuệ từ lâu.  
 Hôm nay mong giác ngộ, hồi đầu.  
 Tâm sám hối phơi bày tỏ rõ.  
 Nguyện tội ác từ nay dứt bỏ.  
 Chuyển sáu căn ra khỏi làm mê.  
 Trước đài sen, thành kính hướng về.  
 Tịnh tâm, ý qui y Tam Bảo.

Phật giới cấm, chuyên trì chu đáo.  
Dứt tận cùng gốc rễ vô minh.  
Chí phàm phu, tự lực khó thành.  
Cầu Đại Giác từ bi gia hộ.

./.

**Dầu phải chịu trăm ngàn gian khổ.  
Con dốc lòng vì Đạo hy sinh.  
Nương Từ quang, tìm đến Bảo thành.  
Đặng tự giác, giác tha viên mãn.**

## 11. QUI Y

Tự qui y Phật, xin nguyện chúng sinh thể theo  
*Đạo cả, phát lòng vô thương.* (1 lạy)

Tự qui y Pháp, xin nguyện chúng sinh hiểu rõ  
kinh tạng, trí tuệ như biển. (1 lạy).

Tự qui y Tăng, xin nguyện chúng sinh thông  
lý đại chúng hết thấy không ngại. (1 lạy)

## 12. HỒI HƯƠNG

Nguyện đem công đức này,  
Hương về khắp tất cả.  
Đệ tử và chúng sinh,  
Đều trọn thành Phật Đạo.

Bồ tát, ngày 28-04-2011

## CHÚ THÍCH

1. Hành giả phải suy nghĩ cẩn thận, có nên đọc bốn câu cuối của bài SÁM NGUYỆN trên không? Bởi nếu đọc chúng lên, tức là mình tự nguyện chấp nhận khó khăn và gian khổ.

2. **Bảo thành:** Bảo thành có thể là Bảo sở, chữ lấy từ phẩm HOÁ THÀNH DỤ của kinh PHÁP HOA, có nghĩa là Niết Bàn.

## TỊNH ĐỘ TÔNG

Tịnh Độ là một tông phái Đại thừa chuyên dạy đệ tử niệm Phật A Di Đà để cầu sinh Cực Lạc. Tông này được xây dựng trên ba bộ kinh: Quán Vô Lượng Thọ Phật Kinh, Phật Thuyết A Di Đà Kinh và Vô Lượng Thọ Phật Kinh.

Kinh Vô Lượng Thọ Phật kể lại 48 lời nguyện của Phật A Di Đà và những công đức của người niệm Phật. Trong khi Phật Thuyết A Di Đà Kinh dạy cách trì danh niệm Phật và Kinh Quán Vô Lượng Thọ giảng môn quán tưởng niệm Phật.

Môn quán tưởng dành cho những người có trí nhớ tốt lại nhiều tưởng tượng, rất thích hợp với giới trẻ. Còn những người tuổi tác cao, trí nhớ kém thì nên chọn pháp trì danh.

Trì là giữ; Danh là tên. Trì danh niệm Phật là tưởng nhớ đến Phật bằng cách nhắc đi, nhắc lại tên Ngài.

Trong Phật Thuyết A Di Đà Kinh, đức Thích Ca đã dạy: "Nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân nào được nghe nói đến Phật A Di Đà mà phát lòng tin, niệm danh hiệu Ngài một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, cho đến bảy ngày một lòng không loạn thì khi lâm chung, người ấy sẽ thấy

Phật A Di Đà và hàng Thánh Chúng hiện ra trước mắt. Người ấy lúc chết, tâm không điên đảo liền được vãng sinh về cõi Cực Lạc. "

Câu này có ba ý chính là :

1. Phát được lòng tin, nên niệm danh hiệu Phật.
2. Một lòng không loạn, nên thấy Phật hiện ra
3. Tâm không điên đảo, nên được về Cực Lạc.

Trước hết phát được lòng tin là chấp nhận có cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà và muốn được Phật A Di Đà đón về Cực Lạc thì phải chú ý niệm danh hiệu của Ngài đến độ một lòng không loạn.

Thế nào là "một lòng không loạn?" Một lòng không loạn là chỉ nhớ đến Phật, ngoài ra không nghĩ gì nữa! Nếu có thể niệm Phật đến độ một lòng không loạn thì lúc chết chắc chắn sẽ thấy Phật hiện ra. Nhưng thấy Phật là một chuyện, còn được vãng sinh hay không lại là chuyện khác. Tại sao? Vì điều kiện vãng sinh Cực Lạc là "tâm không điên đảo."

Vậy "Tâm không điên đảo" là gì? Tâm không điên đảo là chỉ cầu vãng sinh chứ không xin gì khác. Nếu niệm Phật để mong học giỏi, đậu cao, thăng quan, phát tài, vợ hiền, con thảo thì theo Phật đó chỉ là chuyện điên đảo mà thôi! Tại sao vậy? Vì công đức niệm Phật rất quý, nếu dùng vào việc thế tục thì chẳng khác gì người điên đem hạt kim cương đổi bánh mà ăn! Thật là dại dột.

Thực ra, muốn được vãng sinh Cực Lạc thì chỉ cần tin sâu, nguyện thiết, đúng theo tinh thần của câu: "Nếu có những người trước đã phát nguyện, nay đang phát nguyện, hay sẽ phát nguyện sinh về Cực Lạc, thời những người ấy đều được bất thoái nơi đạo



vô thượng Chính đấng Chính giác và họ cũng được đã sinh, đang sinh, hay là sẽ sinh về nước của Phật! Nay Xá Lợi Phất! Vì thế cho nên, các thiện nam tử và thiện nữ nhân, nếu có lòng tin thì nên Phát nguyện sinh về Cực Lạc!"

Nhưng, nếu lại muốn được Phật đến đón và thuyết pháp cho, người niệm Phật phải hội đủ ba điều kiện là: Phát được lòng tin (tín), một lòng không loạn (hạnh) và tâm không điên đảo (nguyện).

Muốn phát được lòng tin, thì phải chí thành ca ngợi công đức của Phật A Di Đà mà cụ thể nhất là đọc kinh A Di Đà hoặc đọc một trong hai bài kệ tán thán sau:

Bài thứ nhất:

Thân Phật Di Đà màu vàng ròng,  
Cực kỳ đẹp đẽ, lại trang nghiêm.  
Bạch hào uyển chuyển như năm núi.  
Hai mắt trong xanh tựa biển khơi.  
Trong hào quang hiện nhiều hóa Phật,  
Hóa Bồ Tát chúng cũng vô biên.  
Bốn mươi tám nguyện độ chúng sinh.  
Chín phẩm, hàm linh lên giải thoát.

Bài thứ hai:

*Quang, Thọ* khó suy lường,  
Sáng lạng khắp mười phương.  
Thế Tôn *Vô lượng Quang*,  
Cha lành cõi *Liên Bang*,  
Thần lực chẳng tư nghì,  
Sống lâu *a tăng kỳ*.  
A Di Đà Như Lai,  
Tiếp dẫn lên *Liên Đài*.

Cực Lạc cõi thuần tịnh,  
 Công đức lạ trang nghiêm.  
 Nơi tất cả *quần sinh*,  
 Vượt lên ngôi *Bất Thoái*.  
 Mười phương *hằng* sa Phật,  
 Đều ngợi khen *Vô Lượng*.  
 Cho nên con một lòng,  
 Nguyện sinh về *An Dưỡng*.

Muốn một lòng không loạn thì phải chuyên cần niệm "Nam mô A Di Đà Phật" khiến cho tâm và Phật luôn luôn khế hợp với nhau.

Muốn *tâm không điên đảo* thì phải thiết tha phát nguyện. Văn phát nguyện rất nhiều, chúng ta nên tự chọn lấy một bài thật vừa ý mà đọc. Tiện đây, tôi xin giới thiệu hai bài điển hình :

1. Bài thứ nhất, tuy ngắn nhưng đủ nghĩa là:  
 "Qui mạng lễ A Di Đà Phật ở phương Tây, thế giới an lành. Con nay xin phát nguyện vãng sinh. Mong đức Từ Bi thương tiếp độ."
2. Bài thứ hai hơi dài, nhưng rất hay: "Đệ tử chúng con lâu đời, lâu kiếp vì tính hôn mê chẳng kể chính, tà gây nên đủ tội, thập ác, ngũ nghịch, báng Pháp, hại người, phá giới, phạm trai, huỷ hoại chùa tháp, trộm của tăng kỳ, bức người tịnh hạnh, xâm tổn thường trụ, đồ vật thức ăn.v.v...  
 Hôm nay một dạ chí thành sám hối, chuyên tâm xưng niệm *hồng danh* muôn đức Phật A Di Đà cầu sinh Cực Lạc. Nguyện Phật từ bi thương lai gia hộ, tiêu trừ *nghiệp chướng*, tăng trưởng *tịnh nhân* và khi *lâm chung* biết ngày giờ trước. Thân không tật bệnh, tâm

không phiền não, sáu căn thanh tịnh, chính niệm phân minh, bỏ báo an lành như vào thiền định. Phật và thánh chúng tay bưng đài vàng đến tiếp dẫn con. Trong khoảng sát na con về Cực Lạc. Hoa nở thấy Phật, nghe tiếng Pháp màu, đắc Bồ tát đạo, quảng độ chúng sinh đồng thành chủng trí. "

Mặc dù cốt tuỷ của pháp môn này là Tán thán, Phát nguyện và Tụng niệm, nhưng nghi thức Niệm Phật thông thường ít ra cũng có năm phần là :

1. **TÁN THÁN** để củng cố đức tin ở Phật.
2. **LỄ BÀI** để tỏ lòng tôn kính Tam Bảo.
3. **PHÁT NGUYỆN** để xác định mơ ước của mình.
4. **TỤNG NIỆM** để thành tựu vô lượng công đức.
5. **HỒI HƯỚNG** để vận dụng công đức tụng niệm vào việc thực hiện những gì mơ ước, mà đặc biệt là giúp cho tất cả chúng sinh đều cùng được về Cực Lạc với mình.

Niệm Phật vừa an toàn, vừa dễ tập. Nhưng tiếc thay chỉ có hai loại người hưởng được mà thôi :

1. Những người hồn nhiên và chất phác. Nghe nói niệm Phật có lợi là họ tin ngay và tu liền.
2. Những người *thượng căn*, đại trí có duyên với tông Tịnh Độ, nên ngay từ đầu, họ đã bỏ được những chấp trước thông thường của thế gian mà hành Đạo.

Còn phần đông chúng ta, đã hay nghi lại thích cãi, nên chẳng những không học được đến nơi đến chốn, mà cứ băn khoăn thắc mắc về hai luồng tư tưởng tuy chân thành nhưng đầy mâu thuẫn là :

1. Tư tưởng khích lệ của các tín đồ Tịnh Độ, họ cổ vũ là có Cực Lạc và phải niệm Phật để cầu

vãng sinh.

2. Tư tưởng chống báng của các đệ tử Thiên Tông. Những người này chủ trương: "Phật tức là tâm, tâm tức là Phật." Do đó, chẳng có gì phi lý hơn là đem tâm niệm Phật để cầu vãng sinh.

Thấy các thầy tranh cãi như vậy, nên chúng ta ai nấy đều thắc mắc. Chính vì vậy mà không thể yên tâm niệm Phật như những người hồn nhiên, chất phác hay các bậc thượng căn, đại trí được.

Thực ra, chúng ta phải biết rằng: Tất cả các pháp đều do tâm mình tạo ra. Lúc tâm tĩnh thì không có Cực Lạc, không có thiên đường, không có nhân gian, không có địa ngục. Nhưng khi tâm động thì hoặc là Cực Lạc, hoặc là thiên đường, hoặc là nhân gian, hoặc là địa ngục. Cũng như cái máy truyền hình, hễ tắt đi thì không có ảnh, còn bật lên liền thấy đầy hình. Hình ảnh rất nhiều và mỗi đài mỗi khác. Dở hay hay đều tùy ở người xem.

Hiểu được lý này thì còn gì để thắc mắc nữa? Tất cả đều do mình lựa chọn : Một là ngưng suy nghĩ để nhập chân không, hai là tu *tĩnh nghiệp* để về Cực Lạc, ba là làm việc lành để lên thiên đường, bốn là chịu nhẫn nhục để ở nhân gian, năm là tạo điều ác để xuống địa ngục v.v...

Nói tóm lại, lúc tâm tĩnh gọi là chân không, khi tâm động kêu là diệu hữu. Chân không chỉ có một, còn diệu hữu thì rất nhiều! Muốn về Cực Lạc, nghe Phật thuyết Pháp thì phải lo niệm Phật Di Đà và phát nguyện vãng sinh!

Montréal, viết ngày 20-07-1995  
Bổ túc thêm ngày 19-12-2005

## ĐIỀU KIỆN VÃNG SINH CỰC LẠC

"Trong lúc cầu nguyện, chúng ta tạo ra một lực, gọi là nguyện lực. Nếu nguyện lực này mạnh hơn nghiệp lực, thì điều mình cầu sẽ thành hiện thực."

Hàng tuần chúng ta đến chùa, đọc kinh, niệm Phật, nghe Pháp và sau cùng là hồi hướng công đức xin về Cực Lạc. Việc này chúng ta đã làm rất nhiều lần đến độ nó đã trở thành thói quen và chúng ta vẫn hằng tin tưởng rằng cứ tiếp tục như vậy mãi, nhất định sẽ được vãng sinh.

Nhưng gần đây, có nhiều người quả quyết rằng "Muốn về Cực Lạc thì phải niệm Phật đến độ *nhất tâm*." khiến cho một số tín hữu hoang mang, lo ngại.

Hôm nay có duyên gặp được quý vị, tôi xin mạn phép góp ý với những người hiện đang thắc mắc về câu nói trên.

Câu nói này thiếu mệnh đề phụ đi theo, nên không thể nói là đúng và cũng không thể bảo là sai. Thực vậy, không thể bảo là sai, vì nó thực sự đã được trích ra từ kinh A Di Đà. Nhưng cũng không thể nói là đúng, vì nó trái với lý Tịnh Độ. Tại sao vậy? Vì

pháp môn Tịnh Độ vốn có thể cứu vớt được tất cả những người thành tâm muốn về Cực Lạc, không kể căn cơ cao hay thấp. Do đó, nếu chỉ độ được những người niệm Phật đến độ nhất tâm thôi, thì Tịnh Độ không còn là Tịnh Độ nữa!

Muốn biết câu này đúng khi nào và sai khi nào, chúng ta phải đọc lại Kinh sách của Tịnh Độ Tông.

Điều kiện vãng sinh Cực Lạc được nêu ra trong ba cuốn kinh chính của Tịnh Độ Tông là:

1. Quán Vô Lượng Thọ Phật Kinh, do Hoàng Hậu Vi Đề Hy (Vaidehi), một tín nữ tại gia và cũng là mẹ của ông Hoàng ngỗ nghịch A Xà Thế (Ajâtasatru) giết cha, giam mẹ thỉnh Phật nói ra.
2. Vô Lượng Thọ Phật Kinh do ông A Nan, một đệ tử xuất gia, thỉnh Phật nói ra.
3. Phật Thuyết A Di Đà Kinh, mà chúng ta thường gọi tắt là Kinh A Di Đà, do đức Phật giảng cho ngài Trưởng Lão Xá Lợi Phất, một người chuyên tu chỉ quán, có cả giới hạnh và định lực.

Theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật, thì Thánh chúng ở trên Cực Lạc được chia làm chín bậc là: Thượng phẩm thượng sinh, thượng phẩm trung sinh, thượng phẩm hạ sinh, trung phẩm thượng sinh, trung phẩm trung sinh, trung phẩm hạ sinh, hạ phẩm thượng sinh, hạ phẩm trung sinh và hạ phẩm hạ sinh.

1. Bậc thượng phẩm thượng sinh gồm những chúng sinh có ba thứ tâm là *chí thành tâm*, *thâm tâm* và *hồi hướng phát nguyện tâm*. Những chúng sinh này gồm có ba loại: Một là bậc có đầy đủ giới hạnh, hai là đọc tụng kinh điển Đại thừa, ba là tu hành *sáu niệm*, hồi

hướng phát nguyên, nguyện sinh Cực Lạc, làm công đức ấy từ một cho đến bảy ngày, liền được vãng sinh.

2. Bạc thượng phẩm trung sinh, gồm các chúng sinh tuy chẳng thọ trì, đọc tụng kinh điển Đại thừa, nhưng khéo hiểu nghĩa lý, tin sâu nhân quả, chẳng nhạo báng Pháp, dùng công đức ấy hồi hướng nguyện sinh Cực Lạc.
3. Bạc thượng phẩm hạ sinh, gồm những chúng sinh cũng tin nhân quả, chẳng nhạo báng Pháp, nhưng chỉ phát tâm cầu *đạo vô thượng*, rồi dùng công đức ấy hồi hướng nguyện sinh Cực Lạc.
4. Bạc trung phẩm thượng sinh gồm những chúng sinh thọ *năm giới cấm*, trì tám *giới trai*, tu hành các giới, chẳng phạm *năm nghịch*, chẳng có lỗi lầm, dùng căn lành ấy hồi hướng nguyện sinh Cực Lạc.
5. Bạc trung phẩm trung sinh gồm những chúng sinh một ngày một đêm trì tám giới trai, một ngày một đêm trì *giới sa di*, một ngày một đêm trì *giới tỳ kheo*, dùng công đức ấy hồi hướng nguyện sinh Cực Lạc.
6. Bạc trung phẩm hạ sinh gồm những thiện nam, tín nữ hiếu thảo, hiền lương, phụng dưỡng cha mẹ, làm chuyện nhân từ. Đến lúc mệnh chung, gặp thiện tri thức nói về quốc độ của Phật A Di Đà cùng 48 lời nguyện của Ngài *Pháp Tạng*. Nghe chuyện ấy rồi, thần lìa khỏi xác, liền được vãng sinh về cõi Cực Lạc.
7. Bạc hạ phẩm thượng sinh gồm những chúng

sinh, tuy chẳng gièm pha Chính Pháp, nhưng đã tạo nhiều nghiệp dữ. Đến lúc mệnh chung, gặp thiện tri thức nói cho tên của *12 bộ kinh* Đại thừa và khuyên xưng tên Phật A Di Đà. Nhờ nghe tên kinh trừ hết những nghiệp rất nặng trong một ngàn kiếp và nhờ xưng tên Phật trừ hết các tội trong năm mươi ức kiếp sinh tử, nên mới được vãng sinh Cực Lạc.

8. Bạc hạ phẩm trung sinh gồm những chúng sinh không những phạm năm giới cấm, tám giới trai và *giới cụ túc*, mà còn trộm *của tăng kỳ* và giảng tà thuyết. Tội đáng đọa vào địa ngục. Nhưng lúc mệnh chung, gặp thiện tri thức nói về *mười lực*, hào quang và *thần thông* của Phật A Di Đà cùng các pháp như Giới, Định, Tuệ, Giải thoát và *Giải thoát tri kiến*. Người ấy nghe rồi, liền trừ được những tội của tám mươi ức kiếp sinh tử, trong khoảng một niệm liền được vãng sinh trong đóa hoa sen ở *ao thất bảo*.
9. Bạc hạ phẩm hạ sinh gồm những người phạm năm tội nghịch, mười tội ác và làm đủ các việc chẳng lành, lẽ ra phải đọa *ác đạo* thọ khổ nhiều kiếp. Nhưng lúc mệnh chung, gặp thiện tri thức giảng giải *Pháp mẫu*, khuyên nhớ đến Phật. Người ấy bị khổ bức bách, chẳng rảnh để nhớ đến Phật. Bảy giờ, thiện tri thức mới thúc dục hấn chí tâm niệm "Nam mô A Di Đà Phật." được đủ mười lần liên tục chẳng dứt. Nhờ xưng tên Phật mười lần liên tục chẳng dứt, nên trong lúc niệm trừ hết các tội trong tám mươi ức kiếp sinh tử và được vãng sinh Cực Lạc.



Thánh chúng ở Cực Lạc gồm chín bậc. Chín bậc này rút lại thành ba phẩm. Và theo kinh Vô Lượng Thọ Phật thì điều kiện vãng sinh về mỗi phẩm của những người không phạm năm tội nghịch và chê bai Chính Pháp là:

1. Về thượng phẩm gồm những vị *lià nhà bỏ dục*, *đi làm sa môn*, *phát tâm Bồ đề*, một bề chuyện niệm (nhất hướng chuyên niệm) Phật Vô Lượng Thọ, tu tập công đức, nguyện sinh về nước của Ngài. Những chúng sinh này, trước lúc qua đời, thấy Phật Vô Lượng Thọ và hàng thánh chúng hiện ra trước mắt, tức thì theo Phật sinh về Cực Lạc.
2. Về trung phẩm gồm hàng trời, người sống ở các thế giới trong mười phương, chí tâm phát nguyện sinh về Cực Lạc. Tuy chẳng làm được sa môn, nhưng
  - a. hoặc tu tập công đức, phát Bồ đề tâm, một bề chuyên niệm Phật Vô Lượng Thọ,
  - b. hoặc tùy sức mình làm việc phúc thiện, phụng trì trai giới, đúc tượng, xây tháp, nuôi dưỡng sa môn, treo phướn, thắp đèn, rảy hoa, đốt hương.
 Dùng công đức ấy hồi hướng nguyện sinh Cực Lạc. Những chúng sinh này, ngay lúc qua đời, thấy Hoá thân Phật đầy đủ tướng chính và các tướng phụ y như Phật thiết cùng các thánh chúng hiện ra trước mắt, tức thì theo đức Hóa Phật vãng sinh về nước của Ngài.
3. Về hạ phẩm gồm hàng trời, người sống ở các thế giới trong mười phương chí tâm muốn về Cực Lạc, tuy chẳng làm được công đức, nhưng

- a. hoặc phát bồ đề tâm, một bề chuyên ý (nhất hướng chuyên ý), cho chí mười niệm, niệm Phật Vô Lượng Thọ, nguyện cầu sinh về cõi nước của Ngài.
- b. hoặc nghe Chính Pháp, hoan hỷ tin theo, chẳng hề nghi hoặc, cho chí một niệm, niệm Phật Vô Lượng Thọ, đem lòng chí thành nguyện sinh về nước của Ngài.

Những chúng sinh ấy, vào lúc qua đời, mộng thấy đức Phật cũng được vãng sinh.

**Kinh A Di Đà không nói đến chín bậc, ba phẩm, mà chỉ đề cập tới hai trường hợp rất đặc biệt:**

1. **Một là trường hợp của những người sẵn có định lực, phát tâm bồ đề, niệm danh hiệu Phật cầu sinh thượng phẩm.** Điều kiện vãng sinh của những người này, được đức Thích Ca tóm lược như sau: "Nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân nào được nghe nói đến Phật A Di Đà, mà phát lòng tin, niệm danh hiệu Ngài một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, cho đến bảy ngày một lòng không loạn, thời khi lâm chung, người ấy sẽ thấy Phật A Di Đà và hàng thánh chúng hiện thân trước mắt. Người ấy lúc chết, *tâm không điên đảo* liền được vãng sinh về cõi Cực lạc."
2. **Hai là trường hợp của những người không phạm trọng tội, bỏ ác, làm lành, niệm danh hiệu Phật, cầu sinh Cực Lạc.** Điều kiện vãng sinh của những người này, cũng được đức Phật nói rõ ràng rằng: "Này Xá Lợi Phất! Nếu có những người trước đã phát nguyện, nay

đang phát nguyện, hay sẽ phát nguyện sinh về Cực Lạc, thời những người ấy đều được bất thoái nơi đạo vô thượng Chính đẳng Chính giác và họ cũng được đã sinh, đang sinh, hay là sẽ sinh về nước của Phật! Nay Xá Lợi Phất! Vì thế cho nên, các thiện nam tử và thiện nữ nhân, nếu có lòng tin thời nên phát nguyện sinh về Cực Lạc."

Thực vậy, niệm Phật đến độ nhất tâm là điều kiện vắng sinh của người thượng căn, phát bồ đề tâm cầu sinh thượng phẩm. Tại sao? Vì nếu niệm Phật đến độ nhất tâm thì sẽ tịnh được ý căn. Tịnh được ý căn thì thân và miệng sẽ tịnh theo. Tịnh hết thân, miệng và ý, gọi là đầy đủ giới hạnh, là đáng bậc sa môn. Người thượng căn phát bồ đề tâm, đem công đức nhất tâm niệm Phật hồi hướng cầu sinh Cực Lạc, thì nhất định sẽ được sinh về thượng phẩm.

Còn như không thể niệm Phật đến độ nhất tâm, mà chỉ chí thành phát nguyện sinh về Cực Lạc, thì người bình thường, không phạm trọng tội, thường tùy sức mình, làm việc phúc thiện, cũng được toại ý.

Nói như vậy, câu "Muốn về Cực Lạc thì phải niệm Phật đến độ *nhất tâm*" đúng, đúng cho những người *thượng căn* phát *tâm bồ đề* cầu về thượng phẩm. Nó cũng lại đúng cho kẻ đại ác, phạm mười điều dữ và năm tội nghịch muốn về Cực Lạc. Và nó còn đúng cho cả những người hiền lương muốn được thấy Phật trong khi tịnh niệm hoặc lúc mộng mơ.

Còn riêng những người không phạm trọng tội, không ý trèo cao, chỉ muốn sinh về Cực Lạc phẩm nào cũng được, thì việc tu tập lại rất đơn giản. **Chỉ cần chúng ta phát tâm bồ đề, tùy theo sức mình**

**làm điều phúc thiện, mà đặc biệt là chú ý niệm Phật, lắng tai nghe lấy tiếng niệm của mình. Dùng công đức ấy tha thiết cầu sinh Cực Lạc.**

Điều khó khăn của pháp môn này là phải điều phục cho được ba tên phá rối. Một là giải đãi, hai là phóng dật, ba là hôn trầm.

1. Giải đãi là không cố gắng, là lười biếng, bỏ bê công việc khi gặp khó khăn. Thí dụ: Trong lúc niệm Phật, bỗng thấy tê chân, liền bỏ khoá lễ, khát lại hôm khác.
2. Phóng dật là không chuyên cần, là buông thả, mặc cho thuận cảnh và vọng tưởng lôi kéo. Thí dụ: Trong lúc niệm Phật chợt có khách tới, liền bỏ khoá lễ chạy ra góp chuyện.
3. Hôn trầm là tâm không tinh táo, thân không linh hoạt. Biểu hiện đơn giản nhất của hôn trầm là buồn ngủ.

Nếu có thể điều phục được ba tên phá rối này, thì dù chẳng cầu *nhất tâm, nhất tâm* cũng sẽ tự đến!

Lại nữa, chúng ta cũng nên biết rằng: Nếu vừa niệm Phật, vừa lắng tai nghe lấy tiếng niệm của mình thì sẽ tạo được vô lượng công đức. Những công đức này đều có tác dụng biến đổi con người và điều kiện sinh hoạt của chúng ta. Do đó, nếu thấy có sự thay đổi ở ngay chính mình hay xung quanh mình, bất luận là tốt hay xấu cũng đều đáng mừng. Tại sao? Vì đó là dấu hiệu của sự tiến bộ! Chỉ cần vững tin là cách tu của mình đã bắt đầu linh nghiệm. Kiên nhẫn tiến tới, thế nào cũng có ngày rửa được các nghiệp hiện tiền và đắc sinh Cực Lạc.

Montréal, ngày 15-10-1995  
Bổ túc thêm, ngày 18-02-2011

## CHÚ THÍCH

1. **Một bề chuyên niệm:** Dịch từ câu: "Nhất hướng chuyên niệm." Nhất hướng là chỉ nhắm một mục đích. Mục đích ấy là vãng sinh Cực Lạc. Chuyên niệm là chỉ niệm một đức Phật. Đức Phật ấy là Phật Vô Lượng Thọ. Một bề chuyên niệm Phật Vô Lượng Thọ là lấy việc niệm Phật Vô Lượng Thọ cầu sinh Cực Lạc làm chính hạnh, ngoài ra đều là trợ hạnh.
2. **Vãng sinh Cực Lạc:** Chỉ có bậc Thượng phẩm thượng sinh mới có đủ công đức để hóa sinh thẳng vào Cực Lạc. Tám bậc còn lại phải sinh vào sen báu trong ao thất bảo để chuẩn bị cho cuộc sống mới, nơi xứ Phật. Theo kinh Quán Vô lượng Thọ Phật, bậc Thượng phẩm trung sinh phải ở trong hoa sen 1 đêm; bậc Thượng phẩm hạ sinh ở 1 ngày và 1 đêm, bậc Trung phẩm trung sinh ở 7 ngày, bậc Hạ phẩm thượng sinh ở 49 ngày, bậc Hạ phẩm trung sinh ở 6 kiếp và bậc Hạ phẩm hạ sinh ở 12 đại kiếp.

## CỰC LẠC CÓ HAY KHÔNG?

Tháng trước, tình cờ gặp một người bạn cũ, tôi vui miệng hỏi: "Thế nào, dạo này niệm Phật đến đâu rồi?"

Bạn tôi thản nhiên trả lời: "Từ ngày nghe thầy Thanh Từ nói chuyện đến nay, tôi không niệm Phật nữa!"

- "Tại sao vậy?"

"Thầy nói tất cả đều là vọng. Đâu có Phật và Bồ tát để cầu!"

Nghe như vậy, tôi giật mình, cải chính: "Thầy nói vậy, nhưng không phải vậy! Tại anh hiểu lầm thôi. Chịu khó về niệm Phật đi, đừng có lười nữa! "

Bạn tôi không trả lời, chỉ mỉm cười với một nụ cười rất là khó hiểu và cho đến bây giờ không biết anh ta đã niệm Phật lại hay chưa?

Hôm nay, nhân dịp gặp quý vị ở đây, tôi xin đem việc này để cùng thảo luận và buổi nói chuyện này chỉ nhằm vào những vấn đề sau:

1. Cực Lạc có hay không?
2. Ai nói có Cực Lạc?
3. Ai nói không có Cực Lạc?

Thực ra, nói có Cực Lạc hay không có Cực Lạc đều không đúng cũng không sai. Tại sao? Vì nếu chỉ

dùng hai chữ có và không để nói về Cực Lạc thì không thể nào đủ nghĩa được!

Chắc hẳn quý vị còn nhớ chuyện những người mù xem voi: người sờ vào tai voi, nói nó giống cái quạt. Người sờ vào vòi voi, nói nó giống con đũa. Người sờ vào chân voi, nói nó giống cái cột. Người sờ vào bụng voi, nói nó giống cái lu. Người sờ vào đuôi voi, nói nó giống cái chổi. Tất cả những người này đều không nói dối, nhưng họ đã không nói được hết sự thực!

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường không nói hết sự thực, hoặc vì chúng ta không biết, hoặc vì chúng ta nghĩ là không cần! Do đó, người nghe rất dễ hiểu lầm và có những phản ứng sai lệch đáng tiếc.

Chính vì vậy, mà đức Phật mới căn dặn chúng ta là đừng vội tin vào một điều gì, dù đó là lời nói của bất cứ Thầy nào! Trước khi tin tưởng một điều gì, chúng ta phải suy nghĩ xem nó có đúng và có hợp với chúng ta hay không? Nếu thấy điều đó đúng và hợp với chúng ta, thì chúng ta mới nên tin và nên theo. Bằng ngược lại, thấy nó không đúng hoặc không hợp thì cứ việc quên đi như chưa từng nghe vậy!

Tại sao lời nói của các Thầy lại có thể không đúng hoặc không hợp với chúng ta? Vì Chân lý tuyệt đối vốn không thể diễn tả bằng lời nói thông thường được. Nên khi đã nói lên lời, thì Chân lý ấy liền mất tính tuyệt đối. Kể từ đấy, nó trở thành tương đối và chỉ đúng cho người trong cuộc mà thôi!

Thực tại vốn có hai mặt khác nhau: khi động thì biến ra muôn hình, lúc tĩnh liền thu về một thể. Cứ lặng ngắm biển nước mênh mông, chúng ta sẽ rõ: khi động thì nổi sóng cuộn cuộn, lớp trước lớp sau không dứt. Nhưng lúc tĩnh thì tất cả đều diệt hết, chỉ còn lại một mặt nước phẳng lì! Lại nữa, hãy coi cái máy

truyền hình, lúc mở thì đầy hình, đầy ảnh. Nhưng lúc tắt thì tất cả đều biến đi, chỉ còn lại một màn ảnh trống trơn. Tâm của chúng ta cũng vậy, khi động thì sẽ thấy cảnh này, cảnh nọ. Nhưng lúc tĩnh thì tất cả đều tiêu mất, chỉ còn lại Chân tính vô sinh mà thôi!

Chính vì vậy, nói "có Phật, có người, có cảnh" hay "không Phật, không người, không cảnh" đều đúng cả! Tại sao? Vì có là có khi tâm động, còn không là không khi tâm tĩnh. Có hay không đều tùy ở tâm của người nói mà thôi!

Thầy Thanh Từ nói không, vì thầy nói với tư cách của một Thiền sư, dạy đệ tử tu chỉ để tĩnh tâm. Nếu tĩnh được tâm thì sẽ không thấy cảnh nữa. Đó là ý nghĩa của câu "Không có Phật và Bồ tát để cầu" của thầy vậy.

Ngược lại, chúng ta không tu chỉ. Tâm tư luôn luôn loạn động thì làm sao có thể nói là không được?

Người tu chỉ, tâm tư tĩnh lặng như người đứng trước cái máy truyền hình đã tắt. Nếu chúng ta hỏi họ có thấy hình không? Thì chắc chắn họ sẽ trả lời là không. Tại sao? Vì nếu đã tắt máy mà vẫn thấy hình, tức là máy hư vậy!

Nhưng chúng ta, tâm tư loạn động như người đứng trước cái máy truyền hình đang mở. Nếu chúng ta cũng nói như người tu chỉ là không thấy hình, thì một là chúng ta mắc bệnh mờ mắt, hai là chúng ta tự dối mình để gạt người vậy!

Khi xưa, có người hỏi một Thiền sư: "Thế nào là Đạo?"

Thiền sư trả lời: "Bình thường tâm là Đạo!"

Người ấy nghe rồi, liền giác ngộ.

Ngày nay đọc lại tích xưa, nhiều người không hiểu, lầm tưởng cái tâm hiện nay của chúng ta là tâm bình thường và không tu nữa! Họ đâu có ngờ cái tâm



hiện nay của chúng ta là tâm bệnh hoạn, là tâm hư hỏng cần phải sửa chữa. Tại sao? Vì cái tâm hiện nay của chúng ta không thể chỉ cũng không thể quán theo ý của chúng ta được!

Thế nào gọi là chỉ? Chỉ là ngưng không suy nghĩ nữa. Không suy nghĩ nữa thì tâm thức vắng lặng, không thấy mình, không thấy người, không thấy vật cũng như cái máy truyền hình lúc tắt nên không phát hình!

Thế nào là quán? Quán là làm hiện ra những gì mình nghĩ rõ ràng như thực, cũng như cái máy truyền hình lúc mở, liền phát ra hình này, hình nọ.

Tâm của chúng ta suốt ngày theo đuổi ngoại cảnh. Muốn chỉ, chỉ không được. Muốn quán, quán không rõ. Vì thế mới phải tu. Tu để làm gì? Để có thể chỉ và quán theo ý của mình vậy!

Chính vì lý do này, mà vô lượng pháp môn của chư Phật được chia làm ba loại chính là: Chỉ, Quán và Thiền.

Chỉ là dứt vọng tưởng để tĩnh tâm. Tâm mà tĩnh thì tất cả đều biến mất. Đó là ý nghĩa của câu "Không Phật để cầu" của người dứt vọng.

Quán là nhận biết, mọi vật đều do tâm mình tạo ra. Vận dụng tâm mình để niệm Phật cho đến khi đạt được nhất tâm, thì sẽ thấy cảnh Cực Lạc hiện ra trước mắt. Đó là ý nghĩa của câu "Có Phật để cầu" của người niệm Phật.

Thiền là tập trung tư tưởng vào một đối tượng duy nhất để truy nguyên nguồn cội, hầu có thể nhận ra Chân tính của muôn loài. Đó là con đường trung đạo của những người cầu Giác Ngộ, là cả hai tướng có và không nói ở trên.

Tâm của chúng ta hiện nay như cái máy hư, chỉ phát có cảnh trần gian, không tắt đi được (chỉ), cũng không đổi đài được (quán)!

Người tham thiền không muốn tắt máy cũng không muốn đổi đài, mà chỉ thắc mắc tại sao tâm mình lại có thể khởi ra cảnh này, cảnh nọ? Tập trung tư tưởng, truy cứu nguyên do cho đến khi thấy rõ Chân tính, thông lý động tĩnh. Bấy giờ mới vỡ lẽ ra là lúc tâm động thì sinh ra vạn pháp, gọi là có. Còn khi tâm tĩnh thì diệt hết muôn loài, gọi là không. Có, có, không, không đều do một tâm mà ra cả. Do đó, mới nói: "Có tức là không, không tức là có. Có chẳng khác không, không chẳng khác có " vậy!

Người niệm Phật chán trần gian, cầu Cực Lạc, nên cố gắng đổi đài. Đến khi đổi được, liền thấy cảnh Cực Lạc hiện ra trước mắt. Đối với họ, thực sự có Cực Lạc. Có Cực Lạc vì tâm của họ động.

Người tu chỉ dứt vọng tưởng, nhiếp vạn pháp, nên cố gắng tắt máy. Đến khi tắt được, thì cả người và cảnh đều biến mất. Đối với họ, tất cả đều là không. Không vì tâm của họ tĩnh.

Tóm lại, kẻ nói có, có vì tâm của họ động. Người nói không, không vì tâm của họ tĩnh.

Cũng như người xem vô tuyến truyền hình, hành giả phải biết mình muốn gì? Muốn tắt máy hay muốn đổi đài?

Muốn tắt máy thì phải dứt trừ vọng tưởng. Vọng tưởng trừ xong, thì tâm thức vắng lặng, thấu nhiếp vạn vật, chứng được tướng không của các pháp.

Còn muốn đổi đài thì ráng mà niệm Phật. Niệm Phật thành tựu, thì sẽ thấy cảnh Cực Lạc hiện ra trước mắt. Bấy giờ muốn cái là không cũng không dám vậy!

Lại nữa, người tu chỉ đến khi tâm thức vắng lặng, không còn cảm giác và tư tưởng, gọi là đắc quả Niết Bàn. Người tu quán đến khi thấy Phật và Bồ tát hiện ra trước mắt, gọi là đắc Niệm Phật Tam Muội. Người tham thiền đến khi thấy được Chân tính, gọi là Giác Ngộ.

Montréal, ngày 16-04-1995

## **NGƯỜI CÓ TỘI CÓ ĐƯỢC VĂNG SINH KHÔNG?**

Có người nói: Kẻ có tội không được văng sinh Cực Lạc!

Nói kẻ có tội không được văng sinh Cực Lạc, vì chúng ta nghĩ rằng, tội lỗi thì ô uế, còn Cực Lạc thì thanh tịnh. Do đó, nếu được văng sinh Cực Lạc thì kẻ có tội sẽ làm ô uế xứ Phật!

Nghĩ như vậy là sai. Tại sao? Vì ô uế chỉ là tướng của tội lỗi và thanh tịnh chỉ là tướng của Cực Lạc. Tuy tướng của tội lỗi và tướng của Cực Lạc xung khắc nhau, nhưng tính của tội lỗi và tính của Cực Lạc lại đều là không. Cho nên không thể vì lỗi phạm tội, mà mất quyền sinh về Cực Lạc.

Để cho dễ hiểu, tôi xin kể một thí dụ: Tất cả chúng ta đều có máy vô tuyến truyền hình. Có khi máy chiếu phim trộm cắp, bài bạc, đĩ điếm. Nhưng cũng có lúc chiếu cảnh chùa, tháp, đình, miếu, bồ tát, thiên thần. Khi chiếu cảnh ô uế, máy không bị ô uế. Lúc chiếu cảnh thanh tịnh, máy không được thanh tịnh. Tại sao? Vì tất cả các cảnh dù ô uế hay thanh tịnh cũng đều là huyễn hóa, chỉ có cái màn ảnh mới là chân thực. Nhưng màn ảnh ấy lại không dơ cũng không sạch. Bởi không dơ cũng không sạch, nên tất cả các cảnh dơ, sạch đều có thể luân phiên chiếu lên đó mà không hề cản trở lẫn nhau.

Tương tự, khi chúng ta nghĩ thiện thì tướng thiện

hiện ra. Khi chúng ta nghĩ ác thì tướng ác xuất hiện. Các tướng thiện, ác ấy luân phiên sinh, diệt ở trong tâm của chúng ta, nhưng cái tâm của chúng ta lại không thiện cũng không ác!

Chính vì lý do này mà chỉ cần ngưng làm ác, tin có Phật, nghĩ đến Phật, mong gặp Phật thì nhất định sẽ được sinh về xứ Phật. Sinh về xứ Phật rồi, thì chủng tử của tất cả những tội lỗi trước kia sẽ bị cô lập và không phát động được nữa.

Thực vậy, tội lỗi mà chúng ta đã phạm trước khi vãng sinh đều được lưu trữ ở trong tàng tâm, dưới dạng chủng tử, cũng như những tài liệu được ghi vào cái đĩa cứng của máy điện toán, không thể tự nhiên hiện lên màn ảnh hay chạy qua máy in được. Muốn cho những tài liệu này hiện lên màn ảnh hay chạy qua máy in thì chúng ta phải tạo ra một số điều kiện thuận lợi cho việc đó. Bằng không, thì chúng sẽ mãi mãi ẩn tàng trong đĩa cứng. Cũng vậy, muốn khởi thành hiện thực thì những chủng tử ở trong tàng tâm phải gặp thuận duyên hỗ trợ. Nhưng ở Cực Lạc không có ác duyên. Do đó, những chủng tử của các nghiệp ác không thể nào chuyển thành tư tưởng ác, lời nói ác hay hành động ác được. Tại Sao? Vì thiếu trợ duyên!

Lại nữa, xét trường hợp đơn giản của con bò. Trong quá trình luân hồi hàng vô số kiếp, chắc chắn đã có lần nó sinh làm ác thú, chuyên ăn thịt sống và cái chủng tử thích ăn thịt vẫn còn tồn tại trong tàng tâm của nó. Nhưng hiện đời này, với cái thân của con bò, nó chỉ thích cỏ và sợ thịt. Cho dù chúng ta có đem thịt cho nó, thì nó cũng chê và không thèm ngó ngàng tới!

Cũng vậy, thân thể và hoàn cảnh của Thánh chúng ở trên Cực Lạc không phù hợp với ác nghiệp mà chỉ thích ứng với thiện pháp. Cho nên chỉ cần có chút thiện căn là có thể thăng tiến dễ dàng. Tại sao? Vì ác tâm không khởi, mà thiện nghiệp thì cứ càng ngày càng tăng theo với thiện duyên sẵn có ở cõi này.

Người chủ trương kẻ có tội không thể sinh về Cực Lạc, vì họ không hiểu Cực Lạc vốn là một Phật Học Viện rất lớn, mà điều kiện nhập học của một Phật tử bình thường không phạm tội nghịch là phải tin tưởng có cõi Cực Lạc, rồi tha thiết phát nguyện vãng sinh về đó. Còn riêng những người trong suốt cuộc đời, không tin nhân quả, phạm những tội nghịch như giết cha, giết mẹ, giết A La Hán, phá hủy tượng Phật, ly gián chư Tăng thì trước khi chết phải niệm liên tiếp mười câu Phật hiệu mới được vãng sinh.

Tóm lại, không cần biết trước kia đã phạm lỗi gì, miễn là bây giờ chúng ta chịu ngưng làm ác, tin có Phật, nghĩ đến Phật và mong gặp Phật thì chắc chắn sẽ được toại ý.

Montréal, ngày 18-08-1999

## NIỆM PHẬT LUẬN

Chúng ta vẫn thường nghe nói: "Niệm Phật là pháp môn dễ nhất. Vì chỉ cần niệm đi, niệm lại có sáu chữ Nam mô A Di Đà Phật để xin về *Cực Lạc*."

Mới đầu tôi cũng làm tưởng như vậy. Nhưng khi quyết định thực hành pháp môn này, thì tôi mới rõ, nó không dễ như chúng ta tưởng.

Đúng vậy, bình thường rảnh rỗi không sao, nhưng cứ đến giờ công phu thì tôi lại nghĩ ra hết việc này đến việc nọ, rút cục đành phải bỏ dở thời khoá tu tập.

Tệ trạng này xảy ra khá nhiều lần, khiến tôi bực bội và cố tìm cách ngăn ngừa, nhưng cứ hí hoáy mãi mà không có kết quả. Có lần đang niệm Phật, tự nhiên tôi nhớ đến một người bạn cũ, rồi suốt buổi sáng ấy cứ suy nghĩ vẩn vơ, không tu tỉnh gì được! Một lần khác, cũng trong lúc công phu, tôi chợt nghe tiếng hát từ phòng các cháu vọng sang. Tiếng hát quá lớn làm tôi không tập trung được, nên đành phải bỏ ban thờ để dậy cho lũ nhỏ một bài học.

Đại khái có rất nhiều những trở ngại như vậy thay phiên nhau quấy phá tôi, mãi đến một hôm rảnh rỗi

ngồi xem nhà tôi trồng cây. Cây lê nhỏ sít mà cao nghều, cứ mỗi lần bị gió thổi là nó đưa qua, đưa lại như muốn gãy. Để bảo vệ cái cây, nhà tôi phải dùng gậy chống nó!

Bất chợt tôi hiểu ra là cái tâm niệm Phật của tôi cũng yếu ớt giống cái cây của nhà tôi, còn ngoại cảnh thì tựa như cơn gió quái ác kia, cứ vờn qua, vờn lại làm cho tôi phải nhiều phen điên đảo! Muốn được tự tại tất phải tìm cách chống cái tâm niệm Phật của mình!

Rồi qua nhiều ngày tìm kiếm, tôi mới khám phá ra cách bảo vệ cái tâm niệm Phật của tôi, như sau : "Nếu đang niệm Phật mà lỡ lo ra, thì phải cố gắng niệm Phật trở lại và coi như không có chuyện gì xảy ra. Còn nếu không thể niệm trở lại được, vì sức lôi kéo của ngoại cảnh quá lớn, thì phải ráng sám hối hoặc hồi hướng."

Khi nào phải sám hối? Nếu đang niệm Phật mà lo ra và trong lúc lo ra ấy, lại nghĩ đến một việc xấu thì phải sám hối.

Khi nào nên hồi hướng? Cũng đang niệm Phật mà lo ra, nhưng trong lúc lo ra ấy, lại nghĩ đến một việc tốt thì nên hồi hướng.

Thế nào là việc xấu? Việc xấu là tất cả những gì làm cho chúng ta hay những người xung quanh trở nên tham lam, giận dữ, mê muội, hoặc buồn phiền. Nghĩ đến việc xấu tức là làm ác. Hễ làm ác tất nhiên có lỗi. Đã có lỗi thì phải sám hối để rửa sạch lỗi lầm!

Thế nào là việc tốt? Việc tốt là tất cả những gì làm cho chúng ta hay những người xung quanh trở nên không tham, không giận, không mê, hoặc không



buồn. Nghĩ đến việc tốt tức là làm lành. Hễ làm lành tất có công đức. Có công đức thì nên hồi hướng để chia sẻ với chúng sinh.

Nói rõ hơn, muốn tu pháp môn này, trước phải phát nguyện. Nguyện văn rất nhiều, nhưng đơn giản nhất là:

Đệ tử kính lạy:  
Đức Phật Thích Ca,  
Phật A Di Đà,  
Thập phương chư Phật.  
Xin hãy giúp con  
Giải trừ hết thảy  
mọi oan khiên, nghiệp chướng,  
phiền não và bệnh tật.  
Lại dạy cho con  
Pháp môn niệm Phật  
Để tự cứu mình  
Và độ chúng sinh,  
Đến lúc lâm chung  
Đồng sinh Cực Lạc.

Tiếp theo mới chí thành niệm:  
Nam mô A Di Đà Phật.

Trong lúc niệm Phật, nếu lỡ nghĩ đến việc khác, thì phải cố kéo tâm về. Bằng không kéo được thì phải tùy trường hợp mà sám hối hay hồi hướng cho đến khi nào tâm mình bình thản và có thể tiếp tục niệm Phật trở lại mới thôi.

Có nhiều cách sám hối hay hồi hướng, nhưng cách mà tôi thường sử dụng là:

1. Nếu đang niệm Phật mà lo ra và trong lúc lo ra đó, lại nghĩ đến một việc xấu thì tôi nguyện:  
Nguyện sám hối lỗi này

Xin chư Phật giúp cho:  
 Đệ tử và chúng sinh  
 Đều được về Cực Lạc.

2. Nếu đang niệm Phật mà lo ra và trong lúc lo ra đó, lại nghĩ đến một việc tốt thì tôi nguyện:  
 Nguyện đem công đức này  
 Hương về khắp tất cả,  
 Đệ tử và chúng sinh  
 Đều được về Cực Lạc.

Điều đáng chú ý là dù sám hối hay hồi hướng tôi cũng đều nguyện sinh về Cực Lạc cả! Điều này rất quan trọng, vì nếu rủi phải chết trước khi đắc *niệm Phật tam muội*, thì ít ra chúng ta cũng có thể nương theo nguyện lực của mình để về Cực Lạc tiếp tục tu học.

Hàng ngày hồi tâm niệm Phật như vậy, tất có lúc nó đâm ra nghiền niệm Phật. Bấy giờ hể bận thời thôi, còn rảnh rồi là nó sẽ tự động quay về với câu niệm Phật, mà không cần hồi thúc nữa!

Nói đến đây, tôi chợt nhớ ra một câu chuyện khá vui. Đó là chuyện một người tu thiền đi thăm bạn. Đến nơi, ông ta thấy bạn mình đang ngồi niệm Phật, nên mới lén đứng bên cạnh, rồi cứ tên của người ấy mà gọi mãi, cho đến lúc hẳn không nhận được, phải ngưng niệm Phật và gất lên :

- Tại sao anh cứ réo tên tôi hoài vậy?

Bấy giờ người tu thiền mới chậm rãi nói :

- Tôi mới kêu tên anh có vài chục lần mà anh đã nổi đóa lên như vậy! Còn anh ngày nào cũng lái nhải niệm danh hiệu Phật, không biết Phật có giận anh không?

Nghe như vậy, chúng ta thấy tức cười và làm tưởng rằng: Người tu thiền chê người niệm Phật đang làm chuyện vô ích. Thực ra, ông ta chỉ muốn giúp bạn mình, nên mới ngàm khuyến cáo rằng: Niệm Phật không phải là chỉ niệm cho có niệm, mà phải biết cách dụng tâm nữa.

Thực vậy, sở dĩ chúng ta nhắc đi, nhắc lại tên Phật là cốt tạo cho mình một thói quen mới, thói quen nhớ đến Phật và muốn thành Phật. Nếu có thể tạo được một thói quen mạnh mẽ đến độ dám bỏ hết mọi việc để chăm chú niệm Phật như ông bạn nói trên, tức là chúng ta đạt đến giai đoạn hai của pháp môn niệm Phật.

Tại sao gọi là giai đoạn hai? Vì tập niệm Phật là dây tâm niệm Phật. Dây tâm niệm Phật cũng như dây vẹt nói chuyện. Dây vẹt nói chuyện có ba giai đoạn:

1. Giai đoạn một là ép con vẹt phải nói "có khách".
2. Giai đoạn hai là làm con vẹt nghiền nói "có khách".
3. Giai đoạn ba là dạy con vẹt biết ai là khách, để nó chỉ kêu "có khách" khi thấy người lạ mà thôi.

Hồi nhỏ tôi thường ngồi quan sát bạn tôi dạy vẹt nói, nên tôi biết được cái kỹ thuật đặc biệt này :

1. Trước hết, bạn tôi nạo lưới của con vẹt cho mỏng đi, rồi nhốt nó vào một cái lồng, trong đó có treo sẵn một tấm gương. Tiếp theo mỗi ngày, anh ta đều nấp sau tủ áo và kêu "Có khách! Có khách!".

Mới đầu, con vẹt không có phản ứng nào khác, ngoài việc nhón nhác tìm kiếm và cố

nhiên là nó không thấy ai khác ngoài cái bóng của nó ở trong gương. Nhưng rồi một hôm, nó làm tường là con vẹt trong gương đang nhìn nó và nói "Có khách! Có khách!", nên nó cũng cố bắt chước nói: "Có khách! Có khách!" để đáp lại. Thế là bạn tôi đã hoàn tất việc huấn luyện đợt một, gọi là ÉP CON VỆT PHẢI NÓI CÓ KHÁCH.

2. Từ khi con vẹt nói được câu "có khách", bạn tôi cứ thúc nó nói hoài, khiến nó mắc bệnh nghiện nói và thường kêu "Có khách! Có khách!" mà không cần chúng tôi hỏi thúc nữa. Đến đây mới chấm dứt việc huấn luyện đợt hai, gọi là LÀM CON VỆT NGHIỆN NÓI CÓ KHÁCH.
3. Biết con vẹt đã nghiện nói "Có khách! ", bạn tôi liền sửa soạn dạy nó phân biệt ai là khách, ai không phải khách. Để thực hiện việc này, chúng tôi rủ bạn bè lại chơi và mỗi khi có người lạ vào nhà thì chúng tôi liền đồng thanh kêu: "Có khách! Có khách! " để con vẹt bắt chước.

Ban đầu con vẹt không hiểu gì cả và nó cứ nói cho có nói! Nhưng rồi một hôm, nó nhận ra cái tương quan giữa câu "Có khách! Có khách!" và sự hiện diện của người lạ trong nhà. Thế là từ đó, nó không nói bừa bãi nữa, mà chỉ kêu "Có khách! Có khách!" khi thấy người lạ mà thôi! Bạn tôi đã hoàn tất việc huấn luyện đợt ba, gọi là DẠY CON VỆT BIẾT AI LÀ KHÁCH.

Tương tự, người niệm Phật cũng phải trải qua ba

giai đoạn :

1. Giai đoạn một là "BẤT TÂM PHẢI NIỆM PHẬT" kéo dài từ lúc tâm không niệm Phật đến khi nó chịu niệm Phật.
2. Giai đoạn hai là "LÀM TÂM NGHIỀN NIỆM PHẬT" kéo dài từ lúc tâm chịu niệm Phật cho đến khi niệm Phật trở thành một thói quen không bỏ được. Khi niệm Phật đã trở thành một thói quen không bỏ được, thì lo gì không được vãng sinh Cực Lạc? Tuy được vãng sinh Cực Lạc nhưng vẫn chưa đủ! Tại sao? Vì người niệm Phật có thể thành Phật! Nhưng muốn được thành Phật thì phải hoàn tất giai đoạn ba sau đây.
3. Giai đoạn ba là "GIÚP TÂM NHẬN RA PHẬT" kéo dài từ lúc tâm nghiền niệm Phật cho đến lúc tiêu phục căn trần, chứng được Phật tính, tức là tính giác sẵn có của chúng ta.

Phép niệm Phật trình bày ở trên gồm có ba giai đoạn. Hai giai đoạn đầu thuộc về Tịnh, bảo đảm việc vãng sinh Cực Lạc. Còn giai đoạn thứ ba thuộc về Thiền, dẫn đến quả *Chính đẳng Chính giác* của Như Lai.

Thực vậy, nếu thuận buồm, xuôi gió thì người niệm Phật có thể đắc *Niệm Phật tam muội* và thành Phật ngay trong đời này. Còn nếu rủi phải chết trước khi thành đạt, thì ít ra ông ta cũng có thể nương theo nguyện lực của mình để về Cực Lạc tiếp tục tu học.

Về Cực Lạc tiếp tục tu học là một phúc lợi đặc biệt của tông Tịnh Độ mà các tông phái khác không thể nào có được. Nhưng muốn được hưởng phúc lợi

này thì phải nhớ *nguyện vãng sinh*, mà điển hình là đọc bài kệ sau:

Qui mạng lễ A Di Đà Phật,  
Ở phương Tây thế giới an lành.  
Con nay xin phát nguyện vãng sinh.  
Mong đức Từ Bi thương tiếp độ.

Tại sao lại phải đọc bài kệ này? Vì muốn về Cực Lạc thì phải nguyện vãng sinh, còn muốn thấy Phật hiện ra thì phải niệm danh hiệu của Ngài đến độ *một lòng không loạn* vậy!

Montréal, ngày 26-06-1994  
Bổ túc thêm ngày 18-12-2005

## CHÚ THÍCH

1. Thay vì niệm:  
Nam mô A Di Đà Phật.  
Chúng ta có thể niệm:  
Nam mô A Di Đà Phật,  
Xin Phật tiếp độ chúng con.
2. Theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật, người quán được hình tượng Phật cũng gọi là thô tướng của Phật (phép quán tướng thứ 8) hay thân tướng Phật cũng gọi là quang tướng của Phật (phép quán tướng thứ 9), chỉ đăc "Sự niệm Phật tam muội." Muốn đăc "Lý niệm Phật tam muội," thì phải kiên nhẫn lắng nghe tiếng niệm của mình mãi cho đến lúc tiêu phục căn, trần, chúng được thực tướng.
3. Danh hiệu A Di Đà có khả năng giúp người trì niệm thâm nhập Như Lai Tạng tâm, tức là cái tâm sâu nhiếp tất cả Đạo pháp và công đức của Như Lai.

## NIỆM PHẬT YẾU LƯỢC

Mục đích cuối cùng của Phật Giáo là giúp chúng sinh nhận ra bản thể của vũ trụ, gọi là chân tính. Chân tính ở nơi chúng sinh, gọi là Phật tính; ở nơi sự vật, gọi là pháp tính. Nhận ra chân tính và sống thuận với nó, gọi là chứng tính. Người chứng tính, gọi là Tổ hay là Phật.

Muốn thành Phật phải tham thiền. Người tham thiền, nếu đắc Đạo thì sẽ thành Tổ hay thành Phật. Nhưng nếu tu hành còn đang dang dở thì vẫn phải luân hồi trong sáu nẻo (trời, người, thần, súc sinh, ngạ quỷ, địa ngục) và có thể bị thoái hoá đạo tâm.

Để giúp chúng sinh thoát ly sáu nẻo và đắc ngộ bất thoái, đức Phật giảng môn Niệm Phật. Người bình dân niệm Phật để xin về *Cực Lạc* trước, rồi mới tiếp tục tu học để thành Phật sau, gọi là chuyên tu Tịnh Độ. Còn người *thượng căn* niệm Phật để tĩnh tâm, chứng tính, gọi là tu Hậu Tịnh Độ thiền, tức là pháp thiền mà các tín đồ Tịnh Độ sẽ học ở *Cực Lạc*.

Tóm lại, có hai cách tu chính : Một là tìm thầy học Thiền ngay trong đời này, hai là niệm Phật xin về *Cực Lạc* du học.

Tại sao chúng ta lại niệm Phật xin về *Cực Lạc* du học? Vì về *Cực Lạc* dễ hơn về bất cứ một Tịnh Độ nào khác trong mười phương. Lý do là Giáo chủ của *Cực Lạc* đã nguyện sẽ tiếp dẫn tất cả những người thường tưởng nhớ đến Ngài và thực lòng muốn sinh về nước của Ngài! Hơn nữa, *Cực Lạc* là một Tịnh Độ

rất đặc biệt, tại đó mọi người đều được yên vui sung sướng lại có thầy hay, bạn tốt và không sợ thoái hoá nơi đạo vô thượng *Chính Đẳng Chính Giác*.

Theo kinh Quán Vô Lượng Thọ, những người sinh về Cực Lạc được chia thành chín bậc là :

1. Thượng phẩm thượng sinh.
2. Thượng phẩm trung sinh.
3. Thượng phẩm hạ sinh.
4. Trung phẩm thượng sinh.
5. Trung phẩm trung sinh.
6. Trung phẩm hạ sinh.
7. Hạ phẩm thượng sinh.
8. Hạ phẩm trung sinh.
9. Hạ phẩm hạ sinh.

Về thượng phẩm là hàng thượng bối, khi ở *Ta Bà* tin sâu nhân quả, phát *lòng vô thượng*, lại thêm giữ *giới cụ túc*, đọc tụng kinh điển Đại thừa hay là siêng tu *sáu niệm*, dùng công đức ấy xin về *Cực Lạc*. Tùy theo đạo hạnh hoặc sâu hoặc cạn mà lãnh lấy bậc thượng sinh, trung sinh hay là hạ sinh.

Về Trung phẩm là hàng trung bối, khi ở *Ta Bà* giữ *năm giới cấm*, trì *tám giới trai* hay là làm việc phúc thiện, dùng công đức ấy xin về *Cực Lạc*. Tùy theo đạo hạnh hoặc sâu hoặc cạn, mà chứng lấy bậc thượng sinh, trung sinh hay là hạ sinh.

Về hạ phẩm là hàng hạ bối, khi ở *Ta Bà* không làm công đức, huỷ phạm giới luật, nhưng lúc mệnh chung, gặp *thiện tri thức* giảng giải *Pháp mầu*. Người ấy nghe rồi vui vẻ tin theo, niệm danh hiệu Phật xin về *Cực Lạc*. Tùy theo nghiệp chướng hoặc nhẹ, hoặc nặng mà chứng lấy bậc thượng sinh, trung sinh hay là hạ sinh.



Theo kinh Vô Lượng Thọ Phật và Quán Vô Lượng Thọ Phật thì điều kiện vãng sinh *Cực Lạc* là phải niệm được mười câu Phật hiệu vào lúc lâm chung.

Nghe nói như vậy, có người vội cho là dễ, có kẻ lại than là khó. Nói dễ là người chưa hề niệm Phật. Nói khó là kẻ chập chững niệm Phật. Thực ra, niệm Phật không khó cũng không dễ, mà chỉ là thói quen thôi! Chỉ cần hàng ngày giữ gìn giới luật, làm điều phúc thiện, niệm danh hiệu Phật cầu sinh *Cực Lạc* tới khi việc ấy trở thành thói quen, không dứt bỏ được thì lo gì chẳng được *vãng sinh*?

Người xin về *Cực Lạc* sẽ gặp một trong hai trường hợp sau : Một là đã được chấp nhận vào *Cực Lạc*, nên sẽ biết trước ngày chết. Hai là chưa được chấp nhận vào *Cực Lạc*, nên phải cố gắng niệm được mười câu Phật hiệu vào lúc lâm chung.

Để bảo đảm có thể niệm được mười câu Phật hiệu vào lúc lâm chung, hàng ngày chúng ta nên niệm Phật thành từng đợt, mỗi đợt mười câu, hoặc tốt hơn là mỗi đợt năm cặp, mỗi cặp hai câu.

Tại sao chúng ta lại niệm Phật thành từng đợt, mỗi đợt năm cặp, mỗi cặp hai câu? Vì như vậy chúng ta có thể dùng năm ngón tay để đếm mười câu niệm Phật. Lối niệm này rất đơn giản và tiện lợi, không cần sâu chuỗi, lại có thể làm bất cứ lúc nào và bất kỳ ở đâu: Khi chờ xe buýt, trong giờ giải lao hoặc lúc nhàn rỗi đều có thể thực hiện pháp môn này một cách tự tại vậy!

Vi phải tập thành thói quen, nên chúng ta cần có nhiều thời giờ tu luyện. Do đó, phải bắt đầu ngay từ giờ phút này. Thanh niên, thiếu nữ vừa niệm Phật,

vừa lo làm tròn bổn phận của mình với nhà, với nước. Còn những người gần đất xa trời phải dứt khoát buông bỏ việc đời, tích cực niệm Phật xin về *Cực Lạc*. Nếu cứ u mê, ngoan cố, viện hết lý này, lý nọ để không tu thì thực là ủng hộ công đức chùa nghe Pháp vậy!

Để khởi đầu, chúng ta nên niệm mười câu Phật hiệu: "Nam mô A Di Đà Phật", rồi tiếp theo phát nguyện như sau:

Nguyện đem công đức trì tụng này,  
Hồi thí khắp *bốn ơn, ba cõi*.  
Đệ tử và *pháp giới chúng sinh*,  
Đồng sinh *Cực Lạc*, thành Phật Đạo.

Montréal, ngày 18-02-1999

## NIỆM PHẬT KHÓ HAY DỄ?

Là tín đồ Tịnh Độ, chúng ta thường niệm danh hiệu Phật A Di Đà. Có người niệm Phật để cầu thành Phật, nên phải kiên nhẫn hành trì cho đến khi nhận ra Phật tính ở nơi mình. Có người niệm Phật cầu vãng sinh. Được vãng sinh rồi, mới tiếp tục công phu để thành Phật.

Niệm Phật để thành Phật thì rất khó. Niệm Phật cầu vãng sinh thì dễ hơn. Cũng như người tự học để thành bác sĩ thì rất khó, nhưng nếu chỉ lo học để đậu vào trường Y Khoa thì chắc chắn sẽ dễ dàng hơn.

Lại nữa, có hai cách vãng sinh là: Đủ đức vãng sinh và Phật độ vãng sinh.

Đủ đức vãng sinh là dùng công đức nhất tâm niệm Phật, kết hợp với ước nguyện vãng sinh của mình để về Cực Lạc. Phật độ vãng sinh là dựa vào nguyện lực tiếp dẫn của Phật A Di Đà để về Cực Lạc.

Đủ đức vãng sinh vẫn còn khó. Phật độ vãng sinh mới là dễ!

Tiêu chuẩn để về Cực Lạc là phải có đủ ba thứ tâm và làm được một trong ba việc liên tục từ một cho đến bảy ngày. Ba việc vừa nói là giữ gìn giới luật, đọc tụng kinh điển Đại thừa và tu hành sáu niệm, mà đặc biệt là nhất tâm xưng niệm danh hiệu Phật A Di Đà. Còn ba thứ tâm phải có là chí thành tâm, thâm trọng tâm và hồi hướng phát nguyện tâm.

Chí thành tâm là lòng chân thực cầu sinh Cực Lạc của những người đã chán ngán Ta Bà. Thâm trọng tâm là lòng tin tưởng sâu xa rằng: Có thể giới Cực Lạc ở phương Tây, có Phật A Di Đà và có 48 lời nguyện độ sinh của Phật. Hồi hướng phát nguyện tâm là lòng tự nguyện dùng tất cả công đức tạo được để cầu cho hết thấy chúng sinh cùng được sinh về Cực Lạc với mình.

Đạt tiêu chuẩn nói trên tức là có đủ công đức để vãng sinh. Còn nếu không đạt tiêu chuẩn ấy, mà vẫn muốn được vãng sinh, thì phải dựa vào ba lời nguyện thứ 18, 19 và 20 của Phật A Di Đà, khi ngài còn đang hành đạo bồ tát, như sau:

49. **Nguyện thứ 18:** Giả sử con được thành Phật, nếu chúng sinh ở mười phương, ngoại trừ những kẻ phạm *năm tội nghịch* và chê bai Chính Pháp, một lòng tin ưa, muốn về nước con, xưng danh hiệu con, trong vòng mười niệm mà chẳng vãng sinh, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.

50. **Nguyện thứ 19:** Giả sử con được thành Phật, nếu chúng sinh ở mười phương phát *bồ đề tâm*, tu tập công đức, chí tâm phát nguyện sinh về nước con, mà trong lúc chết, con và đại chúng không hiện ra trước người ấy, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.

51. **Nguyện thứ 20:** Giả sử con được thành Phật, nếu chúng sinh ở trong mười phương nghe danh hiệu con, nghĩ đến nước con, vun trồng công đức, chí tâm *hồi hướng*, cầu được *vãng sinh* mà chẳng toại ý, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác.

Chiếu theo lời nguyện thứ 18, nếu không phạm

năm tội nghịch và không chê bai Chính Pháp, thì khi lâm chung những người chí thành cầu về Cực Lạc, chỉ cần niệm mười câu Phật hiệu là được vãng sinh. Lời nguyện này nhắm vào cận tử nghiệp, tức là hành động, lời nói và tư tưởng của chúng ta trong lúc hấp hối. Nhưng khó có thể tin vào cận tử nghiệp, vì nếu chưa đạt được nhất tâm, thì không ai có thể chắc chắn rằng vào lúc lâm chung, mình vẫn còn đủ sáng suốt để mà niệm Phật, cầu sinh Cực Lạc!

Do đó, người khôn ngoan và cẩn thận thường dựa vào hai lời nguyện còn lại, là nguyện thứ 19 và nguyện thứ 20 để tạo cho mình một thói quen kiên cố, gọi là tập quán nghiệp, đảm bảo việc vãng sinh.

Chiếu theo lời nguyện thứ 19, hàng ngày chúng ta phải phát tâm Bồ đề, tu tập công đức, chí tâm phát nguyện sinh về Cực Lạc. Nói như vậy, có nghĩa là công đức thì tùy theo sức mình mà tu. Người nhiều, kẻ ít, không bắt buộc phải giống nhau. Nhưng phát nguyện thì nhất định phải chí tâm mà làm. Muôn người như một, không thể sai khác! Vì cũng như người đi vượt biên, nếu không nhất định vượt biên thì khó mà vượt biên được!

Chiếu theo lời nguyện thứ 20, chúng ta không cần phát tâm Bồ đề, mà chỉ cần hàng ngày tùy theo sức mình vun trồng công đức, chí tâm hồi hướng cầu được vãng sinh. Đây quả là một pháp môn rất độc đáo vừa đơn giản, vừa dễ tu!

Như đã nói, tiêu chuẩn để về Cực Lạc là phải có đủ ba thứ tâm và làm được một trong ba việc liên tục từ một cho đến bảy ngày. Ba thứ tâm ấy là chí thành tâm, thâm trọng tâm và hồi hướng phát nguyện tâm. Còn công việc phải làm liên tục từ một cho đến bảy ngày là hoặc giữ gìn giới luật, hoặc đọc tụng kinh điển

Đại thừa, hoặc tu hành sáu niệm, mà đặc biệt là nhất tâm xưng niệm danh hiệu Phật A Di Đà.

Người đạt tiêu chuẩn ấy, có thể dùng công đức giữ giới, đọc kinh hay niệm Phật kết hợp với ước nguyện vãng sinh của mình để về Cực Lạc, gọi là "Đủ đức vãng sinh."

Nhưng nếu không đạt tiêu chuẩn ấy, thì có thể dựa vào ba lời nguyện thứ 18, 19 và 20 của đức Phật A Di Đà để về Cực Lạc, gọi là "Phật độ vãng sinh."

Theo kinh, sách để lại, những người vãng sinh Cực Lạc được chia thành chín bậc:

1. Thượng phẩm thượng sinh
2. Thượng phẩm trung sinh
3. Thượng phẩm hạ sinh
4. Trung phẩm thượng sinh
5. Trung phẩm trung sinh
6. Trung phẩm hạ sinh
7. Hạ phẩm thượng sinh
8. Hạ phẩm trung sinh
9. Hạ phẩm hạ sinh.

Tuy có chín bậc, ba phẩm, nhưng chỉ có bậc thượng phẩm thượng sinh mới có đủ công đức để được vãng sinh, cũng như người có đủ 9 lượng vàng để trả lệ phí vượt biên.

Tám bậc còn lại không đủ công đức để được vãng sinh, nên phải dựa vào nguyện lực tiếp dẫn của Phật A Di Đà. Mặc dầu thứ bậc của họ có khác nhau, nhưng tất cả đều phải:

1. Tin tưởng rằng có thể giới Cực Lạc ở phương Tây, có Phật A Di Đà đang thuyết Pháp tại đó và có 48 đại nguyện của Phật mà quan trọng

nhất là nguyện thứ 18, 19 và 20.

2. Chí tâm phát nguyện sinh về Cực Lạc.
3. Tùy theo sức mình vun trồng công đức. Công đức nhiều thì thứ bậc cao. Công đức ít thì thứ bậc thấp.

Nghe đến đây, chắc quý vị đã hiểu sơ qua về cách tu chứng của người niệm Phật và cũng đồng ý với tôi rằng:

1. Niệm Phật để thành Phật thì chắc chắn là khó.
2. Niệm Phật cầu vãng sinh thì bảo đảm dễ hơn. Lại nữa, có hai cách vãng sinh: Một là đủ đức vãng sinh và hai là Phật độ vãng sinh.
3. Đủ đức vãng sinh cũng vẫn còn khó. Tại sao? Vì phải nhất tâm giữ giới, đọc kinh hay niệm Phật liên tục từ một cho đến bảy ngày. Rồi đem công ấy hồi hướng xin về Cực Lạc.
4. Phật độ vãng sinh mới thật là dễ. Tại sao? Vì chỉ cần, hàng ngày tùy theo sức mình, tránh ác làm lành, niệm danh hiệu Phật, cầu sinh Cực Lạc.

Điều quan trọng của pháp "Phật độ vãng sinh" này là phải tin vào những lời nguyện của Phật A Di Đà và phải tin rằng Ngài có đủ tài trí để giữ những lời nguyện ấy, rồi nhân đó, tha thiết xin về Cực Lạc, chứ không phải là niệm Phật nhiều hay ít, như nhiều người lầm tưởng.

Thực vậy, nếu không tin vào lời nguyện của Phật để cầu vãng sinh, thì không về Cực Lạc được. Còn nếu tin rằng Phật có phát nguyện tiếp dẫn, nhưng lại nghi ngờ tài trí của Ngài thì sẽ lạc vào Thai Cung, ở ngoại biên của Cực Lạc. Tuy cũng được sung sướng như thiên chúng ở cõi trời Đao Lợi, nhưng không được thấy Phật và không được nghe Pháp trong 500

năm.

Thế nào là nghi ngờ tài trí của Phật A Di Đà? Nghi ngờ tài trí của Phật A Di Đà là nói những tín hữu tin luật nhân quả, tu các công đức, chí tâm phát nguyện sinh về Cực Lạc, nhưng vẫn sợ rằng Phật không cứu nổi những người có tội hoặc chưa thành tựu nhất tâm!

Vì không rõ tài trí của Phật chẳng thể nghĩ bàn, chẳng thể suy lường, nên những tín hữu nói trên mới bị thai sinh ở ngoại biên của Cực Lạc.

Nếu như biết được, tài trí của Phật chẳng thể nghĩ bàn, chẳng thể suy lường. Đem lòng tin ấy hồi hướng nguyện sinh về Cực Lạc, thời sẽ được hoá sinh trong hoa sen báu.

Nam mô A Di Đà Phật.

Montréal, viết ngày 18-12-2003

Bổ túc, ngày 04-03-2014

## CHÚ THÍCH

### Sáu niệm:

1. Niệm Phật, mà đặc biệt là niệm Phật A Di Đà.
2. Niệm Pháp, đặc biệt là niệm một trong ba bộ kinh của Tịnh Độ tông, là Quán Vô Lượng Thọ Phật Kinh, Vô Lượng Thọ Phật Kinh và Phật Thuyết A Di Đà Kinh, mà chúng ta quen gọi là Kinh A Di Đà.
3. Niệm Tăng: Nhớ hạnh thanh tịnh của chư tăng.
4. Niệm giới: Nhớ những giới luật mà mình đã lãnh thọ.
5. Niệm thí: Nhớ công đức của hạnh bố thí và cúng dường.



6. Niệm thiên: Nhớ mười nghiệp thiện của chư thiên.

**Tâm bồ đề:** Lòng khao khát sớm được thành Phật để cứu độ chúng sinh.

**Vãng sinh:** Sinh về Cực Lạc. Chỉ có bậc Thượng phẩm thượng sinh mới có đủ công đức để được hóa sinh trực tiếp vào Cực Lạc. Tám bậc còn lại, từ Hạ phẩm hạ sinh đến Thượng phẩm trung sinh đều phải sinh vào sen báu, trong ao thất bảo, để chuẩn bị cho cuộc sống mới, ở xứ Phật và thầy Thích Trí Đức nói: "cũng như những đứa trẻ đẻ non, được nuôi trong lồng kính, mãi cho đến khi chúng đủ sức để thích nghi với thế giới bên ngoài."

Theo kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật thì bậc Thượng phẩm trung sinh phải ở trong hoa sen 1 đêm, bậc Thượng phẩm hạ sinh ở 1 ngày và 1 đêm, bậc Trung phẩm trung sinh ở 7 ngày, bậc Hạ phẩm thượng sinh ở 49 ngày, bậc Hạ phẩm trung sinh ở 6 kiếp và bậc Hạ phẩm hạ sinh ở 12 đại kiếp.

## **NIỆM PHẬT VÀ SÁU BA LA MẬT** của Ngẫu Ích Đại sư

Niệm Phật đến độ quên cả thân, tâm và thế giới, gọi là Đại bố thí.

Niệm Phật đến độ không còn chút tham, sân, si nào, gọi là Đại trì giới.

Niệm Phật đến độ không chấp mình, người, phải, quấy nữa, gọi là Đại nhẫn nhục.

Niệm Phật đến độ không hề gián đoạn hoặc xen tạp, gọi là Đại tinh tiến.

Niệm Phật đến độ không thềm theo đuổi vọng tưởng nữa, gọi là Đại thiên định.

Niệm Phật đến độ không còn gì mê hoặc được mình, gọi là Đại trí tuệ.

## **NGHI THỨC NIỆM PHẬT**

Niệm danh hiệu Phật A Di Đà,  
Là tu vô lượng thâm diệu thiền.  
Ngay khi quán tưởng được thân Phật  
Liên đặc pháp bất diệt, bất sinh.  
(**Kinh Đại Tập, Phẩm Hiền Hộ.**)

### 1. TỊNH TRĂNG

Án! Lam. (3 lần)

### 2. TỊNH NGHIỆP

Án! Ta phạ bà phạ truyệt đà, ta phạ đạt ma, ta  
phạ bà phạ truyệt độ hám. (3 lần)

### 3. CÚNG DƯỜNG

Án! Nga nga nằng tam bà phạ phiệt nhật  
ra hộc (3 lần)

### 4. TÁN LỄ (1)

*Quang, thọ* khó suy lường,  
Sáng lặng khắp mười phương.  
Thế Tôn *Vô Lượng Quang*,  
Cha lành cõi *Liên Bang*,  
Thần lực chẳng tư nghì,  
Sống lâu *a tăng kỳ*.  
A Di Đà Như Lai  
Tiếp dẫn lên *liên đài* .  
Cực Lạc cõi thuần tịnh,  
Công đức lạ trang nghiêm.  
Nơi tất cả quần sinh,  
Vượt lên ngôi *bất thoái* .  
Mười phương *hằng sa* Phật  
Đều ngợi khen *Vô Lượng*.  
Cho nên con một lòng

Nguyện sinh về *An Dưỡng*.

Án! Phạ nhật ra vật. (3 lần)

Nhất tâm đánh lễ: Tam Bảo thường trú ở khắp  
mười phương. (1 lạy)

Nhất tâm đánh lễ: Phật Thích Ca Mâu Ni ở Ta Bà.  
(1 lạy)

Nhất tâm đánh lễ: Phật A Súc Bệ, Phật Tu Di  
Tướng, Phật Đại Tu Di, Phật Tu Di Quang,  
Phật Diệu Âm và hằng hà sa số chư Phật  
như thế ở phương Đông. (1 lạy)

Nhất tâm đánh lễ: Phật Nhật Nguyệt Đăng, Phật  
Danh Văn Quang, Phật Đại Diệm Kiên, Phật  
Tu Di Đăng, Phật Vô Lượng Tịnh Tấn và  
hằng hà sa số chư Phật như thế ở phương  
Nam. (1 lạy)

Nhất tâm đánh lễ: Phật Vô Lượng Thọ, Phật Vô  
Lượng Tướng, Phật Vô Lượng Tràng, Phật  
Đại Quang, Phật Đại Minh, Phật Bảo Tướng,  
Phật Tịnh Quang và hằng hà sa số chư Phật  
như thế ở phương Tây. (1 lạy)

Nhất tâm đánh lễ: Phật Diệm Kiên, Phật Tối  
Thắng Âm, Phật Nan Trở, Phật Võng Minh và  
hằng hà sa số chư Phật như thế ở phương  
Bắc. (1 lạy)

Nhất tâm đánh lễ: Phật Sư Tử, Phật Danh Văn,  
Phật Danh Quang, Phật Đạt Ma, Phật Pháp  
Tràng, Phật Trì Pháp và hằng hà sa số chư  
Phật như thế ở phương Dưới. (1 lạy)

Nhất tâm đánh lễ: Phật Phạm Âm, Phật Tú  
Vương, Phật Hương Thượng, Phật Đại Diệm  
Kiên, Phật Tạng Sắc Bảo Hoa Nghiêm Thân,  
Phật Ta La Thọ Vương, Phật Bảo Hoa Đức,

Phật Kiến Nhất Thiết Nghĩa, Phật Như Tu Di Sơn và hằng hà sa số chư Phật như thể ở phương Trên. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Phật A Di Đà ở Cực Lạc, với *biệt danh* là Vô Lượng Quang, Vô Biên Quang, Vô Ngại Quang và Vô Đối Quang. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Phật A Di Đà ở Cực Lạc với *biệt danh* là Diệm Vương Quang, Thanh Tịnh Quang, Hoan Hỉ Quang và Trí Tuệ Quang. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Phật A Di Đà ở Cực Lạc, với *biệt danh* là Nan Tư Quang, Bất Đoạn Quang, Vô Xúng Quang và Siêu Nhật Nguyệt Quang. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Phật A Di Đà ở Cực Lạc, người đã từng phát bốn mươi tám đại nguyện để cứu độ chúng sinh. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Phật A Di Đà ở Cực Lạc, đứng đại từ bi sẵn sàng tiếp dẫn hương linh những người chuyên niệm danh hiệu của Ngài vào lúc lâm chung. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Diệu Pháp do Phật và Bồ tát ở Cực Lạc giảng dạy, cùng Pháp âm do chim muông, cây cối và suối nước ở Cực Lạc phát ra. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Kinh A Di Đà, Kinh Vô Lượng Thọ Phật, Kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật và hằng hà sa số Tôn Pháp ở khắp mười phương. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Bồ tát Quán Thế Âm và Bồ tát

Đại Thế Chí ở Cực Lạc, là những Bồ tát thường cùng với Phật tiếp dẫn chúng sinh. (1 lay)

Nhất tâm đảnh lễ: Bồ tát Địa Tạng Vương, Bồ tát Văn Thù, Bồ tát Phổ Hiền và hằng hà sa số Bồ tát *Nhất Sinh Bồ Xứ* ở Cực Lạc. (1 lay)

Nhất tâm đảnh lễ: Hằng hà sa số thánh, hiền, tăng ở Cực Lạc, gọi chung là Đại Hải Chúng. (1 lay)

## 5. SÁM NGUYỆN

Đệ tử chúng con, lâu đời lâu kiếp, vì tính hôn mê chẳng kể chính, tà gây nên đủ tội, thập ác, ngũ nghịch, báng Pháp, hại người, phá giới, phạm trai, huỷ hoại chùa tháp, trộm của tăng kỳ, bức người tịnh hạnh, thâm tổn thường trụ, đồ vật thức ăn.v.v...

Hôm nay một dạ chí thành sám hối. chuyên tâm xưng niệm *hồng danh* muôn đức Phật A Di Đà cầu sinh Cực Lạc.

Nguyện Phật từ bi thường lai gia hộ: tiêu trừ *nghiệp chướng*, tăng trưởng *tịnh nhân* và khi lâm chung biết ngày giờ trước, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, *sáu căn* thanh tịnh, *chính niệm phân minh*, bỏ *báo* an lành như vào thiền định. Phật và Thánh chúng tay bưng *đài vàng* đến *tiếp dẫn* con.

Trong khoảng *sát na*, con về Cực Lạc. Hoa nở thấy Phật, nghe tiếng pháp màu, đắc Bồ tát Đạo, *quảng độ* chúng sinh đồng thành *chủng trí*.

Nam mô A Di Đà Phật,

Chúng con nguyện sống được khỏe mạnh.

Nam mô A Di Đà Phật,

Chúng con nguyện chết biết ngày giờ.  
 Nam mô A Di Đà Phật,  
 Chúng con nguyện giữ gìn chính niệm.  
 Nam mô A Di Đà Phật,  
 Chúng con nguyện thành tựu nhất tâm.  
 Nam mô A Di Đà Phật,  
 Chúng con nguyện vãng sinh Cực Lạc.  
 Nam mô A Di Đà Phật,  
 Chúng con nguyện thấy Phật, nghe Pháp.  
 Nam mô A Di Đà Phật,  
 Chúng con nguyện đắc đạo Bồ tát.  
 Nam mô A Di Đà Phật,  
 Chúng con nguyện có mắt trí tuệ.  
 Nam mô A Di Đà Phật,  
 Chúng con nguyện đủ phương tiện khéo.  
 Nam mô A Di Đà Phật,  
 Chúng con nguyện quảng độ chúng sinh.

## 6. NIỆM PHẬT

Nam mô A Di Đà Phật (108 lần)

Nam mô Quán Thế Âm Bồ tát. (10 lần)

Nam mô Đại Thế Chí Bồ tát. (10 lần)

Nam mô Địa Tạng Vương Bồ tát. (10 lần)

Nam mô Đại Hải Chúng Bồ tát. (10 lần)

## 7. TỤNG CHÚ VÃNG SINH

Nam mô A Di Đà bà dạ đa tha già đa dạ đa  
 địa dạ tha. A di rị đô bà tỳ. A di rị đa tất đam bà tỳ.  
 A di rị đa tỳ ca lăng đế. A di rị đa tỳ ca lăng đa. Đà  
 di nị, dà dà na. Chỉ đa ca lệ. Ta bà ha. (7 lần)

## 8. ĐỌC BÁT NHÃ TÂM KINH

Sau khi thực hành kỹ lưỡng Bát nhã ba la  
 mật, Bồ tát Quán Tự Tại thấy rõ *năm uẩn* đều

không và thoát khỏi mọi khổ đau.

Xá Lợi Tử! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc. Sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng đều như vậy!

Xá Lợi Tử! *Tướng không* của các pháp vốn không sinh, không diệt, không dơ, không sạch, không tăng, không giảm. Cho nên, trong tướng không ấy, không có sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Không có hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc và pháp. Không có nhãn *giới* cho đến không có ý thức *giới*. Không có vô minh, không hết vô minh cho đến không có già chết cũng không hết già chết. Không có khổ, tập, diệt, đạo. Không có trí tuệ cũng không có chứng đắc.

Bởi không có chỗ chứng đắc, nên Bồ tát y theo Bát nhã ba la mật, tâm không ngăn ngại. Không bị ngăn ngại nên không sợ hãi, chỉ xa lià các mộng tưởng điên đảo mà đắc quả cứu cánh *Niết Bàn*. Chư Phật trong ba đời cũng đều y theo Bát nhã ba la mật mà đắc quả Vô thượng Chính đẳng Chính giác.

Nên biết Bát nhã ba la mật là đại thần chú, là đại minh chú, là chú không gì hơn được, là chú không gì bằng được, là chú có thể tiêu trừ hết thảy mọi khổ đau một cách chân thật và không làm.

Vì vậy, liền nói bài chú Bát nhã ba la mật rằng: Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế. Bồ đề. Ta bà ha. (3 lần)

## 9. QUI Y

Tự qui y Phật, xin nguyện chúng sinh thể theo *Đạo cả, phát lòng vô thượng*. (1 lạy)



Tự qui y Pháp, xin nguyện chúng sinh hiểu rõ  
kinh tạng, trí tuệ như biển. (1 lạy).

Tự qui y Tăng, xin nguyện chúng sinh thông  
lý đại chúng hết thấy không ngại. (1 lạy)

## 10. HỒI HƯỚNG

Nguyện đem công đức trì tụng này,  
Hồi thí khắp *bốn ơn, ba cõi*.  
Đệ tử và *pháp giới* chúng sinh,  
Đồng sinh *Cực Lạc*, thành Phật Đạo

Theo Niệm Phật Thập Yếu  
của Hòa Thượng Thích Thiên Tâm

## CHÚ THÍCH

1. **Tán lễ:** Phần đánh lễ của mục Tán lễ có thể thu gọn thành ba lạy như sau:

Nhất tâm đánh lễ: Tận hư không, biến pháp giới, quá, hiện, vị lai thập phương thường trú Tam Bảo (1 lạy)

Nhất tâm đánh lễ: Ta Bà thế giới Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật, Đương lai hạ sinh Di Lạc Tôn Phật, Đại trí Văn Thù Sư Lợi Bồ tát, Đại hạnh Phổ Hiền Bồ tát, Hộ pháp chư tôn Bồ tát, Đạo tràng hội thượng Phật, Bồ tát (1 lạy).

Nhất tâm đánh lễ: Cực Lạc thế giới Đạo sư A Di Đà Phật, Đại bi Quán Thế Âm Bồ tát, Đại lực Đại Thế Chí Bồ tát, Đại nguyện Địa Tạng Vương Bồ tát, Thanh tịnh Đại Hải Chúng Bồ tát (1 lạy)

## **NGHI THỨC NIỆM PHẬT RÚT GỌN**

dành cho những người quá bận rộn vì cuộc sống

(Sáng sớm, thức dậy, thay quần áo xong, quì trước bàn thờ hay chấp tay hướng về phương Tây mà tán Phật, niệm Phật và hồi hướng phát nguyện như sau:)

### **1. TÁN PHẬT**

A Di Đà Phật thân kim sắc.

Tướng hảo quang minh vô đẳng luân.

Bạch hào uyển chuyển ngũ Tu Di.

Cám mục trừng thanh tứ đại hải.

Quang trung hoá Phật vô số ức.

Hoá bồ tát chúng diệc vô biên.

Tứ thập bát nguyện độ chúng sinh.

Cửu phẩm hàm linh đẳng bỉ ngạn.

Nam mô Tây phương Cực Lạc thế giới đại từ, đại bi A Di Đà Phật. (1 vái)

### **2. NIỆM PHẬT**

**Nam mô A Di Đà Phật.** (Niệm đúng 10 hơi, không hơn, không kém. Thế nào là một hơi? Một hơi là một hơi thở ra và vào. Niệm danh hiệu Phật liền một hơi. Khi niệm không kể số câu nhiều hay ít, chỉ tùy theo hơi thở dài hay ngắn mà thôi.)

### **3. HỒI HƯỚNG PHÁT NGUYỆN**

Đệ tử chúng con, phát tâm bồ đề, một lòng qui

mạng Phật A Di Đà, cầu sinh Cực Lạc.

Xưa Phật lập thế: "Nếu chúng sinh nào muốn về nước ta, xưng danh hiệu ta, trong vòng mười niệm, mà chẳng được sinh, ta không thành Phật."

Nay con nguyện nhờ thế lực của Phật, tội diệt, phúc sinh. Đến lúc lâm chung biết ngày giờ trước, Phật và Thánh chúng tiếp dẫn vãng sinh. Ngộ được Phật thừa, phân thân vô số, cứu khắp muôn loài, đồng sinh Tây phương, lên ngôi bất thoái. (1 vái)

## CHÚ THÍCH

1. **Mười hơi:** Theo Đại sư Ấn Quang, chúng ta chỉ niệm mười hơi, không hơn, không kém! Nếu được rảnh rỗi, có thể niệm nhiều hơn mười hơi, thì không nên đếm hơi, mà phải đếm câu. Với cách đếm câu, chúng ta có thể niệm 108 câu, 324 câu hay 540 câu "Nam mô A Di Đà Phật", trước khi hồi hướng phát nguyện.

## BÍ QUYẾT NIỆM PHẬT

### A. NHỚ PHẬT NIỆM PHẬT

Trong Pháp hội Thủ Lăng Nghiêm, đức Đại Thế Chí bạch Phật rằng: "Con nhớ hằng hà sa số kiếp về trước, có Phật ra đời hiệu là Siêu Nhật Nguyệt Quang Như Lai. Phật ấy dạy con pháp Niệm Phật tam muội và có nói thí dụ rằng, như có hai người, người này cứ nhớ người kia. Nhưng người kia lại cứ quên người này. Hai người như vậy, in hình gặp nhau mà không gặp. In hình thấy nhau mà không thấy. Bởi một người cứ nhớ hoài, nên dường như có gặp, có thấy. Còn một người cứ quên luôn, nên không gặp, không thấy. Đó là tại bên nhớ, bên quên, nên mới thành ra như vậy. Chớ như hai người đều nhớ nhau. Hai cái nhớ luôn khăng khít, thì chắc là phải gặp, phải thấy, kiếp này qua kiếp khác, như hình với bóng, không khi nào xa cách.

Chư Phật trong mười phương thương nhớ chúng sinh, như mẹ nhớ con. Nếu con cứ trốn tránh hoài, mẹ tuy có nhớ cũng chẳng làm gì được! Nếu con nhớ mẹ như mẹ nhớ con, thì trái bao nhiêu kiếp, mẹ con cũng không bao giờ rời nhau!

Do đó, nếu chúng sinh thường tưởng nhớ đến Phật thì cách Phật chẳng xa, hiện tiền hoặc tương lai sẽ thấy Phật. Hễ có niệm thì có Phật. Niệm đâu, Phật đó. Cảnh Tây phương toàn ở nơi tâm, chẳng cần mượn phương tiện chi khác mà vẫn được khai ngộ.

Rồi tới khi chết, được Phật tiếp dẫn, đưa về xứ Ngài. Gần Phật, nhiễm Phật, tâm sẽ thành Phật. Cũng như gần hương, nhiễm hương, thân cũng thành hương!"

## **B. QUÁN PHẬT NIỆM PHẬT**

Theo Kinh Quán Phật Tam Muội Hải, sau khi đức Thế Tôn giảng pháp Quán Phật Tam Muội xong, Ngài Văn Thù Sư Lợi nói với đại chúng rằng: "Về đời quá khứ, vào thời Bửu Đức Như Lai, có đồng tử Giới Hộ, con trai của một ông trưởng giả, từng thọ Tam Qui ngay khi còn ở trong bụng mẹ. Năm lên 8 tuổi, một hôm cha, mẹ thỉnh đức Như Lai về nhà để cúng dường. Đồng tử Giới Hộ thấy đức Như Lai cử chỉ đoan chính, mỗi bước chân đi đều làm hiện ra một đóa hoa sen xinh đẹp, trong khi toàn thân đều tỏa ánh sáng rực rỡ, nên vui mừng, cung kính, cúi đầu đánh lễ.

Nhân vì thấy Phật, lễ Phật và chiêm ngưỡng thân Ngài, nên trừ được các tội của trăm nghìn ức na do tha kiếp. Từ đó về sau, ông luôn luôn được gặp chư Phật, nhiều đến trăm ức na do tha hằng hà sa số vị khác nhau. Tất cả đều dạy ông pháp Quán Phật Tam Muội.

Sau đó, lại có trăm vạn đức Phật ra đời, cùng một hiệu là Chiên Đàn Hải, đồng tử châu chực, phục vụ tất cả các đức Phật ấy, lễ lạy, cúng dường, nhìn ngắm. Do công đức quán Phật này, nên lại được gặp trăm vạn a tăng kỳ đức Phật, rồi chứng được môn Niệm Phật Tam Muội và trăm vạn a tăng kỳ đà ra ni...

Để kết luận, bồ tát Văn Thù dạy rằng, Đồng tử Giới Hộ, do lúc ban sơ nhờ thọ tam qui và một lần chí thành lễ Phật và quán Phật, tâm không nhàm chán, nên được gặp vô số Phật, huống là người chuyên lòng tưởng nhớ đến Phật, thì lo gì không được gặp Phật!

Tiếp theo Ngài nói, Đồng tử Giới Hộ ấy không phải là ai xa lạ, mà chính là tôi đây!"

**C. QUÁN TƯỜNG NIỆM PHẬT**

Quán tường niệm Phật bao gồm 16 phép quán sau:

1. Quán mặt trời.
2. Quán tường nước.
3. Quán đất báu.
4. Quán cây báu.
5. Quán ao báu.
6. Quán tổng tướng của đất báu, cây báu, và ao báu ở trên Cực Lạc.
7. Quán tòa sen.
8. Quán hình tượng của Phật A Di Đà.
9. Quán sắc thân của Phật A Di Đà.
10. Quán sắc thân của bồ tát Quán Thế Âm.
11. Quán sắc thân của bồ tát Đại Thế Chí.
12. Quán mình được sinh vào sen báu, gọi là Quán phổ tướng.
13. Quán thấy Tam Thánh hiện khắp mười phương để hoá độ chúng sinh, gọi là Quán tạp tướng.
14. Quán thấy những người sinh về Thượng phẩm, gọi là Quán thượng bối.
15. Quán thấy những người sinh về Trung phẩm, gọi là Quán trung bối.
16. Quán thấy những người sinh về Hạ phẩm, gọi là Quán hạ bối.

Mười sáu phép quán này do đức Thích Ca đích thân dạy cho bà Vi Đề Hy và được ghi lại rõ ràng trong kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật.

Ai mà tu được, thì ngay lúc còn sống cũng thấy Phật Vô Lượng Thọ cùng hai vị bồ tát Quán Âm và Thế Chí ở trên Cực Lạc.

**D. TRÌ DANH NIỆM PHẬT**

Sách Tây Phương Xác Chỉ kể rằng, về đời nhà

Minh, năm Sùng Trinh thứ 16 và đời nhà Thanh năm Thuận Trị thứ tư, bồ tát Giác Minh Diệu Hạnh có giảng cơ truyền dạy pháp môn Tịnh Độ. Ngài dạy rằng: "Pháp yếu của chư Phật rất vi diệu, bí mật không thể nghĩ bàn. Vì không thể nghĩ bàn, nên không ai có thể diễn nói hết được.

Đức Thích Ca dùng phương tiện đặc biệt hiển bày cõi Cực Lạc và bảo chúng ta phát nguyện vãng sinh, hầu thoát khỏi luân hồi một cách mau chóng. Nhờ nguyện lực nhiếp thọ của đức Phật A Di Đà, nên hễ ai nghe danh hiệu A Di Đà, mà siêng thọ trì thời quyết định sẽ được vãng sinh Tịnh Độ. Nếu người nào dũng mãnh tinh tấn, chuyên niệm đến mức nhất tâm, thời thành tựu Niệm Phật Tam Muội, hiện đời cũng được thấy Phật A Di Đà.

Ngày nay, ta theo lời Phật dạy, mà giảng môn Tịnh Độ. Nghĩ vì các người mê mờ, nên ta mới chỉ cho con đường chân chính. Cực Lạc đường xa muôn ức, một niệm tin chắc thời chính là đây."

Ngài lại dạy: "Pháp môn Tịnh Độ này là tâm tông của chư Phật, là con đường giải thoát ngắn nhất của hàng trời, người. Nay các người tuy có lòng tin, niệm Phật cầu sinh Cực Lạc, nhưng tâm không tha thiết, nên chẳng khác gì người vào biển lớn, gặp được châu báu, mà cứ lần lữa, rồi về tay không. Thực là uổng công, vô ích!"

Để ta thuật chuyện của ta cho các người rõ, thời vua Minh Đế, nhà Tần, ta là một gã nghèo hèn, luôn bị thiếu hụt, khốn khổ vô cùng, nên khi biết được pháp môn Tịnh Độ, ta bèn lập nguyện lớn như vậy: "Vì đời trước tạo nghiệp ác, nên nay con mới phải mang lấy quả báo cơ cực này. Đời này, nếu không thấy Phật A Di Đà hoặc triệu chúng vãng sinh, thời dầu có phải hy sinh thân, mạng, con sẽ quyết không

ngôi nghỉ!"

Phát nguyện xong rồi, ta chuyên cần niệm Phật trong suốt bảy ngày, bảy đêm, liền được tâm khai. Thấy Phật A Di Đà tướng tốt rực rỡ, ánh sáng toả khắp mười phương, đưa tay vàng xoa đầu ta mà thọ ký.

Đến năm 75 tuổi, ta ngồi niệm Phật mà thoát hóa, được Phật và thánh chúng rước về Cực Lạc, nhưng vì bản nguyện độ sinh, nên ta thường trở lại cõi này, tùy theo cơ duyên mà dìu dắt mọi người vào Chính Pháp.

Nay, ta lại vì các người mà chỉ rõ chính, tà, mở bày môn Tịnh Độ. Các người phải một lòng, một ý tu pháp môn này, quyết định sẽ được lợi ích lớn. Kẻ nào tâm ý bèn chắc thì không cần đợi tới khi vãng sinh, mà ngay đời này cũng được thấy Phật! Hãy ghi nhớ bài kệ sau đây của ta, mà tiến tu:

Bớt nói một câu chuyện,  
Niệm thêm một tiếng Phật  
Đánh chết được vọng niệm  
Hiện Pháp thân chân thật.

Có người hỏi: "Niệm Phật mà không được nhất tâm thì phải làm thế nào?"

Ngài dạy: "Người nên ngồi yên lặng, dứt hết tư tưởng, từ từ mà niệm. Điều cốt yếu là phải làm sao cho tiếng nương theo tâm, tâm duyên theo tiếng. Tâm và tiếng luôn tương hợp với nhau. Cứ thế lâu ngày, tự nhiên sẽ thấy lòng mình trong lặng. Tâm, cảnh chiếu sáng, dứt mọi đối đãi, chứng được niệm Phật tam muội. Nhưng nhớ, hàng ngày phải niệm cho nhiều, từ ngàn cho đến muôn câu, không để gián đoạn thì mới dễ thuần thục. Nếu cố ép tâm, cầu mau chuyên nhất, quyết không thể được!"

Rồi ngài lại dạy: "Vọng niệm tiêu mất, là tâm



thường trụ của chư Phật. Vọng niệm mà còn, là tâm sinh diệt của chúng sinh. Nếu các người có thể miên mật gia công, tiếng niệm liên tục, không hở, không loạn, thì mới mong được tương ứng..."

### **E. CHÚNG HẠNH NIỆM PHẬT**

Chúng hạnh niệm Phật là cách niệm Phật của những người không chuyên tu một hạnh, mà kiêm tu nhiều hạnh khác nhau. Giữa Pháp hội Hoa Nghiêm, sau khi ca tụng công đức không thể nghĩ bàn của Phật, Bồ Tát Phổ Hiền nói với đại chúng và đồng tử Thiện Tài rằng: "Muốn thành tựu công đức ấy thì phải tu 10 hạnh nguyện rộng lớn sau đây:

1. Kính lễ chư Phật.
2. Xưng tán Như Lai.
3. Quảng tu cúng dường.
4. Sám hối nghiệp chướng.
5. Tùy hỷ công đức.
6. Thỉnh chuyển Pháp luân.
7. Thỉnh Phật trụ thế.
8. Thường tùy Phật học.
9. Hằng thuận chúng sinh.
10. Phổ giai hồi hướng.

Nói kính lễ chư Phật là như vậy: Có vô số đức Phật ở trong mười phương và của cả ba đời, chúng ta đều dùng thân, miệng, ý để kính lễ... Niệm niệm nổi luôn không hở. Ba nghiệp không hề nhàm mỏi.

Nói xưng tán Như Lai là như vậy: Có vô số đức Phật ở trong mười phương và của cả ba đời, mỗi đức Phật ấy lại có rất nhiều Bồ Tát vây quanh, chúng ta đều dùng lưỡi vi diệu khen ngợi công đức của các Ngài. Khen ngợi đến tốt đời vị lai và khắp cả pháp giới không sót chỗ nào... Niệm niệm nổi luôn không hở, ba nghiệp thân, miệng và ý không hề nhàm mỏi.

Lại nữa, nói quảng tu cúng dường là như vậy: Có vô số đức Phật ở trong mười phương và của cả ba đời, mỗi đức Phật ấy lại có rất nhiều bồ tát vây quanh, chúng ta đều đem lễ vật, như hương, hoa, tàn, lọng, thức ăn, y phục, âm nhạc... đến để cúng dường. Đem lễ vật đến cúng dường chư Phật như vậy, gọi là sự cúng dường. Sự cúng dường tuy rất quý, nhưng không quý bằng Pháp cúng dường. Pháp cúng dường là tu hành đúng theo lời Phật dạy, như: làm lợi ích cho chúng sinh để cúng dường, chịu khổ thay cho chúng sinh để cúng dường, nhiếp thọ chúng sinh để cúng dường, tu tập căn lành để cúng dường, chẳng bỏ hạnh bồ tát để cúng dường, chẳng rời tâm bồ đề để cúng dường. Công đức của Pháp cúng dường này rất lớn, lớn bằng trăm lần, ngàn lần, vạn lần sự cúng dường. Vì sao? Vì theo lời Phật dạy mà tu hành thời sẽ thành Phật. Cúng dường như vậy, niệm niệm nói luôn không hở, ba nghiệp thân, miệng và ý không hề nhàm mỏi.

Lại nữa, nói sám hối nghiệp chướng là như vậy: Chúng ta phải tự nghĩ rằng, từ vô số kiếp về trước, do tham, sân, si thôi thúc thân, miệng và ý tạo ra vô lượng nghiệp ác. Nếu những nghiệp ác này mà có hình tướng thì ngay cả cõi hư không cũng không chứa hết được! Nay chúng ta trọn đem ba nghiệp trong sạch đối trước chư Phật và bồ tát ở khắp pháp giới thành tâm sám hối, nguyện không tái phạm, thường trụ nơi cảnh thanh tịnh, đầy đủ pháp lành. Sám hối như vậy, niệm niệm nói luôn không hở. Ba nghiệp thân, miệng và ý không hề nhàm mỏi.

Lại nữa, nói tùy hỷ công đức là như vậy: Có vô số đức Phật ở trong mười phương và của cả ba đời, từ lúc mới phát tâm, vì muốn chúng nhất thiết trí, mà

siêng tu cội phúc, chẳng tiếc thân mạng. Trong vô lượng kiếp, mỗi kiếp đều bố thí đầu, mắt, tay, chân..., làm những hạnh khó làm, tu các món ba la mật, nhập các trí địa của bồ tát, trọn thành quả vô thượng bồ đề của Phật, nhập Niết Bàn, chia xá lợi. Bao nhiêu căn lành ấy chúng ta đều vui theo. Cho đến tất cả các loài lục thú, tứ sinh và các bậc Thánh Văn, Duyên Giác, Bồ tát, hữu học và vô học có bao nhiêu công đức chúng ta cũng đều mừng cho họ... Tùy hỷ như vậy, niệm niệm nói luôn không hở, ba nghiệp thân, miệng và ý không hề nhảm mỗi.

Lại nữa, nói thỉnh chuyển Pháp luân là như vậy: Trong vô lượng cõi Phật ở mười phương và của cả ba đời, tại mỗi cõi, trong mỗi niệm, đều có vô số đức Phật mới thành với rất nhiều bồ tát vây quanh, chúng ta đều đem thân, miệng, ý ân cần mời nói Pháp mầu. Niệm niệm nói luôn không hở, ba nghiệp không hề nhảm mỗi.

Lại nữa, nói thỉnh Phật trụ thế là như vậy: Có vô số đức Phật trong mười phương cùng các bồ tát, thánh văn, duyên giác, hữu học, vô học, cho đến các bậc thiện tri thức toan nhập Niết Bàn, chúng ta đều thỉnh cầu các Ngài khoan nhập Niết Bàn, nán ở lại cõi đời để làm lợi ích cho chúng sinh. Thỉnh cầu như vậy, niệm niệm nói luôn không hở, ba nghiệp thân, miệng và ý không hề nhảm mỗi.

Lại nữa, nói thường tùy Phật học là như vậy: Như đấng Tỳ Lô Giá Na, từ khi mới phát tâm, tinh tấn, không trễ nải, đem vô lượng thân mạng ra bố thí. Lột da làm giấy. Trẻ xương làm bút. Chích máu làm mực. Biên chép kinh điển chất cao như núi Tu Di. Vì tôn trọng Chính Pháp mà không tiếc thân mạng, hưởng chi là ngôi vua, thành ấp, cung điện, vườn tược... Lại,

thực hành các hạnh khó làm, như thành Đạo dưới cây bồ đề, vận dụng thần thông, khởi các huyền cảnh, hiện những hóa thân, dùng tiếng viên mãn, tùy theo căn tánh mà giáo hoá chúng sinh. Nhấn đến thị hiện nhập Niết Bàn. Tất cả những đức hạnh ấy đều là những gương tốt để chúng ta bắt chước học theo. Học theo như vậy, niệm niệm nói luôn không hở, ba nghiệp thân, miệng và ý không hề nhàm mỏi.

Lại nữa, nói hằng thuận chúng sinh là như vậy: Có bao nhiêu chúng sinh trong tất cả các cõi ở mười phương, như loài noãn sinh, loài thai sinh, loài thấp sinh, loài hoá sinh, loài có sắc, loài không sắc, loài có tướng, loài không tướng, loài chẳng phải có tướng, chẳng phải không tướng, chúng ta đều tùy thuận, như kính cha mẹ, như thờ thầy cô, như cúng dường các bậc A La Hán và chư Phật không khác. Trong các loài ấy, nếu ai bị bệnh thì chúng ta vì họ mà làm thầy thuốc. Nếu ai làm lạc thì chúng ta vì họ mà chỉ đường ngay nẻo chính. Nếu ai nghèo túng thì chúng ta vì họ mà giúp cho được của báu. Tùy thuận chúng sinh như vậy, niệm niệm nói luôn không hở, ba nghiệp thân, miệng và ý không hề nhàm mỏi.

Lại nữa, nói phổ giai hồi hướng là như vậy: Từ hạnh kính lễ ban đầu nhấn đến hạnh tùy thuận có bao nhiêu công đức chúng ta đều đem hồi hướng cho tất cả ba đời chúng sinh ở khắp mười phương. Nguyện cho tất cả đều được an lạc, không bị bệnh khổ. Muốn làm ác không được, tu thiện nghiệp mau thành. Hồi hướng như vậy, niệm niệm nói luôn không hở, ba nghiệp thân, miệng và ý không hề nhàm mỏi.

Trên đây là 10 điều nguyện đầy đủ và viên mãn của hàng đại bồ tát.

Người nào chịu khó tu hành theo 10 điều nguyện này thì có thể làm lợi ích cho chúng sinh và tiến tới quả Phật...

Người nào dốc lòng tin tưởng nơi 10 điều nguyện này, mà thọ trì đọc tụng, thì có thể trừ được 5 tội vô gián và diệt được hết thầy thân bệnh, tâm bệnh và các khổ não của thế gian cùng những ác nghiệp nhiều như vi trần. Các loài ác thần, ác quỷ đều phải lánh xa, ngoại trừ những vị tinh nguyện đi theo để hộ trì...

Lại nữa, những người vừa nói trên đây, vào lúc lâm chung, thân thể hư hoại, quyến thuộc xa lìa, địa vị, tiền tài, vợ con... đều không đem theo được. Chỉ nhờ 10 điều nguyện này mà được hóa sinh về cõi Cực Lạc.

Đến Cực Lạc rồi, liền thấy Phật A Di Đà, cùng các bồ tát Văn Thù, Phổ Hiền, Quan Âm, Di Lạc vây quanh, được Phật xoa đầu, thụ ký, trải qua vô lượng kiếp, dùng sức trí tuệ làm lợi cho chúng sinh ở khắp các thế giới trong mười phương. Rồi chẳng bao lâu, người ấy sẽ ngồi Đạo tràng, hàng phục các ma, thành Đạo Chính Giác, xoay chuyển Pháp luân, giáo hóa hữu tình...

Để tóm tắt lời dạy của mình về 10 hạnh nguyện nói trên, bồ tát Phổ Hiền đọc một bài kệ, trong đó có đoạn văn sau:

Con nguyện đến lúc sắp là đời,  
Tận trừ hết thầy mọi chướng ngại,  
Chính mắt thấy Phật A Di Đà,  
Liền được vãng sinh về Cực Lạc.

Đoạn văn này rất quan trọng, vì nó nói lên ước nguyện của những người siêng tu tịnh nghiệp, cầu

sinh Cực Lạc!

\*

Nhớ Phật niệm Phật (hay Ưc Phật niệm Phật), Quán Phật niệm Phật (hay Quán tượng niệm Phật), Quán tưởng niệm Phật, Trì danh niệm Phật và Chúng hạnh niệm Phật kể trên, là 5 phép tu căn bản của tông Tịnh Độ. Tiếp theo, tôi xin trình bày những kinh nghiệm thực tiễn của chư Tăng.

THEO TRÍ GIẢ ĐẠI SƯ, muốn được vãng sinh thì phải có đủ hai hạnh là chán ghét và ưa thích. Chán ghét là ghét cái thân bằng xương, bằng thịt đầy khổ đau của mình và cõi Ta Bà dơ bẩn này. Ưa thích là thích cõi Cực Lạc thanh tịnh toàn vui, lại có thầy hay, bạn tốt cùng những điều kiện thuận lợi cho việc thăng tiến của chúng ta.

Nếu thực sự ghét Ta Bà và thích Cực Lạc thì chúng ta sẽ vui vẻ bỏ hết những lợi ích trần gian, chăm lo bố thí, trì giới và niệm Phật để cầu vãng sinh. Đây chính là lý do mà người tu tịnh nghiệp phải cố gắng nuôi lớn lòng chán ghét và ưa thích nói trên. Nuôi lớn chúng bằng cách nào?

THEO THIỀN SƯ THÍCH THANH TỪ (1) Muốn nuôi lớn lòng chán ghét Ta Bà và lòng ưa thích Cực Lạc thì mỗi khi ra đường, thấy rác rến, sinh lầy nhơ nhớp, chúng ta nên khởi nghĩ: Cõi này thực là bản thối, đáng chán. Ở Cực Lạc toàn là bầy báu, trong sạch, đáng ưa. Ta nhất định bỏ cõi này, cầu sinh Cực Lạc!

Hoặc khi gặp nghịch cảnh bức bách khổ sở, chúng ta nên khởi nghĩ: Cõi này nhiều đau thương, trái ý. Ở Cực Lạc, luôn an vui, mãn nguyện. Ta nhất định bỏ cõi này, cầu sinh Cực Lạc!

Hoặc khi ra chợ, nghe thấy những lời chửi bới, nguyên rủa, chúng ta nên khởi nghĩ: Tại cõi này thường nghe những lời thô tục. Ở Cực Lạc, hằng có nhạc trời và tiếng chim nói Pháp. Ta nhất định bỏ cõi này cầu sinh Cực Lạc!

Hoặc khi bị bạn bè phản bội, chúng ta nên nghĩ: Tại cõi này, có nhiều người xấu, dễ ghét. Ở Cực Lạc, toàn là người lành, đáng kính. Ta nhất định bỏ cõi này, cầu sinh Cực Lạc!

Hoặc khi sinh kế nhọc nhằn, chúng ta nên khởi nghĩ: Tại cõi này, cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc. Ở Cực Lạc, muốn ăn có ăn, muốn mặc có mặc, không lo thiếu thốn. Ta nhất định bỏ cõi này, cầu sinh Cực Lạc!

Tóm lại, chúng ta phải khéo léo lợi dụng mọi hoàn cảnh để làm cho tâm chán ghét Ta Bà càng ngày, càng mãnh liệt và lòng ưa thích Cực Lạc càng ngày, càng thiết tha.

THEO THIỆN ĐẠO ĐAI SU, muốn chắc chắn được vãng sinh thì phải chuyên tu: Thân chuyên lễ Phật A Di Đà, không lễ một vị thánh nào khác. Ý chuyên tưởng Phật A Di Đà, không sen tạp tưởng. Miệng chuyên niệm danh hiệu Phật A Di Đà, câu nọ nói liền câu kia, miên mật không hở.

Lại nữa, người niệm Phật không được sợ chết. Phải thường nghĩ rằng: Thân này không sạch, vô thường và khổ não. Nếu bỏ được nó để về Cực Lạc thì thực đáng mừng! Do đó, lúc đau yếu chỉ một lòng niệm Phật chờ chết. Lại dặn vợ con, nếu có người đến thăm thì nên vì mình mà niệm Phật, không nói chuyện đời. Rủi bệnh trở nặng mà chết, người nhà không được than khóc, phải đồng thanh hộ niệm

càng lâu càng tốt và ít nhất là phải làm cho tới lúc thân xác lạnh ngắt không còn chút hơi ấm nào.

THEO VĨNH MINH ĐẠI SƯ thì phải tinh tu. Khi nằm, khi ngồi đều hướng về phương Tây. Lúc lễ bái, niệm Phật và phát nguyện phải khẩn thiết, như gặp giặc cướp, như bị nước cuốn, một lòng cầu cứu, mong thoát Ta Bà, vãng sinh Cực Lạc. Khẩn thiết như vậy, chắc chắn sẽ được toại ý. Trái lại, nếu tâm không cương quyết, lòng tin không chắc, nguyện và hạnh không hợp nhau thì khó có hy vọng vậy!

THEO TÔNG BỒN ĐẠI SƯ thì niệm Phật không có phương pháp nhất định. Nếu lập ra qui củ, bắt mọi người phải tuân theo, khiến cho việc tu hành của họ bị trở ngại là sai lầm! Nên biết pháp môn niệm Phật, chẳng lựa trí, ngu, sang, hèn, giàu, nghèo, nam, nữ, già, trẻ, tăng, tục, chẳng luận người tu lâu hay mới học đều có thể thực hành. Hoặc niệm lớn, hoặc niệm nhỏ, hoặc niệm thâm, hoặc đánh lễ mà niệm, hoặc kinh hành mà niệm, hoặc tham cứu mà niệm, hoặc lần chuỗi mà niệm, cho đến đi niệm, đứng niệm, ngồi niệm hay nằm niệm đều tốt cả. Chỉ cần giữ cho đều đặn, đừng để sụt lùi, rồi đem công đức ấy hồi hướng xin về Cực Lạc. Nếu có thể làm được như vậy thì không cần tìm học với bất cứ thầy nào.

THEO LIÊN TRÌ ĐẠI SƯ, muốn được vãng sinh, chúng ta phải lo giữ bổn phận, tránh những hạnh ác, làm các việc lành, tin sâu nhân quả, siêng năng niệm Phật. Niệm Phật có ba cách: Niệm thâm thì buồn ngủ. Niệm lớn thì hao hơi. Khế nhích môi mà niệm là tốt nhất. Tuy nói là tốt, nhưng không nên chấp chặt vào đó. Nếu tỉnh táo thì có thể niệm thâm. Nếu buồn ngủ thì buộc phải niệm lớn. Tùy trường hợp mà thay đổi!



Những người về hưu, mọi việc đã xong. Dưới, trên rảnh rỗi, nên đem hết tâm lực mà niệm Phật. Mỗi ngày từ một ngàn đến một vạn câu. Còn những người duyên đời chưa dứt, nhọc nhằn vì công việc, bôn ba vì gia đình, luôn luôn bận rộn thì mỗi buổi sáng nên cố gắng bỏ chút thì giờ, niệm Phật chừng mười hơi, rồi hồi hướng công đức xin về Cực Lạc. Nếu chịu khó tu hành đều đặn như thế, từ nay cho đến lúc chết không bỏ ngày nào, thì lo gì không được vãng sinh?

THEO TUÂN THỨC ĐẠI SƯ, thường chúng ta phải lo việc này, việc nọ. Ít ai được rảnh rang. Nhưng mỗi khi xong việc, phải lập tức nhớ ngay đến Phật và niệm danh hiệu của Ngài. Nếu là người có quá nhiều trách nhiệm, bận rộn liên miên, thì cũng nên dành chút ít thời giờ, tu môn Thập Niệm Hồi Hướng, như sau:

Sớm mai, thức dậy, thay quần áo xong, quì trước ban thờ hay đứng, chắp tay hướng về phương Tây mà niệm Phật. Niệm liền một hơi, mỗi hơi kể là một niệm, mười hơi kể là mười niệm. Khi niệm, không kể số câu nhiều hay ít, chỉ tùy theo hơi thở dài hay ngắn mà thôi. Mục đích của việc làm này là mượn hơi, nhiếp tâm. Niệm Phật xong xuôi, liền hồi hướng mà nguyện rằng: "Con là (Pháp danh), phát tâm bồ đề, một lòng qui mạng Phật A Di Đà, cầu sinh Cực Lạc. Xưa Phật lập thế: 'Nếu chúng sinh nào muốn về nước ta, xưng danh hiệu ta, trong vòng mười niệm, mà chẳng được sinh, ta không thành Phật.' Nay con nguyện nhờ thế lực của Phật, tội diệt, phúc sinh. Đến lúc lâm chung, biết ngày ngày giờ trước, Phật và Thánh chúng tiếp dẫn vãng sinh, ngộ được Phật thừa, phân thân vô số, cứu khắp muôn loài, đồng sinh

Tây Phương, lên ngôi bất thoái."

Môn Thập Niệm Hồi Hướng này là phương pháp thiết yếu của tiên đức, nếu chịu khó tu tập như thế, trọn đời không bỏ ngày nào thì quyết định sẽ được vãng sinh.

THEO NGÃU ÍCH ĐẠI SỰ, pháp môn niệm Phật không có chi lạ. Chỉ cần tin sâu, nguyện thiết và gắng sức thực hành mà thôi.

Tin là tin có Phật A Di Đà và cõi Cực Lạc ở phương Tây.

Nguyện là chí thành mong mỏi được về Cực Lạc, thấy Phật, nghe Pháp.

Hạnh là siêng năng niệm Phật, mỗi ngày đêm, một ngàn, ba ngàn, năm ngàn, một vạn, ba vạn, năm vạn hay mười vạn câu. Chọn lấy một số làm chuẩn. Hàng ngày giữ đủ, quyết không để thiếu. Hành trì như thế trọn đời, không đổi thì chắc chắn sẽ được vãng sinh. Khi được vãng sinh, tất không sợ thoái chuyển, bao nhiêu pháp môn đều được hiện tiền. Tại sao? Vì một câu A Di Đà bao trùm ba tạng kinh điển, một ngàn bảy trăm công án và tám muôn tế hạnh vậy!

THEO ĐẠO PHÁI ĐẠI SỰ, khi niệm Phật thì mỗi chữ phải rõ ràng, mỗi câu phải nối nhau. Bởi không rõ ràng là hôn trầm, không nối nhau là tán loạn. Hành trì như vậy, mỗi niệm đều rành rỏi nơi tâm. Dù đi đứng, nằm ngồi, ăn cơm, mặc áo cũng đều giữ câu hồng danh liên tục chẳng dứt. Lâu ngày sẽ chứng được Niệm Phật Tam Muội.

THEO NGỘ KHAI ĐẠI SỰ thì vì tâm mờ tối nên bị ngoại cảnh lôi kéo, niệm Phật không đắc lực. Thậm chí vọng niệm đầy đặc không tan. Nhưng đừng nóng

nảy, phải niệm chậm rãi, hiệu Phật phát từ nơi tâm, thành tiếng nơi miệng, rồi vào nơi tai. Tâm tưởng, miệng niệm, tai nghe. Cứ thế tuần hoàn, tạp niệm sẽ dứt.

THEO AN QUANG ĐẠI SƯ, muốn không luyến tiếc việc đời, niệm Phật được nhất tâm thì cần phải nhớ cái chết đang rình rập bên mình, không biết xảy ra lúc nào? Bởi không biết sẽ chết lúc nào, nên phải lo niệm Phật cầu vãng sinh. Trong lúc niệm Phật, mi mắt nên sụp xuống, ít dùng bộ óc. Nếu dùng óc nhiều hơi nóng sẽ bốc lên não, tạo ra những ác bệnh, như cao áp, máu bầm hay nhức đầu. Nếu thấy nhức đầu thì nhớ phải dùng tai lắng nghe tiếng niệm của mình hoặc chú tâm nơi lòng bàn chân (2) thì hơi nóng sẽ đi xuống và ác bệnh sẽ tiêu tan.

THEO PHÁP NHIÊN THƯỢNG NHÂN, chẳng lo tán tâm hay nhất tâm. Chỉ cần tin lời Phật hứa, niệm danh hiệu Ngài, cầu sinh Cực Lạc. Nếu chúng ta tin sâu, nguyện thiết, lại luôn miệng niệm danh hiệu Phật, thì chắc chắn Phật sẽ tiếp dẫn!

\*

Tóm lại, sau khi nghe qua năm pháp:

1. Nhớ Phật niệm Phật.
2. Quán Phật niệm Phật.
3. Quán tưởng niệm Phật.
4. Trì danh niệm Phật.
5. Chúng hạnh niệm Phật.

và những kinh nghiệm của chư Tăng, chúng ta thấy: Một là khởi được lòng tha thiết kính mến và ngưỡng mộ đức Phật thì không cần dùng phương tiện chi khác, chỉ việc nuôi lớn lòng kính mến và ngưỡng mộ

ấy cho đến lúc mình và Phật không thể rời nhau! Hai là chưa có được lòng kính mến và ngưỡng mộ nói trên thì phải chuyên cần niệm Phật hồi hướng.

Có nhiều cách niệm Phật, nhưng đơn giản nhất là phép Trì danh. Do đó, chúng ta nên tự mình lập ra một qui định rõ rệt, thí dụ: Giữ mười niệm, hoặc một trăm, hoặc ba trăm, hoặc năm trăm, hoặc một ngàn, hoặc ba ngàn, hoặc năm ngàn, hoặc một vạn câu Phật hiệu mỗi ngày. Rồi đem công đức hồi hướng xin về Cực Lạc. Ngoài thường khoá kể trên, mỗi khi rảnh rỗi đều nên niệm Phật. Đến lúc có việc thì phải lo làm. Tuy vẫn làm việc như mọi người, nhưng chớ để những việc làm ấy ràng buộc hoặc lôi kéo. Phải luôn luôn nghĩ rằng, mình chỉ ở tạm cõi này, để chờ ngày về Cực Lạc!

Có người thắc mắc rằng, kinh A Di Đà nói: "Chẳng có thể dùng chút ít thiện căn, phúc đức, nhân duyên mà được sinh về Cực Lạc!" Như vậy, nếu chỉ tu mười niệm hồi hướng thì làm sao có đủ phúc đức cần thiết cho việc vãng sinh?

Phúc đức của mười niệm hồi hướng có thể không đủ để về Cực Lạc, nhưng nếu cộng thêm phúc đức của lòng tin nhận và công thực hành lời dạy của Phật, trong ba kinh Tịnh Độ thì chắc chắn sẽ được tiếp dẫn!

Tin nhận và thực hành lời dạy của Phật trong ba kinh Tịnh Độ gọi là thọ trì ba kinh Tịnh Độ. Thọ trì ba kinh Tịnh Độ là tin tưởng có cảnh Cực Lạc ở phương Tây, có Phật A Di Đà và 48 đại nguyện của Ngài, rồi tùy duyên niệm Phật, cầu sinh Cực Lạc.

Phúc đức thọ trì kinh điển Đại Thừa rất lớn. Tại sao? Vì kinh điển Đại thừa rất khó tin và khó hiểu, chỉ người đại phúc mới có thể tin thọ và hành trì! Vì vậy,

kinh nói, phúc đức của người thọ trì kinh điển Đại thừa lớn hơn phúc đức của người đem vô lượng châu báu cúng dường vô lượng Như Lai trong vô lượng kiếp! Đem phúc đức này hồi hướng Tây Phương thì nhất định sẽ được đón về Cực Lạc!

Điều quan trọng là phải chuyên cần. Chuyên, hiểu theo nghĩa hẹp, là chỉ niệm một mình Phật A Di Đà, còn theo nghĩa rộng, là chỉ theo một nghi thức tụng niệm duy nhất, trước sau không đổi. Cần là từ nay cho đến lúc chết, muôn ngày như một, quyết không bỏ sót ngày nào!

Montréal, ngày 27-11-2004

## CHÚ THÍCH

1. Quán hình tượng Phật là quán thô tướng của Phật, xem bài "Tụng chú" hay bài "Thiền Đề mục."
2. Quán sắc thân Phật là quán quang tướng của Phật.
3. Chìa Khóa Học Phật, của Thiền sư Thích Thanh Từ, Suối Trắc Bá ấn tống, năm 1990.
4. Nếu vì quá sốt sắng nghe tiếng niệm Phật của chính mình mà bị nhức đầu, thì trong lúc đi, nên chú tâm vào lòng bàn chân; còn trong lúc ngồi, có thể chú tâm vào huyết Đan Điền, ở dưới rốn để giải tỏa hỏa khí.

## YẾU CHỈ NIỆM PHẬT

Mục đích của pháp môn niệm Phật, như chúng ta đang tu tập, là cầu sinh Cực Lạc.

Cực Lạc không phải là Thiên Đường của người tu thiện nghiệp và cũng không phải Niết Bàn của người đoạn phiền não.

Cực Lạc là một Đại Tùng Lâm, là một Viện Phật Học rất lớn ở phương Tây, do Phật A Di Đà sáng lập ra, nhằm tiếp đón hàng trời và người ở mười phương, muốn được sinh về đó, để học Đạo.

Bởi Cực Lạc không phải là Thiên Đường, cũng không phải là Niết Bàn, nên điều kiện vãng sinh Cực Lạc không phải là tịnh nghiệp và định tâm. **Tuy tịnh nghiệp và định tâm không phải là chính nhân để về Cực Lạc, nhưng chúng ta nên siêng năng tránh ác, làm lành để tạo thuận duyên. Tại sao? Vì nếu làm ác, sẽ tạo nghịch duyên và nghịch duyên ấy sẽ ngăn cản chúng ta niệm Phật. Do đó, muốn an nhiên niệm Phật, không sợ nghịch cảnh quấy phá thì phải lo tránh ác, làm lành**

Thế nào là lành? Lành là không ác.

Thế nào là ác? Ác là sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, ác miệng, xúi xiểm, ba hoa, tham lam, sân giận và si mê.

Thế nào là si mê? Si mê là không sợ sinh tử, không cầu vãng sinh, không tin nhân quả.

Thế nào là nhân quả? Nguyên vãng sinh Cực Lạc là nhân. Được vãng sinh Cực Lạc là quả!

Như trên đã nói, Cực Lạc là một Đại Tùng Lâm, là một Viện Phật Học rất lớn, lại có đủ 9 lớp từ Sơ học

đến Đại học. Do đó, muốn sinh Cực Lạc không cần phải có những thành tựu xuất sắc, như tịnh nghiệp và định tâm, mà chỉ cần có Tín, Nguyện và Hạnh.

Tín là tin tưởng mãnh liệt rằng, có thế giới Cực Lạc của Phật A Di Đà ở phương Tây và tất cả chúng ta, dầu có tội hay không tội, cũng đều có thể được sinh về đó.

Nguyện là chí thành hồi hướng tất cả mọi công đức lớn, nhỏ của mình để cầu vãng sinh.

Hạnh là niệm danh hiệu của Phật A Di Đà để tạo công đức. Công đức nhiều thì phẩm trật cao, công đức ít thì phẩm trật thấp.

Nhưng khi tham dự những khóa huân tu Tịnh Độ, hoặc đọc chuyện vãng sinh của người xưa, chúng ta đều thấy các thầy và chư Hiền, Thánh luôn khuyên phải cố niệm Phật đến độ nhất tâm. Điều này làm cho nhiều người hiểu lầm, rằng muốn về Cực Lạc thì phải niệm Phật đến độ nhất tâm! Thực ra, muốn về Cực Lạc thì phải niệm Phật, nhưng không cần phải niệm Phật đến độ nhất tâm. Cũng như muốn thi đậu thì không cần phải có điểm A, nhưng chúng ta ai nấy đều muốn và khuyên con mình phải cố học cho được điểm A vậy!

Kinh A Di Đà viết: "Này Xá Lợi Phất! Nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân nào được nghe nói đến Phật A Di Đà mà phát lòng tin, niệm danh hiệu Ngài một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, cho đến bảy ngày một lòng không loạn, thời khi lâm chung, người ấy sẽ thấy Phật A Di Đà và hàng thánh chúng hiện ra trước mắt. Người ấy lúc chết, tâm không điên đảo liền được vãng sinh về cõi Cực Lạc. Này Xá Lợi Phất! Ta thấy lợi ấy, nói ra lời này, người nào nghe được thời nên phát nguyện sinh về

**Cực Lạc!"**

Đoạn văn này có ba ý chính: Một là, nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân nào được nghe nói đến Phật A Di Đà mà phát lòng tin, niệm danh hiệu Ngài một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, cho đến bảy ngày một lòng không loạn thì khi lâm chung người ấy sẽ thấy Phật A Di Đà và hàng thánh chúng hiện ra trước mắt. Hai là người ấy lúc chết, tâm không điên đảo liền được vãng sinh về cõi Cực Lạc. Ba là người nào nghe được đoạn kinh này, thời nên phát nguyện sinh về Cực Lạc.

Như vậy, nếu niệm Phật A Di Đà đến độ một lòng không loạn thì khi lâm chung, chúng ta sẽ thấy Phật hiện ra trước mắt. Nhưng thấy Phật hiện ra, cũng chưa chắc được sinh về Cực Lạc! Tại sao? Vì muốn được sinh về Cực Lạc thì tâm mình không được điên đảo! Thế nào là tâm không điên đảo? Tâm không điên đảo là chỉ mong được vãng sinh, chứ không cầu bất cứ một việc gì khác. Tại sao? Vì nguyện sinh Cực Lạc mới là nguyên nhân chính để được vãng sinh.

Do đó, đức Thích Ca chỉ nhắc chúng ta phải lo phát nguyện sinh về Cực Lạc, chứ không nói là phải niệm Phật đến độ một lòng không loạn.

Niệm Phật đến độ một lòng không loạn gọi là niệm Phật đến độ nhất tâm. Niệm Phật đến độ nhất tâm thì có nhiều công đức. Có nhiều công đức thì phẩm trật cao. Cao nhất là Thượng phẩm thượng sinh, được Phật đích thân tiếp đón. Niệm Phật chưa được nhất tâm thì có ít công đức. Có ít công đức thì phẩm trật thấp. Thấp nhất là Hạ phẩm hạ sinh, chỉ được hoa sen đến đón.

Vậy, muốn được phẩm trật cao để Phật đích thân tiếp đón thì phải niệm Phật đến độ nhất tâm. Nhưng niệm Phật đến độ nhất tâm không phải là điều kiện để



được sinh về Cực Lạc. Tại sao?

Vì Cực Lạc là một Viện Phật Học rất lớn, lớn đến độ có thể thu nhận tất cả những học viên nguyện xin ghi danh. Hơn nữa, viện lại có đủ 9 lớp từ dễ đến khó, để thích ứng với trình độ của mỗi học viên. Người tội lỗi chỉ biết Phật hiệu được xếp vào Hạ phẩm hạ sinh. Bậc thánh thiện tinh thông Phật pháp được xếp vào Thượng phẩm thượng sinh. Còn những người ở giữa hai cực đó, thì tùy theo Đạo hạnh, được xếp vào bầy lớp còn lại. Điều này chứng tỏ có nhiều vị chưa đạt nhất tâm mà vẫn được sinh về Cực Lạc. Vậy, điều kiện vãng sinh Cực Lạc là gì?

Điều kiện tiên quyết để được sinh Cực Lạc là phải tha thiết niệm danh hiệu Phật A Di Đà, nguyện sinh về đó và phải vững tin rằng Phật sẽ đón chúng ta vào lúc lâm chung.

Do đó, Đại sư Ấn Quang mới dạy: "Pháp môn niệm Phật dùng tín, nguyện, hạnh làm tông. Có tín, nguyện, không luận công hạnh nhiều hay ít, sâu hay cạn, đều được vãng sinh. Không tín, nguyện, dù cho tu đến độ quên hết mình, người và cảnh vật xung quanh thì cũng khó có hy vọng được sinh Cực Lạc!"

Đại sư Ngẫu Ích đã giảng: "Sinh hay chẳng sinh đều do tín, nguyện có hay không. Phẩm sen cao hay thấp, đều bởi trì danh sâu hoặc cạn!"

Và bồ tát Diệu Hạnh cũng dạy: "Đức Thích Ca dùng phương tiện hiển bày cõi Cực Lạc và bảo chúng ta phát nguyện vãng sinh hầu thoát khỏi luân hồi một cách mau chóng. Nhờ nguyện lực nhiếp thọ của Phật A Di Đà, nên hễ ai nghe danh hiệu A Di Đà mà siêng năng thọ trì thời quyết định sẽ được vãng sinh Tịnh Độ."

Nói như thế, có nghĩa là không cần niệm Phật đến độ nhất tâm, nhưng phải nhớ đến Phật và muốn được sinh về xứ Phật! Nếu có thể muốn được sinh về xứ Phật như người đói muốn ăn, người khát muốn uống thì không gì tốt bằng. Nhưng nếu không có được cái tình cảm quý báu đó, thì phải lo niệm Phật càng nhiều càng tốt. Tại sao? Vì niệm Phật tức là nhớ đến Phật. Có niệm là có nhớ vậy!

Kinh A Di Đà viết: "Chúng sinh các nơi sinh sang Cực Lạc đều là những vị chúng ngòi bất thoát. Trong đó, lại có rất nhiều bồ tát Nhất Sinh Bồ Xứ, mà số nhiều ấy chẳng thể tính đếm để biết hết được, nên chỉ nói là vô lượng, vô biên, a tăng kỳ thôi! Này Xá Lợi Phất! Người nào nghe được lời này thì nên phát nguyện sinh về Cực Lạc. Như thế là sao? Vì người nguyện ấy sẽ được cùng với các thượng thiện nhân hội họp một chỗ."

Hoặc: "Nếu có những người trước đã phát nguyện, nay đang phát nguyện, hay sẽ phát nguyện sinh về Cực Lạc, thì những người ấy đều được bất thoát nơi đạo vô thượng Chính đẳng Chính giác và họ cũng được đã sinh, đang sinh, hay là sẽ sinh về nước của Phật! Này Xá Lợi Phất! Vì thế cho nên, các thiện nam tử và thiện nữ nhân, nếu có lòng tin thì nên phát nguyện sinh về Cực Lạc!"

Do đó, muốn về Cực Lạc thì phải tin sâu, nguyện thiết và phải chịu khó niệm Phật. Chịu khó niệm Phật, chứ không phải là niệm Phật đến độ nhất tâm. Niệm Phật đến độ nhất tâm thì rất tốt, nhưng không bắt buộc phải như thế. Sở dĩ các Thầy khuyên chúng ta cố gắng đạt đến nhất tâm, là vì các Thầy muốn chúng ta có phẩm trật cao, được Phật đích thân đón về Cực Lạc!

Bây giờ quý vị đã hiểu sơ qua, ý nghĩa của câu "Muốn về Cực Lạc phải có đủ tín, nguyện và hạnh". Vậy, tôi xin bàn về đặc điểm của mỗi chi này:

Như trên đã nói, tín là tin tưởng mãnh liệt rằng có thế giới Cực Lạc của đức Phật A Di Đà ở phương Tây và chúng ta nhất định được sinh về đó. Có những người, trong một tiền kiếp đã từng niệm Phật, nên khi nghe nói đến pháp môn Tịnh Độ là họ tin ngay, không cần suy nghĩ hay tính toán chi cả. Nhưng nếu chúng ta không phải là những người có duyên lành ấy, thì phải chịu khó đọc các kinh sách của Tịnh Độ, như: Ba Kinh Tịnh Độ của đức Thích Ca, Niệm Phật Thập Yếu của thầy Thích Thiện Tâm, Tịnh Độ Thập Nghi Luận của Thiên Thai Trí Giả Đại sư; Ấn Quang Đại sư Gia Ngôn Lục và Lá Thư Tịnh Độ của Ấn Quang Đại sư, Tây Phương Hoá Đạo của Thiệu Đạo Hoà Thượng, Kinh A Di Đà Yếu Giải của Sa môn Trí Húc, Đường về Cực Lạc của Hòa Thượng Thích Trí Tịnh, Tịnh Độ Pháp Ngữ của Triệu Lư Đại sư, Con đường Tây Phương của cư sĩ Tịnh Sĩ và Tịnh Độ Thánh Hiền Lục của cư sĩ Bành Thiệu Thăng, pháp danh Tế Thanh, được thầy Thích Thiện Tâm dịch, dưới nhan đề Máy Diệu Sen Thanh. Chỉ cần đọc đi, đọc lại những kinh và sách này, chúng ta sẽ mở được lòng tin. Tin vào sự hiện hữu của đức Phật A Di Đà cùng quốc độ của Ngài ở phương Tây, tin vào tác dụng giải nghiệp khai tuệ của thánh hiệu "A Di Đà Phật" và tin vào quyền được vãng sinh, mà đức Phật đã ban cho cả người có tội lẫn người không tội, với điều kiện họ thường nghĩ tới nước Ngài và niệm danh hiệu của Ngài.

Đã tin là có thế giới Cực Lạc ở phương Tây và mình có thể được sinh về đó. Chúng ta phải lo nộ

đơn xin về Cực Lạc, bằng cách phát nguyện vãng sinh. Nguyện vãng sinh là chí tâm hồi hướng tất cả mọi công đức của mình để cầu sinh Cực Lạc. Văn phát nguyện rất nhiều. Chỉ cần tìm được một bài hợp với ý mình, rồi theo đó mà đọc hoài, sáng sớm, trước khi đi làm và chiều tối, trước lúc lên giường. Siêng năng phát nguyện như vậy, chúng ta sẽ nuôi lớn được lòng khao khát sinh về Cực Lạc, thấy Phật, nghe Pháp.

Có tín nguyện rồi, phải niệm Phật để tạo công đức. Công đức nhiều thì thứ bậc cao. Công đức ít thì thứ bậc thấp. Có nhiều cách niệm Phật, nhưng chủ yếu là:

1. Trì danh niệm Phật.
2. Quán tượng niệm Phật.
3. Quán tưởng niệm Phật.

**TRÌ DANH NIỆM PHẬT** là nhớ đến Phật bằng cách nhắc đi, nhắc lại tên Ngài.

**QUÁN TƯỢNG NIỆM PHẬT** là nhớ đến Phật bằng cách chiêm ngưỡng hình tượng của Ngài.

**QUÁN TƯỞNG NIỆM PHẬT** là nhớ đến Phật bằng cách tưởng tượng thấy Ngài hiện ra ở trong tâm hay ngay trước mắt.

Tuy nói có ba cách chính để niệm Phật, nhưng phổ thông nhất là pháp trì danh. Trì danh niệm Phật là nhớ đến đức Phật bằng cách nhắc đi, nhắc lại tên Ngài. Có nhiều cách trì danh, nhưng thông dụng nhất là:

1. Ưc Phật trì danh
2. Sổ châu trì danh.
3. Ký thập trì danh.
4. Tùy tức trì danh.
5. Truy đẳng trì danh.

6. Phản văn trì danh.

7. Tham cứu trì danh.

**ỨC PHẬT TRÌ DANH:** Vừa niệm danh hiệu Phật vừa nhớ đến Ngài, như con nít nhớ mẹ. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, bồ tát Đại Thế Chí có nói: "Chư Phật trong mười phương thương nhớ chúng sinh như mẹ nhớ con. Nếu con nhớ mẹ, như mẹ nhớ con, thì mẹ và con sẽ không bao giờ xa cách!"

**SỐ CHÂU TRÌ DANH:** Miệng niệm danh hiệu Phật, tay lần chuỗi hạt. Cách niệm này có lợi điểm là buộc người tu phải giữ định số, tỷ như mỗi ngày 10 chuỗi hay 100 chuỗi chẳng hạn. Vì phải giữ định số, nên chúng ta không thể lười biếng được.

**KÝ THẬP TRÌ DANH:** Đây là cách niệm ký số, chiếu theo lời nguyện thứ 18 của ngài Pháp Tạng. Hành giả khởi đếm từ 1 cho đến 10 câu Phật hiệu. Rồi lập lại từ 1 đến 10, y như trước.

**TUỶ TỨC TRÌ DANH:** Nương theo hơi thở mà niệm danh hiệu Phật để điều dưỡng chân khí và lóng lạng vọng tâm. Mỗi hơi hít vào hay thở ra đều được kết hợp với một hay nhiều câu Phật hiệu.

**TRUY ĐẢNH TRÌ DANH:** Niệm nhỏ tiếng, chữ sau đuổi theo chữ trước, câu nọ gói đầu câu kia, kín đáo, bền chặt, không hở, khiến tạp niệm không thể xen vào.

**PHẢN VĂN TRÌ DANH:** Miệng niệm danh hiệu Phật, tai lắng nghe tiếng niệm của mình, kiểm soát từng câu từng chữ cho thật rõ ràng, rành mạch, dần dần quên hết thân, tâm và cảnh vật, chỉ còn tiếng niệm Phật liên tục không dứt, gọi là đạt được nhất tâm.

**THAM CỨU TRÌ DANH:** Vừa niệm danh hiệu Phật vừa quán sát xem ai đang niệm Phật. Cứ thế, lâu ngày sẽ nhận ra tâm và tâm thể, gọi là giác ngộ.

Pháp trì danh như vừa trình bày rất đơn giản. Nếu là người có phúc thì có thể tu tập dễ dàng và thoải mái. Nhưng nếu là người nặng nghiệp thì khó mà tránh được mâu thuẫn và dằn vặt. Tại sao?

Vì khi chúng ta khởi công niệm Phật thì dòng nghiệp quả sẽ bị giao động, những thói xấu tật hư sẽ hiện ra mãnh liệt hơn bao giờ hết! Lại nữa, cũng vì niệm Phật nên trí tuệ khai mở, khiến chúng ta có thể phân biệt rõ ràng thiện và ác, tốt và xấu. Vì vậy, trước khi làm một việc gì, chúng ta đều biết là nên làm hay không nên làm. Tuy biết là nên làm hay không nên làm, nhưng chúng ta thường bị thói quen thôi thúc, buộc làm những chuyện không nên làm và bỏ qua những chuyện nên làm. Bởi hay làm những chuyện không nên làm và bỏ qua những chuyện nên làm, nên mới sinh mâu thuẫn. Có mâu thuẫn, tất bị dằn vặt. Mâu thuẫn và dằn vặt lâu ngày chuyển thành ác bệnh, đặc biệt là bệnh nhức đầu, đau dạ dày và cao huyết áp.

Để tránh tệ hại này, chúng ta phải hết sức khôn khéo. Ngay khi thấy bị mâu thuẫn phải lập tức tìm cách hoá giải ngay. Muốn hóa giải mâu thuẫn phải sám hối và phải quán tất cả các thói xấu, tật hư đều do nhân duyên sinh ra và cũng do nhân duyên mà diệt, vốn không có thực. Đã không có thực, lại chắc chắn sẽ bị huỷ diệt, nên không cần sợ hãi. Cứ kiên nhẫn sám hối và niệm Phật để chờ chúng diệt. Điều quan trọng là không được nôn nao, không được hoảng hốt, không được gượng ép và nhất là không được quên danh hiệu Phật.

Có nhiều người không tin vào sự hiệu nghiệm của môn niệm Phật, viện lý là số người niệm danh hiệu Phật A Di Đà để cầu vãng sinh càng ngày càng đông, nhưng những người được vãng sinh lại rất ít,

chỉ có một vài trường hợp được phổ biến qua băng video hoặc đĩa DVD mà thôi!

Riêng tôi, rất tin lời hứa tiếp dẫn của Phật vào lúc lâm chung và cũng ý thức rất rõ ràng rằng, có nhiều người niệm Phật, mà không được sinh về xứ Phật. Tại sao?

Lý do là vì họ không biết điểm thiết yếu của pháp môn này. Thực vậy, đa số chúng ta cứ lo niệm Phật cho nhiều và thường hãnh diện rằng mình đã niệm được mấy ngàn câu Phật hiệu mỗi ngày! Chỉ có ít người biết được, mục đích của việc niệm Phật không phải là đếm được nhiều câu Phật hiệu, mà là phải tin ở Phật, nhớ đến Phật và mong gặp Phật.

Có người niệm Phật, nhưng lại nghĩ mình đầy tội lỗi hoặc không công đức, chưa chắc Phật sẽ cứu! Nghĩ như vậy tức là thiếu đức tin. Tại sao? Vì đức Phật đã hứa tiếp dẫn tất cả những người không phạm tội nghịch, thích về xứ Ngài và chịu niệm danh hiệu của Ngài vào lúc lâm chung. Riêng những người lỡ phạm tội nghịch thì phải có đủ định lực để niệm được liên tiếp 10 lần danh hiệu của Ngài trước khi thần liả khỏi xác.

Lại có người niệm Phật, nhưng sợ gặp Phật. Để triển khai ý này, tôi xin kể một thí dụ: Tôi có một người bạn thường tu Tịnh Độ. Nhưng khi đau nặng phải đưa vào phòng mổ, thì chị lại không niệm danh hiệu A Di Đà. Tại sao? Vì sợ Phật tới đón! Do đó, thay vì niệm danh hiệu A Di Đà để xin về Cực Lạc như chị vẫn làm, thì chị lại niệm danh hiệu Quán Thế Âm, cầu được sống thêm vài ba năm nữa để hưởng thụ cuộc đời! Đây là loại người không thực sự muốn về Cực Lạc, nên khi trẻ trung, khoẻ mạnh thì háng hái cầu được vãng sinh. Nhưng lúc già nua, bệnh hoạn thì lại sợ chết. Mặc dầu ai nấy đều rõ, phải chết đi,

mới vãng sinh được! Nếu thực sự muốn về Cực Lạc, thì chúng ta sẽ không sợ chết. Ngược lại, khi thấy triệu chứng chết xuất hiện, phải vui mừng hơn hờ, như người chờ xuất ngoại, được chiếu khán và vé tàu mới đúng!

Phần lớn chúng ta đều thuộc hai loại người trên, một là thiếu đức tin, hai là còn sợ chết, nên mới không được vãng sinh!

Nói một cách khác, muốn được vãng sinh thì trước phải có lòng tin tưởng và khao khát được về Cực Lạc, sau mới niệm Phật để giảm bớt nghiệp chướng và đồng thời cũng để xin Ngài tới đón vào lúc lâm chung. Nếu không có lòng tin tưởng và khao khát được về Cực Lạc, mà chỉ phát nguyện và niệm Phật một cách máy móc thì khó mà vãng sinh được! Đây chính là lý do, tại sao có nhiều người niệm Phật, mà không được sinh về xứ Phật!

Nếu là người có sẵn lòng tin, lại thực sự nhớ Phật và muốn gặp Phật như con nít mong mẹ về chợ, thì lo gì không được vãng sinh? Nói "Phải nhớ và muốn gặp Phật như con nít mong mẹ về chợ," thì rất dễ, nhưng không phải ai ai cũng có được cái tình cảm quý báu ấy. Bởi không có được cái tình cảm quý báu nói trên, nên chúng ta mới phải khổ công niệm Phật để tập cho được cái thói quen nghĩ đến Phật, nhớ đến Phật và muốn được sinh về xứ Phật.

Nói rõ hơn, **mục đích chính của việc niệm Phật không phải là đếm được nhiều câu Phật hiệu mỗi ngày, mà là tập cho chúng ta nghĩ đến Phật, nhớ đến Phật và muốn sinh về xứ Phật, đặc biệt là vào lúc lâm chung!** Tại sao lại như vậy? **Vì điều kiện cần và đủ để được sinh về Cực Lạc là: "Vào lúc lâm chung, buông bỏ muôn duyên, chuyên niệm Phật hiệu, chờ Ngài tới đón!"**



Nghĩ cho kỹ thì người tu Tịnh độ thực ra chỉ là những người muốn tham dự kỳ thi làm Thánh ở Cực Lạc.

Thi làm Thánh ở Cực Lạc, là thi thực hành, không có lý thuyết, với 5 điều lệ sau đây:

1. Thời gian ứng thí bắt đầu từ lúc hấp hối đến khi thần thức rời bỏ thể xác để vào Trung giới.
2. Đề thi được công bố trước là "Vào lúc lâm chung, buông bỏ muôn duyên, chuyên niệm Phật hiệu chờ Ngài tới đón."
3. Các thí sinh được quyền mượn người nhắc bài, khuyến khích và cổ vũ trong suốt thời gian ứng thí.
4. Người nhất tâm niệm Phật sẽ biết giờ chết, nên chỉ cần chờ Phật tới đón trước khi lâm chung.
5. Người tán tâm, không biết giờ chết, nên từ lúc hấp hối, phải lo niệm Phật, chờ Ngài tới đón.

Để sửa soạn kỳ thi hết sức quan trọng và độc đáo này, chúng ta phải luyện thi. Luyện thi bằng cách nào? Bằng cách: Nhất hướng chuyên niệm Phật A Di Đà, câu sinh Cực Lạc!

Tôi xin nhắc lại là nhất hướng chuyên niệm, chứ không phải nhất tâm chuyên niệm.

Nhất tâm là tâm định tĩnh, không rối loạn, còn nhất hướng là chỉ nhắm vào một mục đích duy nhất. Mục đích ấy là cầu vãng sinh, chứ không cầu tịnh nghiệp, cũng không cầu an tâm!

Nói một cách khác, **muốn luyện thi làm Thánh ở Cực Lạc, hàng ngày chúng ta phải quyết tâm chuyên niệm sáu chữ "Nam mô A Di Đà Phật" hay bốn chữ "A Di Đà Phật," lắng tai nghe lấy tiếng niệm của mình để cầu xin một việc duy nhất là**

Pháp Tuyên

202

**vãng sinh Cực Lạc!**

Nam mô A Di Đà Phật.

Montréal, ngày 16-06-2010  
Bổ túc thêm ngày 07-03-2014

## VÀI NGHI VẤN VỀ TỊNH ĐỘ

Tịnh Độ là một tông phái của Phật Giáo chuyên dạy đệ tử niệm danh hiệu Phật A Di Đà ở phương Tây để cầu sinh Cực Lạc.

Cực Lạc hiểu theo nghĩa này là một Viện Phật Học rất lớn, do đức Phật A Di Đà sáng lập ra để tiếp nhận các tín hữu muốn sinh về đó để tu học.

Chương trình tu học ở Cực Lạc bao gồm ba bậc là Hạ phẩm, Trung phẩm và Thượng phẩm.

Hạ phẩm do các Bồ tát phụ trách, giảng dạy những khái niệm về Phật Giáo cho các tín hữu mới bắt đầu vào Đạo. Học khu này là nơi Thánh Phạm Đồng Cư. Thánh là ban giảng huấn gồm các Bồ tát, còn Phạm là nhóm học viên đời nghiệp vãng sinh (1).

Trung phẩm do Phật A Di Đà phụ trách, giảng dạy về căn bản của Phật giáo, đặc biệt là Phật Giáo Tiểu Thừa. Học khu này là Thánh địa của bậc Thánh văn (2) hồi tâm Đại Thừa.

Thượng phẩm do Phật A Di Đà phụ trách, giảng dạy về tinh hoa của Phật Giáo, trong đó có Phật Giáo Đại Thừa. Học khu này là Thánh địa của hàng Bồ tát.

Mỗi bậc nói trên lại chia làm ba lớp là Hạ sinh, Trung sinh và Thượng sinh. Như vậy, toàn thể tín hữu ở trên Cực Lạc được xếp vào chín lớp, kể từ dễ đến khó, từ dưới lên trên là:

1. Hạ phẩm hạ sinh
2. Hạ phẩm trung sinh
3. Hạ phẩm thượng sinh
4. Trung phẩm hạ sinh

5. Trung phẩm trung sinh
6. Trung phẩm thượng sinh
7. Thượng phẩm hạ sinh
8. Thượng phẩm trung sinh
9. Thượng phẩm thượng sinh.

Vì ở Cực Lạc có đủ chín lớp từ dễ đến khó. Do đó, muốn về Cực Lạc không cần phải thuộc nhiều kinh sách Phật Giáo, cũng không cần phải có những thành tựu xuất sắc.

**Muốn về Cực Lạc phải nương vào nguyện lực của đức Phật A Di Đà, tức là phải cố gắng hội đủ ba điều kiện sau:**

1. Tin tưởng có cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà ở phương Tây và tất cả chúng ta đều có thể vãng sinh về đó.
2. Tha thiết phát nguyện sinh về Cực Lạc.
3. Thực hành một trong hai Pháp môn sau: Hoặc là hàng ngày tùy theo sức mình tránh ác, làm lành, vun trồng công đức, rồi đem hồi hướng xin về Cực Lạc. Hoặc là chí tâm niệm được từ 1 cho đến 10 lần danh hiệu của Phật A Di Đà vào lúc lâm chung.

**Bất cứ ai hội đủ ba điều kiện trên cũng đều được vãng sinh. Sau khi vãng sinh, sẽ được xếp lớp từ 1 đến 9 tùy theo Đạo hạnh của mình.**

\*

**NGHE NHƯ VẬY CÓ NGƯỜI HỎI:** Tại sao lại phải niệm danh hiệu Phật từ 1 đến 10 lần vào lúc lâm chung?

**TRẢ LỜI:** Vì lúc lâm chung là thời điểm thuận lợi cho việc vãng sinh. Còn niệm Phật trong giờ phút đó là để giảm bớt nghiệp chướng ngõ hầu có thể nhận ra Đức Phật, Bồ tát hay hoa sen hiện đến tiếp dẫn. Tiếp

dẫn là gì? Tiếp dẫn là hiện đến chỗ người chết để đón thần thức (linh hồn) của người ấy về Cực Lạc.

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Tại sao phải tiếp dẫn phiền phức như vậy?

TRẢ LỜI: Vì Cực Lạc ở rất xa đây, không ai có thể tự mình đến được. Cho nên, vào lúc lâm chung, chúng ta phải buông bỏ việc đời, phát tâm mong đợi đức Phật, Bồ tát hay là hoa sen hiện đến tiếp dẫn.

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Người tu thiền thường nói, đức Phật chỉ chỉ đường, chứ không giúp ai hết! Vậy phải hiểu câu này như thế nào?

TRẢ LỜI: Đúng! Đức Phật có thể không giúp được người tu thiền, nhưng chắc chắn Ngài giúp được người niệm Phật! Tại sao? Vì người tu thiền muốn những cái mà Phật không thể cho không được. Tại sao? Vì người tu thiền Nguyên Thủy mong đắc quả Niết Bàn, còn người tu thiền Đại thừa cầu chứng được Chân Tính. Nhưng muốn đắc quả Niết Bàn hay chứng được Chân Tính thì phải có một căn bản đạo đức vững vàng và một kinh nghiệm tu tập lâu dài. Thiếu những điều kiện tất yếu này, thì không ai giúp được!

Ngược lại, người niệm Phật chỉ muốn sinh về xứ Phật và được sống gần Phật. Sinh về xứ Phật và được sống gần Phật là những gì Phật có thể làm cho chúng ta với một điều kiện duy nhất là chúng ta chịu bỏ Ta Bà, xin về với Phật. Thực vậy, hãy xem những người có con hư hỏng, trốn nhà đi hoang, xì ke, ma túy, trộm cắp, lừa đảo, phạm đủ mọi tội. Nhưng họ vẫn mong con họ trở về và sẵn sàng dang tay đón nhận, nếu đứa trẻ ấy biết bỏ lỗi lầm, quay đầu trở lại. Nhận đứa con hư, biết bỏ lỗi lầm, quay đầu trở lại là việc đương nhiên, không những không trái đạo lý, mà còn được mọi người khen ngợi, tán dương! Tương

tự, vốn là con Phật, nên bất luận là hạng người nào, chúng ta đều có thể quay về với Phật và được Ngài đón tiếp ân cần!

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Đạo hữu nghĩ thế nào về câu Lục Tổ nói với Thứ Sử trong một bữa tiệc trai, như sau: "Người phương Đông tạo tội cầu về phương Tây, còn người phương Tây tạo tội cầu sinh cõi nào?"

TRẢ LỜI: Đây là một hoạt ngữ của Thiền có tác dụng đánh thức người cầu Đạo, nhưng lại không có một giá trị luận lý nào cả! Thực vậy, người phương Đông tạo tội cầu về phương Tây, nhưng người phương Tây không bao giờ tạo tội, nên không cần dè dặt! Tại sao người phương Tây lại không tạo tội? Vì ở Cực Lạc không có ác duyên và chính đức Thích Ca cũng đã xác định trong ba cuốn kinh của Tịnh Độ rằng: "Ở Cực Lạc không có ba đường ác, không có một tiếng ác... Tất cả tín hữu vãng sinh về đó đều là bậc bất thoái chuyển."

Vậy, nói người phương Tây tạo tội là chuyện vô lý! Biết là vô lý, nhưng Lục Tổ vẫn nói! Nói để giúp Thứ Sử ngưng nghĩ vấn vương, yên tâm tu thiền, chứ không phải để bài xích Tịnh Độ như nhiều người lầm tưởng! Tại sao vậy?

Vì đối với thiền sư, lời nói của các Ngài dù có lý hay phi lý cũng không quan trọng. Điều quan trọng là phải phá được tính cố chấp và lòng hoài nghi của thiền sinh vào ngay lúc tham vấn. Do đó, hai người khác nhau hỏi cùng một câu sẽ được trả lời khác nhau. Thậm chí, cùng một người, cùng một câu, nhưng ở hai thời điểm khác nhau cũng sẽ được trả lời khác nhau! Tại sao vậy?

Vì thiền sư không trả lời câu hỏi của thiền sinh mà chỉ cốt tạo ra một sự ngạc nhiên, giúp đương sự tự lãnh hội lấy. Nếu thiền sinh là bậc thượng căn thì

sẽ giác ngộ ngay khi nghe được lời nói của thiền sư. Nếu không giác ngộ ngay khi nghe được lời nói của thiền sư, tức là còn si mê. Biết còn si mê thì không nên tùy tiện lập lại lời của các thầy làm cho đại chúng hoang mang để rồi mang tội!

Để chứng minh ý này, tôi xin kể một thí dụ:

Một ông tăng hỏi Mã Tổ: "Tổ sư từ Tây Trúc tới là ý gì?"

Mã Tổ trả lời: "Nếu ta không đánh ông thì thiên hạ sẽ cười ta!"

Sau này, có người đem câu ấy hỏi Triệu Châu. Triệu Châu trả lời: "Cây trúc bá ở ngoài sân!"

Quý vị nghĩ thế nào về lời nói của Mã Tổ và Triệu Châu? Các Ngài có trả lời câu hỏi của chúng ta không?

Nhắc lại lời của thiền sư mà không hiểu thâm ý của các Ngài cùng tâm trạng của người hỏi Đạo có thể gây ra đại họa. Cũng như ông tăng kia đại dột tuyên bố: "Người đại tu không rơi vào nhân quả," nên đã bị đọa vào loài chồn suốt 500 đời. Nếu không gặp thiền sư Bách Trượng (3) giải cứu cho thì không biết còn phải chịu khổ đến bao giờ? Đây cũng chính là lý do, khiến thiền sư Hoài Nhượng phải lên tiếng cảnh cáo những kẻ bất cẩn, như sau: "Nếu đạt được tâm địa thì làm việc gì cũng không bị trở ngại, nhưng nếu không phải là bậc thượng căn thì nên dè dặt, chớ có nói bậy!"

LẠI CÓ NGƯỜI NÓI: Tôi đồng ý không nên tùy tiện lập lại lời của thiền sư làm cho đại chúng hoang mang. Nhưng bảo các tín hữu đời nghiệp vãng sinh ở Hạ phẩm không thể tạo tội thì thực là khó tin!

TRẢ LỜI: Những tín hữu ở Hạ phẩm đều đời nghiệp vãng sinh, nên tạng tâm của họ vẫn còn chứa

hạt giống của những ác nghiệp đã tạo từ nhiều đời trước. Những hạt giống này gọi là ác chủng. Tuy có ác chủng làm nhân, nhưng họ không thể tạo tội, vì không có ác duyên.

Thực vậy, trong bài "Người có tội có thể vắng sinh không?" tôi có kể chuyện con bò. Trong quá trình luân hồi hàng vô số kiếp, chắc chắn đã có lần nó sinh làm ác thú chuyên ăn thịt sống và hạt giống thích ăn thịt vẫn còn tồn tại trong tạng tâm của nó. Nhưng hiện đời này, với cái thân của con bò, nó chỉ thích ăn cỏ. Cho dù chúng ta có đem thịt cho nó, thì nó cũng chê và không thèm ngó ngang tới! Cũng vậy, thân thể của các tín hữu ở Hạ phẩm nói riêng và ở Cực Lạc nói chung, chỉ thích ứng với thiện pháp, nên các ác chủng không thể khởi thành ác hạnh được!

Hơn nữa, cũng như con chim biết bay, con cá biết lặn, các tín hữu ở Cực Lạc, ai nấy đều biết làm hiện ra cung điện, quần áo, đồ ăn và các vật dụng. Hễ cần cái gì là sẽ có ngay, không phải chờ đợi. Đến khi dùng xong hoặc không thích nữa thì đồ dư thừa liền biến mất đi không còn dấu vết.

Chính bởi hễ cần cái gì là sẽ có ngay, không phải chờ đợi, nên họ không tham.

Đến khi dùng xong hay không thích nữa thì đồ dư thừa liền biến mất đi không còn dấu vết, nên họ không giận.

Thấy rõ cảnh vật đều tùy tâm mình mà hiện hay biến, nhân đó họ hiểu tất cả các pháp đều là huyền hóa, nên không đắm nhiễm, gọi là không si.

Một người hàng ngày được nghe Chính Pháp, trong tâm lại không tham, không giận, không si thì làm sao tạo tội được? Cho nên, phải biết : "Nói người phương Tây tạo tội là chuyện vô lý!"

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Trong kinh Kim Cương, đức



Thích Ca có dạy:

"Tìm Ta nơi hình sắc.  
Cầu Ta nơi âm thanh.  
Người ấy làm tà Đạo.  
Không thấy được Như Lai."

Vậy, người niệm Phật cầu sinh Cực Lạc có phải là làm tà Đạo không?

TRẢ LỜI: Không! Tại sao? Vì Phật giảng kinh Kim Cương cho người tu thiền, chứ không phải cho người niệm Phật!

Bậc trí giả tu thiền tìm Như Lai, tức là Thực tướng như như bất động của các pháp, cũng gọi là Pháp thân. Vốn là Pháp thân, nên Như Lai không có hình sắc và không thuyết Pháp. Vì vậy, không thể tìm Ngài ở nơi hình sắc và âm thanh được. Kẻ tìm Như Lai ở nơi hình sắc và âm thanh là làm chuyện không tương. Vì nhân tạo ra và quả mong đợi không tương xứng với nhau, nên Phật mới nói là họ làm tà Đạo!

Ngược lại, các tín hữu niệm Phật cầu sinh Cực Lạc, chỉ mong được Hóa thân Phật hay quá lắm là Báo thân Phật hiện đến tiếp dẫn. Hóa thân Phật hay Báo thân Phật cũng gọi là Hoá Phật hay Báo Phật đều có hình sắc và đều có thuyết Pháp. Do đó, họ phải tìm Ngài ở nơi hình sắc và âm thanh.

Vậy muốn áp dụng cho người niệm Phật thì phải chọn bài kệ hợp với tinh thần của kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật, như sau:

"Tìm Phật nơi hình sắc.  
Cầu Phật nơi âm thanh.  
Người biết cách dụng công.  
Sẽ thấy được Hoá Phật."

Tại sao lại phải chọn bài kệ hợp với tinh thần của kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật nói trên? Vì kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật mới thực là kinh mà đức Thích

Ca giảng cho người niệm Phật!

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Người Tàu niệm Phật, thấy Phật Tàu đến đón. Người Việt niệm Phật, thấy Phật Việt đến đón. Người Ấn niệm Phật, thấy Phật Ấn đến đón. Vậy, Phật nào mới là Phật thật?

TRẢ LỜI: Tất cả những ông Phật Tàu, Phật Việt, Phật Ấn ấy đều thật là Hóa thân của đức Phật A Di Đà. Tuy chỉ có một đức Phật A Di Đà ở trên Cực Lạc, nhưng để độ người Tàu, Ngài hiện thân Tàu. Để độ người Việt, Ngài hiện thân Việt. Để độ người Ấn, Ngài hiện thân Ấn. Đây là phép Phổ Môn mà đức Thích Ca đã giảng trong kinh Pháp Hoa.

LẠI CÓ NGƯỜI NÓI: Hoá thân Phật là Phật giả!

TRẢ LỜI: Đây là một trò chơi chữ rất tai hại. Chúng ta nên cẩn thận chớ để bị lừa. Thực vậy, đức Thích Ca là Hoá thân Phật ở cõi Ta Bà, còn Phật A Di Đà là Hoá thân Phật ở trên Cực Lạc. Cả hai đều là Hoá thân Phật. Do đó, nếu nói Phật A Di Đà là Phật giả, thì đức Thích Ca cũng là Phật giả. Còn nói đức Thích Ca là Phật thật, thì Phật A Di Đà cũng là Phật thật. Đức Phật không hề nói mình là thật hay giả. Thật hay giả đều do chúng ta tự suy diễn ra.

Các tín hữu niệm Phật cầu sinh Cực Lạc thấy có tư tưởng và có sắc thân, nên cho chúng là thật và Hoá thân Phật cũng thật như tư tưởng và sắc thân của họ. Bậc trí giả biết tư tưởng và sắc thân vốn do nhân duyên sinh ra, nên cho chúng là giả và Hóa thân Phật cũng giả như tư tưởng và sắc thân của ông ta. Chỉ tiếc rằng kẻ vụng dại nghe nói Hóa thân Phật là Phật giả, liền nghĩ rằng ông Phật giả ấy là đồ vô dụng. Rồi chê người niệm Phật làm chuyện vô ích! Họ đâu có ngờ chữ giả ấy chỉ có nghĩa là do nhân duyên sinh ra, chứ chẳng phải là không nhờ vả được!

Cũng như ông kỹ sư kia khéo léo dùng những vật

liệu cần thiết kết hợp với các qui luật thiên nhiên tạo ra một cái xe hơi. Xe này do nhân duyên sinh ra, nên bị bậc trí giả gọi là xe giả. Tuy bị gọi là xe giả, nhưng chúng ta lại có thể dùng xe ấy để đi khắp đó, đây!

Tương tự, các tín hữu niệm Phật hiệu dùng công phu tu niệm của mình kết hợp với nguyện lực của đức Phật A Di Đà làm hiện ra Hoá thân Phật. Nói Hóa thân Phật là thật hay giả đều là hý luận. Điều quan trọng là phải biết Hóa thân Phật chính là người có khả năng giúp chúng ta nhận ra Pháp thân. Vì lý do ấy, nên trong kinh Đại Tập, phẩm Hiền Hộ, đức Thích Ca mới ân cần căn dặn chúng ta rằng:

Niệm danh hiệu Phật A Di Đà  
Là tu vô lượng thâm diệu thiền.  
Ngay lúc quán tưởng được thân Phật  
Liên đắc Pháp bất diệt, bất sinh.

Quán tưởng được thân Phật là thấy Hóa thân Phật, còn đắc Pháp bất diệt, bất sinh là chứng Pháp thân thường trụ vậy!

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Thích Ca giảng có nhiều loại ma thường hiện ra quấy phá người tu. Những con ma này đều có thần thông, liệu họ có thể hiện ra thân Phật để đánh lừa chúng ta chăng?

TRẢ LỜI : Cố nhiên là những con ma này đều có thể hiện ra thân Phật để đánh lừa chúng ta. Nhưng bình thường, họ chỉ phá người tu thiền, chứ không trêu người niệm Phật hay tụng chú. Tại sao vậy? Vì người tu thiền ý mình cũng có Phật tính như đức Thế Tôn, buông lời bất kính, nói chỉ có Tâm, không có quỷ thần. Nên quỷ thần mới hiện đến thử thách.

Trái lại, người niệm Phật và người tụng chú đều tin là có quỷ thần, không dám khiêu khích, nên không

bị quỷ thần làm khó.

Hơn nữa, chúng ta đang sống trong cõi Dục, dưới quyền kiểm soát của Ma Vương. Do đó, người tu thiền dùng tự lực thoát ly cõi Dục thì có khác gì thuyền nhân đóng tàu vượt biên. Nếu không khéo léo và cẩn mật tất sẽ bị lòng bắt. Còn người niệm Phật cầu sinh Cực Lạc thì giống kẻ xin đi di dân theo diện bảo lãnh. Đến lúc được đi, tất sẽ có người đến đón tận nhà. Việc chi phải sợ? Đây chính là lý do mà đức Thích Ca không hề nói đến ma chướng trong ba cuốn kinh của Tịnh Độ là kinh A Di Đà, kinh Vô Lượng Thọ Phật và kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật vậy!

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Trong kinh A Di Đà, đức Phật nói: "Chẳng có thể dùng chút ít thiện căn, phúc đức, nhân duyên mà được sinh về Cực Lạc!" Vậy, làm sao biết, mình có đủ hay không đủ thiện căn, phúc đức, nhân duyên để về Cực Lạc?

TRẢ LỜI: Thiện căn thù thắng và sâu sắc nhất là lòng Bồ đề, tức là tâm trên cầu Phật đạo, dưới độ chúng sinh. Nhưng thiện căn căn bản và thân cận nhất, lại là lòng tin, là tin có cõi Cực Lạc ở phương Tây, có Phật A Di Đà và có 48 đại nguyện độ sinh của Ngài. Do đó, người tin có cõi Cực Lạc ở phương Tây, có Phật A Di Đà và có 48 đại nguyện độ sinh của Ngài, được gọi là thiện nhân có đủ thiện căn để tu Tịnh Nghiệp.

Thấy Ta Bà là khổ, Cực Lạc mới vui, rồi tha thiết nguyện bỏ Ta Bà để sinh Cực Lạc, gọi là có đủ phúc đức.

Vui vẻ niệm Phật cầu sinh Cực Lạc, gọi là có đủ tịnh nhân. Có đủ tịnh nhân, lại có thể an nhiên niệm Phật ở nhà mình hay ở Đạo tràng, mà không bị bệnh tật, sự trưởng, bố mẹ, vợ chồng, con cháu ngăn cản hoặc phá đám, gọi là có đủ tịnh duyên. Có đủ tịnh

duyên, lại được những người thân cận trợ niệm cho, gọi là có được thắng duyên.

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Trong kinh A Di Đà, đức Thích Ca có dạy:

"Xá Lợi Phất! Nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân nào được nghe nói đến Phật A Di Đà mà phát lòng tin. Niệm danh hiệu Ngài một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, cho đến bảy ngày một lòng không loạn, thời khi lâm chung, người ấy sẽ thấy Phật A Di Đà và hàng Thánh chúng hiện thân trước mắt. Người ấy lúc chết, tâm không điên đảo liền được vãng sinh về cõi Cực Lạc."

Như vậy, muốn về Cực Lạc, phải nhất tâm niệm Phật từ một đến bảy ngày sao?

TRẢ LỜI: Không phải như vậy! Nếu có thể nhất tâm niệm Phật từ một đến bảy ngày thì sẽ thấy Phật hiện ra. Nhưng dù thấy Phật, cũng chưa chắc sẽ được về Cực Lạc! Tại sao? Vì điều kiện vãng sinh Cực Lạc là tâm không điên đảo. Thế nào là tâm không điên đảo? Tâm không điên đảo là chỉ mong về Cực Lạc, chứ không nghĩ đến bất cứ một việc gì khác, kể cả việc tịnh nghiệp và an tâm. Tại sao? Vì tịnh nghiệp và an tâm chỉ là trợ duyên, còn phát nguyện vãng sinh mới là chính nhân để về Cực Lạc! Đây chính là lý do khiến đức Thích Ca hỏi thúc chúng ta phát nguyện sinh về Cực Lạc.

Để cho dễ hiểu, tôi xin kể một thí dụ: Tôi có một người bạn làm giáo sư trường Đại Học Khoa Học Saigon. Anh đậu tiến sĩ Toán ở Mỹ và thông thạo tiếng Anh. Năm 1979 anh đến đảo Galang ở Nam Dương, được bầu làm Đảo chủ, đại diện thuyền nhân để tiếp xúc với các phái đoàn của Liên Hiệp Quốc, trong đó có phái đoàn Mỹ. Hàng ngày anh đều làm việc, đi ăn và giải trí với các viên chức có trách nhiệm

phỏng vấn và nhận người.

Bạn tôi rất thích đi Mỹ, có bằng Tiến sĩ Mỹ, thông thạo Anh văn, lại quen thân với nhân viên phỏng vấn, nên chúng tôi ai nấy đều tin là anh sẽ được vào Mỹ. Nhưng buồn thay anh bị Mỹ chê! Đến lúc hỏi rõ nguyên do thì ai nấy đều ngỡ ngàng: Phái đoàn Mỹ đến đảo để đón những người có thân nhân tại Mỹ, chứ không tuyển người có bằng Tiến sĩ hay thông thạo Anh văn!

Cũng vậy, đức Phật A Di Đà chỉ tiếp dẫn những hương linh muốn về Cực Lạc, chứ không chọn người đã tịnh được nghiệp hoặc đã an được tâm! Do đó, trong kinh A Di Đà, đức Thích Ca mới căn dặn chúng ta phải lo phát nguyện sinh về Cực Lạc, như sau:

"Chúng sinh các nơi sinh sang Cực Lạc đều là những vị chứng ngôi Bất thoái. Trong đó, lại có rất nhiều bồ tát Nhất sinh bất tử, mà số nhiều ấy không thể tính đếm để biết hết được, nên chỉ nói là vô lượng, vô biên, a tăng kỳ thôi.

Này Xá Lợi Phất! Nếu có người nào nghe được lời này, thì nên phát nguyện sinh về Cực Lạc. Như thế là sao? Vì người nguyện ấy sẽ được cùng với các thượng thiên nhân hội họp một chỗ!"

Hoặc :

"Nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân nào được nghe nói đến Phật A Di Đà mà phát lòng tin, niệm danh hiệu Ngài một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, cho đến bảy ngày một lòng không loạn, thời khi lâm chung, người ấy sẽ thấy Phật A Di Đà và hàng Thánh chúng hiện thân trước mắt. Người ấy lúc chết, tâm không điên đảo liền được vãng sinh về cõi Cực Lạc.

Này Xá Lợi Phát! Ta thấy lợi ấy, nói ra lời này, người nào nghe được, thời nên phát nguyện sinh về Cực Lạc."

Hoặc :

"Nếu có những người trước đã phát nguyện, nay đang phát nguyện, hay sẽ phát nguyện sinh về Cực Lạc, thời những người ấy đều được bất thoái nơi đạo vô thượng Chính đẳng Chính giác và họ cũng được đã sinh, đang sinh, hay là sẽ sinh về nước của Phật.

Này Xá Lợi Phát! Vì thế cho nên, các thiện nam tử và thiện nữ nhân, nếu có lòng tin thời nên phát nguyện sinh về Cực Lạc."

Nói một cách khác rõ ràng hơn, các tín hữu muốn về Cực Lạc, trước phải phát nguyện vãng sinh, sau phải thực hành một trong hai Pháp môn này: Một là hàng ngày tùy theo sức mình tránh các hạnh ác, làm những việc lành, vun trồng công đức, rồi đem hồi hướng xin về Cực Lạc. Hai là phải chí tâm niệm được từ một cho đến mười lần danh hiệu của Phật A Di Đà, vào lúc lâm chung.

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Căn cứ vào đâu để nói rằng vào lúc lâm chung, mỗi tín hữu chỉ cần niệm từ một đến mười lần danh hiệu của đức Phật A Di Đà là đủ để được về Cực Lạc?

TRẢ LỜI: Kinh Vô Lượng Thọ Phật nói khi còn là tỳ kheo mang tên Pháp Tạng, Phật A Di Đà đã đến trước đức Thế Tự Tại Vương Như Lai phát 48 đại nguyện, trong đó có nguyện thứ 18, như sau: "Giả sử con được thành Phật, nếu chúng sinh ở mười phương, ngoại trừ những kẻ phạm tội ngũ nghịch và chê bai Chính Pháp, một lòng tin ưa, muốn về nước con, xưng danh hiệu con, trong vòng mười niệm, mà

chẳng vãng sinh, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính giác."

Riêng những người phạm tội ngũ nghịch và chê bai Chính Pháp nói trên, muốn về Cực Lạc thì lúc lâm chung phải có đủ định lực để niệm được liên tiếp mười câu Phật hiệu, đúng như lời dạy của đức Thích Ca trong kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật, sau đây: "Về Hạ phẩm hạ sinh gồm những người phạm năm tội nghịch, mười tội ác và làm đủ các việc chẳng lành, lẽ ra phải đọa địa ngục, chịu khổ nhiều kiếp. Nhưng lúc mệnh chung, gặp thiện tri thức giảng giải Pháp mầu, khuyên nhớ đến Phật. Người ấy bị khổ bức bách chẳng rảnh để nhớ đến Phật. Bấy giờ, thiện tri thức mới thúc dục hấn chí tâm niệm "Nam mô A Di Đà Phật" được đủ mười lần liên tục chẳng dứt. Nhờ xướng tên Phật mười lần liên tục chẳng dứt, nên trong lúc niệm trừ hết các tội trong tám mươi ức kiếp sinh tử và được vãng sinh Cực Lạc."

LẠI CÓ NGƯỜI NÓI : Mặc dầu đạo hữu đã trích dẫn kinh văn, nhưng nói "Chỉ cần niệm mười câu Phật hiệu là có thể được vãng sinh Cực Lạc thì thực là hoang đường!"

TRẢ LỜI : Đúng vậy, nếu nói "Chỉ cần niệm mười câu Phật hiệu là có thể vãng sinh Cực Lạc" thì thực là hoang đường. Cũng như nói "Người Việt Nam muốn đi Mỹ, thì chỉ cần lấy thuyền chạy ra biển. Họ sẽ được tàu Mỹ vớt đưa về nước Mỹ!"

Nhưng nếu nói "Vào cuối năm 1975, người Việt Nam nào muốn đi Mỹ, thì chỉ cần lấy thuyền chạy ra biển. Họ sẽ được tàu Mỹ vớt đưa về nước Mỹ", thì đây lại là một sự kiện lịch sử có thực, không ai chối cãi được.

Tương tự, Kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật không nói "Chỉ cần niệm 10 câu Phật hiệu là có thể vãng



sinh Cực Lạc," mà dạy rất rõ ràng rằng vào lúc lâm chung, nếu chúng ta niệm được mười câu Phật hiệu, thì sẽ được vãng sinh Cực Lạc.

Then chốt của câu này là vào lúc lâm chung, tức là lúc mà nghiệp cũ đã trả, nghiệp mới chưa lãnh và Cực Lạc lại rộng mở để đón người niệm Phật, nên chúng ta mới có thể vãng sinh một cách dễ dàng. Cũng như ở Việt Nam, vào cuối năm 1975, chế độ Cộng Hòa đã sụp đổ, tổ chức tiếp quản còn sơ hở và tàu Mỹ lại đậu sẵn ở ngoài khơi để đón dân tỵ nạn, nên lúc đó chúng ta mới có thể vào Mỹ mà không cần thông qua các thủ tục di dân rất khắt khe của chính phủ Mỹ!

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Về Cực Lạc dễ như vậy ư?

TRẢ LỜI: Về Cực Lạc không phải dễ đâu! Muốn về Cực Lạc phải có lòng tin, tin rằng có cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà ở phương Tây và tất cả chúng ta dù có tội hay không tội cũng đều có thể vãng sinh về đó. Niềm tin ấy mấy ai có được?

Về Cực Lạc không phải dễ đâu! Muốn về Cực Lạc phải buông bỏ hết mọi tham cầu khác để chỉ lo về Cực Lạc. Đức xả ấy dễ gì học được?

Về Cực Lạc không phải dễ đâu! Muốn về Cực Lạc phải thực hành một trong hai Pháp môn sau: Một là hàng ngày tùy theo sức mình tránh ác, làm lành, vun trồng công đức, rồi đem hồi hướng xin về Cực Lạc. Hai là chí tâm niệm được từ một cho đến mười lần danh hiệu của Phật A Di Đà vào lúc lâm chung. Nhưng hàng ngày, mấy ai chịu tránh ác, làm lành và trồng công đức? Rồi đến lúc chết, năm uẩn tan rã, mấy người có thể tự chủ để mà niệm Phật? Đây là chưa kể nếu gặp tai nạn hay mắc các bệnh quái ác như suy tim, cứng lưỡi hoặc hôn mê thì lại càng khó khăn hơn!

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Nói như đạo hữu thì cần gì phải niệm Phật tới mức nhất tâm?

TRẢ LỜI: Đối với tín hữu, niệm Phật là để lập công, tích đức. Công đức nhiều thì phẩm trật cao. Công đức ít thì phẩm trật thấp. Do đó, nên cố gắng niệm Phật. Niệm Phật tới mức nhất tâm, thời đắc Niệm Phật tam muội, hiện đời cũng được thấy Phật, nghe Pháp!

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Tại sao chư Phật ở trong 10 phương rất nhiều mà chẳng niệm, lại chỉ niệm có Phật A Di Đà ?

TRẢ LỜI: Chư Phật ở trong 10 phương rất nhiều, nhưng chỉ có Phật A Di Đà phát bi nguyện tiếp dẫn những người muốn sinh sang nước của Ngài và niệm danh hiệu của Ngài vào lúc lâm chung.

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Người tu Tịnh Độ niệm Phật, để xin về Cực Lạc có giống người theo Thiên Chúa cầu Chúa, để xin về Thiên Đường không?

TRẢ LỜI: Chắc chắn là không! Tại sao? Vì cả mục đích lẫn phương tiện của họ đều khác nhau!

Thực vậy, về mục đích, người theo Thiên Chúa xin về Thiên Đường để hưởng phúc. Thiên đường của họ là một đơn vị hành chính, là một quốc độ quân chủ. Tại đó, Thiên chúa là vua và Thiên chúng là dân. Còn người tu Tịnh Độ xin về Cực Lạc để học Đạo! Cực Lạc của họ là một cơ sở giáo dục, một học viện tự trị. Tại đó Đức Phật là Thầy và Thánh chúng là trò.

Về phương tiện, muốn về Thiên Đường, người theo Thiên Chúa phải một lòng, một dạ kính yêu Thiên Chúa và phải yêu mến người xung quanh như chính mình. Còn người tu Tịnh Độ thường dùng nguyện lực và niệm lực để về Cực Lạc.

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI : Trở ngại lớn nhất của người niệm Phật cầu sinh Cực Lạc là gì?

TRẢ LỜI: Người niệm Phật cầu sinh Cực Lạc sợ nhất là cái tâm điên đảo, xui họ bỏ nguyện vãng sinh và ngưng niệm Phật hiệu. Để tránh trở ngại này, chúng ta phải thương:

1. Nhớ đến 3 đại nguyện 18, 19 và 20 của Phật Di Đà để củng cố niềm tin. Tin rằng Phật sẽ đón mình vào lúc lâm chung.
2. Phát nguyện vãng sinh để nuôi dưỡng lòng mong muốn được về Cực Lạc học Đạo.
3. Làm điều phúc thiện, sám hối lỗi lầm, giữ gìn giới luật và niệm danh hiệu Phật để giảm bớt nghiệp chướng, ngộ hầu có thể thấy Hóa thân Phật và biết ngày giờ chết.

Còn nếu chưa thấy Hóa thân Phật và chưa biết ngày giờ chết thì phải nhớ nhờ người hộ niệm trước khi chết, trong lúc chết và sau khi chết để thúc dục chúng ta niệm Phật xin về Cực Lạc.

LẠI CÓ NGƯỜI HỎI: Tôi thích thiền định. Vậy có thể vừa thiền định vừa niệm Phật không?

TRẢ LỜI : Tại sao lại không? Vừa thiền định vừa niệm Phật cầu sinh Cực Lạc gọi là thiền tịnh song tu. Thiền tịnh song tu là vừa tu thiền vừa tu tịnh. Vừa tu thiền vừa tu tịnh không phải là đứng dạng chân trên hai chiếc thuyền thiền và tịnh, như nhiều người làm tưởng!

Vừa tu thiền vừa tu tịnh cũng giống như vừa đi Hương Cảng vừa đi Việt Nam. Những người này không đứng dạng chân trên hai con tàu, một đi Hương Cảng, một đi Việt Nam, mà chỉ dùng một con tàu để đi Hương Cảng. Tới Hương Cảng rồi, mới lại lấy tàu để đi Việt Nam.

Cũng vậy, người vừa tu thiền vừa tu tịnh hàng ngày chăm chỉ thiền định, dùng công đức ấy xin về Cực Lạc. Rồi tại Cực Lạc, đương sự sẽ tiếp tục công

phụ để thành Chính giác.

**LẠI CÓ NGƯỜI HỎI:** Tại sao phải song tu thiền tịnh?

**TRẢ LỜI:** Người tu thiền, nếu không đắc Đạo ngay trong đời này, thì sau khi chết sẽ phải trở lại luân hồi. May lắm là được làm trời hay làm người. Nhưng dù làm trời hay làm người thì cũng đều bị thử thách và dễ sa ngã. Để tránh trở ngại này, chúng ta nên song tu thiền tịnh (Xem bài THIỀN TỊNH SONG TU.).

Montréal, viết ngày 13-12-2000

Bổ túc thêm ngày 07-12-2012

## CHÚ THÍCH

1. **Đổi nghiệp vãng sinh:** Mang theo nghiệp cũ để sinh về Cực Lạc. Xem: Chú thích "Vãng sinh Cực Lạc" của bài "Điều Kiện Vãng Sinh Cực Lạc".
2. **Thánh địa của bậc Thịnh Văn:** Theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật thì phẩm vị của những người sinh về Trung phẩm, cao là A La Hán và thấp là Tu Đà Hoàn.
3. **Bách Trượng:** Thầy Bách Trượng cũng có tên là Bá Trượng, là Hoài Hải. Xem "THIỀN SƯ TRUNG HOA, phần nói về thiền sư Hoài Hải" của Hòa Thượng Thích Thanh Từ, do Thiền Viện Trúc Lâm ấn tống, năm 1999.
4. **Điều kiện để về Thiên Đường:** Trong Thánh Kinh, thánh Luc (10V25) có kể lại cuộc đối thoại giữa Chúa Jésus và một Luật sư. Theo đó, điều kiện để về Thiên đường là "Một lòng một dạ kính yêu Thiên Chúa và yêu mến người xung quanh như chính mình."

## BỒ TÁT QUÁN THẾ ÂM

Quán Thế Âm là vị bồ tát rất có duyên với chúng sinh ở cõi Ta Bà. Không những Phật tử ai ai cũng biết Ngài, mà ngay cả ngoại đạo cũng có rất nhiều người tin tưởng và cầu Ngài cứu giúp khi gặp khó khăn.

Chỉ có một ít người thắc mắc về sự hiện hữu của Ngài. Họ thường tự hỏi: Nếu thực có Bồ tát Quán Thế Âm thì tại sao các kinh điển Tiểu Thừa không hề nhắc tới Ngài? Còn nếu không có bồ tát Quán Thế Âm thì tại sao lại có nhiều người tin và cầu Ngài như vậy?

Thực ra, không phải chỉ có một bồ tát Quán Thế Âm, mà có rất nhiều bồ tát cùng mang tên này! Tại sao? Vì Quán Thế Âm là tên của một pháp môn. Ai tu và đặc pháp ấy cũng đều gọi là bồ tát Quán Thế Âm.

Cũng như người học kỹ thuật, khi ra trường, gọi là kỹ sư; người học y khoa, khi tốt nghiệp, gọi là bác sĩ. Có rất nhiều kỹ sư, có rất nhiều bác sĩ, nên cũng có rất nhiều bồ tát Quán Thế Âm.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm, cuốn 6 viết:

Khi ấy đức Quán Thế Âm bồ tát liền từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ dưới chân Phật và bạch rằng: Bạch Thế Tôn! Tôi nhớ hằng hà sa số kiếp về trước, có một vị Phật ra đời, hiệu là Quán Thế Âm. Phật đó dạy tôi theo nơi nghe, nghĩ, tu mà đắc định.

Như vậy, thầy của bồ tát Quán Thế Âm là Quán Thế Âm và thầy của thầy Ngài cũng lại là Quán Thế Âm. Suy ra, có vô số bồ tát Quán Thế Âm. Những vị này đều do nơi nghe, nghĩ, tu mà đắc Đạo.

Bồ tát Quán Thế Âm là những nhân vật có thực, nhưng kinh điển Tiểu Thừa không hề nhắc đến các

ngài, vì trong thời gian nói kinh Tiểu Thừa, đức Phật chỉ chuyên giảng về tự lực. Do đó, không cần giới thiệu bồ tát Quán Thế Âm.

Cũng như khi dậy con, cháu. Lúc chúng còn nhỏ, chúng ta chỉ mong chúng chịu khó học hành, nên luôn hối thúc chúng không được ỷ lại vào bố, mẹ hoặc người thân, mà phải tích cực rèn luyện thân thể và trau dồi kiến thức. Rồi khi chúng đã lớn khôn, có bằng cấp, có tay nghề, chúng ta mới bảo chúng rằng: Bố quen người này, bố biết người nọ. Nếu các con có thể tự mình làm nên sự nghiệp thì bố rất mừng. Nhưng nếu các con không tự xoay sở được, thì nhớ tìm đến bạn bố, nhờ họ giúp đỡ.

Tương tự, lúc đầu đức Phật nói kinh Tiểu Thừa dậy chúng ta phát huy tự lực. Sau đó, Ngài giảng kinh Đại Thừa tuyên dương lợi ích của tha lực và bản nguyện của chư Phật ở mười phương.

Có nhiều kinh Đại Thừa nói về bồ tát Quán Thế Âm, đặc biệt là kinh Diệu Pháp Liên Hoa và Kinh Thủ Lăng Nghiêm.

Trong kinh Diệu Pháp Liên Hoa, đức Thích Ca bảo Ngài Vô Tận Ý rằng:

Nếu có vô lượng trăm ngàn vạn ức chúng sinh chịu mọi khổ não, nghe được danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm, một lòng xưng niệm danh hiệu bồ tát, tức thời bồ tát liền quán tiếng kêu cầu ấy, khiến họ đều được giải thoát.

Như vậy, muốn được giải thoát khỏi mọi khổ não thì chúng ta phải niệm danh hiệu của bồ tát Quán Thế Âm và bồ tát phải quán tiếng kêu cầu của chúng ta, thì mới linh ứng!

Làm thế nào để bảo đảm rằng bồ tát sẽ quán tiếng kêu cầu của chúng ta? Đây là một câu hỏi rất khó trả lời. Chỉ những người tin và niệm danh hiệu của bồ tát một cách đều đặn mới biết được.

Điều chúng ta cần biết bây giờ là pháp niệm danh hiệu Quán Thế Âm giúp chúng ta xa lìa ác tướng. Nếu không có ác tướng làm duyên thì ác nghiệp không thể kết thành quả khổ. Ngay những quả khổ đã kết rồi, mà không có ác tướng nuôi dưỡng thì cũng sẽ héo dần và tự diệt. Vì vậy, người niệm danh hiệu Quán Thế Âm mới thoát được mọi khổ não.

Biết ác tướng là nguồn gốc của khổ não, người nghiệp nhẹ có thể tự mình lìa chúng. Nhưng người nghiệp nặng thì nên nương vào trợ lực của bồ tát Quán Thế Âm.

Có rất nhiều bồ tát Quán Thế Âm. Những bồ tát Quán Thế Âm ở bên ngoài, gọi là ngoại hộ bồ tát. Còn bồ tát Quán Thế Âm ở bên trong, gọi là nội khởi bồ tát.

Bồ tát Quán Thế Âm ở bên ngoài là những bậc tiền bối đã chứng pháp Quán Thế Âm. Các ngài đã từng bị khổ và mong thoát khổ như chúng ta, nên ai nấy đều sẵn sàng quán tiếng kêu cầu để giúp chúng ta phát được lòng tin đặng xa lìa ác tướng.

Bồ tát Quán Thế Âm ở bên trong là cái tâm năng quán, có khả năng quán tiếng mình cầu để khai mở trí tuệ đặng xa lìa ác tướng.

Muốn bồ tát Quán Thế Âm ở bên ngoài quán tiếng kêu cầu của chúng ta thì phải trông vào duyên phận, phúc đức hay lòng thành khẩn của từng người. Nếu là người có duyên, có phúc hay có lòng thành khẩn thì chỉ cần phát tâm cầu xin liền thấy linh ứng.

Nhưng nếu là người vô duyên, vô phúc hay không thành khẩn thì phải kiên nhẫn tụng niệm cho đến khi duyên tròn, phúc đủ hay lòng thành thời mới toại ý được (Xem bài THA LỰC).

Muốn bỏ tất Quán Thế Âm ở bên trong quán tiếng kêu cầu của chúng ta thì rất dễ. Chỉ cần chúng ta chăm chỉ nghe lại âm thanh Quán Thế Âm do miệng hay ý của chúng ta phát ra để phân biệt tư tưởng ở trong tâm, ngõ hầu có thể nhận ra và xa lià các ác tưởng, khiến chúng không thể làm duyên nuôi dưỡng cái khổ hiện tại hoặc chiêu cảm cái khổ tương lai của chúng ta.

Khổ hiện tại không được nuôi dưỡng thì sẽ tự diệt. Khổ tương lai không được chiêu cảm thì sẽ không sinh. Vì khổ hiện tại sẽ tự diệt và khổ tương lai sẽ không sinh, nên người vừa niệm danh hiệu của bồ tát Quán Thế Âm, vừa quán tiếng niệm của chính mình sẽ thoát khỏi mọi khổ não.

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, cuốn 6, bồ tát Quán Thế Âm có nói:

Bạch Thế Tôn! Bởi tôi cúng dường thầy tôi là đức Quán Thế Âm Như lai, nên được thầy tôi truyền cho pháp tam muội chuyên trau dồi và tu dưỡng cái nghe. Khiến tôi thành tựu 33 ứng thân (1), tùy tiện vào các quốc độ để cứu khổ chúng sinh...

Bạch Thế Tôn! Lại nhờ lực vô tác của pháp tam muội nói trên, nên tôi có lòng đồng bi ngưỡng (2) với ba đời chúng sinh ở khắp mười phương, khiến họ được 14 cái không sợ là:

1. Không sợ khổ não.
2. Không sợ lửa đốt.
3. Không sợ nước cuốn.
4. Không sợ quỷ hại.
5. Không sợ đao chém.



6. Không sợ quỷ thấy.
7. Không sợ gông cùm.
8. Không sợ giặc cướp.
9. Không sợ nghiệp dâm.
10. Không sợ nghiệp giận.
11. Không sợ nghiệp si.
12. Không sợ không có con trai phúc đức trí tuệ.
13. Không sợ không có con gái phúc đức đoan chính.
14. Không sợ không có công đức. Tại sao? Vì công đức của người niệm một danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm bằng với công đức của người niệm danh hiệu 62 ức hằng hà sa số bồ tát khác.

Tuy nói, bất cứ ai niệm danh hiệu của bồ tát Quán Thế Âm cũng đều thoát mọi khổ não. Nhưng muốn thoát mọi khổ não chúng ta phải trải qua một quá trình tu tập dài, ngắn tùy theo cơ duyên của mỗi người.

Thực vậy, không phải ai đến cầu xin hay cúng dường bồ tát Quán Thế Âm cũng được ngài chấp nhận ngay. Chứng cứ là sau khi nghe Phật nói về bồ tát Quán Thế Âm, ngài Vô Tận Ý đã cỡi chuỗi ngọc đeo nơi cổ để cúng dường, nhưng bị bồ tát khước từ.

Bị khước từ, ngài Vô Tận Ý liền năn nỉ mãi cho đến lúc đức Phật phải can thiệp. Bảy giờ bồ tát Quán Thế Âm mới chịu nhận chuỗi ngọc của ngài Vô Tận Ý, rồi chia làm hai phần, một phần dâng lên đức Thích Ca, một phần dâng lên đức Đa Bảo ở trong bảo tháp.

Ngoài nghĩa đen diễn tả qua lời văn, hai đoạn văn trên còn có một nghĩa bóng, như sau: Vô Tận Ý là tư tưởng của chúng ta. Quán Thế Âm là tên của pháp

tam muội chuyên trau dồi và tu dưỡng cái nghe. Đức Phật là sự giác ngộ chân chính. Còn chuỗi ngọc là cái ý thức biết mình đang khổ và muốn thoát khổ. Ý thức này rất quý, vì nó mở đường cho chúng ta vào Đạo. Do đó, nó được coi như một chuỗi trân bảo, trị giá cả trăm ngàn lạng vàng!

Thông thường, khi biết mình đang khổ và muốn thoát khổ, chúng ta liền phát tâm niệm danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm, đây gọi là ngài Vô Tận Ý cởi chuỗi ngọc đeo nơi cổ để cúng dường bồ tát Quán Thế Âm.

Tuy có niệm danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm, nhưng ít người được giải thoát ngay, gọi là bồ tát không nhận lễ vật của ngài Vô Tận Ý.

Chưa được giải thoát, nên chúng ta phải kiên nhẫn niệm danh hiệu của bồ tát và lắng nghe tiếng niệm của chính mình, gọi là ngài Vô Tận Ý năn nỉ bồ tát Quán Thế Âm.

Tiếp tục như vậy, mãi cho đến lúc biết được nguồn gốc của khổ não và tạo được một thắc mắc hay một niềm vui chân chính, gọi là đức Phật lên tiếng.

Biết được nguồn gốc của khổ não và tạo được một thắc mắc hay một niềm vui chân chính tức là đã bắt đầu được hưởng lợi ích của pháp Quán Thế Âm. Đây gọi là bồ tát Quán Thế Âm nhận chuỗi ngọc của ngài Vô Tận Ý.

Nhận chuỗi ngọc rồi, bồ tát liền chia làm hai, một phần dâng lên đức Thích Ca, một phần dâng lên đức Đa Bảo ở trong bảo tháp. Điều này có nghĩa là sau khi tạo được một thắc mắc hay một niềm vui chân chính rồi, chúng ta phải một mặt giữ nó ở nơi ý thức, một mặt nuôi nó ở trong tàng tâm cho đến khi nó đủ sức cứu độ chúng ta.

Nói một cách khác, khi biết mình đang khổ và muốn thoát khổ, chúng ta phát tâm niệm danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm.

Tuy có niệm danh hiệu của bồ tát nhưng ít người được giải thoát ngay.

Chưa được giải thoát, nên chúng ta phải kiên nhẫn niệm danh hiệu của ngài và nghe lại tiếng niệm của mình.

Tiếp tục như vậy, chúng ta sẽ biết được nguồn gốc của khổ não và tạo được một thắc mắc hay một niềm vui chân chính.

Giữ gìn và nuôi lớn cái thắc mắc hay niềm vui ấy cho đến khi không còn khổ nữa, gọi là đắc giải thoát.

Để giải thích quá trình tu tập nói trên, tôi xin kể một thí dụ: Tôi có một người bạn rất dâm dăng. Năm 40 tuổi, mới khám phá ra rằng vợ mình bị bệnh ung thư tử cung. Bác sĩ liền cắt bỏ bộ phận hư ấy. Ít lâu sau, vợ anh đổi tính, không thích chơi trò vợ chồng nữa!

Vợ anh không thích chơi trò vợ chồng, nhưng anh lại quá dâm, nên phải lén tìm một bà nhỏ.

Từ ngày có bà nhỏ, anh phạm phải hai tội: Một là ngoại tình, hai là nói dối. Bởi mỗi lần trốn đi với bà nhỏ thì anh phải bịa chuyện để nói dối bà lớn.

Ngoài việc phạm hai tội nói trên, anh luôn luôn lo sợ. Sợ vợ mình biết được thì sẽ tan cửa, nát nhà. Vì thực tình, anh không muốn bỏ vợ, bỏ con, mà chỉ vì hoàn cảnh đẩy đưa!

Suy đi, tính lại, không có cách lưỡng toàn, nên anh đành phó mặc cho bồ tát. Bình thường thân, tâm thư thả, anh thành khẩn niệm danh hiệu của bồ tát Quán Thế Âm, cầu cho mình sớm bỏ được cái nghiệp dâm dục. Lúc sống, khỏe mạnh, no đủ, yên vui. Chết

đi được về Cục Lạc. Nhưng khi nghiệp dâm phát động, thân, tâm bấn loạn, anh lại phải tìm bà nhỏ. Muốn tìm bà nhỏ, tất phải nói dối. Nói dối xong, lại sợ vợ mình biết được, nên anh đành miễn cưỡng niệm danh hiệu của bồ tát Quán Thế Âm, cầu cho mình thoát mọi rủi ro, gặp nhiều may mắn, đi thời thuận lợi, về được yên vui!

Cứ thế, làm chuyện vô lý! Lúc thì cầu cho mình bỏ được nghiệp dâm, lúc lại cầu cho mình hành dâm suông sẻ. Thế rồi một hôm, anh chợt khám phá ra rằng: Nghiệp dâm chỉ phát động, khi mình thấy hoặc nghĩ đến dâm sự. Nếu không xem phim dâm hay không nhớ chuyện dâm, thì nghiệp dâm không phát động được.

Không xem phim dâm thì tương đối dễ. Nhưng không nhớ chuyện dâm thời thực là khó! Những tư tưởng dâm loạn thường vô cớ hiện ra trong đầu anh. Chỉ cần anh lưu tâm đến chúng một vài giây là sẽ bị chúng hớp hồn, không có cách gì cưỡng lại. Không cưỡng lại được, phải kiếm bà nhỏ... Rồi khi xong chuyện ấy rồi, anh lại hối hận và thấy mình vô lý, nên mới tự hứa: Đây là lần cuối, không có lần sau!

Tiếc rằng lần cuối ấy không phải lần cuối và bạn tôi cứ tái phạm dài dài... Nhưng đặc biệt là sau mỗi lần tái phạm, anh đều thấy mình vô lý và không muốn tiếp tục nữa.

Năm năm ray rứt trôi qua, cái ý thức về sự vô lý ấy mới trưởng thành để đuổi dâm tưởng ra khỏi tâm anh, khiến anh không còn có hứng ngoại tình, và từ đó, nghiệp dâm cũng không phát động như trước nữa.

Với danh hiệu Quán Thế Âm, chúng ta có thể tự mình thanh lọc tư tưởng để thoát mọi khổ não. Riêng

những người có duyên, có phúc hay có lòng thành khẩn, nếu phát tâm niệm danh hiệu Quán Thế Âm, liền được các bậc tiền bối đồng tu pháp này, giúp đỡ bằng nhiều phương tiện khác nhau, mà đặc biệt là: Giác mơ, linh ảnh, diệu âm và kỳ hương.

Thế nào là linh ảnh? Linh ảnh là những hiện tượng mà chỉ có mình mới thấy được. Thế nào là diệu âm? Diệu âm là những lời nói mà chỉ có mình mới nghe được. Thế nào là kỳ hương? Kỳ hương là những mùi thơm mà chỉ có mình mới ngửi được.

Giác mơ, linh ảnh, diệu âm và kỳ hương là bốn phương tiện cụ thể mà các bậc tiền bối đã chứng pháp Quán Thế Âm thường dùng để giúp đỡ chúng ta. Vì các ngài cũng đã từng bị đau khổ và muốn thoát khổ như chúng ta, nên các ngài đều thông cảm và sẵn sàng hỗ trợ những người có duyên, có phúc hay có lòng thành khẩn.

Thế nào là thành? Thành là phải thực sự muốn được và phải tin rằng sẽ được điều mình cầu xin.

Thế nào là khẩn? Khẩn là điều cầu xin ấy phải thực sự quan trọng và cần thiết cho mình. Quan trọng và cần thiết đến độ mình có thể tạm thời hy sinh hết những lợi ích khác để mà được nó.

Thực vậy, tôi còn nhớ cuối năm 1975, tôi quyết định ra đi. Muốn rời khỏi nước, nhưng lại sợ khó khăn, nên tôi thường tụng chú Đại Bi để cầu Bồ tát gia hộ. Thường tụng chú Đại Bi, nhưng không biết phải tụng thế nào mới đúng! Do đó, mỗi ngày hai lần, sáng và chiều, tôi đều chăm chỉ khấn nguyện để xin Bồ tát chỉ dạy.

Thế rồi một đêm, tôi mơ thấy mình đến chùa Tam Bảo. Sau khi lễ Phật xong, tôi lại tủ sách và tìm được cuốn "Thiên Thủ Thiên Nhãn Quán Thế Âm Bồ Tát Quảng Đại Viên Mãn Vô Ngại Đại Bi Tâm Đà Ra Ni",

gọi tắt là "Quán Âm Đại Bi Tâm Đà Ra Ni", trong đó, soạn giả có viết về nghi thức tụng chú Đại Bi.

Tuy đây chỉ là một giấc mơ, nhưng tôi hiểu rằng lời cầu của tôi đã ứng nghiệm và điều tôi muốn biết đã được ghi lại trong cuốn kinh nói trên!

Nam mô Quán Thế Âm bồ tát.

Montréal, ngày 05-03-2014

## CHÚ THÍCH

1. **33 ứng thân:** Những ứng thân này được liệt kê rõ ràng trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, kinh Diệu Pháp Liên Hoa và ở chữ Bồ tát Quán Thế Âm trong phần Giải Nghĩa Chữ Khó của sách này.
2. **Đồng bi ngưỡng:** Đồng là cùng. Bi là lo buồn. Ngưỡng là mong được cứu giúp, mong được giải thoát. Có lòng đồng bi ngưỡng với ba đời chúng sinh ở khắp mười phương: Ý nói bồ tát Quán Thế Âm cũng đã từng lo buồn và mong được cứu giúp, mong được giải thoát như ba đời chúng sinh ở khắp mười phương.

## TỤNG CHÚ

Tụng chú là phép tu tam mật của Mật tông. Tam mật là ba nghiệp của thân, miệng (khẩu) và ý:

1. Tu thân mật là tay bắt ấn quyết (mudra) để tịnh thân nghiệp.
2. Tu khẩu mật là miệng đọc chân ngôn (dharani) để tịnh khẩu nghiệp.
3. Tu ý mật là ý quán *Pháp thân* Tỳ Lô Giá Na Phật (1) để tịnh ý nghiệp.

Khởi đầu, hành giả phải kiên nhẫn tu tam mật để điều phục thân, miệng và ý. Khi thân, miệng và ý đã thuần thì tâm trí của hành giả sẽ trở lên vắng lặng như mặt nước đứng yên, gọi là tâm thủy. Tâm thủy tiếp nhận ánh sáng của Pháp thân Tỳ Lô Giá Na Phật gọi là trì. Pháp thân Tỳ Lô Giá Na Phật soi sáng tâm thủy kêu là gia. Một bên gia, một bên trì, gọi là tam mật gia trì.

Tam mật gia trì hoàn tất thì hành giả sẽ hợp nhất với ánh sáng của Pháp thân Tỳ Lô Giá Na Phật, gọi là tam mật du già.

Tam mật du già viên mãn thì thường thuận theo hạnh Phật, làm tất cả những việc lợi ích cho chúng sinh mà vẫn như không làm, gọi là tam mật vô vi.

Người đắc tam mật vô vi thì tất cả hành động đều là ấn quyết. Tất cả lời nói đều là chân ngôn và tất cả ý nghĩ đều là *diệu quán*.

Diệu quán là gì? Diệu quán là có thể làm hiện ra những gì mình nghĩ, mình cần! Người đắc diệu quán,

nghĩ đến vật gì, liền có vật đó. Nghĩ đến người nào, liền thấy người đó.

### Theo Bản Đồ tu Phật (2), Chương Mật tông.

## CHÚ THÍCH

1. **Tỳ Lô Giá Na (Vairocana)**: Phật Tỳ Lô Giá Na là Giáo chủ của Mật tông. Ngài tượng trưng cho Pháp thân vô tướng, vô vi, rất khó quán. Do đó, đa số hành giả đều tập quán đàn tràng để nhập Pháp thân. Quán đàn tràng là quán một trong những mạn đà la sau:
  - a. **Đại mạn đà la (Mahamandala)**: Nghĩa rộng là thân thể của các loài hữu tình. Còn nghĩa hẹp là tượng của chư Phật.
  - b. **Khí mạn đà la (Samayamandala)**: Theo nghĩa rộng là cảnh vật trong vũ trụ, còn nghĩa hẹp là vật dụng của chư Phật, như cành dương liễu, chày kim cương.
  - c. **Pháp mạn đà la (Dharmamandala)**: Theo nghĩa rộng là âm thanh, ánh sáng, tên, tuổi và biểu tượng của vũ trụ, còn theo nghĩa hẹp là *tiếng tụng chú, bức phạn thư*, hào quang, hình ảnh và danh hiệu của chư Phật.
  - d. **Hạnh mạn đà la (Karmamandala)**: Theo nghĩa rộng là hết thảy mọi động tác của vạn vật, còn nghĩa hẹp là oai nghi và sự nghiệp độ sinh của chư Phật.

Trong các mạn đà la nói trên, người tụng chú thích nhất là tượng bốn tôn, tức là tượng của đức Phật hoặc bồ tát chủ của bài chú mà họ đang tụng.

Muốn quán Bốn tôn, hành giả phải tìm cho được một pho tượng Bốn tôn mà mình ưa thích làm sơ tướng (parikammanimitta), chăm chú tụng thần chú và quán sơ tướng cho đến khi nhắm mắt mà vẫn thấy tướng ấy rõ ràng như khi mở mắt, gọi là đắc thô tướng (uggahanimitta). Tiếp tục tụng thần chú và quán thô tướng cho đến khi thô tướng phát sáng và trở thành quang tướng (patibhaganimitta) vừa tinh tế vừa rực rỡ. Nhận biết ánh sáng ấy là trí quang của



Bổn tôn. Hợp nhất với trí quang của Bổn tôn hay quang tướng của Ngài, gọi là đắc tam mật du già.

2. **Bản đồ tu Phật:** Tác phẩm của Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, do nhà xuất bản Hương Đạo phát hành năm 1963, tại Saigon.

## NGHI THỨC TỤNG CHÚ ĐẠI BI

### 1. TỊNH TRÀNG:

Án! Lam (3 lần).

### 2. TỊNH NGHIỆP:

Án! Ta phạm bà phạm trược đà, ta phạm đạt  
ma, ta phạm bà phạm trược độ hám (3 lần).

### 3. CÚNG DƯỜNG:

Hương thơm giảng bửu,  
Thánh đức tổ tường,  
*Bồ đề tâm* rộng khó suy lường,  
Tuỳ chỗ phóng hào quang,  
Lành tốt phi thường  
Dâng cúng *Pháp Trung Vương*.

Nam mô Hương Cúng Dường bồ tát ma ha  
tát (3 lần).

### 4. TÁN LỄ:

Kính lạy đời quá khứ  
Chính Pháp Minh Như Lai,  
Tức là đời hiện nay,  
Quán Thế Âm bồ tát,

Bạc thành công đức diệu,  
 Dủ lòng đại từ bi.  
 Nơi trong một thân tâm,  
 Hiện ra ngàn tay mắt.  
 Soi thấy khắp pháp giới,  
 Hộ trì các chúng sinh,  
 Khiến phát lòng Đạo sâu.  
 Dạy trì *chú Viên Mãn*.  
 Cho xa lià *đường ác*,  
 Được sinh trước Như Lai.  
 Những *tội nặng vô gián*,  
 Cùng bệnh ác lâm thân,  
 Khó nổi cứu thoát được,  
 Cũng đều khiến tiêu trừ.  
 Các *tam muội, biện tài*,  
 Sự mong cầu hiện tại,  
 Đều cho được thành tựu,  
 Quyết định chẳng nghi, sai.  
 Sớm mau được *ba thừa*,  
 Và sớm lên quả Phật.  
 Sức oai thần công đức,  
 Khen ngợi chẳng hay cùng.  
 Cho nên con một lòng,  
*Qui mạng* và đánh lễ.

Án! Phạ nhật ra vật. (3 lần).

Nhất tâm đánh lễ Bồn sư Thích Ca Mâu Ni  
Thế Tôn (1 lạy).

Nhất tâm đánh lễ Tây phương Cực Lạc thế  
giới A Di Đà Thế Tôn (1 lạy).

Nhất tâm đánh lễ quá khứ vô lượng ức kiếp  
Thiên Quang Vương Tịnh Trụ Thế Tôn (1  
lạy).

Nhất tâm đảnh lễ quá khứ *cửu thập cửu ức* (1)  
*cãng già sa* (2) chư Phật Thế Tôn. (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ quá khứ vô lượng kiếp Chính  
Pháp Minh Thế Tôn (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ *thập phương nhất thiết* chư  
*Phật* Thế Tôn (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ *Hiện kiếp thiên Phật cập tam*  
*thế nhất thiết* chư Phật Thế Tôn (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Quảng Đại Viên Mãn Vô  
Ngại Đại Bi Tâm đà ra ni (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ *Quán Âm* sở *thuyết* chư *đà*  
*ra ni*, cập thập phương tam thế nhất thiết  
Tôn Pháp (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ *thiên thủ thiên nhãn* đại từ đại  
bi Quan Thế Âm bồ tát ma ha tát (3 lần).

Nhất tâm đảnh lễ Đại Thế Chí bồ tát ma ha  
tát (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Tổng Trì Vương bồ tát ma  
ha tát (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Nhật Quang bồ tát, Nguyệt  
Quang bồ tát ma ha tát (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Bảo Vương bồ tát, Dược  
Vương bồ tát, Dược Thượng bồ tát ma ha  
tát (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Hoa Nghiêm bồ tát, Đại  
Trang Nghiêm bồ tát, Bảo Tạng bồ tát ma

ha tát (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Đức Tạng bồ tát, Kim Cang Tạng bồ tát, Hư Không Tạng bồ tát ma ha tát (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Di Lạc bồ tát, Văn Thù bồ tát, Phổ Hiền bồ tát ma ha tát (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Thập phương nhất thiết bồ tát ma ha tát (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Ma ha Ca Diếp Tôn giả *cập* (3) vô lượng vô số Đại Thịnh Văn Tăng (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ xiển Thiên Thai giáo quán, Tứ Minh tôn giả, Pháp Trí đại sư (1 lạy).

Nhất tâm *đại vị* (4) Thiện Tra Phạm Ma, Cù Bà Đà thiên tử, Hộ thế tứ thiên, *Thiên long bát bộ*, Đồng Mục thiên nữ, Hư không thần, Giang hải thần, Tuyền nguyên thần, Hà chiều thần, Dược thảo thọ lâm thần, Xá trạch thần, Thủy thần, Hỏa thần, Phong thần, Thổ thần, Sơn thần, Địa thần, Cung điện thần, *tịnh* (5) *thủ hộ* (6) *trì chú nhất thiết thiên, long, quỷ, thần cập* (3) các quyền thuộc đảnh lễ Tam Bảo. (1 lạy).

## 5. SÁM NGUYỆN:

Đệ tử ..., cùng pháp giới chúng sinh hiện tiền một tâm, vẫn đủ ngàn pháp, đều có sức thần cùng với trí sáng, trên sánh chư Phật, dưới đồng

muôn loài. Bởi niệm vô minh che ánh sáng kia, đối cảnh hôn mê, khởi lòng chấp nhiễm. Trong phép bình đẳng, *sinh tửng ngã, nhân (7)*. *Ái kiến* làm gốc, thân, miệng làm duyên, trong nẻo luân hồi gây nên đủ tội: *Thập ác, ngũ nghịch, báng Pháp*, hại người, *phá giới, phạm trai*, huỷ hoại chùa, tháp, trộm *của tăng kỳ*, bức người *tịnh hạnh*, xâm tổn *thường trụ*, đồ vật, thức ăn, dù Phật ra đời khó bề sám hối.

Lại trong đời này do *túc nghiệp chướng*, hoặc bị các nghiệp: lừa phiền thiêu đốt, tật bệnh vây quanh, *duyên ngoài lời kéo*, tà ma cám dỗ làm ngăn Đạo pháp khó nổi tiến tu.

May gặp thần chú Viên Mãn Đại Bi có thể mau trừ những tội như thế, cho nên con nay hết lòng *thọ trì*, con nguyện nương về Quán Âm bồ tát cùng Phật mười phương tỏ bày các tội, cầu xin sám hối.

Nguyện đấng Đại bi Quán Âm bồ tát ngàn tay nâng đỡ, ngàn mắt chiếu soi, khiến cho chúng con duyên, *chướng* trong ngoài thấy đều dứt sạch. Minh, người, *hạnh, nguyện* đều được viên thành. Mở *tính bản tri*, dẹp trừ *ma ngoại*. Ba nghiệp siêng cần tu nhân *Mật Tịnh*. Nguyện cho chúng con khi bỏ thân này, không vào đường ác, quyết được sinh về thế giới Cực Lạc của Phật Di Đà, rồi được thừa sự đại bi Quán Âm đủ các *tổng trì*, rộng độ *quần phẩm*, đồng thoát *khổ luân*, đồng thành Phật Đạo.

Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
Nguyện con mau biết tất cả pháp.

Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
 Nguyễn con sớm được mắt trí tuệ.  
 Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
 Nguyễn con mau độ thoát chúng sinh.  
 Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
 Nguyễn con sớm được phương tiện khéo.  
 Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
 Nguyễn con mau lên thuyền *bát nhã*.  
 Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
 Nguyễn con sớm vượt qua biển khổ.  
 Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
 Nguyễn con mau được đạo giới định.  
 Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
 Nguyễn con sớm lên non Niết Bàn.  
 Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
 Nguyễn con mau về nhà vô vi.  
 Nam mô đại bi Quán Thế Âm,  
 Nguyễn con sớm đồng thân pháp tính.

Nếu con hướng về nơi non đao,  
 Non đao tức thời liền sụp đổ.  
 Nếu con hướng về lửa, nước sôi,  
 Nước sôi, lửa cháy tự khô tắt.  
 Nếu con hướng về cõi địa ngục,  
 Địa ngục liền phải tự tiêu tan.  
 Nếu con hướng về loài ngựa quỷ,  
 Ngựa quỷ liền được tự no đủ.  
 Nếu con hướng về chúng *tu la*,  
 Tu la tâm ác tự điều phục.  
 Nếu con hướng về các súc sinh,  
 Súc sinh liền được trí tuệ lớn.

## 6. NIỆM PHẬT:

Nam mô Quán Thế Âm bồ tát. (10 lần)

Nam mô A Di Đà Phật. (10 lần)

## 7. TỤNG CHÚ ĐẠI BI

Nam mô hất ra đất na đá ra dạ da.

Nam mô a rị da, Bà lô kiết đế thước bát ra da. Bồ đề tát đỏa bà da, ma ha tát đỏa bà da, ma ha ca rô ni ca da.

Án! Tát bàn ra phạt duệ, số đất na đất tòa.

Nam mô Tát kiết lật đỏa y mông a rị da, Bà lô kiết đế thất phạt ra lăng đà bà.

Nam mô Na ra cần trì, hê rị ma ha bàn đá sa mé. Tát bà a tha đậu du bằng, a thệ dụng, tát bà tát đả (na ma bà tát đả) na ma bà dà, ma phạt đặc đậu.

Đác điệc tha: Án! A bà lô hê, lô ca đế, ca ra đế. Di hê rị, ma ha bồ đề tát đỏa. Tát bà tát bà, ma ra ma ra. Ma hê ma hê rị đà dụng. Cu lô cu lô yết mông. Độ rô độ rô phạt dà ra đế. Ma ha phạt dà ra đế. Đà ra đà ra, đũa rị ni, thất phạt ra da. Giá ra giá ra, mạ mạ phạt ma ra, mục đế lệ. Y hê y hê, thất na thất na, a ra sâm phạt ra xá lợi. Phạt xa phạt xâm, phạt ra xá da. Hô lô hô lô ma ra. Hô lô hô lô hê rị, ta ra ta ra, tát rị tát rị, tô rô tô rô. Bồ đề dạ bồ đề dạ, bồ đà dạ bồ đà dạ. Di đế rị dạ, Na ra cần trì, đũa rị sắc ni na. Ba dạ ma na, ta bà ha.

Tát đà dạ, ta bà ha.

Ma ha tát đà dạ, ta bà ha.

Tát đà du nghệ thước bàn ra dạ, ta bà ha.

Na ra cần trì, ta bà ha.

Ma ra na ra, ta bà ha.



Tất ra tăng a mục kê da, ta bà ha.  
 Ta bà ma ha a tất đà dạ, ta bà ha.  
 Giả kiết ra a tất đà dạ, ta bà ha.  
 Ba đà ma yết tất đà dạ, ta bà ha.  
 Na ra cần trì bàn đà ra dạ, ta bà ha.  
 Ma bà lợi thắng yết ra dạ, ta bà ha.  
 Nam mô Hát ra đất na đá ra dạ da.  
 Nam mô a rị da, Bà lô kiết đế, thước bàn  
 ra dạ, ta bà ha.  
 Án! Tất điện đô, mạn đà ra, bạt đà dạ, ta  
 bà ha (7 lần).

## 8. ĐỌC BÁT NHÃ TÂM KINH:

Sau khi thực hành kỹ lưỡng Bát nhã ba la mật, Bồ tát Quán Tự Tại thấy rõ *năm uẩn* đều không và thoát khỏi mọi khổ đau.

Xá Lợi Tử! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc. Sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tưởng, hành thức cũng đều như vậy!

Xá Lợi Tử! *Tướng không* của các pháp vốn không sinh, không diệt, không dơ, không sạch, không tăng, không giảm. Cho nên, trong tướng không ấy, không có sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Không có hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc và pháp. Không có nhãn *giới* cho đến không có ý thức *giới*. Không có vô minh, không hết vô minh cho đến không có già chết cũng không hết già chết. Không có khổ, tập, diệt, đạo. Không có trí tuệ cũng không có chứng đắc.

Bởi không có chỗ chứng đắc, nên Bồ tát y theo Bát nhã ba la mật, tâm không ngăn ngại. Không bị ngăn ngại nên không sợ hãi, chỉ xa lià

các mộng tưởng điên đảo mà đắc quả cứu cánh *Niết Bàn*. Chư Phật trong ba đời cũng đều y theo Bát nhã ba la mật mà đắc quả Vô thượng *Chính đẳng Chính giác*.

Nên biết Bát nhã ba la mật là đại thần chú, là đại minh chú, là chú không gì hơn được, là chú không gì bằng được, là chú có thể tiêu trừ hết thấy mọi khổ đau một cách chân thật và không lầm.

Vì vậy, liền nói bài chú Bát nhã ba la mật rằng: Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế. Bồ đề. Ta bà ha. (3 lần)

## 9. QUI Y:

Tự qui y Phật, xin nguyện chúng sinh thể theo *Đạo cả*, phát *lòng vô thượng*. (1 lạy)

Tự qui y Pháp, xin nguyện chúng sinh hiểu rõ kinh tạng, trí tuệ như biển. (1 lạy)

Tự qui y Tăng, xin nguyện chúng sinh thông lý đại chúng hết thấy không ngại. (1 lạy)

## 10. HỒI HƯỚNG:

Nguyện đem công đức trì tụng này,

Hồi thí khắp *bốn ơn, ba cõi*.

Đệ tử và *pháp giới* chúng sinh,

Đồng sinh *Cực Lạc*, thành Phật đạo

Theo Kinh Quán Âm Đại Bi Tâm Đà Ra Ni  
Dịch giả Liên Du

## CHÚ THÍCH

1. **Cửu thập cửu ức** : 99 ức.

2. **Cặng già sa hay Hằng hà sa:** (Số lượng) cát ở sông Hằng.
3. **Cập:** Và.
4. **Đại vị:** Thay mặt cho, thay thế cho, đại diện cho. Đại vị Phạm Ma đánh lễ Tam Bảo là thay Ngài Phạm Ma đánh lễ Tam Bảo.
5. **Tịnh:** Cùng, cùng với.
6. **Thủ hộ:** Thủ là giữ gìn. Hộ là giúp đỡ. Thủ hộ là giữ gìn và giúp đỡ.  
**Thủ hộ trì chú nhất thiết thiên, long, quỉ, thần:** Tất cả trời, rồng, quỉ, thần thường giữ gìn và giúp đỡ người tụng chú (Đại Bi.)
7. **Sinh tướng ngã, nhân:** Nghĩ rằng có mình và có những người khác mình.
8. **Chú Đại Bi:** Chú này đã được Hòa Thượng Tuyên Hóa chú giải. Đặc biệt là câu cuối cùng:  
    Án! Tất (thành tựu) điện đô (giới đàn) mạn đà ra (Đạo tràng hay Pháp hội) bạt đà dạ (viên mãn), ta bà ha (thành tựu).  
    Có nghĩa là:  
    Nguyện cho Giới đàn, Đạo tràng, Pháp hội hay tâm nguyện của con được thành tựu, được viên mãn.
9. **Vô thượng:** Không gì hơn được.
10. **Vô tỷ:** Không gì so sánh được.
11. **Theo kinh Quán Âm Đại Bi Tâm Đà Ra Ni:** Người nào muốn tụng chú Đại Bi, trước hết là phải khởi lòng từ bi đối với chúng sinh, tiếp đến là phải phát nguyện và niệm Phật, sau mới tụng chú.  
    Người nào có thể niệm được 5 biến chú này trong một ngày một đêm thì sẽ trừ được các tội nặng trong muôn ngàn ức kiếp sinh tử.

## NGHI THỨC TỤNG CHÚ CHUẨN ĐỀ

### 1. TỊNH TRÀNG

Án! Lam. (7 lần)

### 2. TỊNH NGHIỆP

Án! Ta phạ bà phạ truật đà, ta phạ đạt ma, ta phạ bà phạ truật độ hám. (7 lần)

### 3. CÚNG DƯỜNG

Án! Nga nga năng tam bà phạ, phiệt nhật ra hộc (7 lần)

### 4. TÁN THÁN (1)

Chuẩn Đề Phật mẫu,  
Vô đẳng, vô luân.  
Nhất thập bát tỷ hiển oai thần.  
Mật chú lợi thiên, nhân.  
Lễ niệm công thuần,  
Đàn chỉ xuất mê tân.

*(Phật mẫu Chuẩn Đề không ai bằng được, không ai bì được. Mười tám tay hiển thần oai. Mật chú lợi khắp trời, người. Lễ niệm cho thuần, thời chỉ trong một khảy tay là sẽ ra khỏi bến mê).*

### 5. ĐẢNH LỄ (2)

Án! Phạ nhật ra vật. (7 lần)

Nhất tâm đảnh lễ: Ta Bà thế giới Thích Ca Mâu Ni Phật. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Trung Ương thế giới Tỳ Lô Giá Na Phật. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Đông Phương thế giới A Súc

Bệ Phật. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Nam Phương thế giới Bảo Sinh Phật. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Tây Phương thế giới A Di Đà Phật. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Bắc Phương thế giới Bất Không Thành Tựu Phật. (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ: Tận hư không biến pháp giới thập phương, tam thế nhất thiết chư Phật. (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ: *Thất câu chi* Phật mẫu sở thuyết Chuẩn Đề đà ra ni (3). (3 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Tận hư không biến pháp giới thập phương tam thế nhất thiết tôn pháp. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Tỳ Lô Giá Na cung điện *trung, thất câu chi* Chuẩn Đề Phật mẫu bồ tát ma ha tát (4). (3 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Quán Thế Âm bồ tát ma ha tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Di Lạc bồ tát ma ha tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Hư Không Tạng bồ tát ma ha tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Phổ Hiền bồ tát ma ha tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Kim Cang Thủ bồ tát ma ha tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Văn Thù bồ tát ma ha tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Trừ Cái Chướng bồ tát ma ha tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Địa Tạng Vương bồ tát ma ha tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Vô Năng Thắng bồ tát ma ha

tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Đại Thế Chí bồ tát ma ha tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Tận hư không biến pháp giới thập phương tam thế nhất thiết bồ tát. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Ma ha Ca Diếp tôn giả cập vô lượng vô số Đại Thịnh Văn Tăng. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Tận hư không biến pháp giới thập phương tam thế nhất thiết Hiền, Thánh, Tăng. (1 lạy)

## 6. SÁM NGUYỆN

Đệ tử chúng con lâu đời lâu kiếp, vì tính hôn mê chẳng kể chính, tà gây nhiều tội ác, tổn người, hại vật, *báng Phật*, Pháp, Tăng.

Hôm nay một dạ chí thành sám hối, chuyên tâm trì tụng chú Đại Chuẩn Đề, cầu *Đạo Bồ Đề* nhất thừa vô thượng.

Kính xin chư Phật từ bi gia hộ, giúp cho chúng con và chúng sinh trong pháp giới phiền não đoạn diệt, nghiệp chướng tiêu trừ, thiện căn tăng trưởng, một thời đồng chứng Chính Đẳng Chính Giác.

## 7. NIỆM PHẬT

Nam mô thường trú thập phương Phật (3 lần)

Nam mô thường trú thập phương Pháp (3 lần)

Nam mô thường trú thập phương Tăng (3 lần)

Nam mô Tỳ Lô Giá Na Phật (3 lần)

Nam mô Chuẩn Đề Vương bồ tát (10 lần)

Nam mô Quán Thế Âm bồ tát (3 lần)

Nam mô Kim Cang Thủ bồ tát (3 lần)

## 8. TÁN CHÚ CHUẨN ĐỀ

Chuẩn Đề công đức tụ.  
 Tịch tịnh tâm thường tụng.  
 Nhất thiết chư đại nạn,  
 Vô xâm năng thị nhân.  
 Thiên thượng cập nhân gian,  
 Thọ phúc như Phật đẳng.  
 Ngộ thử như ý châu,  
 Định, hoạch vô đẳng đẳng.

*(Chuẩn đề tụ công đức. Vắng lặng tâm thường tụng.  
 Cho dù là nạn lớn cũng không hại người tu. Trên trời và  
 dưới thế hưởng phúc bằng với Phật. Gặp ngọc như ý này,  
 đắc định thành Chính Giác.)*

## 9. TỤNG CHÚ CHUẨN ĐỀ

Khê thủ qui y Tô tát đế.  
 Đầu diện đánh lễ thất câu chi.  
 Ngã kim xưng tán Đại Chuẩn Đề.  
 Duy nguyện Từ Bi thủy gia hộ.

*(Cúi đầu qui kính pháp Viên Thành. Đánh lễ đủ bảy  
 trăm ức Phật. Con nay xưng tán Đại Chuẩn Đề. Xin nguyện  
 Từ Bi thường gia hộ.)*

Nam mô Tát đa nãm tam miệu tam bồ đề câu  
 chi nãm đác điệt tha: Ân! Chiết lệ Chủ lệ Chuẩn  
 Đề. Ta bà ha. (21 lần)

Ân! Chiết lệ chủ lệ Chuẩn Đề. Ta bà ha (108  
 lần.)

### VIÊN MINH BỐ LIỆT PHẠM THƯ ĐỒ



Án! Chiết lệ chủ lệ Chuẩn Đề. Ta bà ha

### 10.ĐỌC BÁT NHÃ TÂM KINH

Quán Tự Tại bồ tát hành thâm bát nhã ba la



mật đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

Xá Lợi Tử! Sắc bất dị không, không bất dị sắc. Sắc tức thị không, không tức thị sắc. Thọ, tưởng, hành, thức diệc phục như thị.

Xá Lợi Tử! Thị chư pháp không tướng bất sinh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm. Thị cố không trung vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức; vô nhãn, nhĩ, tỵ, thiệt, thân, ý, vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; vô nhãn giới nãi chí vô ý thức giới; Vô vô minh diệc vô vô minh tận, nãi chí vô lão tử diệc vô lão tử tận. Vô khổ, tập, diệt, đạo. Vô trí diệc vô đắc.

Dĩ vô sở đắc cố, Bồ đề tát đỏa y bát nhã ba la mật đa cố, tâm vô quái ngại. Vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết Bàn. Tam thế chư Phật y bát nhã ba la mật đa cố, đắc a nậu đa la tam miệu tam Bồ đề.

Cố tri bát nhã ba la mật đa thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú năng trừ nhất thiết khổ chân thực bất hư.

Cố thuyết bát nhã ba la mật đa chú, tức thuyết chú viết: “Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế. Bồ đề. Ta bà ha.” (7 lần)

## 11. PHÁT NGUYỆN

Ngã kim trì tụng Đại Chuẩn Đề, tức phát Bồ đề quảng đại nguyện: Nguyện ngã định tuệ tốc viên minh, nguyện ngã công đức giai thành tựu, nguyện ngã thắng phúc biến trang nghiêm, nguyện cộng chúng sinh thành Phật đạo.

(Nay con tụng chú Đại Chuẩn Đề, tức phát nguyện Bồ đề rộng lớn: Nguyện cho định tuệ sớm viên minh, nguyện cho công đức mau thành tựu, nguyện cho thắng phúc biến

*trang nghiêm, nguyện cùng chúng sinh thành Phật đạo.)*

## 12. QUI Y:

Tự qui y Phật, đương nguyện chúng sinh thể giải Đại Đạo, phát vô thượng tâm. (1 lạy)

Tự qui y Pháp, đương nguyện chúng sinh thâm nhập kinh tạng, trí tuệ như hải. (1 lạy).

Tự qui y Tăng, đương nguyện chúng sinh thông lý đại chúng nhất thiết vô ngại. (1 lạy)

## 13. HỒI HƯỚNG

Nguyện dĩ thử công đức,  
Phổ cập ư nhất thiết,  
Ngã đẳng dĩ chúng sinh,  
Giai cộng thành Phật Đạo.

*(Nguyện đem công đức này, hướng về khắp tất cả. Đệ tử và chúng sinh đều trọn thành Phật đạo.)*

Theo Kinh Chuẩn Đề Đà Ra Ni  
Dịch giả Thích Viên Đức  
Tóm lược, ngày 14-02-1987  
Bổ túc, ngày 21-04-2012

## CHÚ THÍCH

1. **Tán thán:** Kệ tán thán đức Chuẩn Đề thực ra là bài văn sau: "A phạ đất ra tả đồ ra na xá , ra đà ta ma ra lị bồ cú trí bát ra noa ma bạt na vĩ hế đế a giả lễ đất lai ta lị tổ nề tổ lễ tất dạ tư chuẩn nề tất ra muộn đế nẫm, bà phạ xá ma nề ta phạ, hãn, đế tất bát ra noa phệ đất nề đã đà, ngật lệ ra, noa nghiệt đế a vĩ nề đơ tất đất phạ na ma nề bat ra tỉ, na lộ, ca đất dả, ra đà ca rị ra ngật đơ, ra vĩ dụng na thú, tỉ nề bá, đất ra ca na ngật sử nĩnh ta phổ châm tất thể đất phạ tấn đế đơ ma ra tham bát ra sắt châm lý khư nhạ nẵng nề nhĩ na, nề tất đế nẵng bát ra khó vũ đạ lệ lã thi khư lê dả tất đất phạm, ra ni diễm nhạ bẻ đất mẫu nề mạo, nĩ phạ nhựt lị đờm chỉ lã đà di diễm tổ ra lị bồ bò phạ nẵm bát ra phệ xa dả đế a dẫn lị dả phạ lộ, Chỉ đế bá tất da đế nặc tăng xa

diêm tát đất đa nhạ bá, đá đản năng, tát để nhạ nghiệt để  
 kiên chi nể đã tát đất phạm, năng na na, tát bạt yết để tỳ  
 dưọc nhất để ta ca la bá, bả năng, xá nể bà nga phạ để bả  
 sĩ đa ma, đất ra tát địa ca lị bố ra dả ma nố, ra tham minh tĩ,  
 na để năng đất phạm, ta ma lăm ca thăt tử đá bà nga phạ  
 để chuẩn nê đà. ra ni tát nô đất ra tát ma bả da."

Rất tiếc là ngài Kim Cang Trí (Vajrabodhi) đã không  
 dịch ra Hán văn.

2. **Đảnh lễ:** Phần "Đảnh lễ" này có thể thu gọn thành năm lạy  
 như sau:

Nhất tâm đảnh lễ: Thập phương pháp giới thanh tịnh  
 Pháp thân Tỳ Lô Giá Na Phật. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Thập phương pháp giới viên mãn  
 Báo thân Lô Xá Na Phật. (1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ: Thập phương pháp giới giải thoát  
 tướng nghiêm thân nhất thiết Ứng Hóa Phật. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Thập phương pháp giới thâm diệu  
 Mật Tạng nhất thiết đà ra ni môn. (1 lạy)

Nhất tâm đảnh lễ: Thập phương pháp giới Phúc Trí nhị  
 nghiêm thân nhất thiết Hải Chúng bồ tát. (1 lạy)

3. **Thất câu chi Phật mẫu sở thuyết Chuẩn Đề đà ra ni:**  
 Thần chú Chuẩn Đề do bảy trăm ức Phật mẫu bồ tát nói ra.  
 4. **Tỳ Lô Giá Na cung điện trung, thất câu chi Chuẩn Đề  
 Phật mẫu bồ tát ma ha tát:** Bảy trăm ức Phật mẫu bồ tát  
 ma ha tát ở trong cung điện của ngài Tỳ Lô Giá Na.  
 5. **Mật Tịnh Pháp Nghi:** Trên đây là nghi thức dành cho  
 người muốn tu Mật tông. Người tu hạnh Mật Tịnh, sau khi  
 đọc Bát Nhã Tâm Kinh, liền:

**a. Tán Phật A Di Đà:**

A Di Đà Phật thân kim sắc.

Tướng hảo quang minh vô đẳng luân.

Bạch hào uyển chuyển ngũ Tu Di.

Cám mục trừng thanh tứ đại hải.

Quang trung Hóa Phật vô số ức.

Hoá bồ tát chúng diệc vô biên.

Tứ thập bát nguyện độ chúng sinh.

Cửu phẩm hàm linh đẳng bỉ ngàn.

Nam mô Tây phương Cực Lạc thế giới đại từ, đại  
 bi A Di Đà Phật (1 lạy).

**b. Niệm Phật A Di Đà và Thánh chú:**

Nam mô A Di Đà Phật (108 lần)  
 Nam mô Chuẩn Đề Vương Bồ tát (3 lần)  
 Nam mô Quan Thế Âm Bồ tát (3 lần)  
 Nam mô Đại Thế Chí Bồ tát (3 lần)  
 Nam mô Địa Tạng Vương Bồ tát (3 lần)  
 Nam mô Đại Hải Chúng Bồ tát (3 lần)

**c. Phát nguyện:**

Ngã kim trì tụng Đại Chuẩn Đề, tức phát bồ đề  
 quảng đại nguyện, nguyện ngã định, tuệ tốc viên minh,  
 nguyện ngã công đức giai thành tựu, nguyện ngã thắng  
 phúc biến trang nghiêm, nguyện cộng chung sinh thành  
 Phật Đạo. Nguyện ngã lâm dục mạng chung thời, tận  
 trừ nhất thiết chư chướng ngại, diện kiến bỉ Phật A Di  
 Đà, tức đắc vãng sinh An Lạc sát.

*(Nay con tụng chú Đại Chuẩn Đề, tức phát nguyện  
 Bồ Đề rộng lớn: Nguyện cho định tuệ sớm viên minh,  
 nguyện cho công đức mau thành tựu, nguyện cho thắng  
 phúc biến trang nghiêm, nguyện cùng chúng sinh thành  
 Phật Đạo. Lại nguyện đến lúc phải là đời, tận trừ hết  
 thấy mọi chướng ngại, chính mắt thấy Phật A Di Đà,  
 liền được vãng sinh về Cực Lạc.)*

**d. Qui y:**

Tự qui y Phật, đương nguyện chúng sinh thể giải  
 Đại Đạo, phát vô thượng tâm. (1 lạy)

Tự qui y Pháp, đương nguyện chúng sinh thâm  
 nhập kinh tạng, trí tuệ như hải. (1 lạy).

Tự qui y Tăng, đương nguyện chúng sinh thông lý  
 đại chúng nhất thiết vô ngại. (1 lạy)

**e. Hồi hướng:**

Nguyên dĩ thử công đức .

Phổ cập ư nhất thiết.

Ngã đẳng dữ chúng sinh,

Đồng sinh Cực Lạc quốc.

*(Nguyên đem công đức này hướng về khắp tất cả.  
 Đê tử và chúng sinh đồng sinh về Cực Lạc.)*

## THIỀN ĐỊNH

Thiền định là nghệ thuật khắc phục phiền não để tập trung tâm trí vào một mục tiêu duy nhất. Thiền định bao gồm ba pháp môn chính là : Chỉ, Quán và Thiền.

1. **Chỉ** : Chỉ hay chỉ tịnh là buông bỏ ngoại cảnh và ngưng nghĩ vẫn vơ để giữ tâm yên lặng. Tâm mà yên lặng thì trí tuệ phát sinh. Bấy giờ sẽ thấy thực tướng của các pháp. Chỉ có ba loại là :
  - a. **Thủ tướng chỉ**: Thủ tướng chỉ là buộc tâm vào một chỗ hay một cảnh không để tán loạn, giống như cái máy vi đề ô lúc ngưng (pause), nên chỉ phát ra một hình thôi.
  - b. **Nhiếp tâm chỉ**: Nhiếp tâm chỉ nhằm dập tắt hết mọi cảm giác và tư tưởng để giữ tâm yên lặng, giống như cái máy vi đề ô lúc tắt (stop), nên không phát hình nữa.
  - c. **Thể chân chỉ**: Thể chân chỉ là trạng thái vắng lặng tự nhiên của bản tâm, thường đối cảnh, nhưng không yêu, không ghét cũng không phân biệt. Thể chân chỉ là nhịp cầu nối chỉ và thiền.
2. **Quán** : Quán hay quán tưởng là dùng Chính pháp chuyển hóa tư tưởng, tình cảm và hành động để khởi các tác dụng tự lợi, lợi tha. Quán có rất nhiều loại, nhưng đặc biệt là quán bất tịnh và quán như huyễn:
  - a. **Quán bất tịnh** : Người thích đắm dục nên quán thân bất tịnh. Từ đầu đến chân đầy

những thứ như nhóp như : Tóc, lông, vẩy ghê, ráy tai, rỉ mũi, máu, mủ, phân, đờm, nước tiểu, nước mũi, nước miếng, mồ hôi v.v... Quán đi, quán lại như vậy, mãi cho đến lúc ghê tởm thân mình và cả thân thể của người mình yêu, không còn dám nghĩ đến chuyện ái ân nữa.

- b. **Quán như huyễn** : Người tu pháp môn này phải thường suy nghĩ như sau : "Tất cả căn, trần và thức đều do nhân duyên sinh ra chứ không có thực thể riêng biệt. Bởi không có thực thể riêng biệt, nên pháp nào cũng có thể tạo ra hay huỷ diệt bằng cách tác động trên nhân hoặc duyên của nó." Nghĩ như vậy vẫn chưa đủ, phải siêng năng xem xét các pháp để thấy rõ mỗi khi nhân duyên hội đủ thời sẽ có một pháp sinh ra. Rồi khi những nhân duyên này tan rã, thì chính pháp đó sẽ bị diệt. Kết quả là sinh không thực sinh, diệt không thực diệt. Sinh, diệt không thực thì cả ta (ngã) và cảnh (pháp) đều là huyễn hóa, như việc trong mộng, như chuyện trong phim, tuy có nhưng lại không thực.

Mặc dầu biết rằng cả ta và cảnh đều là huyễn (illusions), hư giả, không thực, nhưng người tu quán vẫn không ngừng làm những việc lợi ích cho mình và cho vô lượng chúng sinh mà không hề chấp là có ta, có người, có cảnh vậy.

3. **Thiền** : Thiền hay tham thiền là ngưng đuổi sáu trần, xem xét đối tượng để thấy rõ hình tướng, đặc tính, công dụng, quá trình sinh diệt và nhất là bản thể của nó. Ngưng đuổi

sáu trần là chỉ, xem xét đối tượng là quán. Nói một cách khác, thiền bao gồm cả chỉ và quán. Nhưng chỉ ở đây không phải là chỉ của đoạn 1 và quán ở đây không phải là quán của đoạn 2. Tại sao? Vì người tu thiền ngưng đuổi sáu trần, nhưng không cầu yên lặng. Xem xét đối tượng, nhưng không khởi tác dụng. Ông ta chỉ muốn xa lià hình tướng để thâm nhập bản thể của chúng sinh và thế giới, gọi là chân tính. Tính này luôn luôn hiện diện ở ngay thân và tâm của chúng ta mà không bị thân, tâm làm chướng ngại.

Tóm lại, thiền định là nghệ thuật khắc phục phiền não và tùy theo mục đích theo đuổi mà chia thành ba loại chính là: Chỉ tịnh để an tâm. Quán để khởi tác dụng và thiền để nhập chân tính.

Montréal, ngày 25-12-1999

## THIÊN LUẬN

Thiền là đường ra Dục giới, là ngõ vào Niết Bàn. Do đó, nó hết sức quan trọng đối với những người đang cầu giải thoát.

Chỉ tiếc là Thiền có quá nhiều dạng khác biệt, nên khi bị hỏi Thiền là gì, thì mỗi người sẽ trả lời một cách, khiến cho kẻ sơ học hoang mang không biết ai đúng, ai sai nữa!

Riêng tôi may mắn được đọc bài pháp ngữ của thiền sư Hám Sơn. Pháp ngữ của Thầy viết bằng chữ Hán và đã được dịch ra cả tiếng Anh (1) lẫn tiếng Việt (2). Nay tôi xin mạn phép tóm tắt những điểm chính để chúng ta cùng học hỏi:

"Về vấn đề lớn này, Đạo, mọi người đều sẵn có từ đầu. Điều khó khăn là từ trước đến giờ, Diệu Giác vẫn bị dục vọng và *vọng niệm* che khuất, khiến chúng ta chưa bao giờ thấy được sự thực, mà chỉ luẩn quẩn giữa những bóng vọng tưởng về thân, tâm và thế giới, chính vì vậy mới trôi lặn mãi trong luân hồi.

Xưa chư Phật và Tổ hiện thân vào thế giới này, đã dạy rất nhiều pháp môn để đối trị tư tưởng. Nếu các



tư tưởng vọng động bỗng nhiên ngừng lại, ta sẽ thấy rõ tâm mình trước sau vốn trong sạch, minh mông, rục rỡ, viên mãn và không có đối tượng. Đó gọi là ngộ. Bây giờ không có gì ở ngoài tâm, không có gì để dụng công và cũng không có gì để ngộ cả!

Nói chung, vào lúc này Phật Giáo đang ở *thời kỳ mạt pháp*. Có nhiều người tu Đạo, nhưng rất ít vị giác ngộ. Kẻ mò mẫm dụng công tuy khá đông, nhưng bậc thụ ích và chứng Đạo lại rất hiếm. Tại sao? Chỉ vì hành giả không biết phải tu tập như thế nào?

Bước đầu của việc tu thiền là phải quên hết tất cả những gì đã nghe, đã thấy và đã biết. Phải tập trung tư tưởng vào một ý niệm, phải vững tin rằng tâm (3) mình vốn trong sạch, viên mãn, yên tịnh, trống không và ở khắp mọi nơi. Từ khởi thủy, không có thân, tâm (4) hay thế giới, cũng không có dục vọng hay *vọng niệm* nào cả.

Được như vậy rồi, mới bắt đầu dụng công tìm cho ra cái chỗ mà tư tưởng sinh ra hoặc biến mất. Nhớ lấy chỗ đó và cố phá tan nó.

Những người quyết tâm tu Đạo, phải đặt trọn niềm tin vào lời Phật dạy:

Tam giới duy tâm,  
Vạn pháp duy thức.  
( Ba cõi chỉ là tâm,  
Vạn pháp chỉ là thức.)

Tất cả Phật Giáo chỉ là triển khai của câu văn này. Vô minh hay giác ngộ, thiện hay ác, nhân hay quả cũng chỉ là tâm. Không có mảy may gì hiện hữu ngoài tâm. Thiên giả phải coi cả thế giới này là *hư vọng*, như bóng trong gương, như trăng dưới nước, vốn do nhân duyên hòa hợp sinh ra, đã không có thực, lại biến đổi hoài.

Bất cứ khi nào thấy có tư tưởng khởi lên là phải

tìm cho ra căn nguyên của nó. Phải luôn luôn tự nhủ: "Ở trong ta không có cái gì như vậy! Người từ đâu tới? Ta phải thấy bản mặt của người!"

Những người mà trở ngại quá lớn, vì dục vọng quá mạnh hoặc vọng niệm quá nhiều, không biết quán tâm họ ra sao hoặc tham *công án* cách nào, phải tập đọc kinh, niệm Phật và đặc biệt là trì chú. Vì chú là biểu tượng tâm kim cương của chư Phật. Cầm chúng trong tay như những *tâm sét*, ta có thể đập tan mọi chướng ngại.

Có hai loại thiền giả: Những người ngộ trước rồi mới tu và những người tu trước rồi mới ngộ. Cũng có hai loại ngộ là giải ngộ và chứng ngộ.

Giải ngộ là biết tâm nhờ Giáo lý hoặc lời nói của Phật và Tổ. Nhưng tiếc thay, đa số thức giả vẫn quen toan tính và phân biệt, nên không được tự do khi phải chạm mặt với những xung đột của cuộc sống. Tâm và cảnh chống đối nhau, không *tương dung, tương nhiếp* thành ra cứ bị trở ngại mãi. Như vậy gọi là tựa ngộ.

Chứng ngộ là kết quả của sự tham công án một cách đều đặn. Những người này kiên nhẫn dụng công cho đến khi tư tưởng bỗng nhiên dứt sạch, thì liền thấy tâm mình. Đó là chân ngộ.

Tuy nhiên, chứng ngộ cũng có nhiều mức độ khác nhau. Nếu có người nhờ tham công án mà lọt vào hang ổ của *tám thức*. Rồi khéo léo chuyển thức thứ tám thành *Đại Viên Kính Trí*, thức thứ bảy thành *Bình Đẳng Tính Trí*, thức thứ sáu thành *Diệu Quán Sát Trí* và năm thức đầu thành *Thành Sở Tác Trí* thì người ấy đáng là bậc *thượng căn* và sự thực hiện của hắn mới đúng là hoàn toàn. Kể hạ trí tu hạnh *tuần thứ* mới được chút ít Đạo quả đã vội cho là đủ, không cầu tiến nữa! Họ đâu có biết nếu không chuyển được *tám thức*, thì bất cứ những gì ta thấy hoặc làm cũng chỉ là

ảo tưởng. Làm coi những ảo tưởng ấy là thực, tức là nhận giặc làm con vậy!"

Đọc xong bài tóm tắt pháp ngữ của thầy Hám Sơn, chúng ta có thể kết luận: "Thiền chủ trương phải ngưng suy nghĩ để nhìn rõ tâm mình. Trong khi đếm hơi thở, đọc kinh sách, niệm Phật hiệu, tụng thần chú, quán thoại đầu và tham công án đều chỉ là những phương tiện mà thiền gia thường dùng trong giai đoạn tìm tâm. "

Tìm tâm rất khó, phải biết cách công phu và phải bắt đầu càng sớm càng tốt. Tại sao lại phải bắt đầu càng sớm càng tốt? Để cho dễ hiểu, tôi xin lấy chuyện thể gian làm thí dụ. Đa số chúng ta đều biết đi xe đạp. Được tập từ nhỏ thì rất dễ. Nếu đợi đến sáu, bảy chục tuổi mới tập thì không những là khó mà còn có thể ngã chết nữa! Vốn sinh trưởng ở một miền quê hẻo lánh, mãi năm mười hai tuổi tản cư ra Hà Nội, tôi mới có dịp tập đi xe đạp. Hồi đó, ở gần nhà không có xe nhỏ, tôi phải thuê một cái xe lớn và một bác phu xe đi theo để giúp tôi giữ cân bằng. Mặc dầu có người giúp đỡ tận tình, nhưng tôi vẫn bị té nhiều lần, rồi mới thành công. Sau này, khi lập gia đình, có con cái, ngay khi chúng còn nhỏ, tôi đã mua cho chúng một cái xe ba bánh và lạ thay chỉ cần chỉ bảo sơ sơ mà cháu nào cháu nấy đều biết đi xe cả!

Trẻ con học dễ hơn người lớn, một mặt vì có phương tiện tốt là cái xe ba bánh, mặt khác nhờ tính ngây thơ, không phân biệt việc làm và giải trí. Thích thì đi, chán thì bỏ, chẳng nôn nao, chẳng miễn cưỡng, chỉ tùy tiện đạp tới, đạp lui mà trở thành thuần thục lúc nào không biết.

Cũng vậy, chúng ta phải an nhiên tự tại, bận thì thôi còn rảnh liền phát tâm niệm Phật, lắng tai nghe

tiếng và nhắm mắt ngó chừng. Niệm chữ nào, nghe chữ nấy. Niệm ở đâu ngó ở đó. Cứ thế mà làm sẽ có ngày chúng ta trở thành thiền gia!

Nói như vậy, tất có người phản đối, viện lẽ niệm Phật không phải là Thiền. Thực ra, niệm Phật để tìm Phật không tìm tâm thì kêu là Tịnh, còn niệm Phật để tìm tâm không tìm Phật thì lại là Thiền!

Lại nữa, phát tâm niệm Phật là lấy tâm niệm Phật. Lấy tâm niệm Phật thì chỉ có một mình mình nghe, một mình mình biết, nên gọi là mật niệm. Lắng tai nghe tiếng niệm của mình, gọi là phản vấn. Còn nhắm mắt nhìn tâm mình niệm Phật gọi là hồi quang. Hồi quang và phản vấn là tuyệt học của Thiền tông. Phản vấn và mật niệm là diệu pháp của Tịnh Độ. Ai muốn tu vừa Thiền vừa Tịnh thì phải học cả ba môn đó.

Điều quan trọng là không được hấp tấp cũng không được lười biếng. Vì hấp tấp thì *tẩu hỏa nhập ma*, còn lười biếng thì lỡ việc. Phải bắt chước con nít, học mà không học mới là *thượng sách*.

Montréal, ngày 12 02 1989

## CHÚ THÍCH

1. **Discourse of Master Han Shan:** Xem The practice of Zen by Chang Chen Chi, Green wood Press Publishers. 1978.
2. **Pháp ngữ của Hám Sơn Đại Sư:** Xem Thiền Đạo Tu Tập, dịch giả Như Hạnh, Nhà in Kinh Thi, Saigon, 1972.
3. **Tâm:** Chân tâm, cũng gọi là tâm thể tức là bản thể của tám thức.
4. **Tâm:** Vọng tâm, tức là sáu thức đầu có khả năng phân biệt trần cảnh.

## THIỀN MINH SÁT

Thiền minh sát là phép thiền giúp chúng ta thấy rõ tính *vô thường, khổ não và vô ngã* của hiện tượng giới, rồi nhân đó đoạn hết phiền não đặng chứng quả Niết Bàn.

Người tu thiền minh sát phải hội đủ bảy yếu tố của giác ngộ, gọi là thất giác chi. Thế nào là bảy? Một là niệm (1), hai là trạch pháp, ba là tiến, bốn là hỷ, năm là khinh an, sáu là định và bảy là xả.

1. **NIỆM:** Niệm là ghi nhớ. Không những phải ghi nhớ đề mục tu tập, gọi là đối tượng chính mà còn phải ghi nhớ luôn cả những gì mình đang cảm, đang nghĩ hoặc đang làm, gọi là đối tượng phụ. Đối tượng nhiều như vậy, nhưng chúng chỉ quanh quẩn ở bốn nơi là thân thể, cảm giác, tư tưởng và *pháp trần*. Do đó, niệm bao gồm bốn pháp là *niệm thân, niệm thọ* (cảm giác), *niệm tâm* (tư tưởng) và *niệm pháp*, được giảng giải rõ ràng trong phẩm Đại Niệm Xứ (2) của Trường Bộ Kinh .
2. **TRẠCH PHÁP:** Vào mỗi thời điểm nhất định, chúng ta chỉ có thể quán sát một trong những đối tượng nói trên. Quán sát một trong những đối tượng nói trên để thấy rõ đặc tính và tiến trình sinh diệt của nó, gọi là trạch pháp.
3. **TIẾN:** Tiến là cố gắng. Cố gắng ghi nhớ đối tượng và quán sát nó một cách kỹ lưỡng. Vào

lúc ban sơ học Đạo, chúng ta thường bị cả thân và tâm phản kháng kịch liệt. Chính sự phản kháng này làm cho chúng ta nhúc nhủu và mỗi mệt. Nhưng nếu kiên nhẫn công phu thì cái cảm giác nhúc nhủu mỗi ấy sẽ tan đi và toàn thể thân, tâm của chúng ta sẽ được sung sướng vô cùng.

4. **HỈ**: Hỉ là mừng rỡ, là sung sướng. Sung sướng khi cả thân và tâm đều vui vẻ hợp tác tu hành. Đây là một trạng thái thô động không bền, khi có, khi không, lúc còn, lúc mất, nhưng lại có thể mãnh liệt đến độ làm cho chúng ta phải ngây ngất đê mê.
5. **KHINH AN**: Kinh an là trạng thái thanh nhàn bền vững của những người thường quên ngoại cảnh, hướng về đối tượng, không lo, không sợ cũng không thắc mắc chi cả. Nương vào chi này mà gia công thì chắc chắn sẽ được chính định.
6. **ĐỊNH**: Định thông thường là tập trung vào một đối tượng duy nhất, là bám chặt lấy một đối tượng duy nhất. Nhưng như trên đã nói, tâm của người tu thiền minh sát thường di chuyển từ đối tượng này qua đối tượng khác, không thể ở yên một chỗ. Đối tượng tuy nhiều nhưng tất cả đều vô thường, sinh ra rồi diệt, diệt rồi lại sinh. Do đó, hành giả phải ngưng mọi cảm nghĩ riêng tư, hòa mình vào tiến trình sinh diệt ấy, mãi cho đến lúc trí tuệ phát sinh, đoạn hết phiền não, mà chứng Niết Bàn.
7. **XẢ**: Xả là không yêu cảnh thuận cũng không ghét cảnh nghịch. Vì không yêu ghét nên tâm luôn luôn bình lặng, không thiên lệch cũng không vướng mắc.

Nói tóm lại, người tu thiền minh sát phải hội đủ bảy yếu tố là: Niệm, trạch pháp, tiến, hỷ, khinh an, định và xả. Tuy nói là bảy yếu tố, nhưng chủ yếu là: Niệm, trạch pháp, tiến, định và xả.

Niệm để giữ đối tượng ở trong tâm không cho lẫn mất. Trạch pháp để khai mở trí tuệ thấy rõ đặc tính và tiến trình sinh diệt của đối tượng. Tiến để ngừa gián đoạn hoặc sụt lùi. Định để tạo điều kiện cho trí tuệ phát sinh. Xả để cho tâm được sáng suốt, nhạy bén và tự do.

Montréal, ngày 25-01-2001

## CHÚ THÍCH

1. **Niệm** : Niệm là ghi nhớ bằng cách xướng tên đối tượng. Thấy cái gì thì nói cái nấy. Thấy làm sao thì nói làm vậy. Thí dụ : Thấy khổ thì nói "Khổ à! Khổ à!" Thấy vui thì nói "Vui à! Vui à!" Nhắc chân phải lên thì nói "Phải à! Phải à!" Nhắc chân trái lên thì nói "Trái à! Trái à!" Khi nhìn thì nói "Nhìn à! Nhìn à!" Khi nghe thì nói "Nghe à! Nghe à!" v.v...
2. **Phẩm Đại Niệm Xứ** : Phẩm Đại Niệm Xứ đã được dịch ra tiếng ngoại quốc và được in trong những cuốn sách sau :
  - a. L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA của Walpola Rahula do nhà xuất bản Éditions du Seuil ở Paris phát hành vào năm 1961.
  - b. LE COEUR DE LA MÉDITATION BOUDDHISTE của Nyanaponika Thera do nhà xuất bản Librairie d'Amérique d' Orient Andrien Maison neuve ở Paris phát hành vào năm 1974.
  - c. WHAT THE BUDDHA TAUGHT của Walpola Rahula do nhà xuất bản Grove Press Inc. ở New York phát hành vào năm 1980.

## THIÊN ĐỀ MỤC

Muốn học pháp thiên này, trước tiên phải chọn một vật cụ thể mà mình ưa thích, gọi là sơ tướng để làm đề mục. Có đề mục rồi, mới bắt đầu vừa quán sát vừa gọi tên nó cho đến khi nhắm mắt mà vẫn thấy nó rõ ràng như thực, kêu là đắc thô tướng.

Thô tướng vốn chỉ là một cái ảnh trung thực của đề mục ở trong tâm. Nhưng nếu kiên nhẫn quán sát và gọi tên nó thì sẽ có ngày nó phát sáng và trở thành quang tướng. Khác với thô tướng, quang tướng trong sạch không một vết bẩn, lại có thể phóng lớn hay thu nhỏ tùy theo ý muốn của hành giả.

Từ lúc khởi được quang tướng, hành giả phải cẩn thận quán sát xem tướng ấy sinh ra từ đâu và diệt đi như thế nào? Quán đi, quán lại mãi cho đến lúc quang tướng tan thành ánh sáng, một thứ ánh sáng đặc biệt rỗng lặng và rực rỡ gọi là "tịch quang" của Pháp thân. Hợp nhất với tịch quang này là cứu



cánh của phép thiền đề mục.

Thiền đề mục như vừa trình bày gồm có hai phần : Phần đầu kêu là quán để khởi quang tướng, phần sau gọi là thiền để nhập tịch quang. Nó rất thích hợp với những người thích niệm Phật hoặc tụng chú. Trong trường hợp này, sơ tướng là tượng của đức Phật hay bồ tát mà họ tôn thờ.

Lại nữa, sơ tướng, thô tướng và quang tướng là ba nghiệp tướng của người tu thiền đề mục. Những người này phải nương theo nghiệp tướng để vào biển tịch quang, nên gọi là "tùng tướng nhập tính", khác với cách tu của Tổ sư thiền là phải liả hình tướng để sống thuận với chân tính, kêu là "ly tướng chứng tính."

Montréal, ngày 24-04-2000

## **CHÚ THÍCH**

Riêng những người đã khởi được quang tướng, thời nên thu nhỏ tướng ấy, trước khi xả thiền.

## THIÊN CÔNG ÁN

Thiền công án là phép thiền giúp chúng ta giải nghi kiến tính, mà một ni sư người Nhật, tên là Satomi Myodo đã trình bày rất rõ trong cuốn hồi ký của bà, được Nguyễn Phong dịch sang tiếng Việt, dưới nhan đề HOA TRÔI TRÊN SÔNG NƯỚC.

Hoa Trôi Trên Sông Nước là một tác phẩm rất đặc sắc, trong đó tác giả kể lại quá trình tu chứng của mình trong suốt 40 năm, với mục đích giúp đỡ những người đang mãi mê tìm Đạo.

Với tâm nguyện phổ biến Chính Pháp, tôi xin mạn phép tác giả và dịch giả trích dẫn hai đoạn văn liên quan đến thiền công án, để chúng ta cùng học hỏi.

\*

Vì muốn được mau giải thoát, Satomi liền đi tham dự thiền thất, tức là tuần lễ nhiếp tâm của dòng Lâm Tế, tại chùa Zuryuji, tỉnh Maruyama. Việc này được bà kể lại, như sau:

"Thiền thất bắt đầu từ sáng sớm, với nghi thức tụng niệm thông thường, trước khi chuyển qua phần thính tham. Người hướng dẫn khoá tu là thiền sư Joten. Ông yên lặng chờ đợi mọi người an toạ, rồi mới đưa mắt nhìn quanh, như để nhận diện từng người, trước khi lên tiếng:

"Trong khoá tu này, quý vị phải cố gắng tìm hiểu về thiền. Có lẽ quý vị đã từng nghe, từng đọc về thiền, nhưng cái thiền trên sách vở, trên đầu môi ấy, chẳng có ích lợi gì cho quý vị cả. Càng nói

về thiên, quý vị càng rời xa nó. Nếu quý vị không nhất quyết tu tập thì không bao giờ giải thoát được!"

Tiếp theo, ông dạy tham công án VÔ của Triệu Châu và giảng, một ông tăng hỏi Triệu Châu: "Thưa Thầy, con chó có Phật tính không?"

Triệu Châu trả lời: "Vô!"

Bây giờ, quý vị hãy chuyên tâm vào chữ "Vô" này và tìm xem nó có nghĩa gì? Dĩ nhiên, nghĩa đen của nó là không, nhưng câu trả lời của Triệu Châu không nằm ở chỗ đó.

Quý vị phải cố gắng tham cứu để tìm ra cái cốt tuỷ của chữ Vô này. Quý vị hãy ngồi cho ngay ngắn, hít thở thật đều và thâm đọc chữ Vô. Hãy cố gắng tập trung vào chữ Vô, đừng để ý đến ý nghĩa của nó, đừng tìm hiểu bằng lý luận, hãy cố gắng hợp nhất với nó trước. Rồi sau mới tự hỏi, Vô là gì hay có thể là gì?

Tập trung năng lực vào câu hỏi đó, cho đến khi nó bùng nổ và tự giải đáp.

Tới lúc đó, quý vị sẽ vào đọc tham với tôi, để chứng minh một cách đích thực rằng, quý vị đã hiểu Vô là gì?

Trong khi tu tập, điều quan trọng là phải giữ công án nơi tâm, ngày cũng như đêm, sáng cũng như tối, đi, đứng, nằm, ngồi đều phải chú tâm nơi công án, không được nghĩ đến bất cứ một điều gì khác!"

Một tiếng chuông vang lên, báo hiệu phần thính tham đã chấm dứt. Mọi người ngồi quay mặt vào tường. Sau khi hơi thở đã điều hoà, tôi bắt đầu tập trung tư tưởng vào công án, nhưng trí óc tôi cứ loay hoay tìm đủ cách để giải thích theo lối suy luận quen thuộc của nó. Vì đã được cảnh cáo

trước, nên tôi cố gắng loại bỏ những tư tưởng xáo trộn này và chỉ một lúc sau, mồ hôi của tôi đã toát ra như tắm!

Bình thường, tôi có thể ngồi thiền khá lâu, nhưng lần này, chỉ khoảng tàn một cây nhang, mà tôi đã cảm thấy mỗi mệt vô cùng. Tôi cố gắng tập trung vào chữ Vô, nhưng đầu óc tôi trở nên mơ hồ, hơi thở rối loạn, không tự chủ được. Đúng lúc đó thì có tiếng gió rít bên tai, chiếc gậy Thức Tỉnh bằng gỗ đã đập vào lưng tôi và tiếng vị tăng giám thất vang lên: "Hãy cố gắng tập trung vào công án. Đừng rời xa nó, dầu chỉ một thoáng thôi!"

Lạ lùng thay, cái đánh vai ấy, dường như có một mãnh lực kỳ lạ, làm tôi thoát khỏi cơn mê. Tôi vội ngồi ngay thẳng, hít một hơi dài để lấy sức, rồi mới tiếp tục tập trung tư tưởng vào chữ Vô.

Một tiếng chuông vang lên, báo hiệu buổi thiền tập đầu tiên đã chấm dứt. Theo sự hướng dẫn của vị tăng giám thất chúng tôi thông thả xoa, nắn chân, tay cho đỡ mỏi. Rồi sắp hàng đi kinh hành quanh thiền đường.

Đi kinh hành xong, chúng tôi được nghỉ khoảng nửa giờ, trước khi trở lại thiền đường để tiếp tục tham công án.

Vì là thiền thất, nên phải tu liền 7 ngày, mỗi ngày từ sáng đến khuya, có 7 buổi thiền tập như vậy. Đầu óc tôi mỗi lúc một căng thẳng, hơi thở hỗn hển, thân thể mệt mỏi, tôi cố gắng hết sức, nhưng không thể trụ vào chữ Vô, giữa nó và tôi vẫn có một khoảng cách nào đó!

Một tiếng chuông vang lên, báo hiệu phần hành thiền đã chấm dứt, mọi người vội vã xoa bóp chân, tay. Rồi đứng dậy, đi dọc theo hành lang ra

hậu liêu, chấp tay, chờ đến lượt mình, vào gặp thiền sư Joten.

Vì lúc đó tôi rất mệt, thiếu điều không đứng nổi, nên tôi chẳng nhớ, mình đã chờ đợi bao lâu, mới được vị tăng phụ trách ra hiệu cho tôi bước vào một căn phòng nhỏ, ở cuối dãy.

Dưới ánh đèn leo lắt, tôi thấy thiền sư Joten đang ngồi yên lặng chờ đợi. Không biết phải nói gì cho đúng, tôi thu hết can đảm, bước thẳng đến chỗ ông ngồi và nói: "Bạch Thầy! Tâm chính là Đạo!"

Nghe tôi nói thế, ông nghiêm nghị trả lời ngay: "Đó là một lý thuyết sai lầm!"

Rồi, ông chăm chú nhìn tôi chờ đợi, nhưng không thấy tôi nói gì, nên liền khoát tay ra hiệu cho tôi lui ra.

Thất bại trong việc trình bày kiến giải của mình về công án Vô, tôi trở về thiền đường chán nản và thất vọng.

Thiền thất được kết thúc bằng một câu chuyện ngắn, thiền sư Joten nói: "Trong khoá tu này, phần lớn quý vị chưa nắm được ý nghĩa của chữ Vô. Có lẽ quý vị chưa hết sức, chưa một lòng, một dạ sống chết với công án. Tu thiền thì phải dứt khoát. Một là quý vị đạt ngộ. Hai là quý vị không đạt ngộ. Không thể lơ lửng ở giữa được! Do đó, quý vị phải chuyên tâm vào công án, dù vọng niệm có nổi lên, thì cũng mặc nó. Chỉ chuyên tâm vào công án mà thôi! Một số người mắc phải lỗi lầm là cố đè nén vọng tưởng, mà không biết rằng, càng đè nén cái động, thì lại càng động!"

Vừa nghe đến đây, tôi bừng tỉnh và nghĩ rằng, có lẽ thiền sư đã nói riêng cho tôi về phương pháp tham công án. Hiện nay tôi đã hiểu và biết đâu tôi

chẳng chứng ngộ được trong một thời gian ngắn. Tự nhiên tôi nghĩ, không cần phải đợi đến thiền thất sau, tôi sẽ về nhà, tập trung năng lực để giải công án này. "

\*

Satomi tưởng bà có thể chứng ngộ trong vòng 1 tháng. Nhưng 1 tháng trôi qua, rồi 2 tháng, 3 tháng mà bà vẫn không tiến bộ được bao nhiêu. Tuy không tiến bộ được bao nhiêu, nhưng bà vẫn quyết tâm phá giải công án và hằng hái tham dự nhiều thiền thất khác, đặc biệt là khóa thiền tại Tokyo, do thiền sư Yasutani hướng dẫn, với cùng công án Vô và bà kể lại chuyện này, như sau:

"Vào đêm thứ hai của khóa nhiếp tâm ấy, khi đặt mình nằm xuống và đề khởi công án VÔ, thì tôi chợt thấy, mọi hơi thở đều là vô. Thở ra cũng là vô. Thở vào cũng là vô. Cứ thế tôi hoà nhập vào Vô lúc nào không biết! Bấy giờ, tất cả đều là Vô. Tiếng chó sủa là Vô. Tiếng mèo kêu là Vô. Tiếng gió thổi là Vô. Thậm chí, cánh cửa, bức tường cũng là Vô!

Tôi bật cười sung sướng, thốt lên: "Thì ra công án Vô chỉ có thế thôi!"

Tiếp tục dự thiền thất cho đến khi được gọi vào độc tham với thiền sư Yasutani. Tôi quì xuống đảnh lễ Ngài và thông thả nói: "Thầy ơi! Con đã thấy Vô rồi!"

Thiền sư Yasutani chăm chú nhìn tôi một lúc, rồi bắt đầu đặt câu hỏi. Tôi tuân tự trả lời từng câu một. Cuộc tham vấn kéo dài chừng 20 phút và sau cùng, Ngài xác nhận rằng, tôi đã kiến tính."

\*

Qua lời tường thuật của ni sư Satomi, quý vị đã hiểu thế nào là thiền công án. Tuy nhiên, kiến tính chưa phải là chứng Đạo. Để thực sự chứng Đạo, Satomi còn phải tiếp tục tu học với thiền sư Yasutani gần 9 năm nữa, mới bỏ được các tập khí, thói xấu và tật hư của bà để sống thuận với Chân tính.

Montréal, ngày 28-05-2007

## THIÊN TỔ SƯ

Thiên Tổ sư hay Tổ sư thiên là pháp môn do đức Phật đích thân truyền cho ông Ma ha Ca Diếp trong một pháp hội ở núi Linh Sơn.

Pháp này được truyền qua nhiều đời, từ Tổ thứ nhất là Ma ha Ca Diếp đến Tổ thứ hai mươi tám là Bồ Đề Đạt Ma. Rồi Bồ Đề Đạt Ma bỏ Ấn Độ qua Trung Quốc, truyền cho ngài Huệ Khả, gọi là Tổ thứ hai của Trung Quốc. Cứ thế tiếp tục cho đến Tổ thứ sáu là Huệ Năng.

Đến Trung Quốc, Tổ Bồ Đề Đạt Ma tuyên bố: "Pháp này truyền ngoài Giáo lý và không lập văn tự. Chỉ thẳng vào tâm của con người để giúp hấn thấy tính và thành Phật."

Vì truyền ngoài Giáo lý và không lập văn tự, nên không có một văn kiện chính thức nào ấn định phương thức thực hành của pháp môn này. Do đó, chúng ta chỉ có thể tìm hiểu Tổ sư thiên hoặc qua pháp ngữ của các thiên sư, hoặc qua các giai thoại về thiên, hoặc dễ dàng hơn là qua những lời giảng dạy gần đây của Hòa Thượng Thích Thanh Từ.



Theo những tài liệu kể trên, muốn thành tựu Tổ sư thiền thì phải hội đủ hai điều kiện, mà không cần để ý đến thứ tự trước hay sau của chúng. Hai điều kiện ấy là: Ly tướng và thấy tính.

Ly tướng là không vướng vào hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc và pháp. Muốn ly tướng thì phải thấy rõ tính huyền hóa của chúng và như vậy phải tập quán nhân duyên cho đến khi bỏ được cái thói quen phân biệt, chấp trước và theo đuổi sáu tướng nói trên. Công việc này thường đòi hỏi rất nhiều thời gian, nên gọi là tiệm tu.

Thấy tính là nhận ra bản thể vô sinh, rỗng lặng và trong sáng của tâm mình. Muốn thấy tính thì phải trông vào duyên phận. Thực vậy, nếu có duyên gặp được một thiền sư đắc Đạo chỉ điểm cho thì việc này có thể hoàn tất trong chốc lát, nên gọi là đốn ngộ.

Những người vô duyên, không thầy hướng dẫn, thì phải tự lo liệu lấy. Lo liệu bằng cách nào? Bằng cách khán thoại đầu, tham công án, quán tự tâm hay ngưng suy nghĩ để tạo cơ hội cho việc thấy tính. Khán thoại đầu, tham công án, quán tự tâm, ngưng suy nghĩ cũng gọi là tu. Nhưng phải tu bao lâu thì không ai biết trước được.

Ly tướng và thấy tính là hai điều kiện cần và đủ để thành tựu Tổ sư thiền, mà mục đích chính là sống thuận với bản thể vô sinh, rỗng lặng và trong sáng của tâm mình, gọi là Chân tính.

Ly tướng gọi là tu. Thấy tính gọi là ngộ. Sống thuận với bản thể vô sinh, rỗng lặng và trong sáng của tâm mình gọi là chứng. Chứng là xứng hợp với Chân tính. Có hai cách chứng tính: Một là trước đã ly tướng, sau mới thấy tính và chứng tính. Hai là trước

đã thấy tính, sau mới ly tướng và chứng tính.

Vì có hai cách dụng công, nên mới có hai loại thiền giả: Những người tu rồi mới ngộ và những người ngộ rồi mới tu.

Tu rồi mới ngộ là những người khởi đầu chịu khó tu học, biết rõ các tướng đều là huyễn hoá. Nhân đó buông bỏ huyễn tướng trước khi nhận ra và sống với Chân tính.

Ngộ rồi mới tu là những người hoặc qua kinh sách, hoặc nhờ người khác chỉ bảo, hoặc do kinh nghiệm bản thân mà thấy được Chân tính, rồi sau mới khởi sự tu tập để bỏ huyễn tướng quay về với Chân tính.

Montréal, ngày 21-12-2000

## THIÊN TỊNH ĐỐI CHIẾU

Thiền thông thường là lặng lẽ suy nghĩ về một đề tài mà mình ưa thích hoặc thắc mắc. Đề tài thì vô số và cách nghĩ cũng vô cùng. Do đó, mới có nhiều loại thiền khác nhau như: Ngoại đạo thiền, Phàm phu thiền, Tiểu thừa thiền, Đại thừa thiền và Thượng thừa thiền.

Ngoại đạo thiền là phép thiền của những người tà kiến, không tin nhân quả, mà chỉ tham cầu phúc lợi thực tế, như cầu sống lâu, cầu *khai huyết*, cầu *thần thông* v.v...và sẵn sàng làm đủ mọi việc ác để đạt được mục đích.

Phàm phu thiền là phép thiền của những người chính kiến, tin sâu nhân quả, tránh dữ, làm lành, nhưng không lo đoạn trừ phiền não mà chỉ thích về các cõi Trời để hưởng phúc.

Tiểu thừa thiền là phép thiền của những người siêng năng đoạn trừ phiền não để thoát ly tam giới. Tuy biết con người vốn do năm uẩn hợp thành, không có một thực thể cá biệt nào có thể gọi là ta, là tôi, nhưng vẫn muốn nhập Niết Bàn.

Đại thừa thiền là phép thiền của những người sớm biết cả ta (ngã) và cảnh (pháp) đều không, nên thường tu các môn như Pháp Hoa tam muội, Lăng Nghiêm tam muội, Kim Cương tam muội v.v... để tìm

*Chân tính.*

Thượng thừa thiền là phép thiền của những người hết sức linh lợi chỉ cần nghe một câu nói hay thấy một động tác thích hợp là có thể nhận ra *Chân tính* ngay. Thượng thừa thiền không có phương pháp rõ rệt chỉ tùy theo cơ duyên mà giáo hóa.

Mặc dầu thiền có nhiều loại, nhưng khi nói tới "thích thiền", chắc chắn chúng ta không nhầm vào Ngoại đạo thiền, Phạm phu thiền hay Tiểu thừa thiền. Tại sao? Vì chúng không thể giúp chúng ta thấy tính được. Chính vì thế, khi nhắc đến thiền đa số chúng ta đều muốn học Thượng thừa thiền.

Thượng thừa thiền dành cho những người linh lợi, nếu là bậc *thượng căn* linh lợi thì chỉ cần một câu nói hay một động tác thích hợp cũng đủ giúp chúng ta nhận ra *Chân tính*. Bằng không được linh lợi như vậy, thì phải tập quán tâm để tạo cơ hội cho việc thấy tính. Kỹ thuật quán tâm nổi tiếng của thiền là tham *công án*.

*Công án*, nghĩa đen là một văn bản đặt sẵn trên bàn để chờ cứu xét. Còn theo nghĩa bóng nó là đề tài tham cứu của thiền sinh. Tuy công án là đề tài tham cứu của thiền sinh, nhưng không phải đề tài nào cũng là công án. Thực vậy, công án là một lời nói bí ẩn, mà ngay khi nghe xong, chúng ta liền thấy bàng hoàng xúc động, tựa như các thanh niên, thiếu nữ đang tuổi dậy thì bị trúng sét ái tình vậy! Với người tu thiền, công án là tiếng sét Tông Môn. Vì khi bị nó đánh trúng thì người ấy thực không còn lối thoát. Muốn nói, nhưng không biết nói gì. Muốn quên, nhưng lại quên không được. Ngày đêm sáu thời đều bị nó ám ảnh mãnh liệt. Đến nỗi đi, đứng, nằm, ngồi lúc nào cũng

chỉ có một thắc mắc duy nhất là làm sao phá giải được *công án*?

Sự thắc mắc lạ lùng này được thiền gia gọi là nghi tình và đó cũng chính là sơ tâm của Thiền Tông. Sau khi phát được sơ tâm, hành giả phải cố giải nghi tình và gắng phá vô minh.

Vô minh là không sáng suốt, là mê muội đến độ không thấy được *Chân tính*. Vô minh có hai loại chính: Một là khi tư tưởng phát sinh thì cả tâm và cảnh đều hiện ra một lượt. Phàm phu không rõ nguyên do, lầm tưởng là có ngã (ta), có pháp (cảnh), nên mới tạo ra đủ thứ nghiệp hoặc lành, hoặc dữ rồi theo đó mà lưu chuyển trong vòng sinh tử. Đây là sự mê tướng của những người chấp có. Hai là khi tư tưởng đoạn diệt thì cả tâm và cảnh đều biến mất. Ngoại đạo không rõ nguyên do lầm tưởng là không ngã, không pháp, nên mới bác thuyết nhân quả, chê việc giữ giới, lôi kéo chúng sinh vào đường tội lỗi. Đó là sự muội tính của những kẻ chấp không.

Chẳng chấp có, chẳng chấp không, người tu thiền lặng lẽ nuôi lớn nghi tình mãi cho đến lúc nó phải bùng nổ và phá tan hai thứ vô minh nói trên, gọi là thiền hạnh. Thiền hạnh viên mãn, tất sẽ thấy tính và thành Phật. Đó là điều mà các đệ tử Thiền Tông thường mong mỏi!

Tham thiền là như vậy. Niệm Phật phải làm sao? Chắc chắn quý vị đều nhớ: Mục đích cuối cùng của Phật Giáo là giải thoát. Do đó, trên lý thuyết tất cả các pháp đều đưa vào bờ Giác của Như Lai. Còn thực tế, quả Phật tuy đồng, nhưng lòng người lại khác. Cho nên mỗi pháp đều có những sắc thái riêng biệt không thể làm lẫn được. Điều này rất dễ hiểu, chỉ cần quan

sát đoàn du khách đang trên đường về, là chúng ta sẽ thấy: Có người thích quay thẳng về nhà sau những ngày dài xa vắng. Có kẻ muốn dừng chân tạm nghỉ ở một quán trọ bên đường trước khi chấm dứt chuyến đi vất vả của mình. Tuy cả hai đều có cùng một mục đích là trở về, nhưng lộ trình của họ lại không giống nhau. Sự khác biệt giữa Thiền và Tịnh cũng y như thế! Trong lúc các đệ tử Thiền Tông mong mỗi thấy tính và thành Phật ngay trong đời này, thì các tín đồ Tịnh Độ lại ao ước sinh về Cực Lạc trước, rồi mới tiếp tục tu học để thành Phật sau.

Theo kinh sách để lại, muốn vãng sinh Cực Lạc, trước hết chúng ta phải tin tưởng có cõi Cực Lạc và phải thường ao ước được sinh về đấy. Đó là sơ tâm của Tịnh Độ, gọi là tín nguyện.

Đủ tín nguyện rồi, mới gia công niệm Phật. Niệm Phật có bốn cách chính là :

1. Trì danh niệm Phật là nhớ đến Phật bằng cách nhắc đi, nhắc lại danh hiệu của Ngài. Pháp này được thầy Thích Thiện Tâm giảng dạy rõ ràng trong cuốn Niệm Phật Thập Yếu.
2. Quán tượng niệm Phật là nhớ đến Phật bằng cách quán sát hình tượng của Ngài.
3. Quán tưởng niệm Phật là nhớ đến Phật bằng cách tưởng tượng thấy Ngài ở trên Cực Lạc. Pháp này được đức Thích Ca giảng dạy rõ ràng trong Kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật.
4. Thực tướng niệm Phật là nhớ đến Phật bằng cách chiêm ngưỡng thực tướng của Ngài.

Tuy có bốn cách chính để niệm Phật, nhưng phổ thông nhất là pháp trì danh.

Muốn học pháp trì danh, phải chịu khó niệm danh hiệu Phật A Di Đà mãi cho đến lúc đạt được nhất tâm.

Nhất là một; Tâm là lòng. Nhất tâm là một lòng tưởng nhớ đến Phật ngoài ra không thiết gì nữa! Niệm Phật đến độ nhất tâm gọi là viên mãn tịnh hạnh. Nếu tín, nguyện và tịnh hạnh đều trọn vẹn thì nhất định khi chết sẽ được Phật A Di Đà hiện đến đón về Cực Lạc. Đây chính là điều mà các tín đồ Tịnh Độ hằng ao ước.

Tóm lại, người tham thiền phải khởi được nghi tình và phá tan vô minh thì mới thấy tính thành Phật được. Còn người niệm Phật phải đầy đủ tín, nguyện và thành tựu nhất tâm thì lúc chết mới được Phật A Di Đà đích thân đón về Cực Lạc. (Nếu chỉ có tín, nguyện và chưa được nhất tâm thì cũng vẫn được về Cực Lạc, nhưng người đến đón không phải là Phật). Nói một cách khác:

	THIỀN	TỊNH
SƠ TÂM	<b>Nghi tình:</b> Thắc mắc quyết phá giải công án.	<b>Tín nguyện:</b> Tin tưởng và khao khát được sinh về Cực Lạc.
LẬP HẠNH	Tham công án cho đến khi thấu thoát nghi tình và phá tan vô minh.	Niệm danh hiệu Phật A Di Đà cho đến lúc đạt được nhất tâm.
THÀNH QUẢ	Thấy tính thành Phật.	Vãng sinh Cực Lạc.

### 1. Tịnh Độ lớn mạnh nhờ lòng tin tưởng và khao

khát được về Cực Lạc của các tín đồ, gọi là tín nguyện. Còn Thiền Tông nổi tiếng vì sự thối mắc quyết phá giải công án của các đệ tử, gọi là nghi tình.

2. Tịnh Độ dạy tín đồ niệm Phật hiệu để đạt nhất tâm, còn Thiền Tông khuyên đệ tử dùng công án mà phá vô minh.
3. Tịnh Độ lấy vãng sinh Cực Lạc làm chuẩn, còn Thiền Tông chọn thấy tính thành Phật làm đích.

Trên cả ba phương diện: Sơ tâm, lập hạnh và thành quả, Tịnh và Thiền đều khác biệt rõ rệt :

1. Về thành quả, Tịnh dễ hơn Thiền. Vì mục đích của Thiền là thành Phật ngay trong đời này. Còn của Tịnh là về Cực Lạc trước, rồi mới tiếp tục tu học để thành Phật sau.
2. Về lập hạnh, Tịnh dễ hơn Thiền. Vì Tịnh Độ dạy niệm Phật hiệu để đạt nhất tâm. Niệm Phật hiệu và đạt nhất tâm đều là những việc cụ thể, ai ai cũng hiểu được rõ ràng. Trong khi, Thiền Tông khuyên tham công án để phá vô minh. Tham công án và phá vô minh toàn là những việc trừu tượng mà ngay cả các thiền sư đắc Đạo cũng không thể giải thích và hướng dẫn cho chúng ta một cách minh bạch được.
3. Về sơ tâm, Tịnh dễ hơn Thiền. Vì tham thiền phải có nghi tình, mà người có nghi tình thì rất hiếm, không dễ gì gặp được! Trái lại, niệm Phật chỉ cần tín nguyện và người hay tin thường rất dễ tìm.

Nghe đến đây, chắc hẳn quý vị đã có một ý niệm khá rõ rệt về : Thế nào là Thiền? Thế nào là Tịnh?



Thế nào là sự khác biệt giữa Tịnh và Thiền? Tuy nhiên chúng ta phải luôn luôn nhớ rằng Thiền và Tịnh đều có khác, cũng chỉ khác về mức độ cao thấp, còn về thực chất nó vốn là một. Thậm chí, chúng ta có thể nói Tịnh là bước đầu của Thiền và Thiền là trạm cuối của Tịnh. Vì tất cả những người đắc pháp trì danh đều phải tiếp tục tham thiền cho đến khi thành Đạo, đúng như lời nguyện thứ mười một của đức Đạo sư A Di Đà trong lúc còn làm tỳ kheo, như sau:

"Giả sử con được thành Phật, nếu hàng Trời, người ở trong nước con chẳng trụ Chính định mãi cho tới lúc chứng được Niết Bàn, con nguyện không giữ lấy ngôi Chính Giác."

Xem như vậy, Thiền và Tịnh bề ngoài tuy khác nhưng bên trong lại đồng. Do đó, tu Thiền hay học Tịnh đều tùy ở cái tâm sơ phát của chúng ta, nghĩa là : Đủ tín nguyện thì niệm Phật, sẵn nghi tình thì tham thiền. Có cả hai thì tùy duyên mà chọn. Nhược bằng không đủ tín nguyện cũng không sẵn nghi tình thì nên niệm Phật và đọc kinh A Di Đà.

Tại sao lại đọc kinh A Di Đà? Vì kinh này không những mở được đức tin mà còn tích cực thúc dục chúng ta phát nguyện vãng sinh! Lời văn thân mật thiết tha, tựa như cha mẹ khuyên con. Chỉ cần chăm chú đọc hoài thế nào cũng có ngày chúng ta sẽ nghe lời Phật, dứt bỏ tình đời se duyên Cực Lạc. Điều khó khăn là phải tìm được một bản dịch kinh A Di Đà vừa dễ hiểu, vừa lưu loát để hằng đọc lên là thấy thích liền. Có như thế thì việc tu hành mới được thuận lợi.

Viết tại Montréal, ngày 30-12-1990

Bổ túc thêm ngày 15-07-1994

## CHÚ THÍCH

Muốn nghiên cứu về Thiền công án, nên đọc những cuốn sách sau :

- a. THE PRACTICE OF ZEN của Chan Chen Chi do nhà xuất bản Harper & Row Publishers ở New York (Hoa Kỳ) phát hành vào năm 1959.
- b. THIỀN ĐẠO TU TẬP của Chang Chen Chi, tức là Trương Trùng Cơ, được Như Hạnh dịch ra tiếng Việt và nhà xuất bản Kinh Thi ở Saigon phát hành vào năm 1972.
- c. THE SECRETS OF CHINESE MEDITATION của Lu K'uan Yu, tức là Charles Luk, do nhà xuất bản Samuel Weiser Inc. ở York Beach (Hoa Kỳ) phát hành vào năm 1964.

## THIÊN TỊNH SONG TU

Thiền tịnh song tu là một pháp môn hỗn hợp dành cho những người thích học thiền định, nhưng lại không chắc sẽ đắc Đạo ngay trong đời này. Không chắc sẽ đắc Đạo ngay trong đời này, lại sợ bị thoái chuyển ở đời sau, nên ngoài việc thiền định, họ còn niệm Phật, cầu cho kiếp tới sẽ được sinh về Cực Lạc, để tiếp tục việc học còn dang dở.

### ĐỊNH NGHĨA

1. Tu thiền, hiểu theo nghĩa rộng, là tu thiền định. Tu thiền định là tập trung tư tưởng để hoặc chỉ tịnh đặng giữ tâm yên lặng, hoặc quán tưởng đặng khởi các tác dụng, hoặc tham thiền đặng thâm nhập chân tính.
2. Tu tịnh hay tu Tịnh Độ là niệm Phật A Di Đà để xin kiếp tới, sẽ được sinh về Cực Lạc, học Đạo.
3. Thiền tịnh song tu không phải là đứng dạng chân trên hai chiếc thuyền: một Thiền, một Tịnh, như nhiều người lầm tưởng! Thiền tịnh song tu là tập thiền định ở Ta Bà này, rồi đem công đức hồi hướng xin về Cực Lạc du học. Như người vừa đi Hương Cảng, vừa về Việt

Nam. Những người này không đứng dạng chân trên hai con tàu: một đi Hương Cảng, một về Việt Nam, mà chỉ dùng một con tàu để đi Hương Cảng. Đến Hương Cảng rồi, mới lại lấy tàu để về Việt Nam. Cũng vậy, người song tu thiền tịnh, hàng ngày siêng năng thiền định, dùng công đức ấy hồi hướng xin về Cực Lạc. Tới Cực Lạc rồi, sẽ tiếp tục công phu cho đến khi đắc Đạo!

### **LÝ DO CHỌN SONG TU THIỀN TỊNH**

Tại sao chúng ta lại chọn song tu thiền tịnh? Vì chuyên tu thiền định rất khó. Ít có người đắc Đạo ngay trong đời này. Nếu không đắc Đạo ngay trong đời này, thì sẽ phải tiếp tục tu học ở đời sau. Nhưng tới đời sau, đã chắc gì chúng ta có đủ thuận duyên để tu thiền? Bởi đường đời đầy chạm bầy mà nghiệp báo lại khó lường, nên phần lớn những người chuyên tu thiền định đều gặp rắc rối vì ơn, oán của đời trước, hoặc làm lẫn của đời này.

Để tránh những rủi ro có thể xảy ra, làm ngăn trở việc thăng tiến của chúng ta, chúng ta nên chọn song tu thiền tịnh, để xin kiếp tới sẽ được sinh về Cực Lạc tiếp tục học Đạo. Một khi về được Cực Lạc, thì sẽ không sợ thoái chuyển nữa! Tại sao? Vì Cực Lạc là một Phật Học Viện rất lớn, tại đó có thầy hay, bạn tốt cùng tất cả những phương tiện cần thiết cho việc tu hành.

Còn nếu không về Cực Lạc, thì kiếp tới sẽ phải trở lại luân hồi. May ra là được làm người hay làm trời. Nhưng dù có được làm người hay làm trời thì cũng vẫn phải đương đầu với trăm ngàn thử thách khó khăn của cuộc sống!

Để cụ thể hoá ý này, tôi xin kể một chuyện có thực, do chính tác giả là Ngộ Đạt Thiền sư thuật lại, trong phần Duyên Khởi của cuốn Từ Bi Tam Muội Thủy Sám, như sau:

"Dưới triều vua Đường Ý Tôn, ở bên Tàu, có một vị Quốc sư tên là Trí Huyền, hiệu là Ngộ Đạt.

Lúc chưa hiển đạt, ông thường liên lạc với một nhà sư, trong một ngôi chùa ở Kinh Sư. Nhà sư này mắc bệnh cùi, ai cũng gớm ghiếc lánh xa, chỉ có ông hay gần gũi hỏi han, không hề nhàm chán.

Nhân khi chia tay, nhà sư vì cảm kích phong thái của ông, nên mới dặn rằng:

- Mai này, nếu gặp nạn chi thì cứ đến núi Cửu Lũng, ở Bình Châu, thuộc Tây Thục tìm tôi, ngay nơi có hai cây tùng lớn!

Sau đó ít lâu, ông được phong làm Quốc sư và dọn đến ở chùa An Quốc. Bấy giờ, Đạo hạnh của ông vang dậy khắp nơi. Vì vậy, vua Ý Tôn mới thân hành đến tận nơi, nghe ông thuyết Pháp, rồi ban cho ông một cái Pháp toạ, bằng gỗ trầm hương rất quý.

Từ đấy, trên đầu gối của ông mọc một mụn ghẻ, có hình mặt người đau nhức khôn xiết. Ông cho mời các danh y về chữa trị, nhưng ai nấy đều bó tay!

Một hôm, chợt nhớ đến lời dặn của nhà sư cùi, ông vội vàng lên đường tìm kiếm. Tới núi Cửu Lũng, vào lúc chập choạng tối, trong cảnh âm u, mây bay, khói toả, ông chợt thấy hai cây tùng sừng sững, liền rảo bước đến gần. Quả nhiên, nơi ấy có lầu vàng, điện ngọc, lộng lẫy, nguy nga, hào quang chói lọi. Trước cửa, có nhà sư mà ông quen biết, đang đứng chờ và mời ông vào nhà.

Đêm ấy, ông kể cho nhà sư nghe nỗi khổ của mình và được nhà sư an ủi:

- Không hề gì! Dưới chân núi có một cái suối, có thể trị dứt căn bệnh của ông. Cứ yên tâm ngủ cho khỏe, ngày mai sẽ tỉnh!

Tờ mờ sáng hôm sau, một chú tiểu đồng đến phòng tìm ông và dẫn ông ra suối. Ông vừa bụm nước, định rửa thì mụn ghẻ ấy bỗng kêu lên:

- Đừng rửa vội! Ông học nhiều hiểu rộng, vậy đã từng đọc chuyện Viên Áng giết Tiều Thố trong bộ Tây Hán chưa?
- Tôi có đọc!
- Ông có đọc chuyện đó, lẽ nào không biết, Tiều Thố bị giết ở chợ phía Đông rất là oan ức? Tiều Thố ấy chính là tôi, còn Viên Áng ấy chính là ông. Cho nên, tôi mới theo ông để báo thù. Song đã mười đời, ông làm cao tăng, giữ tròn giới luật, khiến tôi không thể ra tay. Ai dè đời này, được vua yêu chuộng, tặng cho bảo tọa làm ông khởi lòng tham danh, thích lợi. Do đó, tôi mới có cơ hội trả mối hận năm xưa. Cũng may, ông được tôn giả Ca Nặc Ca giúp đỡ, dùng nước tam muội rửa sạch oán này. Từ nay, nợ nần đã dứt, tôi sẽ không theo phá ông nữa!

Nghe mụn ghẻ nói vậy, ông hoảng sợ, vội vàng bụm nước rửa nó. Tức thời, ông cảm thấy đau nhức dữ dội, đến độ ngất đi. Lúc tỉnh dậy, thì bệnh đã khỏi.

Ông liền trở lại đường cũ, định về cám ơn tôn giả Ca Nặc Ca, nhưng ngôi bảo điện đêm qua đã biến mất, không còn dấu vết."

Bây giờ, hần quý vị đã thấy: mười đời làm cao

tăng, giữ tròn giới luật, chỉ có một chút lỗi làm cũng đủ cho kẻ thù lợi dụng để báo oán, làm trở ngại đường tu.

Trong "Niệm Phật Thập Yếu", Hòa thượng Thích Thiên Tâm cũng kể chuyện sư Giám Không, như sau: Ở bên Tàu, về đời nhà Đường, nơi chùa Hương Sơn, đất Lạc Dương, có sư Thích Giám Không. Sư họ Tề, sinh ở Ngô Quận.

Thuở nhỏ, ông nghèo khổ, tuy siêng năng học hành, nhưng chẳng nhớ được bao nhiêu! Lớn lên thích làm thi văn, song chỉ là loại tầm thường. Ông thường đi lại vùng Ngô, Sở yết kiến các quan Hầu, Bá, nhưng không được trọng dụng. Khi có tiền, thì đau yếu. Hết tiền, bệnh mới khỏi!

Đầu niên hiệu Nguyên Hòa, ông dạo chơi xứ Tiền Đường, gặp lúc mất mùa. Lương thực khan hiếm. Định đến chùa Thiên Trúc để xin ăn. Nhưng vừa tới phía Tây của Cô Sơn Tự, thì đói quá, không đi được nữa! Nên phải ngồi lại bên bờ suối, rơi lệ, ngâm vài câu bi phần. Chợt có vị Phạn tăng, theo giòng suối tới, nhìn ông, mỉm cười và hỏi: "Pháp sư đã nếm đủ hương vị lữ du (voyageur) chưa?"

Ông đáp: "Hương vị lữ du, có thể gọi là đã nếm đủ, nhưng tôi tên là Quân Phòng, chưa từng làm Pháp sư!"

Phạn tăng nói: "Ông không nhớ lúc giảng kinh Pháp Hoa ở chùa Đông Đức sao?"

Đáp: "Từ khi sinh ra đến nay, tôi chỉ quanh quẩn ở vùng Ngô, Sở, chưa từng bước tới kinh đô. Đâu lại có chuyện giảng kinh tại Lạc Trung như thế!"

Phạn tăng nói: "Chắc ông bị lửa đói thiêu đốt, nên

quên hết việc quá khứ rồi!" Nói xong, liền lần trong đũa lấy ra một quả táo lớn bằng nắm tay, trao cho ông và bảo: "Quả táo này sản xuất ở nước của ta, bậc thượng trí ăn vào sẽ biết rõ quá khứ, vị lai; còn người hạ căn thì sẽ nhớ được kiếp trước."

Ông nhận lấy quả táo ăn xong, vốc nước suối uống. Chợt cảm thấy mệt, liền tựa đầu vào tảng đá gần đó mà ngủ. Giây phút tỉnh dậy, nhớ tiền thân làm Pháp sư giảng kinh cùng bốn bạn đồng tu, rõ rệt như việc ngày hôm qua. Rơi lệ, hỏi Phạn tăng rằng: "Hòa Thượng Chấn bây giờ ở đâu? "

Đáp: "Công tu tập chưa tới mức, nên chuyển sinh làm tăng ở đất Tây Thục!"

Lại hỏi: "Thượng nhân Trần và Pháp sư Ngô bây giờ ra sao?"

Đáp: "Thượng nhân Trần chưa trả xong túc duyên, nên đã hoàn tục, còn Pháp sư Ngô, bởi có lần, đứng trước tượng đá chùa Hương Sơn, nguyện giỡn rằng, kiếp này không chứng Đạo, đời sau nguyện làm quý thần, nên đã sinh làm Đại tướng thống lĩnh quỷ thần." Trong năm người cùng tu khi xưa, chỉ có ta được giải thoát. Ba vị kia thì như thế, còn người thì bị đói khổ nơi đây!

Quân Phòng nghe xong, khóc và nói: "Kiếp trước, mỗi ngày, tôi chỉ ăn một bữa, thân chỉ đắp một y, việc trần tục đã dứt trừ, có sao lại kém phúc, để đến nỗi phải ra người đói khổ?"

Phạn tăng đáp: "Khi xưa, ông ngồi trên Pháp tọa, hay nói chuyện vu vơ, khiến thánh chúng sinh lòng nghi hoặc, lại nữa, giới hạnh còn khiếm khuyết, nên mới bị báo ứng như ngày nay!"



Xem như vậy, người tu thiền, muốn được tự tại, thì phải đạt đến mức, nghiệp sạch, tình không. Nếu chẳng được như vậy, thì khó tránh bị đọa lạc! Đây chính là lý do, khiến thiền sư Diên Thọ phải lên tiếng cảnh tỉnh chúng ta, bằng những vần thơ sau:

Có Thiền, không Tịnh độ,  
Mười tu, chín lạc đường!  
Khi ám cảnh hiện ra,  
Liên theo nó mà đi.

Không Thiền, có Tịnh độ,  
Mười tu, mười vắng sinh.  
Gần Phật A Di Đà,  
Lo gì không khai ngộ?

Có Thiền, lại có Tịnh,  
Như mảnh hổ thêm sừng.  
Kiếp này được làm thầy.  
Đời sau làm Phật, Tổ!

Không Thiền cũng không Tịnh,  
Giường sắt, cột đồng chờ.  
Muôn kiếp và ngàn đời,  
Vẫn không nơi nương tựa!

Nói: "Khi ám cảnh hiện ra, liền theo nó mà đi" là trường hợp của những người chưa sạch nghiệp, chưa cạn tình, nên khi lâm chung, thân là khối xác, nhìn thấy ám cảnh, liền động lòng ưa thích, rồi theo đó mà trở lại luân hồi, như chuyện của ông tăng, sau đây:

Một hôm, đang ngồi trong thiền đường, Nam Tuyên bỗng la lớn, khiến cho thiền chúng giật mình, ngỡ ngác. Tiếp theo, thầy kêu thị giả xuống nhà dưỡng bệnh, gọi ông tăng đương nằm co cấp ở đó, lên và bảo: "Ông hãy kể lại những gì ông vừa thấy!"

Ông tăng nói: "Con mệt quá, nên thiếp đi và mơ thấy mình đang đứng trước một lầu son lộng lẫy. Con định bước vào! Bỗng nghe thấy một tiếng hét lớn, nên giật mình tỉnh dậy và thấy mình còn nằm trên giường!"

Nam Tuyên nói: "Nếu ta không hết lên, thì ông đã bị đầu thai làm kỹ nữ rồi!"

Qua thí dụ trên, nếu không thể đạt đến mức nghiệp sạch, tình không, thì chúng ta nên qui hướng Tịnh Độ, để khi mãn kiếp sống này, sẽ được sinh về Cực Lạc, tiếp tục tu học một cách an toàn và chắc chắn.

### **PHƯƠNG PHÁP SONG TU THIỀN TỊNH**

Có ba cách song tu thiền tịnh: một là thiền định trước rồi niệm Phật sau, hai là Niệm Phật trước rồi thiền định sau, ba là niệm Phật và thiền định cùng lúc.

1. **Thiền định trước rồi niệm Phật sau:** Đây là cách dụng công của những người bắt đầu khóa lễ bằng cách tọa thiền, thông qua các tiết mục: điều thân, điều tức, điều tâm, nhập thiền, trụ thiền, xả thiền. Rồi mới niệm Phật và hồi hướng công đức để xin kiếp tới sẽ được sinh về Cực Lạc tiếp tục tu học.
2. **Niệm Phật trước rồi thiền định sau :** Đây là cách dụng công của những người bắt đầu khóa lễ bằng cách niệm Phật để xin: Sống thời yên vui thiền định, chết được sinh về Cực Lạc tiếp tục học Đạo. Sau đó, mới tọa thiền như tất cả các thiền sinh khác.
3. **Niệm Phật và thiền định cùng lúc:** Đây là một phương pháp rất độc đáo, trong đó hai môn niệm Phật và thiền định tương như khác

biệt được kết hợp lại một cách hoà hài, không mâu thuẫn cũng không gượng ép. Có nhiều cách để niệm Phật và thiền định cùng lúc, nhưng phổ thông nhất là: Nhiếp tâm niệm Phật, Điều tức niệm Phật, Quán tượng niệm Phật, Tham cứu niệm Phật và Phản văn niệm Phật.

- a. **Nhiếp tâm niệm Phật:** Vừa niệm Phật vừa ngưng nghĩ vẫn vơ. Người tu pháp này phải luôn nhớ đến Phật. Mỗi khi thấy một tư tưởng khác lạ khởi lên là phải chặn đứng nó ngay, không cho tiếp tục. Luyện tập lâu ngày, tâm của người ấy sẽ rời bỏ sáu trần, tự nhiên cảm ứng với nguyện lực của Phật A Di Đà, thấy cảnh Tây Phương hiện ra rục rở. Pháp này bao gồm hai môn là niệm Phật hiệu và thiền chỉ tịnh.
- b. **Điều tức niệm Phật:** Vừa niệm Phật vừa điều hòa hơi thở. Thở ra niệm NAM. Hít vào không niệm. Thở ra niệm MÔ. Hít vào không niệm. Thở ra niệm A. Hít vào không niệm. Thở ra niệm DI. Hít vào không niệm. Thở ra niệm ĐÀ. Hít vào không niệm. Thở ra niệm PHẬT. Hít vào không niệm. Pháp này bao gồm hai môn là niệm Phật hiệu và thiền hơi thở.
- c. **Quán tượng niệm Phật:** Vừa niệm Phật vừa quan sát hình tượng của Ngài mãi cho đến lúc nhắm mắt mà vẫn thấy tượng ấy hiện ra rõ ràng như thực, gọi là quán được thân Phật. Pháp này bao gồm hai môn là niệm Phật hiệu và thiền đề mục.
- d. **Tham cứu niệm Phật:** Vừa niệm Phật vừa theo dõi xem ai đang niệm Phật. Cứ thế

mà tập mãi cho đến lúc nhận ra tâm và tâm thể, gọi là giác ngộ. Pháp này bao gồm hai môn là niệm Phật hiệu và thiền công án.

- e. **Phản văn niệm Phật:** Miệng niệm Phật, tai lắng nghe, kiểm soát từng câu, từng chữ, rõ ràng, rành mạch. Dần dần quên hết thân, tâm và cảnh vật, chỉ còn tiếng niệm Phật hiệu liên tục không dứt, gọi là thành tựu nhất tâm. Pháp này bao gồm hai môn là niệm Phật hiệu và thiền minh sát, được rất nhiều người ưa thích và tặng cho nó cái biệt danh là Tịnh Độ thiền.

## KẾT LUẬN

Nếu không đắc Đạo ngay trong đời này thì sẽ phải tiếp tục tu học ở đời tới. Có ba cách lý tưởng để chuyển thân từ đời này qua đời tới: Một là tái sinh làm người, hai là hoá sinh làm trời, ba là vãng sinh Cực Lạc.

Cho dù làm người hay làm trời thì cũng đều gặp thử thách và dễ sa ngã. Trái lại, làm thánh ở Cực Lạc thì đầy đủ thuận duyên và không sợ lùi sụt trong việc tu hành. Đây chính là lý do khiến người thích tu thiền nên song tu thiền tịnh.

Song tu thiền tịnh là một trong ba phương pháp tu tập thịnh hành nhất của Phật tử Việt nam hiện nay. Thế nào là ba? Một là chuyên tu Tịnh Độ, hai là chuyên tu thiền định, ba là song tu thiền tịnh.

Để cho dễ hiểu, tôi xin lấy một thí dụ: Có một người Việt Nam muốn học tiếng Anh. Thông thường, ông ta có ba cách chính:

1. Không học Anh văn ở Việt Nam, mà chỉ lo xin đi Anh du học.
2. Tìm một giáo sư người Việt để học Anh văn ở Việt Nam.
3. Học Anh văn ở Việt Nam với một giáo sư người Việt, rồi dùng thành tích đạt được để xin đi Anh tu nghiệp.

Như người không học Anh văn ở Việt Nam mà chỉ lo xin đi du học bên Anh, người chuyên tu Tịnh Độ hàng ngày chăm chỉ niệm Phật để xin kiếp tới sẽ được sinh về Cực Lạc học Đạo.

Như người chỉ học Anh văn ở Việt Nam với một giáo sư người Việt, người chuyên tu thiền định hàng ngày siêng năng chỉ tịnh, quán tưởng hoặc tham thiền với hy vọng sẽ đắc Đạo ngay tại Ta Bà.

Như người học Anh văn ở Việt Nam với một giáo sư người Việt để chuẩn bị qua Anh tu nghiệp, người song tu thiền tịnh hàng ngày siêng năng thiền định, nhưng đồng thời cũng lại niệm Phật, nguyện cho kiếp tới sẽ được sinh về Cực Lạc để tiếp tục việc học còn dang dang dở.

Montréal, ngày 18-04-2005  
Bổ túc thêm ngày 23-12-2009

## **KHUYẾN TU**

của Diên Thọ Thiền sư

Có thiền, không Tịnh Độ,  
Mười tu, chín lạc đường.  
Khi *ám cảnh* hiện ra  
Liên theo nó mà đi.

Không Thiền, có Tịnh Độ,  
Mười tu, mười vãng sinh.  
Được gần Phật Di Đà,  
Lo gì không khai ngộ?

Có thiền lại có Tịnh,  
Như mảnh hồ thêm sừng.  
Kiếp này được làm thầy.  
Đời sau làm Phật, Tổ.

Không Thiền cũng không Tịnh,  
*Giường sắt, cột đồng* chờ.  
Muôn kiếp và ngàn đời,  
Vẫn không nơi nương tựa.

## DUY THỨC

Duy thức học đề xướng:  
Tam giới duy tâm  
Vạn pháp duy thức

Để cho rõ nghĩa hơn, hai câu này có thể viết thành:

Tam giới duy tâm tạo,  
Vạn pháp duy thức biến

và ta có thể tạm dịch là:

Ba cõi do tâm tạo ra,  
Vạn pháp do thức mà đổi.

Theo nghĩa rộng, tâm là Chân tâm, tức là bản thể của các pháp. Còn theo nghĩa hẹp, tâm là Tàng tâm, tức là thức thứ tám có khả năng chứa nhóm thân căn và hạt giống của tất cả các pháp trong tam giới, gồm: *Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới*.

Trong khi chữ thức là *Chuyển thức* tức là bầy thức đầu ưa động, ưa biến. Tuy nói bầy thức đầu, nhưng chủ yếu là Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỵ thức, Thiệt thức, Thân thức và Ý thức có tác dụng phân biệt các pháp qua sáu căn là Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân và Ý.

Vì tâm là bản thể của các pháp trong tam giới,

nên cả tam giới đều là tâm. Đó là ý nghĩa của câu:

Tam giới duy tâm

Lại nữa, vì tâm là Tàng tâm có khả năng chứa nhóm thân căn và hạt giống của tất cả các pháp trong tam giới, nên cả tam giới đều hiển hiện ở trong Tàng tâm. Ngoài Tàng tâm không có tam giới.

Các pháp vọng khởi ở trong Tàng tâm khi Tàng tâm động, cũng như những lớp sóng nhấp nhô trên mặt biển khi biển động. Biển động vì gió, còn Tàng tâm động vì nghiệp lực của sáu thức đầu gọi là Tình thức. Nói một cách khác, bởi gió nghiệp thổi, nên Tàng tâm mới động. Rồi trong cái tâm động ấy vọng hiện tam giới. Đó là ý nghĩa của câu:

Tam giới duy tâm tạo.

Hiểu như vậy thì cả người và cảnh đều từ tâm vọng hiện ra. Nhưng khi đã hiện ra như thực, thì sáu thức đầu liền duyên vào đó để khởi phân biệt, cho là thật, là giả, là thiện, là ác, là sướng, là khổ... Rồi đem lòng yêu, ghét, gọi là:

Vạn pháp duy thức.

Bị yêu, ghét thúc đẩy, nên mới nỗ lực phát triển cái mình yêu và loại bỏ cái mình ghét khiến cho thân, tâm và cảnh vật phải thay hình đổi dạng, gọi là:

Vạn pháp duy thức biến.

Nếu cứ thản nhiên chấp nhận các pháp, không lo phát triển cũng không màng loại bỏ thì gió nghiệp sẽ yên, biển tâm sẽ lặng và sóng tam giới sẽ tan vào nước tính vô sinh của chúng ta. Đây chính là lý do mà Đức Phật luôn luôn khuyên chúng ta nên vô cầu và vô tác để tĩnh tâm. Nếu tĩnh được tâm thì sẽ thoát khỏi tam giới!



Tuy nói thoát khỏi tam giới, nhưng thực không có tam giới để thoát ra. Cũng như người nằm ác mộng, tưởng mình lâm nạn, nên mới cầu giải thoát. Nhưng khi tỉnh dậy mới rõ là thực không có nạn để thoát vậy!

Tóm lại, gió thổi thì biển động, trên mặt biển động vọng hiện các sóng. Gió yên thì biển lặng, sóng tan thành nước. Cũng vậy, nghiệp sinh thì tâm động, ở nơi tâm động vọng hiện tam giới. Nghiệp diệt thì tâm tĩnh, tam giới biến vào Chân tính, tức là bản thể vô sinh bấtdiệt của tâm mình.

Nếu làm tưởng các pháp trong tam giới là thực, rồi nỗ lực cải tiến, thì những pháp này sẽ tùy theo sự phân biệt của sáu thức mà thay đổi!

Rút cục, chỉ có tính là thực, còn tất cả đều là tướng duyên hợp do tâm tạo ra, rồi theo thức mà biến đổi không ngừng!

Montréal, ngày 5-8-1997

## DUY THỨC HỌC ÁP DỤNG

Duy thức là môn tâm lý học của Phật giáo. Môn học này rất khó lại có nhiều danh từ chuyên môn, nên ít người ưa thích.

Học duy thức khó, nhưng áp dụng duy thức vào cuộc sống hàng ngày sẽ đem lại nhiều lợi ích không thể tưởng tượng được. Chính vì vậy, biết là khó, nhưng tôi vẫn cố gắng trình bày các nguyên tắc căn bản của duy thức và cách áp dụng những nguyên tắc ấy để thực hiện những mơ ước của chúng ta.

Theo đức Phật, con người không phải chỉ có một cái tâm. Cái mà chúng ta thường gọi là tâm, thực ra là một tổ hợp của tám yếu tố tâm lý, gọi là thức. Nói một cách khác, tâm gồm tám thức:

1. Nhãn thức, hay thức của con mắt, chủ về nhìn.
2. Nhĩ thức, hay thức của lỗ tai, chủ về nghe.
3. Tỷ thức, hay thức của lỗ mũi, chủ về ngửi.
4. Thiệt thức, hay thức của cái lưỡi, chủ về nếm.
5. Thân thức, hay thức của thân thể, chủ về cảm xúc như đói, khát, nóng, lạnh, đau, nhức, sợ hãi, khổ, nặng, nhẹ v.v...
6. Ý thức, hay thức của ý căn, chủ về tri giác, tức là khả năng tính toán và phân biệt sự vật, cảm giác, tư tưởng, hành động, gọi chung là pháp trần.
7. Mạt na thức, hay Ý căn có nhiệm vụ quyết định và điều hành mọi sinh hoạt của chúng ta.
8. A lại da thức, Tàng tâm hay Trí nhớ là khả năng tồn trữ căn thân và hạt giống của tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm,

cảm, biết, nghĩ, nói và làm.

Năm thức đầu của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân có nhiệm vụ liên lạc và công tác hầu giúp chúng ta hoặc phát hiện màu sắc, âm thanh, mùi, vị và cảm xúc hoặc tác động trên thân thể và ngoại vật để biến đổi chúng.

Thức thứ sáu, gọi là ý thức, có nhiệm vụ phân biệt các pháp, xác định nhu cầu và soạn thảo kế hoạch hành động. Thí dụ: Khi thức của con mắt phát hiện và báo cáo có một cái xe. Thức thứ sáu liền khởi phân biệt cho là phải biết lái. Tiếp theo nó đề nghị đi học lái xe. Nếu đề nghị này không bị thức thứ bảy phản đối, thì thức thứ sáu sẽ hợp tác với thức thứ bảy để huấn luyện ba thức của mắt, tai và thân lái xe.

Thức thứ bảy, gọi là ý căn, có nhiệm vụ cân nhắc lợi hại để quyết định hành động. Chỉ tiếc là những quyết định của nó thường sai lạc, vì nó quá cố chấp và bảo thủ. Vừa cố chấp, vừa bảo thủ, thức thứ bảy có khuynh hướng duy trì các thói quen trong quá khứ và chống lại những tư tưởng cấp tiến của thức thứ sáu. Thí dụ: Khi thức của con mắt phát hiện và báo cáo có một điều thuốc. Thức thứ sáu liền khởi phân biệt cho là không nên hút, vì hút thuốc có hại cho sức khỏe. Nhưng thức thứ bảy của người nghiện thuốc sẽ thúc dục hẳn cầm điều thuốc mà hút. Tại sao? Vì hút thuốc là thói quen hàng ngày của hẳn.

Thông thường, nếu thức thứ sáu và thức thứ bảy chống đối nhau thì chúng ta sẽ theo thức thứ bảy và bỏ thức thứ sáu. Chỉ những người có nhiều nghị lực mới mong bắt thức thứ bảy theo thức thứ sáu mà thôi.

Thức thứ sáu và thức thứ bảy là hai thức thực sự

lãnh đạo thân thể của chúng ta. Trong khi thức thứ sáu, hay ý thức, mãi mê kiểm soát những động tác mới mẻ và cố ý, thì thức thứ bảy, tức ý căn, lo lắng điều hành những sinh hoạt quen thuộc và phản xạ mà đặc biệt là việc bảo tồn mạng sống của chúng ta. Nói như vậy, có nghĩa là khởi đầu tất cả mọi hành động của chúng ta đều do ý thức đề nghị và sắp xếp. Nhưng khi được lập đi, lập lại nhiều lần đến độ trở thành thói quen hay phản xạ, thì những hành động này lại rơi vào phạm vi kiểm soát của ý căn.

Ngoài việc điều hành những sinh hoạt thường xuyên của con người, ý căn còn giữ một nhiệm vụ rất quan trọng, gọi là truyền tống. Truyền là đưa ước mơ của ý thức vào thức thứ tám để gây hạt giống. Tống là lấy hạt giống từ thức thứ tám ra sáu thức đầu để tùy nghi sử dụng.

Để giúp quý vị hiểu được tầm quan trọng của hạt giống, tôi xin kể một thí dụ: Tất cả chúng ta đều biết rau muống do đất, nước, lửa và gió hợp thành. Nhưng lấy một cục đất, một ly nước, một ngọn lửa và một luồng gió để làm rau muống thì rất khó. Ngược lại, nếu có hạt giống rau muống thì ai ai cũng có thể trồng rau muống được.

Cũng vậy, nếu có hạt giống của những gì chúng ta mong đợi thì chắc chắn chúng ta sẽ thực hiện được mộng ước một cách dễ dàng. Gây hạt giống là nhiệm vụ của thức thứ tám.

Thức thứ tám, gọi là tàng tâm có nhiệm vụ tồn trữ các pháp và sản xuất hạt giống. Nhưng ngoài việc chứa các pháp (Hàm tàng thức) và gây hạt giống (Chủng tử thức), thức thứ tám còn giúp các hạt giống ấy phát triển và thay đổi mãi cho đến lúc có đủ cơ

duyên (Dị thực thức), mới phát cho ý căn đem ra thức thứ sáu để sinh tư tưởng và năm thức đầu để tạo hiện thực.

Đặc tính của thức thứ tám là không lựa chọn mà chỉ ươm những ước mơ của ý thức để gây hạt giống và không cần biết những ước mơ ấy là tốt hay xấu. Chính vì vậy mà kẻ làm ác sẽ gặp ác và người làm lành sẽ gặp lành vậy!

Trên đây là quá trình sinh hoạt của tám thức. Qua quá trình đó chúng ta thấy con người có hai cách để thực hiện những gì mơ ước.

1. Một là sau khi đã xác định được những gì mình thích, ý thức liền hợp tác với ý căn dồn đốc năm thức đầu huy động thân thể thực hiện những điều mơ ước. Đó là cách dụng nhân lực của những người bình thường và thực tế.
2. Hai là sau khi xác định được những gì mình thích, ý thức liền chăm chú cầu nguyện hoặc là quán tưởng nhằm giục ý căn làm hai việc sau :
  - Đem nguyện vọng của mình vào tàng tâm (thức thứ tám) để gây hạt giống.
  - Chờ cho hạt giống ấy phát triển đầy đủ, rồi mới lấy ra năm thức đầu khởi thành hiện thực.

Đây là cách vận thần lực của những người có niềm tin và sức định.

Gây hạt giống (huân chủng tử) và tạo hiện thực (khởi hiện hành) là những bí mật ít ai hiểu rõ. Tuy chưa hiểu rõ những bí mật ấy, nhưng chúng ta vẫn có thể áp dụng những khái niệm duy thức này để hoặc

cải thiện đời sống hàng ngày, hoặc xây dựng sự nghiệp tu học của chúng ta.

Khởi đầu cả niềm tin và sức định đều yếu, nên thời gian gây hạt giống và tạo hiện thực thường rất dài và bất định. Nhưng nếu chịu khó tu tập, tất có ngày chúng ta sẽ thực hiện được mọi ước mơ một cách tức thời, nghĩa là hễ tìm là thấy, hễ cầu là được vậy!

Người học thần thông phải nghiên cứu về tâm. Tâm có tám thức. Mỗi thức lại có những khả năng và nhiệm vụ riêng. Khả năng và nhiệm vụ của mỗi thức gọi là tâm sở. Tâm sở có 51 loại. Một mình ý thức có đủ 51 tâm sở. Năm thức đầu có 34 tâm sở, ý căn có 18 tâm sở. Còn tàng tâm chỉ có 5. Tâm sở nhiều như vậy không thể nói hết trong bài này. Do đó, tôi xin mạn phép chỉ đề cập đến những tâm sở quan trọng liên quan đến việc thực hiện những ước mơ của chúng ta bằng thần lực.

Muốn vận thần lực, trước hết phải tin vào sức sáng tạo của tàng tâm và tài sửa đổi của ý thức, đúng theo tinh thần của câu :

Ba cõi do tâm tạo ra.  
Vạn pháp do thức mà đổi.

Tại sao nói ba cõi do tâm tạo ra? Vì tàng tâm gây hạt giống của ba cõi và phải có hạt giống ấy mới có ba cõi.

Tại sao nói vạn vật do thức mà đổi? Vì ý thức không hài lòng với những gì mình có, nên cứ nghĩ cách thêm cái này, bớt cái nọ khiến cho vạn vật phải thay đổi luôn luôn.

Tin vào sức sáng tạo của tàng tâm và tài sửa đổi

của ý thức gọi là Tín.

Có tín tâm rồi, mới dùng ý thức suy xét kỹ lưỡng xem mình thực sự muốn gì, thích gì và cần gì? Suy xét để xác định nguyện vọng của mình gọi là Tứ.

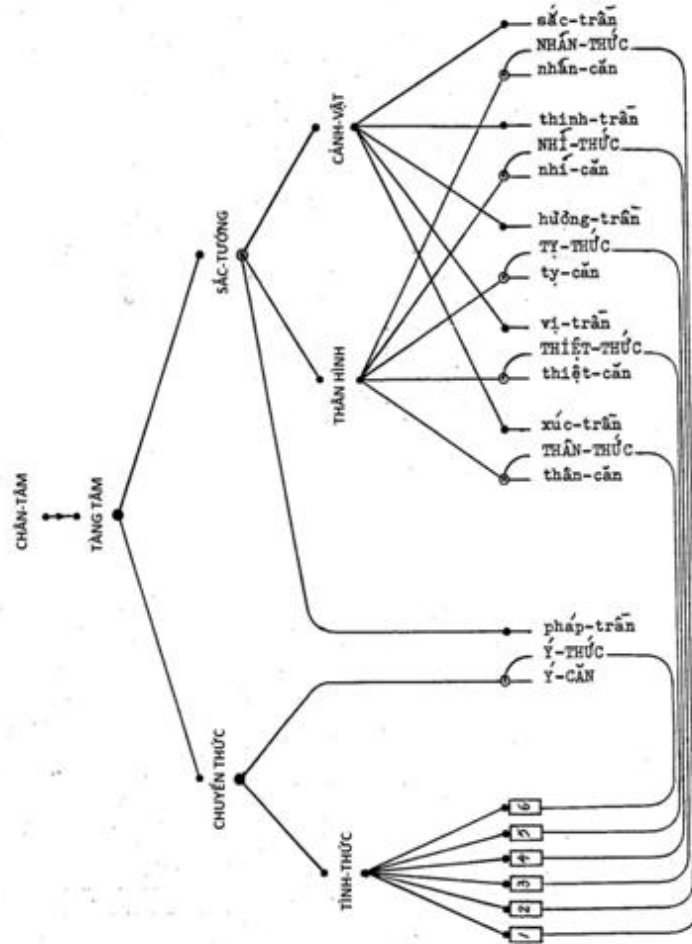
Xác định nguyện vọng xong, phải lưu giữ nó ở trong tâm một cách thường xuyên để ý căn có cơ hội làm quen và chấp nhận nó. Lưu giữ nguyện vọng ở trong tâm gọi là Niệm. Có hai cách niệm thông dụng là cầu nguyện và quán tưởng.

Khi đã quen biết và chấp nhận nguyện vọng của ý thức, ý căn sẽ vui vẻ chuyển nó vào tàng tâm để gây hạt giống và đợi cho hạt giống ấy phát triển hoàn toàn, rồi mới lấy ra năm thức đầu để tạo hiện thực. Muốn cho việc gây hạt giống và tạo hiện thực được mau chóng thì ý thức phải tập trung vào một nguyện vọng duy nhất. Tập trung vào một nguyện vọng duy nhất gọi là Định.

Xem như vậy, muốn thực hiện nguyện vọng của chúng ta bằng thần lực, thì phải vận dụng bốn tâm sở là:

1. Tín tâm sở.
2. Tứ tâm sở.
3. Niệm tâm sở.
4. Định tâm sở.

Tuy nói bốn tâm sở, nhưng chủ yếu là niệm tâm sở, nghĩa là khả năng lưu giữ nguyện vọng ở trong tâm. Nếu không giữ được nguyện vọng ở trong tâm, tức là đã quên mất nó. Quên mất nguyện vọng gọi là Thất niệm.



### SƠ ĐỒ DUY THỨC

(Tàng tâm là thức thứ tám cũng gọi là nghiệp thức hay thân thức.)



Khi đã thất niệm thì cả ý thức và ý căn đều sẽ suy nghĩ lung tung, hết chuyện này qua chuyện khác. Suy nghĩ lung tung gọi là Tán loạn.

Muốn ngăn ngừa thất niệm và tán loạn thì phải cố gắng lưu giữ nguyện vọng ở trong tâm. Cố gắng như vậy kêu là Tinh tiến.

Tóm lại, tâm do tám thức hợp thành :

1. Năm thức đầu là Trung Tâm Liên Lạc và Công Tác, gồm nhãn thức, nhĩ thức, ty thức, thiệt thức và thân thức.
2. Thức thứ sáu là Trung Tâm Nghiên Cứu và Kế Hoạch, gọi là ý thức.
3. Thức thứ bảy là Trung Tâm Quyết Định và Điều Hành, gọi là ý căn.
4. Thức thứ tám là Trung Tâm Tồn Trữ và Tiếp Liệu, gọi là tàng tâm.

Mỗi thức trên lại có những khả năng và nhiệm vụ riêng. Khả năng và nhiệm vụ của mỗi thức gọi là tâm sở. Có 51 tâm sở, nhưng đối với chúng ta chỉ có 7 tâm sở quan trọng là:

1. Tín tâm sở.
2. Tứ tâm sở.
3. Niệm tâm sở.
4. Định tâm sở.
5. Thất niệm tâm sở.
6. Tán loạn tâm sở.
7. Tinh tiến tâm sở.

Nếu khắc phục được bảy tâm sở này thì chắc chắn muốn gì được nấy.

Montréal, ngày 30-11-1992

Bổ túc ngày 26-05-2014

## CHÍNH TƯ

Là Phật tử chúng ta có một cách suy nghĩ rất đặc biệt có thể giúp chúng ta tìm thấy hạnh phúc ngay trong đời này.

Thực vậy, chúng ta ai, ai cũng biết là tất cả chúng sinh đều có Phật tính. Tính này vốn vô ảnh, vô hình, không thể dùng tâm phân biệt mà thấy được. Muốn thấy tính phải tĩnh tâm. Nếu tĩnh được tâm thì tất cả các tướng sinh diệt của thân, tâm và thế giới đều biến mất, để lộ Phật tính bất sinh, bất diệt của chúng ta. Còn nếu không tĩnh được tâm thì mỗi khi suy nghĩ chúng ta đều thấy có mình, có người và có vật. Mình, người và vật là tướng sinh diệt, hư giả, không thực, vì chúng đều tùy theo nhân duyên mà thay đổi, không thể giữ mãi một trạng thái nhất định được!

Người sáng suốt thấy rõ các tướng sinh diệt đều hư vọng, nên không chấp trước. Ngược lại, kẻ mê muội coi chúng là thực, nên cứ nỗ lực tìm cách cải tạo thân, tâm và thế giới mà không biết rằng những nỗ lực này chính là nguyên nhân của tất cả mọi khổ đau hàng ngày của mình.

Thoạt nhìn thì nhân lành, duyên tốt sẽ tạo quả vui, còn nhân dữ, duyên xấu sẽ sinh quả khổ. Nhưng nếu nghĩ cho kỹ thì vạn pháp vốn không vui cũng không khổ. Vui hay khổ là tùy theo cách nghĩ của chúng ta. Tại sao? Vì nếu không có một định kiến nào, thì sao cũng được. Ngược lại, nếu đã có một ước muốn nào đó thì cái gì thuận với chúng ta sẽ làm

chúng ta vui sướng, còn cái gì nghịch với chúng ta sẽ làm chúng ta buồn khổ. Nói một cách khác, cái làm chúng ta vui sướng hay buồn khổ không phải là sự vật bên ngoài, mà là ước muốn bên trong của chúng ta! Do đó, muốn được yên vui sung sướng thì điều cốt yếu là phải biết cách ước muốn. Học ước muốn tức là học suy nghĩ. Suy nghĩ đúng là suy nghĩ thuận theo bốn hạnh: Báo oán, tùy duyên, vô cầu và xứng Pháp.

1. **Báo oán:** Mỗi khi gặp chuyện trái ý, chúng ta phải nghĩ rằng đây là tội báo của những nghiệp dữ mà chúng ta đã tạo trong quá khứ. Không được nóng giận và bạo động, mà phải kiên nhẫn chịu đựng để đền trả oán xưa.
2. **Tùy duyên:** Mỗi khi gặp việc vừa ý, chúng ta phải nghĩ đây là phúc báo của những việc lành mà mình đã làm trong quá khứ, không nên tự cao và hợm hĩnh, mà phải nhún nhường dè dặt để nuôi lớn duyên xưa.
3. **Vô cầu:** Nghĩa đen là không mơ ước gì cả, còn nghĩa bóng là chấp nhận mọi chuyện xảy đến với mình mà không hề có lòng yêu, ghét. Nếu không yêu cũng không ghét thì tư tưởng sẽ lắng dịu và Phật tính sẽ hiển bày.
4. **Xứng Pháp:** Thường sống thuận với Phật tính, không nhiễm duyên trần cũng không sinh vọng niệm.

Không cứ là Phật tử, bất cứ ai học được cách nghĩ này cũng đều được yên vui tự tại vậy!

Montréal, ngày 06-05-1997

## TỰ LỰC VÀ THA LỰC

Tự lực là sức của chính mình, là sự cố gắng của bản thân. Tha lực là sức của người khác, là sự giúp đỡ của chư Phật, thần linh và chúng sinh.

Có người cho rằng Thiên tông trông vào tự lực, còn Tịnh Độ dựa vào tha lực. Nói như vậy thì quá đơn giản và dễ gây ra hiểu lầm.

Thực vậy, nếu chỉ dựa vào tha lực thì con người sẽ trở nên ỷ lại và không tiến bộ được. Ngược lại, nếu chỉ trông vào tự lực thì chúng ta sẽ không đủ thì giờ để sinh sống, nói gì đến việc tu học!

Nói một cách khác, chúng ta không thể hoàn toàn tự lực. Từ lúc sinh ra, chúng ta luôn luôn cần sự giúp đỡ của cha mẹ, của thầy cô, của chúng sinh và của chính quyền. Cha mẹ sinh ra và nuôi nấng chúng ta. Thầy cô dạy dỗ chúng ta nên người. Chúng sinh cung cấp đồ ăn, quần áo và thuốc men cho chúng ta. Còn chính quyền thì giữ gìn an ninh, trật tự. Cho dù có lên núi hay vào rừng thì chúng ta vẫn phải ăn, phải mặc và phải ở. Để có đồ ăn, quần áo và chỗ ở, chúng ta vẫn phải nhờ vào sự đóng góp hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp của chúng sinh.

Điều này có nghĩa là chúng ta không thể loại bỏ hoàn toàn tha lực, mà chỉ có thể giảm thiểu nhu cầu

để đỡ phụ thuộc vào ngoại giới mà thôi. Hơn nữa, là những người chấp chững vào Đạo như chúng ta, loại bỏ tha lực chưa chắc đã tốt. Thử tưởng tượng một em bé mười tuổi từ chối sự giúp đỡ của cha mẹ, bỏ nhà để tự túc một mình. Đời nó chắc chắn sẽ vất vả hơn những đứa trẻ khác có cha, có mẹ đùm bọc, bao che.

Cũng vậy, nếu chúng ta nhất định tự lực, tự cường thì chắc chắn việc đời, việc Đạo đều sẽ tràn đầy khó khăn.

Sống là nương vào sức mình, sức người. Sức mình là tự lực là chính nhân. Sức người là tha lực là trợ duyên. Nhân duyên đầy đủ thì ước mơ sẽ biến thành hiện thực.

Chăm chỉ thiền quán là tự lực là chính nhân. Nhờ thiện tri thức chỉ bảo là trợ duyên. Nhân duyên đầy đủ thì sẽ có ngày kiến tính thành Phật.

Lại nữa, siêng năng niệm Phật là tự lực, là chính nhân. Được Phật A Di Đà tiếp dẫn là tha lực, là trợ duyên. Nhân duyên đầy đủ thì sẽ có ngày vãng sinh Cực Lạc.

Có người nói: "Muốn về Cực Lạc chỉ cần tin Phật mà không cần niệm Phật". Thực ra chữ tin ở đây có nghĩa là thành tín, tức là tin tưởng một cách chân thành. Thế nào gọi là chân thành? Chân thành là khi ý nghĩ và việc làm xứng hợp với nhau. Do đó, người tin Phật phải nguyện vãng sinh, phải niệm Phật hiệu. Nếu chỉ tin xuông, không nguyện vãng sinh cũng không niệm Phật hiệu thì làm sao gặp Phật được?

Nhờ Phật tiếp dẫn là tha lực. Nhưng nguyện vãng sinh và niệm Phật hiệu là tự lực của chúng ta.

Nếu chỉ có tự lực mà không có tha lực thì khó mà được việc. Nếu chỉ có tha lực mà không có tự lực thì chẳng ích lợi gì! Thực vậy, làm cha mẹ, chúng ta ai cũng muốn con mình học giỏi, đậu cao và sẵn sàng hy sinh mọi thú vui của mình, dành tiền cho con ăn học. Nhưng nếu đám trẻ không chịu học thì làm sao đậu được?

Tương tự, Phật A Di Đà sáng lập ra cõi Cực Lạc để tiếp độ chúng sinh. Nhưng nếu chúng ta không xin về Cực Lạc lại không niệm Phật hiệu thì nguyện lực của Ngài có mạnh đến mấy cũng vô ích! Ngược lại, nếu chúng ta muốn về Cực Lạc và chăm niệm Phật hiệu thì chắc chắn đức Phật sẽ giúp chúng ta hoàn thành tâm nguyện một cách dễ dàng!

Montréal, ngày 21-02-1998

## THA LỰC

Đề tài này đã được trình bày vào một ngày cuối tuần, cách đây không lâu. Nhưng sau buổi nói chuyện đó, một chị bạn đã gọi điện thoại cho tôi than phiền là bị tẩu hỏa nhập ma.

Tôi hỏi: "Tại sao bị tẩu hỏa nhập ma?"

Chị trả lời: "Khi đi dự các khoá thiền, dù Nguyên thủy hay Đại thừa, các thầy cũng đều dạy không cần tha lực, không cần cầu an cho người bệnh, cũng không cần cầu siêu cho người chết. Nhưng lúc đến các chùa của Tịnh Độ hay Mật Tông, các thầy lại khuyên phải nương tha lực, phải lo cầu an cho người bệnh và phải nhờ cầu siêu cho người chết! Nên tôi không biết thầy nào đúng, thầy nào sai? Tại sao cùng theo đạo Phật mà các thầy lại nói năng bất nhất như vậy?"

Nghe bạn tôi than, tôi mới chợt nhớ là trong lần nói chuyện trước, tôi đã quên không giải thích tại sao phải dùng tha lực. Đó chính là lý do khiến tôi phải nói lại đề tài này.

Thắc mắc thầy nào đúng, thầy nào sai là một lầm lẫn. Tại sao? Vì thầy nào cũng đúng cả. Nếu có sai thì chỉ có chúng ta sai mà thôi!

Các thầy tu Thiền dạy không cần tha lực, không cần cầu an, cũng không cần cầu siêu, vì các thầy nghĩ rằng đệ tử của các Thầy, ai nấy đều có thể tự mình khai mở trí tuệ, giải trừ nghiệp chướng và thoát ly ác đạo. Nếu có thể tự mình khai mở trí tuệ thì không cần tha lực. Nếu có thể tự mình giải trừ nghiệp

chương thì không cần cầu an. Nếu có thể tự mình thoát ly ác đạo thì không cầu cầu siêu.

Ngược lại, các thầy tu Tịnh hay tu Mật khuyên phải nương tha lực, phải lo cầu an và phải nhờ cầu siêu. Vì các thầy sợ đệ tử của các thầy không thể tự mình khai mở trí tuệ, giải trừ nghiệp chướng và thoát ly ác đạo. Nếu không thể tự mình khai mở trí tuệ thì phải nương tha lực. Nếu không thể tự mình giải trừ nghiệp chướng thì phải lo cầu an. Nếu không thể tự mình, thoát ly ác đạo thì phải nhờ cầu siêu!

Tóm lại, nói: "Không cần tha lực, không cần cầu an cũng không cần cầu siêu." vốn là Phật pháp. Nhưng nói: "Phải nương tha lực, phải lo cầu an và phải nhờ cầu siêu" cũng là Phật pháp. Hai pháp ấy không hề mâu thuẫn. Nhưng nếu gượng ép để nói là có mâu thuẫn, thì sự mâu thuẫn ấy lại ở ngay nơi chúng ta.

Thực vậy, nếu chúng ta có đủ tài và đức để tự lực thì đi theo phe mạnh, không cần tha lực, không cần cầu an cũng không cần cầu siêu! Còn như không đủ tài và đức để tự lực thì phải theo phe yếu, phải nương tha lực, phải lo cầu an và phải nhờ cầu siêu!

Theo phe này hay theo phe khác là việc của chúng ta. Lại nữa, việc lựa chọn đó đúng hay sai đều tại chúng ta, không liên quan gì đến các thầy.

Nếu tất cả mọi người có mặt tại hiện trường đều theo phe mạnh, thì tôi thành thực xin lỗi vì đã chọn làm đề tài. Nhưng nếu có một người trong quý vị theo phe yếu, thì tôi xin vì người đó mà nói, thế nào là tha lực.

Tha lực là sức của người khác, là sự giúp đỡ của chư Phật, Bồ tát, Trời hay Thần nói riêng và của chúng sinh nói chung.



Có người bảo: "Không có Phật, Bồ tát, Trời và Thần." Nói như thế thì:

1. Một là đương sự đã chứng được tướng không của các pháp, nhưng lại quên mất tướng có của chúng, nên xa lià Trung Đạo. Thực vậy, trú nơi tướng không của các pháp, rồi nói không có Phật, Bồ tát, Trời và Thần, thì có khác gì người chỉ cái ti vi đã tắt mà nói là không có hình! Không có hình vì đã tắt máy rồi, còn nếu bật lên thì thiếu gì hình?
2. Hai là đương sự chưa chứng được tướng không của các pháp, nhưng bắt chước người khác mà nói. Đây là một ác nghiệp rất tai hại. Tại sao? Vì như người không phải là vua mà dõn cợt nói năng như vua tất sẽ rước họa vào thân, hoặc như chuyện ông tăng kia, đại đột tuyên bố người đại tu không rơi vào nhân quả, nên bị đọa vào loài hồ ly và phải đợi đến 500 đời sau, mới được thiền sư Bách Trượng giải cứu cho.
3. Ba là đương sự không đọc kinh Phật, nên không biết rằng nếu lià tướng không của các pháp thì sẽ có đủ mười cảnh giới của chư Phật, Bồ tát, Duyên giác, Thanh văn, Trời, Người, Thần, Súc vật, Ngạ quỷ và Địa ngục.

Lại có người giảng: "Tuy có Phật, Bồ tát, Trời và Thần nhưng chẳng ai giúp được chúng ta!" Giảng như vậy thì hơi quá đáng. Muốn biết câu này đúng hay sai, chúng ta phải xác định thế nào là giúp. Nếu chúng ta hiểu giúp là thay thế chúng ta để làm một việc gì, thì quả thực có những việc mà chúng ta phải tự làm lấy chứ không ai có thể làm thay chúng ta được. Thí dụ: Đức Phật không thể tu thay cho chúng ta. Thầy, cô không thể học thay cho chúng ta. Người

thân không thể ăn thay cho chúng ta.

Nhưng nếu chúng ta hiểu giúp là tiếp tay với chúng ta để cùng làm một việc gì, thì bất luận là ai cũng có thể giúp chúng ta, miễn là họ có khả năng. Thực vậy, đức Phật có thể cùng tu với chúng ta. Thầy, cô có thể cùng học với chúng ta. Người thân có thể cùng ăn với chúng ta. Nếu đức Phật chịu cùng tu với chúng ta, thì chúng ta tu rất dễ. Nếu thầy, cô chịu cùng học với chúng ta, thì chúng ta học rất nhanh. Nếu người thân chịu cùng ăn với chúng ta thì chúng ta ăn rất ngon.

Tuy nói bất luận là ai cũng có thể giúp chúng ta làm việc này hay làm việc khác, nhưng vẫn có những chúng sinh khó mà nhờ được, thí dụ như Duyên giác, Thinh văn, Ngạ quỷ và Địa ngục. Tại sao? Vì Duyên giác và Thinh văn mãi lo giải thoát một mình, nên không muốn dây dưa với người đời. Trong khi Ngạ quỷ và Địa ngục thì quá khổ, họ lo thân họ chưa xong, đâu còn thì giờ và tâm địa để nghĩ đến chúng ta?

Rút cục chỉ có chư Phật, Bồ tát, Trời, Người, Thần và Súc vật là những nơi mà chúng ta có thể trông cậy được.

Điều khác biệt là sự giúp đỡ của Trời, Người, Thần và Súc vật thường dựa trên quan niệm đổi chác. Còn sự giúp đỡ của chư Phật và Bồ tát thì luôn luôn phát xuất từ lòng từ bi.

Cho nên khi nhận sự giúp đỡ của Trời, Người, Thần và Súc vật thì chúng ta thường phải có bốn phận với họ. Bốn phận ấy đôi khi lại nặng nề và khó khăn hơn cái ơn mà họ ban cho chúng ta. Do đó, chúng ta cần phải cân nhắc cẩn thận trước khi quyết định.

Trái lại, sự giúp đỡ của chư Phật và Bồ tát thì hoàn toàn vô điều kiện. Miễn là chúng ta cần đến và thỉnh cầu là được. Tại sao? Vì các Ngài, ai nấy đều có nguyện giúp đỡ chúng sinh.

Tuy chư Phật và Bồ tát sẵn sàng giúp đỡ chúng ta, nhưng các Ngài có giúp được chúng ta không, thì còn tùy ở phúc đức và nghiệp chướng hiện có của từng người!

Do đó, người nhiều phúc đức, hễ cầu là được, linh ứng tức thời, như chuyện con gái của bà Duyệt Đế Lợi cầu đức Giác Hoa Định Tự Tại Vương Như Lai trong Kinh Địa Tạng.

Ngược lại, người mà nặng nghiệp thì Bồ tát có hiện ra, nhưng lại không thấy. Bồ tát có ban ơn, nhưng không hưởng được!

Bồ tát có hiện ra, nhưng lại không thấy, là chuyện thầy Vô Trước cầu diện kiến đức Di Lạc, được thầy Sogyal Rinpoche kể lại rành rẽ trong cuốn Tạng Thư Sống Chết. Bồ tát có ban ơn, nhưng không hưởng được là chuyện bà Thanh Đề, mẹ của ngài Mục Kiền Liên, trong Kinh Vu Lan.

Nói một cách khác rõ ràng hơn, nếu chúng ta cầu Phật, Phật sẽ hiện ra. Nếu chúng ta xin Phật, Phật sẽ ban ơn. Phật có hiện ra, nhưng chúng ta có thể không nhìn thấy. Phật có ban ơn, nhưng chúng ta có thể không hưởng được. Nhìn thấy hay không nhìn thấy, hưởng được hay không hưởng được đều tùy vào phúc đức và nghiệp chướng của chúng ta!

Nghe như vậy, có người bảo: "Nếu tất cả đều phụ thuộc vào phúc đức và nghiệp chướng của chúng ta, thì ráng lo giải nghiệp và tăng phúc, cần chi phải cầu

Phật hay Bồ tát?" Đúng vậy, điều căn bản là phải giải nghiệp và tăng phúc, nhưng cách giải nghiệp và tăng phúc đơn giản nhất lại là niệm danh hiệu của Phật hay của Bồ tát. Trong lúc niệm danh hiệu của một đức Phật, chúng ta tạo ra một niệm tướng Phật có tác dụng chuyển hóa tư tưởng bên trong và một niệm tướng Phật có khả năng thay đổi cảnh vật bên ngoài.

Niệm tướng Phật là ý nghĩ về đức Phật mà chúng ta cầu cứu. Ý nghĩ này sẽ xua đuổi những ác tướng đang làm khổ chúng ta, để giúp cho thân tâm được an lạc.

Niệm tướng Phật là hình bóng của đức Phật mà chúng ta đang nhớ đến. Hình bóng này thường mờ mờ, ảo ảo, nhưng nếu chịu khó công phu thì sẽ có ngày nó hiện ra rõ ràng như thực, để hướng dẫn chúng ta thực hiện mọi ước mơ.

Lại có người hỏi: "Nếu ai cầu Phật, Phật cũng giúp hết, thì Phật ở đâu mà ra nhiều quá vậy?" Thực ra, Phật có ba thân là Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Tuy chỉ có một Pháp thân chung cho tất cả Phật và một Báo thân riêng cho mỗi vị Phật, nhưng lại có rất nhiều Hóa thân. Nhiều đến độ không ai đếm được. Tại sao? Vì Hóa thân Phật do nhân duyên sinh ra. Hễ đủ nhân duyên là có Hóa thân Phật. Cũng như chỉ có một mặt trăng ở trên trời, nhưng bất cứ chỗ nào có nước mà không khuấy lấp cũng đều có trăng. Trăm ngàn người gánh nước dưới trăng đều thấy trăng hiện ra trong thùng nước của mình. Lại nữa, trăng trong thùng nước của mỗi người đều giống nhau và đều có khả năng phản chiếu ánh sáng như mặt trăng thực. Cũng vậy, có người niệm Phật, Phật sẽ hiện ra. Đức Phật hiện ra ở trong tâm của người niệm Phật gọi là Hóa thân Phật hay Hóa Phật. Những Hóa Phật

này không phải Phật thực, nhưng lại có khả năng giải nghiệp và tăng phúc y như Phật thực.

Do đó, chúng ta cần phải siêng năng niệm Phật. Đến khi nghiệp cạn, phúc đầy thì muốn gì chẳng được?

Vừa niệm Phật vừa lắng tai nghe tiếng niệm của mình sẽ tạo được rất nhiều công đức. Công đức này có tác dụng giúp chúng ta giải nghiệp và tăng phúc. Vì có tác dụng giải nghiệp và tăng phúc, nên ngay khi chúng ta quyết tâm niệm Phật thì dòng nghiệp quả sẽ bị giao động. Do đó, người hiền lương sẽ thấy những thay đổi tốt. Trái lại, kẻ gian ác sẽ thấy tai họa dồn dập và những ý nghĩ xấu xa đua nhau khởi lên ở trong đầu không cách nào kìm hãm được.

Cuộc chiến giữa thiện và ác, giữa công và tội có đôi lúc rất khốc liệt khiến cho nhiều người hoảng sợ không dám tiếp tục công phu. Tại sao? Vì họ tưởng rằng vừa niệm Phật vừa nghĩ bậy sẽ không có công mà chỉ có tội!

Suy luận như vậy là sai! Chúng ta phải tâm niệm rằng nghĩ bậy trong trường hợp đặc biệt này không phải là tội mà là bệnh. Chúng ta đang mắc bệnh nghĩ bậy và thuốc trị cái bệnh nghĩ bậy này chính là danh hiệu của đức Phật hay của Bồ tát mà mình đang niệm. Tâm niệm như vậy thì chúng ta không những không sợ mà còn hăng hái niệm Phật hơn, giống như người có bệnh chịu khó uống thuốc để sớm bình phục.

Rồi cùng với thời gian, cuộc chiến giữa thiện và ác, giữa công và tội nói trên sẽ chấm dứt. Tâm tư của chúng ta sẽ được bình lặng, sáng suốt, bén nhạy và tự tại. Bây giờ chúng ta sẽ hiểu rõ ích lợi của việc niệm Phật vậy.

Tóm lại, nếu cầu những việc hợp với phúc và nghiệp của mình thì chắc chắn sẽ được toại ý. Nghe như vậy, tất có người thắc mắc rằng nếu là việc hợp với phúc và nghiệp của mình thì tại sao lại phải cầu? Lý do là có nhiều việc phải cầu mới được! Thí dụ: Ở Gia Nã Đại, ai trên 65 tuổi cũng đều có tiền già. Nhưng muốn hưởng phụ cấp người già thì phải làm đơn!

Nếu cầu những việc trái với phúc và nghiệp của mình thì phải thành thực và kiên nhẫn. Thành thực là chỉ cầu những gì mình thiết tha mong đợi và mình tin rằng sẽ được. Kiên nhẫn là chịu khó niệm Phật cho đến khi giải xong nghiệp và tăng đủ phúc. Giải xong nghiệp là trừ hết các nghiệp ngăn cản chúng ta đạt được những gì mình cầu. Tăng đủ phúc là tạo được cái phúc cho phép chúng ta thụ hưởng những gì mình cầu.

Còn như muốn chư Phật dùng thần lực trợ giúp, trước khi giải xong nghiệp và tăng đủ phúc, thì phải là việc khẩn cấp, không làm khác được. Thực vậy, đức Phật luôn luôn khuyên chúng ta phải tự thấp đuốc lên mà đi, nhưng khi ông A Nan bị dâm nữ Ma Đăng Già bắt với ý định ép ông làm tình, thì Ngài liền phóng hào quang, sai bồ tát Văn Thù đem chú Lăng Nghiêm đến cứu. Tại sao? Vì đức Phật biết là ông A Nan chưa đủ sức để tự cứu mình và cũng không có thời giờ để giải nghiệp và tăng phúc như Ngài thường dạy bảo!

Montréal, ngày 12-07-2002  
Bổ túc thêm ngày 10-03-2007

## NGHIỆP

Để giải thích những bất công trong xã hội, Phật giáo dùng thuyết Nghiệp Quả. Khi bị hỏi:

1. Tại sao có người sinh ra được thông minh, có người sinh ra lại ngu dốt?
2. Tại sao có người sinh ra được khoẻ mạnh, có người sinh ra lại đau yếu?
3. Tại sao có người sinh ra được giàu sang, có người sinh ra lại nghèo hèn?

Đức Phật trả lời: Vì nghiệp của họ khác nhau! Thực vậy, người sinh ra được thông minh, vì đời trước thường giúp người khác tu học, hiểu rõ điều hay lẽ phải.

Người sinh ra bị ngu dốt, vì đời trước không thực lòng chỉ bảo cho người khác, lại thường mắng họ là đồ ngu dốt.

Người sinh ra được khoẻ mạnh, vì đời trước thích phóng sinh hoặc thường giúp người bệnh hoạn.

Người sinh ra bị đau yếu, vì đời trước thích sát sinh hoặc thấy người bệnh hoạn thì vui thích.

Người sinh ra được giàu sang, vì đời trước thích bố thí, xây chùa, dựng tháp, in kinh.

Người sinh ra bị nghèo hèn, vì đời trước thích trộm cắp hoặc keo bần, không chịu giúp ai.

Nói như vậy, thì mọi sự xảy ra cho chúng ta đều do nghiệp cả! Nhưng nghiệp là cái gì và làm sao mới giải trừ được cái nghiệp của mình?

### ĐỊNH NGHĨA

Nghiệp là những hành động, những việc làm có ý thức của thân, miệng và ý.

Khi chúng ta cố ý nghĩ một chuyện gì, nói một câu gì, làm một việc gì, bất luận là thiện hay ác cũng đều gọi là nghiệp. Nghiệp bao gồm tất cả những việc mà chúng ta tự mình làm ra, hoặc sai người khác làm, hoặc thấy người khác làm mà vui theo.

### **PHÂN LOẠI**

Xét về phương tiện, nghiệp có ba loại là: Thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp.

1. Thân nghiệp gồm tất cả những hành động có ý thức, do thân thể tạo ra, đặc biệt là sát sinh, trộm cắp và tà dâm.
2. Khẩu nghiệp gồm tất cả những lời nói có ý thức từ miệng lưỡi thốt ra, đặc biệt là nói dối, xúi xiểm, ác miệng và ba hoa.
3. Ý nghiệp gồm tất cả những tư tưởng do ý căn tạo ra, đặc biệt là tham lam, sân giận và tà kiến.

Xét về đạo đức, nghiệp có hai loại là: Thiện nghiệp và ác nghiệp.

1. Thiện nghiệp là những việc lành có tác dụng đem lại hạnh phúc cho chúng ta và cho những người liên can. Có rất nhiều thiện nghiệp, nhưng căn bản là không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không xúi xiểm, không ác miệng, không ba hoa, không tham lam, không sân giận và không tà kiến.
2. Ác nghiệp là những nghiệp dữ làm cho chúng ta hay những người liên can phải đau khổ. Có rất nhiều ác nghiệp, nhưng căn bản là sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, xúi xiểm, ác miệng, ba hoa, tham lam, sân giận và tà kiến.



Xét về cường độ, nghiệp có bốn loại là tích lũy nghiệp, tập quán nghiệp, cận tử nghiệp và cực trọng nghiệp.

1. Tích lũy nghiệp là những nghiệp mà chúng ta đã tạo ra từ những đời trước và vẫn còn lưu trữ ở trong tàng tâm của chúng ta.
2. Tập quán nghiệp là những nghiệp đã được lập đi, lập lại nhiều lần, đến độ biến thành thói quen, như nghiện thuốc lá, mê đánh bạc v.v...
3. Cận tử nghiệp là những tư tưởng, lời nói hay hành động của chúng ta trong lúc gần chết. Những nghiệp này có tác dụng hướng dẫn thần thức thọ sinh nơi này hay nơi khác.
4. Cực trọng nghiệp là những nghiệp rất mạnh có thể làm thay đổi số mệnh của chúng ta, có thể khiến chúng ta bị chết non hay đọa địa ngục, như giết cha, giết mẹ, giết a la hán, chia rẽ chư tăng, phá hủy tượng Phật.

Xét về thời gian trả báo, nghiệp có bốn loại là: Thuận hiện nghiệp, thuận sinh nghiệp, thuận hậu nghiệp và bất định nghiệp.

1. Thuận hiện nghiệp là những nghiệp tạo ra trong đời này và sẽ phải lãnh quả ở đời này.
2. Thuận sinh nghiệp là những nghiệp tạo ra trong đời này và sẽ lãnh quả ở đời tới.
3. Thuận hậu nghiệp là những nghiệp tạo ra trong đời này, nhưng không lãnh quả ở đời này hay ở đời tới. Quả báo của những nghiệp này sẽ chỉ phát khởi ở một trong những đời sau nữa.
4. Bất định nghiệp là những nghiệp tạo ra trong đời này, nhưng quả báo lại không nhất định ở đời nào cả. Có khi ở đời này, có khi ở đời tới,

có khi ở đời sau.

Vì có thể phải lãnh quả của các nghiệp đã tạo trong quá khứ, nên mới có kẻ hiện đời làm ác mà được yên vui và cũng lại có những người thấy rất hiền lương mà bị khốn khổ.

### **NGHIỆP NHÂN**

Những yếu tố thúc đẩy chúng ta tạo nghiệp gọi là nghiệp nhân. Có rất nhiều nghiệp nhân, nhưng chủ yếu là vô minh và ái dục.

1. Vô minh là không sáng suốt, là không biết rằng tất cả mọi sự, mọi việc, mọi pháp đều do tâm mình tạo ra, vốn vô thường và giả dối, mà ngược lại, còn coi chúng là thường, là thực, nên mới đem lòng mong muốn tìm cầu. Vô minh là gốc của ngu si và tà kiến. Ngu si là không biết đâu là đúng, là sai, là thực, là giả. Tà kiến là lấy sai làm đúng, chấp giả là thực.
2. Ái dục: Ái là yêu thích; Dục là mong muốn. Ái dục là mong muốn thực hiện được những gì mình thích. Vì có hai loại thích là thích xây dựng và thích phá hoại, nên ái dục cũng chia làm hai là tham lam và sân giận. Tham lam là tình cảm thúc đẩy chúng ta chiếm đoạt, đòi hỏi hoặc nắm giữ những gì mình yêu thích. Sân giận là tình cảm thúc đẩy chúng ta phá bỏ, chông đối hoặc xua đuổi những gì mình không thích.

### **NGHIỆP QUẢ**

Nghiệp quả là quả của nghiệp, bao gồm bản thân của chúng ta và môi trường xung quanh. Nghiệp quả phản ảnh nghiệp nhân. Vì nhân lành sẽ tạo quả vui còn nhân dữ sẽ sinh quả khổ.

Thông thường ít có người toàn thiện hoặc thuần ác. Do đó, đời người mới vui buồn lẫn lộn. Ngay kẻ khổ nhất cũng có khi mãn nguyện và người sướng nhất cũng có lúc than van.

### **QUÁ TRÌNH TẠO NGHIỆP VÀ LÃNH QUẢ**

Muốn hiểu rõ quá trình tạo nghiệp và lãnh quả, phải nghiên cứu về tâm. Muốn nghiên cứu về tâm thì nên học Duy Thức.

Duy thức là môn tâm lý học của Phật giáo theo đó, con người không phải chỉ có một cái tâm. Cái mà chúng ta gọi là tâm, thực ra là tập hợp của tám yếu tố tâm lý, gọi là thức. Nói một cách khác, tâm gồm tám thức:

1. Nhãn thức, hay thức của con mắt chủ về nhìn.
2. Nhĩ thức, hay thức của lỗ tai chủ về nghe.
3. Tỵ thức, hay thức của lỗ mũi chủ về ngửi.
4. Thiệt thức, hay thức của cái lưỡi chủ về nếm.
5. Thân thức, hay thức của thân thể chủ về cảm xúc như đói, khát, nóng, lạnh, đau, nhức, sướng, khổ, nặng, nhẹ v.v...
6. Ý thức, hay thức của ý căn chủ về tri giác, tức là khả năng tính toán và phân biệt sự vật, cảm xúc và tư tưởng, gọi chung là pháp trần.
7. Mạt na thức, hay Ý căn là khả năng quyết định và điều hành mọi sinh hoạt của chúng ta.
8. A lại da thức, hay Tàng tâm là khả năng tồn trữ căn thân và hạt giống của tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm, biết, nghĩ, nói và làm.

Đặc tính của tám thức được giảng giải rõ ràng trong bài DUY THỨC HỌC ÁP DỤNG, Theo đó thì chỉ có những hành động do ý thức đề nghị, được ý căn chấp thuận và chuyển vào Tàng tâm để gây hạt giống

mới gọi là nghiệp. Hạt giống của nghiệp gọi là nghiệp chủng. Nghiệp chủng âm thầm phát triển, thay đổi, chín mùi và chờ đợi ở trong Tàng tâm mãi cho đến khi có đủ cơ duyên, bấy giờ ý căn mới lấy chúng ra thức thứ sáu để khởi vọng tưởng và nắm thức đầu để tạo hiện thực, gọi là lãnh quả.

Sau khi hiểu rõ quá trình tạo nghiệp và lãnh quả, chúng ta phải cẩn thận không để ý thức đề nghị bậy, không để ý căn quyết định lầm mà phạm thêm ác nghiệp mới và đồng thời cũng không tạo cơ hội thuận tiện để những hạt giống của vô lượng ác nghiệp cũ hiện đang chứa ở trong Tàng tâm có thể kết thành trái khổ.

### **CÁCH GIẢI NGHIỆP HAY DIỆT TỘI**

Theo nghĩa hẹp, giải nghiệp hay diệt tội là tìm cách làm cho những nghiệp ác chưa kết trái không kết trái được, hoặc làm cho những nghiệp ác đang kết trái phải ngưng kết trái. Theo nghĩa rộng, giải nghiệp hay diệt tội là tìm cách huỷ diệt tất cả những chủng tử của ác nghiệp ở trong Tàng tâm.

Muốn giải nghiệp hay diệt tội phải hiểu lý Nhân Quả, phải tin rằng tất cả các pháp đều do nhân duyên sinh ra. Có quả tất có nhân, nhưng có nhân không chắc sẽ có quả! Tại sao? Vì ngoài nhân và quả ra còn có trợ duyên nữa. Thực thể, nếu đem một hạt mít để lên sàn xi măng, không nước, không phân thì mãi mãi nó vẫn chỉ là hạt mít. Cũng hạt mít ấy, đem gieo xuống đất, tưới bón đầy đủ, nó sẽ mọc cây và kết trái. Cây đã mọc, trái đã kết, nhưng rủi gặp hạn hán thì cây sẽ chết, trái sẽ khô và chúng ta sẽ không thu hoạch được những gì mình đã gieo trồng.

Từ vô thủy, chúng ta đã tạo rất nhiều ác nghiệp. Những ác nghiệp ấy nếu gặp thuận duyên sẽ sinh

quả khổ. Trót tạo ác nghiệp rồi, muốn tránh quả khổ thì phải mau mau tạo nghịch duyên ngăn các nghiệp ác ấy nảy mầm, mọc cây và kết trái.

Có nhiều cách để ngăn ác nghiệp kết thành trái khổ và giải trừ những nỗi khổ hiện hành. Nhưng thông dụng nhất là sám hối, bố thí, niệm Phật và tụng chú.

Niệm Phật và tụng chú có tác dụng giải nghiệp và tăng phúc. Điều này tất cả chúng ta đã nghe qua và đều chấp nhận. Nhưng nói bố thí cũng có tác dụng giải nghiệp thì có người không tin. Vì vậy, tôi xin nhắc lại một thí dụ do thầy Kiến Nguyệt, học trò của Thiền sư Thích Thanh Từ kể, như sau:

Ở chùa Na Lăng Đà, có một đại đức tên là Giới Hiền, thọ tới 120 tuổi. Lúc về già, thầy bị bệnh phong thấp đau nhức như có cả ngàn cây kim châm chích vào thân. Sau 20 năm chịu đựng, thầy sinh tâm buồn chán, muốn tự tử chết. Bỗng một đêm, thầy mơ thấy ba vị đại bồ tát là Quán Âm, Văn Thù và Di Lạc hiện ra và dạy rằng: Khi xưa ông là một Hoàng Đế, thường đem quân đi chinh phạt các nước láng giềng, giết hại không biết bao nhiêu mạng người. Vì vậy, ngày nay ông mới bị mắc cái bệnh này. Phải kiên nhẫn để trả nợ. Ba năm tới đây, sẽ có một vị tăng là Đường Huyền Trang, từ Trung Hoa sang thỉnh kinh, hãy đem tất cả sở học của ông truyền lại cho vị tăng ấy, dùng phúc đức bố thí Pháp này để trả sạch nợ xưa!

Ba năm dai dẳng trôi qua, khi gặp Đường Huyền Trang, ông mừng đến chảy nước mắt, liền theo điềm mộng mà làm, quả nhiên hết bệnh.

Viết tại Montréal, ngày 23-06-1995

Bổ túc thêm ngày 07-12-2003

## CHẾT RỒI SẼ VỀ ĐÂU?

Muốn biết chết rồi sẽ về đâu? Chúng ta phải biết chết là gì?

Nói một cách sơ lược thì khi hơi thở ngưng lại, khí dương từ trên đỉnh đầu đi xuống và khí âm từ dưới Đan Điền đi lên để hợp thành nguyên khí ở huyết Giáp Tích, ngang tim. Bấy giờ người chết thấy một vầng ánh sáng trong, rực rỡ, gọi là tịch quang của Pháp thân. Khi ánh sáng này biến đi, người ấy sẽ rơi vào trong bóng tối cận tử, nhìn thấy tịch quang của Pháp thân lần thứ hai, trước khi Thần thức thoát khỏi thể xác. Mỗi lần xuất hiện, tịch quang của Pháp thân đều khử bớt nghiệp lực, nhờ vậy người chết mới được tự tại, cầu gì được nấy!

Nếu người chết không lợi dụng cơ hội này để thoát ly sinh tử, thì sẽ lạc vào Trung giới, hóa thành hương linh, mang thân trung âm. Thân này có khả năng xuyên qua tường vách và di chuyển đồng bộ với tư tưởng của hương linh đến bất cứ nơi nào họ muốn, ngoại trừ tử cung của phái nữ và đạo tràng của Thánh chúng.

Từ lúc mang thân trung âm, hương linh lại bị nghiệp lực chi phối và thường phải trải qua hai giai đoạn là trung âm Pháp tính và trung âm tái sinh.

Trung âm Pháp tính kéo dài 14 ngày là giai đoạn mà chư Phật cùng Thánh chúng hiện đến tiếp dẫn và đồng thời cũng là lúc mà sáu đường luân hồi luân phiên phóng hào quang lên để dẫn dụ hương linh. Nếu hương linh không nắm lấy thời cơ này để thoát ly

sáu đường, thì sẽ rơi vào trung ấm tái sinh.

Trung ấm tái sinh bắt đầu từ ngày thứ 15 cho đến lúc hương linh rời Trung giới, thuận theo nghiệp trở lại sáu đường để làm trời, người, thần, súc sinh, ngạ quỷ hay tội phạm ở dưới địa ngục.

Tóm lại, lâm chung là thời điểm mà thần thức rời bỏ thể xác, còn chết là thời gian kéo dài từ lúc nạn nhân tắt thở cho đến khi tái sinh vào một trong sáu đường nói trên.

Trong khoảng thời gian gọi là chết, đương sự có ba cơ hội để giải thoát: Cơ hội thứ nhất là lúc thấy tịch quang của Pháp thân lần đầu, sau khi tắt thở. Cơ hội thứ hai là lúc thấy tịch quang lần cuối, trước khi bỏ xác. Cơ hội thứ ba là giai đoạn trung ấm Pháp tình, kéo dài 14 ngày kể từ lúc mang thân trung ấm. Thân trung ấm của con người có hình người. Nhưng nếu người ấy bị đọa vào loài thú, thì thân ấy sẽ chuyển thành thân thú trước khi tái sinh.

Trên đây là tóm lược tiến trình chết của một người bình thường, không đắc Pháp, không hoạnh tử, không hôn mê, không đăm mê, không phạm trọng tội, không có đức lớn và cũng không có một tâm nguyện đặc biệt nào. Tại sao? Vì những người đắc Pháp, hoạnh tử, hôn mê, đăm mê, tội nặng, đức lớn hay có tâm nguyện thì không nhất thiết phải kinh qua tất cả những giai đoạn vừa nói.

Sau khi đã biết sơ lược thế nào là chết, chúng ta có thể trả lời câu: "Chết rồi sẽ về đâu?"

Kẻ phàm phu chủ trương sống cho thoải mái, không tu Đạo, chỉ tùy duyên mà tạo nghiệp. Đến lúc chết, phải theo hành nghiệp để tái sinh vào một trong

sáu đường là: trời, người, thần, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục.

Tùy theo ưu tiên dẫn dắt thần thức thọ sinh nơi này hay nơi khác, người ta chia nghiệp ra làm bốn loại:

1. Cực trọng nghiệp gồm năm nghiệp rất nặng là giết cha, giết mẹ, giết a la hán, chia rẽ chư tăng và phá huỷ tượng Phật. Những nghiệp này có thể làm thay đổi số mệnh của chúng ta, như khiến chúng ta bị chết non, hay bị đọa vào địa ngục.
2. Cận tử nghiệp là tư tưởng, lời nói hay hành động của chúng ta trong khi hấp hối. Còn theo nghĩa hẹp, nó chính là tâm nguyện của người chết.
3. Tập quán nghiệp gồm những thói quen và nhất là những đam mê của chúng ta ở trong đời này.
4. Tích lũy nghiệp là những nghiệp đã tạo từ trước tới nay mà chưa hề sám hối, nên vẫn còn tồn trữ ở trong tạng tâm của chúng ta dưới dạng chủng tử.

Những người đã phạm cực trọng nghiệp mà không sám hối, lại không gặp một phúc duyên đặc biệt nào, thì sau khi chết sẽ bị đọa vào địa ngục. Đến khi mãn hạn liền bị chuyển kiếp sinh vào ác đạo để đền trả nợ xưa.

Những người không phạm cực trọng nghiệp thì sau khi chết sẽ theo tâm nguyện, thói quen hay tích lũy nghiệp để trở lại luân hồi.

Những người có một tâm nguyện thiết tha thì sẽ



theo nguyện lực mà tái sinh. Thí dụ : Trường hợp người chuyển thân làm chó để giữ gia tài mà ông đã chôn ở dưới gầm giường, nhưng chưa kịp nói cho vợ con biết thì đã chết.

Những người có một thói quen kiên cố hay một đam mê mãnh liệt thì sẽ theo mê tình để tái sinh. Thí dụ trường hợp của một nhà sư già được người quen tặng cho mấy đọt mía. Thầy đem ra trồng ở ngoài vườn. Ít lâu sau, những đọt mía ấy mọc thành một cụm mía xum xuê, tươi tốt khiến thầy ưa thích. Hàng ngày tưới, bón, ngắm, nhìn, bỏ bê bỏn phận, đến khi chết đi thầy liền chuyển thân làm con sâu mía!

Những người không có tâm nguyện hay một thói quen đặc biệt nào thì sẽ theo tích lũy nghiệp để tái sinh. Quy luật chi phối việc tái sinh trong trường hợp này, rất là phức tạp. Nhưng chúng ta có thể nói một cách tổng quát và ngắn gọn rằng: Nếu là người siêng làm việc thiện thì sẽ thăng lên cõi trời, nếu là người nhẫn nại hiền lương thì sẽ trở lại nhân gian, nếu là người nóng giận ưa gây thì sẽ lạc vào thần đạo, nếu là người si mê trộm cắp thì sẽ sinh làm súc sinh, nếu là người tham lam ích kỷ thì sẽ biến thành ngựa quỉ, nếu là người ganh tị độc ác thì sẽ đọa vào địa ngục.

Theo kinh Thủ Lăng Nghiêm thì đại khái, sau khi chết đi, các nghiệp đã tạo trong lúc sinh tiền đều hiện ra hết. Chúng sinh nào thuần tưởng thì bay lên, hóa sinh vào cõi trời. Nếu trong sự thuần tưởng ấy lại có phúc, tuệ và tịnh nguyện, thì tự nhiên tâm trí mở mang, thấy được mười phương chư Phật, tùy nguyện sinh về Tịnh Độ. Chúng sinh nào tình ít, tưởng nhiều thì sinh vào hàng phi tiên bay đi nhẹ nhàng. Chúng sinh nào tình, tưởng bằng nhau thì thác sinh cõi người. Chúng sinh nào tình nhiều, tưởng ít thì sinh

làm súc sinh, nhẹ thì làm chim, nặng thì làm thú. Chúng sinh nào có bảy phần tinh, ba phần tướng thì sẽ chuyển thân làm ngựa quỉ. Chúng sinh nào có chín phần tinh hay nhiều hơn thì sẽ bị đọa vào địa ngục.

Trên đây là chỗ về của phàm phu, còn người tu hành thì sao? Người tu hành mà không đắc Pháp thì vẫn phải theo nghiệp thọ sinh y như phàm phu. Chỉ khác là hành nghiệp của họ thường là thiện ích hay hiền lương, nên phần lớn họ đều được tái sinh làm trời hay làm người.

Những người tu hành đã đắc Pháp, nhưng lại phát nguyện trở lại Ta Bà thì sẽ theo nguyện lực để tái sinh, như trường hợp của các vị Lạt ma Tây Tạng.

Những người tu hành đã đắc Pháp, nhưng không phát nguyện trở lại Ta Bà thì sẽ được giải thoát theo pháp môn mình chọn. Có rất nhiều pháp môn, nhưng chủ yếu là Thiền, Mật và Tịnh.

1. Người tu Thiền chủ trương phải hằng sống với cái tâm thanh tịnh của mình. Do đó, vào lúc lâm chung họ phải an trú nơi cái tâm thanh tịnh, gọi là Niết Bàn. Còn như sợ tự mình không làm được việc đó, thì phải nhờ người hộ niệm: hoặc đọc kinh Vô Ngã Tướng, hoặc đọc kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, hoặc khéo khuyến tấn để giúp mình giữ tâm thanh tịnh.
2. Người tụng chú chủ trương dùng thần chú, mật ấn và linh phù thỉnh Bốn tôn và Thánh chúng về đạo tràng giúp họ tiêu trừ nghiệp chướng để chứng Pháp thân. Do đó vào lúc lâm chung, họ phải cố nhập vào tịch quang của Pháp thân. Tịch quang này chỉ hiện ra có

hai lần, mỗi lần vài phút, sau khi tắt thở và trước lúc thần thức rời bỏ thể xác, nên khó mà nhập được. Nếu không nhập được, thì phải chuyển hướng, hợp nhất với Bồ tôn hay một trong những vị Thánh hiện đến tiếp dẫn ở giai đoạn trung âm Pháp tính. Còn như sợ tự mình không làm được việc đó, thì phải nhờ một vị thầy có thiên nhãn theo dõi và nhắc nhở rằng mình hiện đang đối diện với vị Thánh nào và phải xử trí ra sao?

3. Người niệm Phật chủ trương phải niệm Phật để xin về Cực Lạc. Nhưng Cực Lạc ở rất xa đây, cho dù có thần thông như ngài Mục Kiền Liên cũng không thể tự mình đến được. Muốn về Cực Lạc phải có người đón. Do đó vào lúc lâm chung, họ phải niệm danh hiệu Phật A Di Đà mãi cho đến khi thấy đức Phật, Bồ tát, Thánh chúng hay hoa sen hiện đến tiếp dẫn. Nếu có thể chí thành niệm được liên tiếp mười câu "Nam mô A Di Đà Phật" vào lúc thần thức lìa bỏ thể xác, thì chắc chắn sẽ được toại ý. Còn như sợ tự mình không làm được việc ấy, thì phải nhờ người hộ niệm trước khi chết, trong khi chết và sau khi chết để thúc dục mình niệm Phật xin về Cực Lạc.

Tóm lại, sau khi chết người không tu sẽ theo nghiệp đề tái sinh vào sáu đường là trời, người, thần, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục.

Người tu hành, nhưng chưa đắc Pháp cũng sẽ phải theo nghiệp thọ sinh như người không tu. Chỉ khác là hành nghiệp của họ thường là thiện ích hoặc hiền lương, nên phần lớn họ đều được tái sinh làm trời hay làm người.

Người tu hành đã đắc Pháp, nhưng lại phát nguyện trở lại Ta Bà thì sẽ theo nguyện lực để tái sinh.

Người tu hành đã đắc Pháp, nhưng không phát nguyện trở lại Ta Bà thì sẽ được giải thoát qua pháp môn mình chọn. Điều này có nghĩa là người tu Thiền sẽ nhập Niết Bàn. Người niệm Phật sẽ sinh Cực Lạc. Người tụng chú sẽ chứng Pháp thân hoặc sẽ sinh về trụ xứ của Bồn tôn hay trụ xứ của một trong những vị Thánh hiện đến tiếp dẫn ở giai đoạn trung ám Pháp tính.

Montréal, ngày 13-10-2002

Viết lại ngày 15-10-2007

## CHÚ THÍCH

1. **Bổn tôn:** Đức Phật hay bồ tát chủ của bài chú mà chúng ta trì tụng. Thí dụ : Bồn tôn của người trì chú Đại Bi là bồ tát Quán Thế Âm.
2. **Chết:** Thông thường, chết gồm có ba giai đoạn:
  - a. Giai đoạn lâm chung, mau là vài phút, lâu là 3 ngày rưỡi hay 4 ngày, bắt đầu từ lúc người thân của chúng ta tắt thở cho đến khi thần thức của người ấy bỏ thể xác, vào Trung giới.
  - b. Giai đoạn Pháp tính dài khoảng 2 tuần, kể từ lúc thần thức của người chết vào Trung giới, hóa thành hương linh (cũng gọi là vong linh.)
  - c. Giai đoạn tái sinh chấm dứt vào lúc hương linh rời Trung giới, thuận theo nghiệp của mình, trở lại luân hồi để làm trời, người, súc sinh, thần, ngạ quỷ hay tội phạm ở địa ngục.  
(Xem chữ CHẾT ở phần Giải Nghiã Chữ Khó.)
3. **Trung giới:** Nơi tạm trú của những hương linh chờ đi tái sinh.

## **PHẬT GIÁO CÓ THỂ GIÚP GÌ CHO NHỮNG NGƯỜI SẮP TỪ GIÃ CÔI ĐỜI?**

Muốn biết Phật Giáo có thể giúp gì cho những người sắp từ giã cõi đời, chúng ta phải biết rõ quan niệm về sự sống và chết của Phật Giáo. Chính vì vậy mà bài nói chuyện này được chia làm hai phần: phần đầu nói về nhân sinh quan của Phật Giáo do Giáo sư Nguyễn Văn Phú phụ trách, còn phần sau do tôi trả lời câu hỏi nêu trên. Trước tiên, tôi xin tóm tắt lời của Giáo sư Phú, sau mới trình bày phần việc của mình.

"Đạo Phật nhấn mạnh vào luật nhân quả. Luật này không phải của riêng Đạo Phật, nhưng nó giữ một vai trò hết sức quan trọng trong các sinh hoạt của Phật tử. Đại khái thì luật này có thể được phát biểu như sau: "Tất cả mọi sự, mọi vật đều có nguyên nhân của nó. "

Tuy mọi sự, mọi vật đều có nguyên nhân của nó, nhưng một mình nhân không đủ để gây quả mà cần phải có nhiều duyên hỗ trợ. Trợ duyên giúp việc gây quả gọi là thuận duyên. Chướng duyên ngăn việc gây quả gọi là nghịch duyên.

Nói một cách khác: có quả tất có nhân, nhưng có nhân chưa chắc sẽ có quả! Vì việc gây quả không phải chỉ tùy thuộc vào nhân, mà ngược lại còn phải nhờ có thuận duyên nữa. Gặp thuận duyên thì nhân

kết thành quả. Gặp nghịch duyên thì nhân ấy không những trở thành vô dụng mà còn có thể bị huỷ diệt nữa!

Áp dụng luật Nhân Quả vào cuộc sống, Phật Giáo đưa ra thuyết Nghiệp Quả, nghĩa là "Trồng dưa thì được dưa. Trồng đậu thì được đậu." Hay là "Ở hiền gặp lành. Làm ác gặp ác."

Nghiệp không phải chỉ là việc làm không thôi . Nó bao gồm tất cả tư tưởng, lời nói và hành động có ý thức của chúng ta. Những nghiệp này vốn là nhân, được lưu trữ ở trong tạng thức dưới dạng chủng tử hay hạt giống. Chỉ cần có đủ cơ duyên thì những nhân này sẽ kết thành quả. Quả của nghiệp gọi là nghiệp quả hay nghiệp báo. Nghiệp báo có hai loại:

1. Chính báo là thân thể của chúng ta.
2. Y báo là thế giới ở bên ngoài.

Chính vì vậy mới có câu "Nghiệp chi phối toàn bộ thân thể và môi trường sinh hoạt của chúng ta."

Quá trình tạo nghiệp và chịu báo nói trên thông qua ba thời là quá khứ, hiện tại và tương lai. Do đó, chết không phải là hết. Khi chết, chỉ có hình hài tan rã, còn tàng tâm, cũng gọi là thần thức của tất cả những người chưa chứng thánh quả đều phải mang cái nghiệp của mình để tái sinh vào một trong sáu cõi là:

1. Trời,
2. Người,
3. Thần, cũng gọi là a tu la,
4. Súc sinh,
5. Ngạ quỷ,
6. Địa ngục.

Nghiệp là yếu tố quyết định thân hình và cảnh giới mà chúng ta sẽ tái sinh. Sinh ra lại tạo nghiệp để

rồi khi chết lại theo nghiệp thọ sinh, cứ thế tiếp tục mãi gọi là luân hồi.

Phật giáo chủ trương phải thoát ly sinh tử luân hồi. Người thoát ly sinh tử luân hồi gọi là Thánh.

Nghiệp không những quyết định thân hình và môi trường sinh sống của chúng ta, mà còn chi phối mọi nỗi sướng, khổ, vui, buồn của kiếp người. Thấy người hiền lành, tốt bụng mà khốn khổ, ta phải hiểu là nghiệp dữ của đời trước chưa dứt nên mới bị như vậy. Đến khi trả hết ác báo thì người ấy sẽ được sung sướng. Thấy kẻ gian ác xảo trá mà được sung sướng, ta phải biết là nghiệp lành của đời trước còn dư nên mới được như thế. Đến khi hưởng hết thiện báo thì người ấy sẽ bị khốn khổ.

Khác với thuyết Định Mệnh, theo đó con người hoàn toàn bất lực trước sự an bài của Tạo Hóa. Thuyết Nghiệp Quả tôn trọng quyền tự do của con người trong việc kiến tạo tương lai của mình. Thực vậy, tuy là làm ác sẽ gặp ác, nhưng sau khi làm ác, chúng ta vẫn có thể tạo nghịch duyên ngăn không cho các ác nhân ấy kết thành quả khổ!

Có nhiều cách tạo nghịch duyên để hóa giải, ngăn cản, hoặc biến đổi ác nghiệp mà cụ thể là: sám hối, tụng kinh, niệm Phật, trì chú hoặc tham thiền.

Hiểu như vậy thì rõ ràng là nghiệp chi phối đời sống của con người. Nhưng con người lại có đầy đủ khả năng để chuyển hóa nghiệp. Bởi có khả năng chuyển hóa nghiệp, nên chúng ta mới có hy vọng liễu sinh, thoát tử vậy! Đây là quan niệm rất độc đáo của Phật giáo về nhân sinh."

Với quan niệm độc đáo này, Phật giáo có thể giúp gì cho những người sắp từ giã cõi đời? Muốn biết rõ việc này chúng ta chỉ cần quan sát những ngày cuối

đời của một Phật tử. Vì đa số Phật tử ở Montréal đều theo tông Tịnh Độ, do đó tôi xin nói về những gì Phật giáo có thể làm cho một người thích niệm Phật trước, rồi sau mới bàn về trường hợp của những người khác.

Khi một Phật tử thích niệm Phật sắp từ trần, người nhà thường mời các thầy về tụng kinh và đọc danh hiệu Phật A Di Đà liên tiếp nhiều ngày trước và sau khi chết. Tại sao họ lại làm như vậy?

Như giáo sư Nguyễn Văn Phú đã trình bày, tất cả những gì xảy đến cho chúng ta đều là nghiệp quả. Vậy sau khi chết, chúng ta sẽ rơi vào một trong hai trường hợp: tịch diệt và tái sinh.

Tịch diệt là trường hợp đặc biệt của những người đã tịnh ba nghiệp, dứt động niệm nên không bị sinh tử lôi kéo nữa. Những người này vốn biết rõ những gì sẽ xảy ra cho họ trước khi chết, trong lúc chết và sau khi chết, nên không cần giúp đỡ.

Tái sinh là trường hợp thông thường của những người còn tạo nghiệp, còn động niệm nên phải tiếp tục luân hồi. Căn cứ vào khả năng dẫn dắt vong linh của người chết đi tái sinh, người ta chia nghiệp ra làm bốn loại:

1. Cực trọng nghiệp là những tội rất nặng mà chúng ta đã phạm ngay trong đời này. Thí dụ: Giết cha, giết mẹ, giết La Hán hay phá hoại tăng đoàn.
2. Cận tử nghiệp là những tư tưởng, lời nói và hành động của chúng ta trong khi hấp hối, còn theo nghĩa hẹp, nó chính là tâm nguyện của người chết.
3. Tập quán nghiệp bao gồm những thói quen và nhất là những đam mê của chúng ta ở trong



đời này.

4. Tích lũy nghiệp là những nghiệp đã tạo từ trước tới nay mà chưa hề được sám hối, nên vẫn còn lưu trữ ở trong *tạng tâm* của chúng ta.

Những người phạm tội nặng mà không sám hối thì lúc chết sẽ bị đọa địa ngục. Đến khi mãn hạn liền chuyển kiếp sinh vào ác đạo để đền trả nợ xưa.

Những người không phạm tội nặng thì sau khi chết sẽ theo tâm nguyện, thói quen hay nghiệp cũ để tái sinh vào sáu nẻo luân hồi là trời, người, a tu la (thần), súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục.

Những người có một tâm nguyện thiết tha thì sẽ theo nguyện lực mà tái sinh, giống như con diều nương gió mà bay. Thí dụ: Hoá thân của các vị lạt ma Tây Tạng, hoặc trường hợp người chuyển thân làm chó để giữ gia tài mà ông ta đã chôn dưới gầm giường, nhưng chưa kịp nói cho vợ, con biết thì đã chết.

Những người có một đam mê mãnh liệt thì sẽ theo mê tình để tái sinh, giống như cái cây mọc nghiêng. Nghiêng bên nào thì sẽ đổ về bên đó. Thí dụ: Trường hợp của các thần đồng, hoặc chuyện nhà sư chuyển thân làm con sâu mía.

Những người không có tâm nguyện, thói quen hoặc đam mê đặc biệt nào thì sẽ theo tích lũy nghiệp để tái sinh, giống như một mảnh vườn hoang, không người săn sóc. Bất giờ những hạt giống có sẵn ở trong đất sẽ tùy duyên mà phát triển.

Bởi quan niệm chết không phải là hết mà chỉ là một cơ hội để giải thoát, hoặc làm lại cuộc đời,

nên Phật giáo mới khuyên chúng ta phải sám hối lỗi lầm và tịnh tu ba nghiệp.

Ba nghiệp là nghiệp của thân, nghiệp của miệng và nghiệp của ý trong quá khứ cũng như ở hiện tại. Nghiệp quá khứ không quan trọng bằng nghiệp hiện tại. Do đó chúng ta cần phải đặc biệt lưu ý đến những gì mình nghĩ, nhớ, ao ước, nói và làm trong lúc sắp chết gọi là cận tử nghiệp. Vì những nghiệp này có ưu tiên quyết định nơi mà chúng ta sẽ tái sinh.

Đây là lý do mà vào lúc sống, chết giao nhau, các Phật tử theo tông Tịnh Độ đều cố gắng niệm danh hiệu Phật A Di Đà để xin về Cực Lạc và gia quyến của họ thường tìm đủ mọi cách để giúp họ hoàn tất việc này!

Tại sao họ lại xin về Cực Lạc? Vì về Cực Lạc dễ hơn về bất cứ một Tịnh Độ nào khác trong mười phương. Lý do là Đức Phật A Di Đà, Giáo chủ của Cực Lạc đã hứa sẽ tiếp dẫn vong linh của người chết về nước của Ngài, nếu người ấy thực lòng muốn theo Ngài và vui về niệm danh hiệu của Ngài vào lúc lâm chung.

Lời hứa này rất quan trọng vì nó mở ra một lối thoát khẩn cấp cho tất cả những người tin tưởng vào Phật A Di Đà và vui về niệm danh hiệu của Ngài vào lúc từ giã cõi đời mà không hề phân biệt người ấy là Phật tử hay không!

Thực là kỳ diệu, một người suốt đời không hề biết Phật Giáo là gì, mãi đến lúc chết được nghe nói đến Phật A Di Đà, liền phát lòng tin, vui về niệm danh hiệu Ngài mà cũng được Phật đón về Cực Lạc! Đây là điểm độc đáo có một không hai của pháp môn Tịnh Độ.

Dựa vào điểm độc đáo này, khi trong nhà có

người đang hấp hối hoặc vừa qua đời, người ta thường mời các Thầy về tụng kinh A Di Đà và niệm hồng danh của Phật. Mục đích của việc làm này là giúp người sắp chết hay vừa chết thức tỉnh, rồi nương theo tiếng tụng niệm của các Thầy mà xướng tên Phật xin về Cực Lạc.

Nếu trong lúc các Thầy hành lễ, người ấy chỉ thành niệm được liên tiếp mười câu: “Nam mô A Di Đà Phật” thì chắc chắn sẽ được siêu thoát.

Tại sao chỉ niệm có mười câu Phật hiệu mà được siêu thoát? Bởi vì cái tư tưởng cuối cùng của chúng ta có ưu tiên quyết định nơi mà chúng ta sẽ tái sinh. Nếu tư tưởng này hướng về Phật A Di Đà thì chắc chắn chúng ta sẽ được sinh về xứ Phật.

Biết tư tưởng cuối cùng quan trọng như vậy, người sắp chết, phải ngưng nghĩ đến cha, mẹ, vợ, con, của cải, danh vọng... để tập trung vào nơi mà mình muốn tái sinh.

Nếu người sắp chết thực sự muốn về Cực Lạc và chịu khó niệm Phật thì các đại diện Phật Giáo ở Montréal như chùa Liên Hoa, Tổ Đình Từ Quang, chùa Quan Âm, chùa Tam Bảo, tu viện Huyền Không, chùa Thiên Tôn v.v... sẽ sẵn sàng tiếp tay với thân nhân tổ chức các lễ Quy y, Sám hối, Hộ niệm và Cầu siêu để giúp họ hoàn thành tâm nguyện.

Nếu người sắp chết không thích niệm Phật thì các đại diện Phật Giáo có thể một mặt thuyết Pháp, tụng kinh hay trì chú giúp cho người ấy được sinh về nhân cảnh, mặt khác giải thích cho thân nhân còn lại, để họ không làm rộn đương sự vào lúc chia tay.

Nói tóm lại, muốn giúp đỡ người sắp từ giả cõi đời một cách hữu hiệu thì chúng ta phải hỏi họ: "Giả sử có luân hồi thì ông, bà, anh, chị hay bạn sẽ muốn sinh về đâu?"

Nếu người sắp chết có một dự tính rõ rệt, thì chúng ta phải tôn trọng sự lựa chọn của đương sự và cố gắng tránh làm những gì mà người ấy không thích hoặc không tin. Tại sao? Vì vào lúc lâm chung, nếu họ nổi giận, buồn phiền hay riêu cợt thì chắc chắn sẽ bị đọa vào ác đạo, gồm ba loại là súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục!

Nếu người sắp chết hoang mang, bối rối không biết trả lời ra sao, thì bây giờ, chúng ta mới nên khuyên họ, niệm Phật A Di Đà để xin về Cực Lạc. Tại sao? Vì đây là con đường giải thoát khẩn cấp của những kẻ bê trễ, đợi đến giờ phút cuối cùng mới nghĩ đến đời sau.

Nếu người sắp chết không thích niệm Phật, thì chúng ta phải khuyên họ buông bỏ việc đời, dứt hết tham, giận để thanh thản ra đi. Tại sao? Vì với tâm thanh thản, người ấy sẽ được sinh vào đường lành, tức là cõi người hay cõi trời vậy!

Montréal, ngày 05-10-1999  
Bổ túc thêm ngày 06-04-2007

## TRỢ NIỆM VẮNG SINH

Trợ niệm vắng sinh là pháp trợ niệm đặc biệt của Tịnh tông, bao gồm những nghi thức nhằm giúp đỡ, nhắc nhở, khuyến khích hay thúc dục một người ốm nặng, hấp hối hay mới chết niệm Phật A Di Đà, cầu sinh Cực Lạc.

Nghi thức này rất quan trọng đối với những người tu môn Tịnh Độ. Tại sao? Vì các tín hữu tu môn Tịnh Độ đều tin rằng có cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà ở phương Tây và tất cả chúng ta, dầu có tội hay không tội, cũng đều có thể được sinh về đó, nếu chúng ta luôn nhớ đến Phật và mong Ngài tới đón về nước của Ngài vào lúc lâm chung. Tiếc rằng chúng ta vốn có thói quen chạy theo ngoại cảnh và vọng tưởng, rồi quên mất Phật, nên mới cần có người giúp đỡ, nhắc nhở, khuyến khích hay thúc dục.

Lại nữa, nhớ đến Phật và mong Ngài tới đón thuộc về tình cảm, có thể huân tập. Do đó, nếu không sẵn có cái tình cảm quý báu này, thì phải kiên nhẫn tập niệm danh hiệu Phật và phát nguyện vắng sinh. Văn phát nguyện rất nhiều, chúng ta nên chọn một bài thật vừa ý mà đọc. Rồi, nhờ niệm danh hiệu Phật, chúng ta sẽ nhớ đến Phật. Nhờ phát nguyện vắng

sinh, chúng ta sẽ mong được Phật đón, vào lúc lâm chung!

Nếu công phu tu tập được thuần thực, chúng ta sẽ biết trước ngày chết. Ngược lại, nếu chưa biết ngày giờ chết, mà đã lâm trọng bệnh, hay lên cơn hấp hối thì phải chuyên tâm niệm Phật hoặc nhờ người trợ niệm cho đến khi thấy được đức Phật, bỏ tất hay hoa sen hiện đến tiếp đón.

Còn nếu chưa thấy điềm lành ấy, mà đã tắt thở, thì phải cố tự niệm hay nhờ người trợ niệm cho được 10 câu Phật hiệu trong quá trình thần thức (thần hồn) bỏ thể xác vào Trung giới.

Rủi thần thức đã vào Trung giới, với thân trung ấm rồi, thì phải gấp rút nương theo tiếng trợ niệm của bà con hay bạn bè mà xưng tên Phật cầu sinh Cực Lạc, càng sớm càng tốt, đặc biệt là trong hai tuần đầu. Tại sao? Vì đây là thời gian mà chư Phật và thánh chúng hiện thân tiếp độ vong linh của những người mới chết. Nhưng phải là những linh có duyên mới có thể nhận ra các Ngài và được các Ngài cứu độ.

Nói một cách khác, người niệm Phật cầu sinh Cực Lạc là người chuẩn bị để thi thành Thánh, hay rõ ràng hơn, là thành bồ tát bất thoái ở trên Cực Lạc. Thi thành Thánh có ba kỳ: Kỳ một kết thúc trước khi chúng ta tắt thở. Kỳ hai bắt đầu từ lúc tắt thở và kết thúc trước khi thần thức của chúng ta bỏ thể xác, vào Trung giới, thành vong linh. Kỳ ba diễn ra khi chúng ta đã thành vong linh và đặc biệt là trong giai đoạn trung ấm Pháp tính kéo dài 2 tuần.

Đậu kỳ một gồm những người biết trước ngày

chết, hoặc những người thấy được điềm lành trước khi họ tắt thở. Sao gọi là thấy được điềm lành? Thấy được điềm lành là thấy đức Phật, bồ tát hay hoa sen hiện đến tiếp đón.

Đậu kỳ hai gồm những người niệm được 10 câu Phật hiệu trong giai đoạn trung ám lâm chung, kéo dài từ sau lúc họ tắt thở đến trước khi thần thức của họ bỏ thể xác, vào Trung giới, thành vong linh.

Đậu kỳ ba gồm những vong linh được tiếp độ sau ngày họ vào Trung giới, như vong linh Chung Nguyệt Chấn, được ghi lại ở cuốn ĐƯỜNG MÂY TRONG CỐI MỘNG của Đại sư Hám Sơn, hồi thứ 12, dưới tựa đề Viên Tịch.

Theo sách này, một hôm sau khi đại chúng đã thọ cơm chiều xong và đang sửa soạn vào ngồi thiền, thì có một nhân viên của sở thuế tới tìm Đại sư Hám Sơn và nói:

Bạch Hòa thượng! Con tên là Chung Nguyệt Chấn. Lúc còn sống con ăn chay trường và tu môn Niệm Phật. Con đã chết 5 tuần rồi. Lẽ ra con được vãng sinh Cực Lạc, nhưng vì nặng nghiệp, nên cứ loay hoay mãi ở cõi này. Mong Hòa thượng từ bi cứu giúp con!

Nghe như vậy, Đại sư Hám Sơn liền bảo đại chúng rời Thiền đường, lên Chính điện, đồng thanh niệm danh hiệu Phật A Di Đà. Sau thời niệm Phật, mà sách không nói rõ là bao lâu, Đại sư chuyển ý, giảng pháp MÔNG SƠN THÍ THỰC CHO LOÀI NGÀ QUÍ. Khi nói đến câu "Nên quán tất cả pháp đều do tâm tạo", Đại sư quát cây quạt, đang cầm trong tay và quát:

Hãy mau vãng sinh!  
Vong linh Ông Chấn, lúc đó đang nhập vào nhân

viên sở thuế, liền lập lại:  
Hãy mau vãng sinh!

Đại sư quát ba tiếng, vong linh ông Chấn lập lại đủ ba lần...

Rồi, trước khi vãng sinh, vong linh cúi lạy Đại sư và xá đại chúng tạ ơn đã trợ niệm cho ông. Đồng thời, ông cũng không quên gửi lời cảm ơn nhân viên sở thuế, đã bị ông mượn xác.

Vậy, mục đích tu học của tín đồ Tịnh Độ là phải đạt thành Thánh ở một trong ba kỳ thi đó.

Những người biết trước ngày chết, có thể chuẩn bị niệm Phật và chờ Ngài đến đón một cách chính xác. Do đó, không cần trợ niệm. Tuy nhiên, nếu được trợ niệm thì vẫn tốt hơn.

Những người không biết ngày chết, thường quen chạy theo ngoại cảnh hoặc suy nghĩ viển vông mà quên mất Phật. Do đó, chúng ta cần phải sốt sắng giúp đỡ, nhắc nhở, khuyến khích hoặc thúc dục họ niệm Phật A Di Đà, cầu sinh Cực Lạc.

Giúp đỡ, nhắc nhở, khuyến khích hoặc thúc dục một người ốm nặng, hấp hối hay mới chết niệm Phật A Di Đà cầu sinh Cực Lạc, gọi là trợ niệm vãng sinh. Việc làm này hết sức quan trọng, vì nó có thể giúp người thân của chúng ta chuyển phàm thành Thánh. Cho nên, cần phải chuẩn bị rất kỹ lưỡng về cả hai phương diện tâm lý và nhân sự.

Về phương diện tâm lý, chúng ta phải giảng giải cho người thân của chúng ta rằng, họ nên niệm Phật cầu sinh Cực Lạc. Đặc biệt là lúc thân là khỏi xác, nếu họ có thể niệm được mười câu "Nam mô A Di Đà Phật", thì chắc chắn sẽ được sinh về xứ Phật.

Về phương diện nhân sự, chúng ta nên mời bà



con, bạn bè và nhất là các bậc thiện tri thức đến trợ niệm. Thiện tri thức là gì? Thiện là tốt lành. Tri là nghe tên, hiểu tính. Thức là biết mặt, thấy hình. Thiện tri thức trong trường hợp này là những tín hữu tin nhận pháp môn Tịnh Độ, quen biết người sắp chết hay mới chết, lại có lòng tốt chịu đến tận nơi nhắc nhở, khuyến khích và thúc dục người ấy cùng với mình niệm Phật cầu sinh Cực Lạc, trong những tuần lễ trước và sau khi đương sự tắt thở.

Chuẩn bị tâm lý và nhân sự xong, chúng ta phải học kỹ thuật trợ niệm. Kỹ thuật này gồm hai phần chính: Một là nhắc nhở người sắp chết hay mới chết phải lo niệm Phật. Hai là phải niệm danh hiệu Phật A Di Đà để họ bắt chước làm theo.

Nếu người cần trợ niệm chưa tắt thở, chúng ta nên nhắc nhở, như sau: "Này đạo hữu (Pháp danh)! Người đang bị bệnh, nhưng chớ lo! Hãy chuyên tâm niệm danh hiệu Phật A Di Đà. Nếu số người chưa tận, thì sẽ sớm được bình phục. Còn như đã đến lúc phải ra đi, thì sẽ được Phật đón về Cực Lạc!"

Tiếp theo, phải luân phiên niệm sáu chữ "Nam mô A Di Đà Phật" hay bốn chữ "A Di Đà Phật" và cố giữ cho tiếng niệm liên tục, không dứt, trong suốt thời gian cần được trợ niệm.

Nếu người cần trợ niệm đã tắt thở, chúng ta nên nhắc nhở, như sau: "Này đạo hữu (Pháp danh)! Người đã chết thật rồi! Không nên nhớ, nghĩ vẫn vơ nữa! Hãy cùng chúng tôi niệm Phật, chờ Ngài tới đón." Tiếp theo, cũng niệm sáu chữ "Nam mô A Di Đà Phật", hay bốn chữ "A Di Đà Phật" như trên.

Với những người chết ở Việt Nam, chúng ta có thể trợ niệm trước khi chết và khi họ tắt thở, chúng ta có thể giữ xác họ ở nhà, hoặc đưa vào Vãng Sinh Đường để tiếp tục trợ niệm. Nhưng ở các nước Âu

Mỹ, phần lớn thân nhân của chúng ta đều chết tại bệnh viện, hai người một phòng, nên việc trợ niệm trước khi chết rất là khó khăn. Rồi khi họ tắt thở, thì thường không có bà con bên cạnh. Tiếp đến, thân hình của họ bị đẩy vào nhà xác để chờ tẩm liệm.

Nếu rủi bị chết vào ngày thứ sáu, thì chúng ta thường đợi đến cuối tuần sau, mới đưa ra nhà quan để quí thầy, bà con cùng bạn bè trợ niệm và viếng thăm lần cuối, trước khi chôn hoặc thiêu. Nói như vậy, có nghĩa là trong 8 ngày đầu, kể từ khi người thân của chúng ta tắt thở, chúng ta không thể trợ niệm cho họ. Mặc dầu đây là lúc tốt nhất để nhắc họ niệm Phật cầu sinh Cực Lạc!

Để tránh trở ngại này, chúng ta nên điều đình với nhà thương, xin họ cho chúng ta giữ lại xác chết 8 giờ ở một phòng riêng, để trợ niệm và nhớ gài máy niệm Phật vào ngực người chết, trước khi chuyển vào nhà xác.

Lại nhớ, phải đợi 3 ngày rưỡi hay 4 ngày sau, mới có thể chôn hay thiêu xác ấy.

Tóm lại, với người tu Tịnh Độ, thời gian quan trọng để trợ niệm là vài tuần trước và sau khi người thân của chúng ta tắt thở.

Tuy nói, vài tuần trước và sau khi người thân của chúng ta tắt thở, nhưng vì quá bận với cuộc sống, nên chúng ta thường chỉ trợ niệm trong giai đoạn lâm chung, kéo dài từ lúc người thân của chúng ta tắt thở đến khi thần thức của người ấy bỏ thể xác, vào Trung giới, thành vong linh.

Theo những người có kinh nghiệm xuất thần, việc thần thức rời bỏ thể xác được khởi sự vào lúc chúng ta rơi vào bóng tối cận tử và có cảm giác như đang bay rất nhanh trong một hang tối với tiếng gió rít bên tai. Khi tiếng gió ngưng bật và bóng tối tan đi, thì thần

thức, giống như một con rắn vừa lột xác, có thể quan sát cái thân mà nó đã bỏ lại, để ra đi...

Từ lúc rơi vào bóng tối cận tử và nghe tiếng gió rít bên tai cho đến khi thần thức ra khỏi thể xác, người chết rất tinh táo và tự do để nghe chúng ta góp ý. Do đó, thời gian này rất tốt để trợ niệm và thường nằm trong khoảng 8 giờ, kể từ khi người thân của chúng tắt thở. Tuy nói trung bình là 8 giờ, nhưng nó cũng có thể kéo dài đến 3 ngày rưỡi hay 4 ngày.

Do đó, người Tây Tạng thường trợ niệm trong 3 ngày rưỡi hay 4 ngày. Còn chúng ta nên cố trợ niệm, ít nhất, là 8 giờ. Rồi chờ 3 ngày rưỡi hay 4 ngày sau, mới đưa xác chết ra nhà quàn để quí Thầy, bà con và bạn bè tới trợ niệm và cử hành tang lễ.

Tới khi an táng xong xuôi, chúng ta liền rước vong linh lên chùa để cầu siêu trong 7 tuần liền. Mỗi tuần một lần.

Nói như vậy, có nghĩa là ngoài việc thiêu hoặc chôn xác của người chết, chúng ta còn phải trợ niệm và cầu siêu cho họ. Nhưng trợ niệm và cầu siêu khác nhau như thế nào?

Trợ niệm và cầu siêu rất khác nhau. Thực vậy, trong khi trợ niệm, chúng ta thường chỉ làm có hai việc: một là nhắc người sắp chết, đang chết hay mới chết phải lo niệm Phật cầu sinh Cực Lạc và hai là niệm Phật hiệu để hồi họ niệm theo. Trái lại, trong lúc cầu siêu, chúng ta có thể hoặc dùng tên mình, hoặc thay vong linh bố thí, cúng dường, sám hối, tụng kinh, niệm Phật hay trì chú. Rồi đem phúc đức tạo được, hồi hướng cầu cho vong linh vãng sinh Cực Lạc, hoá sinh lên trời hay tái sinh làm người.

Montréal, ngày 13-03-2005

Bổ túc ngày 15-11-2010

## CHÚ THÍCH

**An táng tử thi:** Theo Tử Thư Tây Tạng, khi người thân của chúng ta tắt thở, chúng ta nên để xác họ ở yên một chỗ từ 3 ngày rưỡi đến 4 ngày, thêm 2 hay 3 ngày làm tang lễ, cộng chung thành 5 ngày rưỡi hay 7 ngày.

**Chết:** Khoảng thời gian kéo dài từ lúc một người tắt thở cho đến khi đương sự theo nghiệp để tái sinh vào một trong sáu đường là trời, người, thần, súc vật, ngục quỷ và địa ngục. Hiểu theo nghĩa này, chết thường có ba giai đoạn là lâm chung, pháp tính và tái sinh:

1. Lâm chung kéo dài từ lúc người thân của chúng ta ngưng thở, cho đến khi thần thức của người ấy bỏ lại thể xác, vào Trung giới, hóa thành vong linh hay hương linh. Theo người Trung Hoa, giai đoạn này thường nằm trong khoảng 8 giờ. Nhưng người Tây Tạng lại nói, nó có thể kéo dài tới 3 ngày rưỡi hay 4 ngày.
2. Pháp tính kéo dài 2 tuần kể từ khi thần thức của người chết vào Trung giới với thân trung ấm. Đây là lúc mà chư Phật và thánh chúng hiện đến tiếp dẫn. Nhưng chỉ những linh nào có duyên, mới nhận ra các Ngài và được các Ngài cứu độ.
3. Tái sinh bắt đầu từ tuần lễ thứ ba, khi chư Phật và Thánh chúng đều đã biến đi. Giai đoạn này có thể dài hoặc ngắn, tùy theo tâm trạng và hạnh nghiệp của mỗi vong linh. Có những linh không qua giai đoạn này, vì họ đã vãng sinh hoặc tái sinh trước đó. Có những linh chỉ ghé qua vài giờ. Nhưng cũng có những linh phải lưu lại tới 49 ngày hay lâu hơn 49 ngày. (Xem "Ấn Quang Đại sư Gia Ngôn Lục," phần Luận về thân trung ấm.)

**Chết lâm sàng:** Khi mũi hết thở, tim ngưng đập.

**Chết thực sự:** Khi thần thức rời bỏ thể xác để vào trung giới, tức là nơi tạm trú của những vong linh chờ đi tái sinh.

**Đại Hắc (Maha Kala):** Hóa thân của Trời Tự Tại, cũng gọi là thần Huỷ Diệt (Siva).

**Hung thần:** Thần phần nộ, gồm có:

- a. Thần Minh Vương (Héruka)
- b. Mẫu Tự Tại (Isvara)

**Pháp tính:** Giai đoạn pháp tính, hay nói cho đủ chữ là "giai đoạn trung âm pháp tính" kéo dài 14 ngày:

1. Từ ngày thứ 1 đến ngày thứ 5, có năm phương Phật là Đại Nhật, A Súc, Bảo Sinh, Di Đà và Bất Không lần lượt xuất hiện, phóng quang chiếu soi vong linh.
2. Trong ngày thứ 6, cả năm vị Phật nói trên đều đồng thời thị hiện phóng quang chiếu soi vong linh.
3. Trong ngày thứ 7, có 42 thiện thần (thần ôn hòa), từ trái tim và yết hầu của vong linh xuất ra, phóng quang chiếu soi thân nó. Theo Tử Thư Tây Tạng, những vị thần này đều là hóa thân của trời Đại Hắc (Mahakala).
4. Từ ngày thứ 8 đến ngày thứ 14, có 58 hung thần (thần phần nộ), chia thành 7 nhóm, từ trong đầu của vong linh, tuần tự xuất ra, phóng quang chiếu soi thân nó. Theo Tử Thư Tây Tạng, những vị thần này đều là hoá thân của vua Diêm Vương (Yamaraja).

Cũng theo Tử Thư Tây Tạng, trong lúc chư Phật và thánh chúng phóng quang chiếu soi, nếu vong linh có thể hợp nhất với trí quang của chư Phật hay sắc thân của thánh chúng, thì liền thoát vòng sinh tử!

Trên đây là đạo pháp của Mật tông, còn theo những người thanh tu tịnh nghiệp, thì: "Chư Phật và thánh chúng phóng quang không phải chỉ để chiếu soi, mà là để tiếp dẫn thần thức của người niệm Phật."

**Thiện thần:** Thần ôn hòa, gồm có:

- a. Thần Trì Minh (Vidyadhara)
- b. Mẫu Không Hành (Dakini)

**Trợ niệm trong giai đoạn cận tử:** Việc trợ niệm trong giai đoạn cận tử rất quan trọng. Cho dù chúng ta không đạt được mục đích theo đuổi là giúp người sắp chết thoát ly sinh tử, thì người ấy cũng được hưởng vô vàn phúc lợi. Tại sao? Vì theo kinh Địa Tạng, như có người sắp chết, hàng thân quyến trong nhà, nhấn đến một người, vì người sắp chết mà lớn tiếng niệm danh hiệu của một đức Phật, thời chỉ trừ năm tội nghịch, các nghiệp báo khác của người sắp chết thấy đều tiêu sạch.

**Trung giới:** Nơi tạm trú của các vong linh, trong lúc chờ đi tái sinh.

## CẦU SIÊU

Chúng ta ai nấy đều biết là những người tu hành đã đắc Pháp thì sẽ được như nguyện. Còn những người có tu nhưng chưa đắc Pháp và những người không tu đều phải theo nghiệp trở lại luân hồi. Nếu là nghiệp tốt, thì họ sẽ được tái sinh làm người hoặc hoá sinh làm trời và chúng ta sẽ chúc phúc cho họ. Nhưng nếu là nghiệp xấu thì họ sẽ bị đọa vào địa ngục, ngạ quỷ hoặc súc sinh và chúng ta nên tìm cách cứu họ. Cứu bằng cách nào? Cứu bằng cách cố gắng nhờ một thiện tri thức đắc thiên nhãn giúp đỡ hoặc chí thành làm lễ cầu siêu cho đương sự.

Thiện tri thức đắc thiên nhãn có thể giúp gì cho người chết? Để trả lời câu hỏi này, tôi xin thuật lại một chuyện, do thầy Khế Định kể, như sau: Một hôm Bùi Hưu bị bệnh nặng, nên mới sai con đi mời Thiền sư Hoàng Bá. Hoàng Bá đến đúng lúc Bùi Hưu đang mê man. Hoàng Bá hét lớn: "Bùi Hưu!" làm ông ta giật mình tỉnh dậy.

Hoàng Bá bảo: "Ông vừa thấy cái gì, hãy kể lại coi."

Bùi Hưu nói: "Tôi vừa thấy một cái hồ, nước ở đó trong xanh rất đẹp. Đang định nhảy xuống tắm, thì thấy một ông tăng gọi tên tôi, nên giật mình tỉnh dậy!"

Bây giờ, Hoàng Bá mới giải thích: "Nếu không nhờ lão tăng gọi ông, thì ông đã thác sinh vào loài

rỗng!"

Qua thí dụ trên, chúng ta thấy bậc thiện tri thức đặc thiên nhãn, có thể giúp người chết một cách rất dễ dàng và chính xác. Tiếc là không dễ gì tìm được một thiện tri thức đặc thiên nhãn! Do đó, thông thường chúng ta chỉ biết giúp người chết bằng cách cầu siêu cho họ!

Cầu siêu bao gồm những nghi thức, cúng dường, cầu nguyện, sám hối, tụng kinh, niệm Phật hay trì chú, nhằm giúp cho một hay nhiều vong linh thoát ly ác đạo. Có hai cách cầu siêu chính: Một là giúp cho vong linh vắng sinh Cực Lạc. Hai là giúp cho vong linh được tái sinh làm người hoặc hóa sinh làm trời.

Cách thứ nhất chỉ áp dụng được cho những người vừa mới chết. Muốn thế, chúng ta nên đọc kinh A Di Đà để khuyến khích họ niệm Phật, cầu sinh Cực Lạc. Tiếp theo, chúng ta phải niệm danh hiệu Phật A Di Đà cho họ bắt chước làm theo. Nếu trong lúc chúng ta hành lễ, đương sự phát được lòng tin, niệm danh hiệu Phật, cầu sinh Cực Lạc, thì chắc chắn sẽ được toại ý!

Cách thứ hai có thể áp dụng cho mọi trường hợp và thường được thực hiện dưới một trong hai dạng sau đây:

1. Tu phúc, cúng dường, sám hối, niệm Phật, trì chú, đọc kinh, đặc biệt là kinh Địa Tạng. Rồi hồi hướng phúc đức, cầu cho vong linh thoát ly ác đạo, tái sinh làm người hay hoá sinh làm trời. Tại sao? Vì theo kinh Địa Tạng, niệm danh hiệu của Bồ Tát Địa Tạng hay của một đức Phật mà mình tin ưa sẽ tạo được rất

nhiều công đức và chúng ta có thể chuyển nhượng 1 phần 7 số lượng công đức ấy để chuộc tội cho người thân. Trong đó, có cha mẹ bầy đời của chúng ta.

2. Đợi rằm tháng bảy, mua sắm lễ vật, cúng dường chư Tăng, cầu xin các thầy, chú nguyện cho vong linh người chết được tái sinh làm người hoặc hoá sinh làm trời.

Có nhiều người không tin vào việc cầu siêu, viện lý, khi xưa, thần thông quảng đại như ngài Kiên Liên mà còn chẳng cứu được mẹ ruột của mình, thì một vị tăng bình thường của thời đại này, liệu có thể giúp gì cho thân nhân của chúng ta?

Thực ra, trong lúc cầu siêu chúng ta có thể gặp những trường hợp khó mà siêu được, nhưng cũng có những trường hợp có thể siêu được, miễn là chúng ta có nhiệt tình muốn giúp người chết và biết cách xử sự là đủ.

Nói khó mà siêu được, như trường hợp của mẹ ngài Kiên Liên trong kinh Vu Lan. Theo kinh này, sau khi chứng được thần thông, lòng hiếu phát động, muốn độ cha mẹ, ngài Kiên Liên liền dùng mắt tuệ xem xét thế gian, thấy vong linh của mẹ mình bị đọa vào loài ngựa quỉ, thân thể gầy ốm, da bọc lấy xương. Mục Liên thương xót, tức thời lấy bát sớ cơm dâng lên. Mẹ ngài vui mừng, tay trái che bát, tay phải bốc ăn. Nhưng cơm chưa tới miệng đã hóa thành than hồng, không thể ăn được!

Mục Liên thấy vậy, liền khóc oà lên. Tức tốc chạy về, bạch lại với Phật đầu, đūoi sự việc.

Phật bèn dạy rằng: "Mẹ con gây tội, gốc đã ăn sâu, chẳng thể lấy sức của một mình con mà mong



cứu được. Không cứ gì con, mà cả đến Thiên thần, Tà ma, Đạo sĩ cũng đều thúc thủ. Muốn cứu mẹ con, phải nhờ oai lực của chư tăng ở khắp mười phương..."

Tiếp theo, Phật khuyên tứ chúng, vào rằm tháng 7, tức ngày Tụ Tứ, nên vì bố mẹ đời này và bảy đời đã qua, mà sắm lễ vật, cúng dường chư tăng, cầu xin các ngài chú nguyện cho họ: Nếu còn tại thế, khoẻ mạnh, yên vui. Nếu đã qua đời, xa lià đường ác, trở lại làm người, hoặc sinh lên trời.

Nói có thể siêu được, như trường hợp của mẹ nàng Quang Mục trong kinh Địa Tạng. Theo kinh này, về đời xa xưa, cách đây không biết bao nhiêu a tăng kỳ kiếp, có đức Phật ra đời, hiệu là Thanh Tịnh Liên Hoa Mục Như Lai. Trong thời tượng pháp của Ngài, có một vị La Hán nhân đi giáo hoá, gặp người con gái, tên là Quang Mục làm cô cúng dường.

Vị La Hán hỏi: "Con cúng dường ta để cầu việc chi?"

Quang Mục thưa: "Hôm nay là ngày giỗ của mẹ con. Con muốn mượn công đức cúng dường này để tạo phúc cho mẹ. Không biết mẹ con đã thác sinh chỗ nào?"

Trạnh lòng thương xót, vị La Hán liền nhập định quán thấy mẹ của Quang Mục đang bị đọa trong đường ác, cực khổ vô cùng. Nên khi xuất định, ông mới hỏi Quang Mục: "Mẹ con lúc còn sống đã làm những gì, mà nay phải đọa vào trong đường ác, chịu nhiều cực khổ như thế?"

Quang Mục thưa: "Mẹ con lúc còn sống thường thích ăn cá, ăn ba ba v.v... Không những ăn các loại đó, mà còn ăn rất nhiều trứng của chúng, hại có đến

mấy ngàn vạn mạng. Xin tôn giả từ miễn thương xót, chỉ cho con cách cứu mẹ con!"

Vị La Hán liền khuyên Quang Mục: "Con nên chí thành niệm danh hiệu đức Thanh Tịnh Liên Hoa Mục Như Lai và tô vẽ hình tượng của Ngài thì kẻ còn, người mất đều được phúc cả."

Quang Mục nghe xong, liền xả những vật sở thích để sưu tầm và tô vẽ tượng Phật, lại dốc lòng cung kính lễ bái. Đến quá nửa đêm, chợt thiếp đi và chiêm bao thấy thân Phật sắc vàng rực rỡ, như núi Tu Di, phóng hào quang rất lớn mà bảo rằng: "Chẳng bao lâu nữa mẹ con sẽ sinh vào nhà con. Vừa biết đỏi rét, đã biết nói ngay!"

Quả nhiên, ít lâu sau người ở gái trong nhà sinh được một đứa con. Chưa đầy ba ngày mà đã biết nói. Cúi đầu khóc lóc, bảo Quang Mục rằng: "Ta vốn là mẹ của con. Từ lúc bỏ con mà đi, đã bị đọa vào các đại địa ngục. May nhờ phúc lực của con mới được đầu thai làm người hèn hạ, còn bị chết non, chỉ sống được mười ba năm. Rồi lại phải đọa vào đường ác. Con có cách gì cứu được mẹ chăng?"

Quang Mục nghe nói, biết đích thực là mẹ mình, nghẹn ngào vừa thương, vừa khóc mà thưa với con của người ở rằng: "Nếu quả là mẹ tôi, chắc biết rõ căn nguyên tội cũ, do hạnh nghiệp gì mà bị đọa vào đường ác như thế?"

Con của người ở đáp: "Vì hai nghiệp giết hại và chửi rủa, cho nên phải chịu báo như thế. Nếu chẳng nhờ con làm phúc cứu trừ khổ nạn cho ta, thì hai nghiệp ấy chưa có thể giải được!"

Quang Mục lại hỏi: "Sự thể tội báo trong địa ngục

như thế nào?"

Con người ở đáp: "Những nỗi khổ của tội phạm thực không nổi nói ra. Mà có nói cho đến trăm ngàn năm cũng không hết được!"

Quang Mục nghe rồi, nước nở than khóc, hướng lên trên không mà khẩn rằng: "Xin nguyện cho mẹ con thoát khỏi địa ngục mãi mãi. Hết kỳ mười ba tuổi, không còn tội gì nặng, khiến phải trở lại đường ác nữa. Nếu mẹ con được lià hẳn ba đường ác và nơi hèn hạ này, cho đến đời đời, kiếp kiếp không còn phải làm thân đàn bà nữa, thì con xin đối trước tượng Phật Thanh Tịnh Liên Hoa Mục Như Lai, nguyện từ nay cho đến trăm ngàn vạn ức kiếp về sau, hễ có chúng sinh chịu khổ trong ba đường ác, thì con thề sẽ cứu bạt hết, khiến cho họ thoát cảnh địa ngục, ngã quỷ và súc sinh. Những chúng sinh bị tội báo như thế thành Phật cả rồi, nhiên hậu con mới lên ngôi Chính Giác."

Dứt lời, liền nghe thấy đức Thanh Tịnh Liên Hoa Mục Như Lai bảo rằng: "Này Quang Mục! Con thật có lòng đại từ mẫn, tha thiết vì mẹ mà phát lời nguyện lớn như thế. Ta quán thấy mẹ con khi hết hạn mười ba tuổi bỏ báo thân ấy, sẽ được sinh làm Phạm chí, thọ lâu trăm tuổi..."

Xem như vậy, ngài Kiên Liên không cứu được mẹ mình, vì thái độ của mẹ ngài không thuận lợi cho việc tiếp cứu và cách xử sự của ngài cũng không hiệu nghiệm. Nàng Quang Mục cứu được mẹ mình, vì thái độ của mẹ nàng rất thuận lợi cho việc tiếp cứu và cách xử sự của nàng lại rất hiệu nghiệm.

Thực vậy, mẹ của ngài Kiên Liên chỉ bận tâm về

cái khổ đói, khát của loài ngựa quỉ, mà không biết tại sao mình bị sinh làm ngựa quỉ và cũng không hề nghĩ đến việc phải thoát khỏi cảnh ngựa quỉ, đầy khổ đau. Vì vậy, khi ngài Kiền Liên dâng bát cơm lên, bà không bảo ngài phải lo độ bà, mà chỉ sợ các vong khác dành giạt, một tay che bát, một tay bốc ăn. Thái độ này làm cho việc tiếp cứu trở nên cực kỳ khó khăn. Khó đến mức phải nhờ oai lực của tăng đoàn. Tại sao? Vì chỉ tăng đoàn mới có đủ oai lực để làm bà thức tỉnh, không cầu no nê, mà cầu giải thoát!

Lại nữa, thấy mẹ đói khát, ngài Kiền Liên không nghĩ đến việc cứu mẹ ra khỏi ác đạo, mà chỉ vội vã dùng thần lực, tự tay dâng cơm cho riêng mẹ mình. Hy vọng bà sẽ được no nê. No nê trong cái thân ngựa quỉ! Đây chính là lý do khiến ngài bị thất bại!

Ngược lại, mẹ của nàng Quang Mục biết rõ tại sao mình bị đọa đày. Bà không mong được yên vui trong cảnh địa ngục, mà quyết tâm tìm cách thoát ra. Thái độ này khiến cho việc tiếp cứu trở nên dễ dàng.

Lại nữa, biết mẹ bị đọa, nàng Quang Mục không xin cho mẹ mình miễn bị hành hạ và được thanh nhàn nơi đọa xứ, mà chỉ lo nương vào Phật lực, giải bớt nghiệp chướng của bà để đưa bà ra khỏi địa ngục. Nhân đó, nàng lại biết được nỗi khổ của chúng sinh trong cùng cảnh ngộ và phát đại bi tâm, nguyện độ tất cả bọn chúng trước khi đắc quả Chính Giác. Chính cái đại bi tâm này đã phá tan nghiệp chướng còn lại của mẹ nàng để giúp bà, khi bỏ thân phạn hèn hạ của con người ở, liền được sinh làm Phạm chí.

Nói một cách khác, tùy theo hoàn cảnh, việc cầu siêu có thể có hiệu nghiệm, cũng có thể không hiệu nghiệm, nhưng lý tưởng nhất là khi hội đủ ba điều kiện sau:

1. Vong linh không cầu yên vui nơi ác đạo, mà tha thiết muốn được thoát ra.
2. Tang chủ và thân nhân tham dự buổi lễ phải thực tình thương mến và bằng lòng hy sinh tài vật và công sức để cứu đổi vong linh.
3. Chủ lễ phải tin rằng cầu siêu là hợp tình, hợp lý, hợp pháp và phải ý thức rõ ràng rằng không phải cá nhân mình cầu siêu, mà mình cầu siêu với tư cách đại diện cho tăng đoàn ở khắp mười phương.

Lại nữa, khi làm lễ cầu siêu chúng ta nên vì người chết, chứ không nên vì mình. Thế nào là vì người chết? Vì người chết có ba nghĩa:

1. Đăng ký cầu siêu tại ngôi chùa, mà lúc sống, người chết thường lui tới. Tại sao? Vì họ đã quen với cách tụng niệm của quý thầy ở đó và có thể nhịp theo một cách dễ dàng. Nếu suốt đời, người chết chưa hề đến chùa, thì nên đăng ký cầu siêu tại ngôi chùa nào, mà quý thầy thường khai thị cho vong linh trước khi niệm Phật. Tại sao? Vì nếu không được khai thị rõ ràng, thì vong linh sẽ không hiểu tại sao chúng ta lại họp nhau niệm Phật? Rồi chán nản bỏ đi, thay vì hoan hỉ hành lễ cùng với chúng ta!
2. Chủ lễ phải khai thị, đọc kinh và niệm Phật bằng tiếng Việt, hay đúng hơn là bằng tiếng mẹ đẻ của người chết, một cách thật rõ ràng, rành mạch để cả người chết và người sống đều có thể đọc theo và hiểu được ý nghĩa của việc, mà họ đang làm. Không nên ê a, gõ mõ và đánh chiêng rộn ràng, cốt ý làm cho mọi người được vui tai.

3. Tang chủ và thân nhân nên mời một hay nhiều thiện tri thức đến dự lễ, để giúp vong linh của người chết phát khởi lòng tin, bỏ hết tham, giận, hờn về chư Phật, mà cầu giải thoát. Thế nào là thiện tri thức? Thiện là tốt lành. Tri là nghe tên, hiểu tính. Thức là biết mặt, thấy hình. Thiện tri thức không cần phải là một cao tăng, mà là một người quen hay một người bạn biết tính tình, sở thích, khả năng của người chết và lại có lòng tốt muốn giúp đương sự được siêu thoát.

Vai trò của thiện tri thức rất quan trọng. Nhờ sự hiện diện của người này, mà vong linh mới vui vẻ tham dự khóa lễ và nghe lời chủ lễ, làm những việc cần thiết để được giải thoát.

Dù muốn hay không, đến một tuổi nào đó, chúng ta, ai nấy đều phải đối diện với cái chết và thường đi dự lễ cầu siêu của bạn bè hay bà con. Tuy thường đi dự lễ cầu siêu, nhưng vẫn có nhiều người không tin là việc làm này có ích lợi thiết thực cho người chết. Vì vậy, tôi xin kể lại một chuyện có thực, của Sư Ông Giác Hạnh, trụ trì chùa Hội Phước ở Bà Rịa, nói về con ma, tên Lê Văn Quốc.

Lê Văn Quốc, nguyên là y sĩ ở bệnh viện Rạch Giá. Làm việc tại đó từ năm 1980 đến năm 2000 thì bị giết chết, hưởng dương 45 tuổi.

Cậu Quốc có một người em cùng cha khác mẹ, tên là Lê Thị Xuân Lan, tức là ni cô Liên Thiên, đệ tử của ni sư Thiên Liên, tu tại tịnh thất Ngọc Nguyên, ở Hội Bài.

Nhân có một nhóm người Nhật qua Việt Nam đầu tư, cần mua đất để lập công ty. Cô Thiên, tức ni cô Liên Thiên về Rạch Giá bán 7 mẫu ruộng và 5 mẫu vườn của mẹ để lại cho cô và gom được một số tiền

khá lớn.

Do đó, người chị dâu của cô là bà Quốc mới động lòng tham, xúi chồng là cậu Quốc đi kiện, để đòi chia gia tài. Nhưng cậu Quốc không chịu, nói là hai miếng đất đó là của mẹ cô Thiên cho riêng cô ấy và anh chỉ là người anh cùng cha, khác mẹ với cô ta, thì làm sao kiện được?

Sau nhiều lần hối thúc mà không có kết quả, bà Quốc liền thuê bạn của chồng đi giết chồng bà, để bà tự mình đứng ra kiện tụng! Do đó, ngày 18 tháng 10 năm Canh Thìn, tức là ngày 13 tháng 11 năm 2000, đám người giết mướn ấy mới rủ cậu Quốc đi nhậu. Rồi thừa lúc cậu say rượu đã giết cậu và đem xác về nhà, trả cho bà Quốc. Bà này vội vã lấy chiếu cuốn lại và chôn ở vườn sau.

Ngày 22 tháng 10 năm Canh Thìn, cô Thiên được tin anh mình đã chết và đã được chôn cất xong xuôi rồi. Nghi là có chuyện mờ ám, nên cô mới đến Sở Công An tỉnh Rạch Giá, yêu cầu giúp đỡ để điều tra sự tình.

Bấy giờ, tỉnh cử hai người công an của tỉnh, phối hợp với công an phường đến khám nhà cậu Quốc. Họ tìm thấy chỗ chôn giấu, khai quật xác của cậu lên, đem vào bệnh viện Rạch Giá để khám nghiệm và đồng thời cũng bắt luôn bà Quốc và mẹ của bà. Cả hai người này và gian đảng đều bị xử bắn trong tháng 1 năm 2001.

Riêng cô Thiên, chờ khám nghiệm tử thi xong, mới đem xác của cậu Quốc về nhà cũ của bố, mẹ chôn ở sau vườn. Rồi mới trở về tỉnh thất.

Ngày 22 tháng 11 năm Canh Thìn, tức ngày 17 tháng 12 năm 2000, vong linh của cậu Quốc lên tỉnh thất, nhập vào cô Thiên, xưng rõ tên họ và trách, vì cô mà cậu bị hại. Sau đó, lại thúc dục cô uống thuốc

ngủ tự tử. May có ni cô Thanh, từ Bà Rịa lên thăm, ngăn cản. Trong lúc hai người dằng co nhau, cô Thanh bị cậu Quốc cắn vào ngón tay cái. Đau quá, cô mới phát vào đít cậu và nói: "Chết rồi sao còn làm khổ người khác, mà nó là em mình chứ ai? Tiếp theo, cô khuyên cậu nên thương em, để cho nó tu." Nghe ni cô Thanh khuyên như vậy, cậu Quốc mới dịu lại, không làm dữ nữa!

Hôm sau, 23 tháng 11 năm Canh Thìn, cậu Quốc nhập vào chú tám Độ là bà con của cô Thiên, hiện làm Chính Án ở Rạch Giá, nhờ thím tám Độ gọi điện thoại cho Sư Ông, xin cho cậu được qui y với bà thầy, mà cậu đã cắn đem qua.

Vì vậy, chiều hôm ấy, Sư Ông mới cho người ra đón ni cô Thiên và ni cô Thanh về chùa Hội Phước. Quốc cũng đi theo và năn nỉ xin được qui y với ni cô Thanh.

Mới đầu Sư Ông không chịu, nói cậu nên qui y với ông. Nhưng cậu từ chối và giải thích vì đã nhận ra ni cô Thanh, là sư phụ kiếp trước của cậu. Do đó, Sư Ông mới bằng lòng cho phép ni cô Thanh qui y cho vong linh, cũng gọi là hương linh của cậu Quốc.

Lúc ni cô Thanh nói: "Bây giờ vong linh hãy nói theo tôi: Đệ tử tên là..."

Cậu liền tiếp: "Lê Văn Quốc 45 tuổi, chết ngày 18 tháng 10 năm Canh Thìn."

Sau khi nhận được Pháp danh là Minh Tâm thì cậu vui mừng đánh lễ Tam Bảo và sư phụ, rồi thẳng liền.

Bốn ngày sau đó, Quốc qua Mỹ, đến nhà cô Út của cậu, tên là Lê Thị Mỹ, nhập vào dựng Út và nói với cô Út: "Con là Quốc nè, cô Út! Con đã qui y rồi. Pháp danh của con là Minh Tâm. Cô Út cho con tiền làm lễ trai tăng."



Cô Út hỏi: "Bao nhiêu?"

Minh Tâm nói: "\$2000.00"

Cô Út bằng lòng hứa cho.

Minh Tâm mừng rỡ trở về Việt Nam, mượn xác cô Thiên, nói với Sư Ông: "Cô Út con đã hứa cho \$2000.00, xin Sư Ông làm lễ trai tăng cho con."

Sư Ông hỏi: "Làm làm sao?"

Minh Tâm nói: "Con muốn mời 100 vị tăng về chùa Hội Phước để cúng dường vào dịp 100 ngày của con."

Sư Ông chấp thuận.

Từ hồi Sư Ông biết làm Phật sự đến giờ, chưa ai dám sửa bài tác bạch của ông, thế nhưng lần này Minh Tâm đã buộc ông phải sửa đi, sửa lại ba lần, đặc biệt là phần hồi hướng, như sau: "Hôm nay con thỉnh 100 vị tăng về chùa Hội Phước để cúng dường, hồi hướng công đức cho tất cả những vong linh chưa siêu độ!" Vì theo cậu, thì các vong linh này rất tội nghiệp và cần được giúp đỡ.

Lại nữa, trong cuốn hồi ký của ni sư người Nhật tên là Satomi Myodo, được Nguyễn Phong dịch sang tiếng Việt, dưới nhan đề HOA TRÔI TRÊN SÓNG NƯỚC, cũng có một câu chuyện thực như sau:

"Một hôm, đang ngồi tĩnh tọa, tôi thấy một người lạ mặt, bước vào nhà. Đó là một người đàn ông trung niên, mặt mày sáng sủa, mặc áo kimono hiệu O Shima rất đắt tiền. Ông này đến trước mặt tôi và nói:

- Thừa bà, tôi là cha của Tomaro. Khi còn sống, tôi làm nghề cho vay lãi. Cái nghiệp xấu đó cứ ám ảnh tôi hoài. Nên khi qua đời, tôi bị đọa vào một cảnh giới tối tăm, ô trọc. Lúc nào cũng có cảm giác như đang sống trong một

vững bòn nhầy nhựa. Muốn ngoi lên nhưng không được!

May nhờ vợ tôi là người hiền lương, thường tụng kinh, niệm Phật, hồi hướng công đức cho tôi.

Hàng ngày được nghe lời kinh của bà ấy, tôi mới bắt chước đọc theo và quyết tâm sám hối. Đến nay, nghiệp cũ trả xong. Tôi vừa thoát khỏi chỗ tôi tắm đơ bẩn đó để đến một nơi sáng sủa yên vui, nên tôi muốn nhờ bà nhả hộ với vợ tôi rằng, hãy bỏ qua những món nợ còn lại, đừng đòi nữa! Tôi đã làm khi cho vay lãi nặng và rất hối hận về việc làm này!

Tomaro là một trong những đứa trẻ hay chơi trước cửa nhà tôi. Cha nó qua đời từ nhiều năm qua. Mẹ nó ở nhà làm nghề may để nuôi con. Mặc dầu bận rộn công việc, nhưng bà vẫn sớm, khuya tụng niệm rất chân thành. Khi nghe tôi kể lại chuyện này, mẹ của Tomaro gật đầu, nói:

- Quả đúng là chồng tôi, ông làm nghề thương mại và cho vay nợ lãi. Lúc chết, ông còn để lại rất nhiều giấy nợ. Nhưng thấy lãi xuất quá cao, nên tôi do dự, không biết phải xử trí thế nào? Nay nhờ bà cho biết như vậy, thì tôi sẽ đem đốt những giấy nợ ấy, để giải toả nỗi lo lắng của chồng tôi!"

Qua những câu chuyện trên, chúng ta thấy việc cầu siêu cho người chết rất quan trọng và hữu ích, không nên xem thường. Tại sao? Vì đã có nhưng vong linh hiện về xác nhận như vậy.

Nói đến đây, tôi chợt nhớ có lần đi nghe một thiền

tăng thuyết Pháp. Thầy không tin việc cầu siêu, nên tuyên bố: "Nếu cầu siêu có ích lợi thật, thì chúng ta cứ việc tự do phóng túng, rồi đợi đến lúc chết, nhờ người đem một ít lễ vật cúng dường chư tăng nhờ các ngài chú nguyện cho được sinh về lạc cảnh, cần gì phải tu tập?"

Tuyên bố như vậy thì rõ ràng là không biết nguyên tắc cầu siêu! Tại sao? Vì nguyên tắc cầu siêu là cả chủ lễ lẫn tín chủ đều phải tin rằng danh hiệu của đức Phật và lời chú nguyện của chư tăng có tác dụng giải nghiệp, cũng như thuốc tẩy có khả năng xóa sạch mọi chữ sai trên những trang giấy của chúng ta.

Dùng thuốc tẩy để xóa những chữ viết sai, cũng như dùng danh hiệu Phật hay lời chú nguyện để giải trừ ác nghiệp là những việc hết sức đơn giản và hiển nhiên, chỉ tiếc là có nhiều người không hiểu, nên mới bàn ngang, tán dọc hoặc thực hiện một cách cầu thả làm hư việc của tín chủ!

Lại nữa, tuy thuốc tẩy có khả năng giúp chúng ta xóa mọi chữ sai, nhưng nếu cứ tùy tiện viết bậy thì sẽ phải khổ công tẩy xóa. Cũng vậy, tuy danh hiệu Phật và lời chú nguyện có khả năng giải trừ nghiệp chướng, nhưng nghiệp chướng càng sâu thì công phu giải nghiệp lại phải càng nhiều.

Do đó, tùy theo sự sống sáng của người sống và hạnh nghiệp của người chết, việc cầu siêu có thể lâu hay mau. Nếu muốn chắc chắn được việc, chúng ta phải kiên nhẫn và chí thành cầu nguyện cho đến khi thấy được hảo tướng. Thấy được hảo tướng là gì? Thấy được hảo tướng là mơ thấy hoặc quán được

thân hình (1), hào quang hay tiếng nói của Phật.

Montréal, ngày 07-07-2004

Bổ túc, ngày 03-06-2009

## CHÚ THÍCH

1. **Phạm chí:** Người tu phạm hạnh, tu sĩ Bà la môn.
2. **Quán được thân Phật:** Thấy Hóa Phật hiện ra như thực.

## GIẢI NGHĨA CHỮ KHÓ

- A la hán:** Người đắc quả Thánh thứ tư của thừa Thịnh Văn. A la hán có những nghĩa sau:
- Sát tặc:** Dứt sạch phiền não.
  - Vô sinh:** Thoát ly sinh tử.
  - Ứng cúng:** Đáng được cúng dường.  
(Xem: Tứ quả)
- A na hàm:** Bất Hoàn, tức là người chứng quả thánh thứ ba của thừa Thịnh Văn, nên sau khi chết sẽ sinh về các cõi trời Bất Hoàn, ở Sắc giới và không trở lại Dục giới nữa. (Xem: Tứ quả)
- A tăng kỳ:** Phiên âm từ tiếng Phạn asamkhyā, có nghĩa là nhiều vô số.
- A tu la:** Loại chúng sinh đứng hàng thứ ba sau trời và người, thường được gọi là thần, quỷ thần hay phi thiên. Phi thiên nghĩa là có phép thuật như trời nhưng không phải trời. A tu la rất kiêu ngạo, thích đấu tranh và ưa đánh lộn.

**Ác đạo:** Đường ác. Có ba đường ác là: Địa ngục, ngạ quỷ (ma đói) và súc sinh.

**Ác kiến:** Thấy và tin những chuyện sai trái. Có năm loại ác kiến chính là:

- a. **Thân kiến:** Lầm tưởng cái thân tứ đại làm bằng đất, nước, lửa và gió này là có thực.
- b. **Biên kiến:** Chấp một bên. Thí dụ: Tin rằng chết là hết không còn gì nữa (chấp đoạn) hoặc tin rằng chỉ có thân thể mới bị chết, còn linh hồn thì bất diệt sống mãi không cùng (chấp thường).
- c. **Tà kiến:** Tin những chuyện không chính đáng còn chuyện chính đáng thì lại không tin. Thí dụ: Chỉ mê tín dị đoan mà không tin nhân quả.
- d. **Kiến thủ:** Chấp những gì mình thấy hoặc nghĩ là đúng, dù có người biết sai chỉ cho cũng không chịu sửa đổi.
- e. **Giới cấm thủ:** Cố giữ những giới cấm, những tục lệ không chân chính của ngoại đạo.

**Ái dục:** Ái là yêu. Dục là muốn. Ái dục là muốn có cái mình yêu thích, như của cải, sắc đẹp, danh vọng, đồ ăn và ngủ nghỉ v.v..

**Ái kiến:** Ái là yêu, bao gồm tất cả những mê hoặc về sự, như tham lam và sân giận. Kiến là thấy bao gồm tất cả những mê hoặc về lý, như ngã kiến và ác kiến. Ái kiến bao gồm hai loại phiền não chính của chúng sinh.

**An Dưỡng, An Dưỡng Quốc:** An là yên ổn; dưỡng là nuôi nấng. An Dưỡng Quốc là thế giới Cực Lạc ở đó ai nấy đều được no đủ và yên vui.

**Ao thất bảo:** Ao sen ở trên Cực Lạc làm bằng vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xà cừ, xích châu và mã não .

**Âm hưởng nhĩ:** Thản nhiên chấp nhận những lời khen chê và các tiếng ồn ào ở xung quanh.

**Ấm cảnh:** Những cảnh tượng mà mình thấy trong lúc đang mang thân trung ấm, hay nói rõ hơn là trong khoảng thời gian sau khi chết và trước lúc tái sinh.

**Ấn:**

- a. **Ấn tịnh tràng:** Ấn dùng để thanh tịnh Đạo tràng.
- b. **Ấn hộ thân.**
- c. **Ấn cúng dường.**
- d. **Ấn phổ lễ.**
- e. **Ấn kiết giới:** Ấn dùng để tạo một vòng đai an toàn bao quanh đạo tràng.
- f. **Ấn triệu thỉnh:** Ấn dùng để mời chư Thánh tới.
- g. **Ấn gia trì.**
- h. **Ấn phụng tống:** Ấn dùng để tiễn chư Thánh về.
- i. **Ấn giải giới:** Ấn để giải tỏa vòng đai an toàn đã lập ở trên.

Hình 1: Ấn tịnh tràng



Hình 2: Ấn hộ thân



Hình 3: Ấn cúng dường

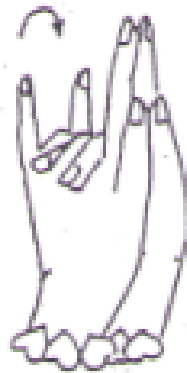




Hình 4: Ấn phổ lễ



Hình 5: Ấn kiết giới



Hình 6: Ấn triệu thỉnh



Hình 7: Ấn gia trì



Hình 8: Ấn phụng tống



Hình 9: Ấn giải giới



**Ba cõi:** Cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc.

- a. Cõi dục là nơi mà chúng sinh còn có lòng ham muốn, đặc biệt là thích ăn uống và ham dâm dục. Chủ của cõi dục là ngài Tỳ Tại Thiên Vương, cũng gọi là Ma Vương. (Xem: Cõi dục)
- b. Cõi sắc là nơi mà chúng sinh chỉ thích ngòì thiên, không còn ham muốn dục lạc nữa. Chủ của cõi sắc là ngài Đại Tỳ Tại Thiên Vương. (Xem: Cõi sắc)
- c. Cõi vô sắc là nơi mà chúng sinh đã thoát khỏi tình luy và hình luy. Họ không còn ham muốn cũng không có thân xác nữa. (Xem: Cõi vô sắc)

**Ba chướng:** Phiền não chướng, nghiệp chướng và khổ báo chướng. Ba chướng này che mắt chân tính và ngăn cản bước tiến của chúng ta.

**Ba đường ác:** Địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh.

- a. Địa ngục khổ vì bị hành hạ
- b. Ngạ quỷ khổ vì bị đói khát.
- c. Súc sinh khổ vì bị ngu si.

**Ba hoặc:** (Xem: Hoặc.)

**Ba hồn:**

- a. Sinh hồn: Mệnh căn chủ về sự sống
- b. Giác hồn: Tình căn chủ về cảm giác.
- c. Linh hồn: Thức thứ tám của chúng ta.

**Ba kỳ:** Vô số. Nghiệp ba kỳ là nghiệp đã tạo trong vô số kiếp.

**Ba la mật:** Đức hạnh của hàng Bồ tát có khả năng giúp họ vượt biển sinh tử để đến bờ Niết Bàn. Có sáu ba la mật là: Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, thiền định và trí tuệ.

**Ba thứ tâm:**

- a. Chí thành tâm (Xem: Chí thành tâm)

- b. Thâm trọng tâm. (Xem: Thâm trọng tâm)
- c. Hồi hướng phát nguyện tâm (Xem: Hồi hướng phát nguyện tâm)

**Ba thừa:** Thinh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ tát thừa.

**Báng Pháp:** Chê bai Chính Pháp.

**Báo:** Hậu quả của nghiệp. Báo gồm hai loại là chính báo và y báo. Chính báo là thân thể, còn y báo là môi trường sinh hoạt của chúng ta.

**Báo thân:** Thân quả báo. Báo thân của chúng ta là xác thân bằng xương, bằng thịt hiện nay. Trong khi xác thân của đức Phật gọi là ứng thân còn báo thân của Ngài là thân ý sinh, thường được dùng để độ thiên chúng ở trên trời hoặc để dạy người có duyên trong lúc nằm mơ hoặc khi ngồi thiền.

**Bát bát Trung Đạo:** Tám cái không của Trung Đạo là bất sinh (không sinh ra), bất diệt (không chết đi), bất đoạn (không đứt ngang), bất thường (không còn hoại), bất nhất (không phải một), bất dị (không phải khác), bất khứ (không ra đi), bất lai (không trở lại). Không ngộ tám chi này thì không hiểu chân đế (chân lý của bậc thánh) và tục đế (chân lý của người đời). Do đó, không thể nào nhận ra Trung Đạo được. Phép quán này gồm nhiều giai đoạn, mỗi giai đoạn quán một chi. Thí dụ: Giai đoạn đầu chỉ quán chi "bất sinh, bất diệt" thông qua năm câu:

- a. **Có sinh, có diệt:** Đây là nói theo kiểu đơn tục của người đời, không hợp với Trung Đạo.
- b. **Không sinh, không diệt:** Đây là nói theo đơn chân của người mới học Đạo, không hợp với Trung Đạo.
- c. **Giả sinh, giả diệt:** Đây là nói theo Trung Đạo

về tục đế, giả thiết có tướng sinh diệt phát xuất từ tính bất sinh diệt của các pháp.

- d. **Giả bất sinh, giả bất diệt:** Đây là nói theo Trung Đạo của chân đế, vì nếu sinh diệt đã là giả thì bất sinh, bất diệt cũng sẽ như vậy.
- e. **Không phải sinh diệt mà cũng không phải không sinh diệt:** Đây là dung hợp chân đế với tục đế mà tìm ra lý Trung Đạo.

**Bát khổ:** Tám cái khổ:

- a. Sinh là khổ.
- b. Bệnh là khổ
- c. Già là khổ.
- d. Chết là khổ.
- e. Xa người mình yêu là khổ.
- f. Gần người mình ghét là khổ.
- g. Cầu mà không được là khổ'
- h. Năm ấm xí thịnh là khổ. Xí là lửa phục lên. Thịnh là càng ngày càng mạnh. Năm ấm xí thịnh là năm ấm khởi hoặc tạo nghiệp như lửa phục lên càng ngày càng mạnh. Nói một cách khác, năm ấm xí thịnh khổ là khổ vì năm ấm không ngừng khởi hoặc tạo nghiệp. (Xem: Năm ấm.)

**Bát nhã ba la mật:** Trí tuệ có khả năng giúp chúng ta vượt biên sinh tử để đến bờ Niết Bàn.

**Bảy báu:** Vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xà cừ, xích châu và mã não.

**Bảy giác chi:** Bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ:

- a. Niệm: Ghi nhớ đề mục tu tập, gọi là đối tượng chính và những hiện tượng đang xảy ra ở trong thân hoặc trong tâm của chúng ta, gọi là đối tượng phụ.
- b. Trạch pháp: Quán sát một trong những đối tượng nói trên để thấy rõ đặc tính và tiến trình

sinh diệt của nó.

- c. Tiến.
- d. Hỉ.
- e. Khinh an.
- f. Định.
- g. Xả: Không yêu, không ghét, chỉ thản nhiên chấp nhận những gì xảy đến với mình.

**Bảy thức:** Nhân thức, nhĩ thức, tỵ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức và mạng na thức, cũng gọi là ý căn.

**Bất chính tri:** Hiểu biết sai trái. Tâm sở này bao gồm những lầm lỗi nhất thời có thể sửa đổi dễ dàng, nếu gặp thiện tri thức chỉ bảo cho.

**Bất định:** (Xem Tâm sở).

**Bất hại:** Không làm thương tổn các chúng sinh khác.

**Bất hoàn:** Không trở lại Dục Giới nữa. Ý nói người chứng quả A na hàm. Nên sau khi chết sẽ không sinh trở lại Dục Giới nữa. (Xem: Tứ quả.)

**Bất Hoàn thiên:** Tên của năm cảnh trời Tịnh Phạm, nơi mà chư thiên không sợ bị tái sinh vào Dục Giới nữa.

**Bất khả tư nghị:** Không thể nghĩ, không thể bàn được.

**Bất phóng dật:** Không phóng dật, tức là siêng năng, chăm chỉ.

**Bất tín:** Không tin.

**Bất thoái, bất thoái chuyển:** Không thụt lùi, cứ mỗi ngày mỗi tiến bộ. Lên ngôi bất thoái là đạt đến mức không sợ bị thụt lùi, mà chắc chắn sẽ tiến mãi, mãi cho đến khi thành Phật. Bất thoái có năm nghĩa:

- a. **Tất bất thoái:** Người niệm Phật, bất luận là nhất tâm hay tán tâm, hữu ý hay vô ý, hiểu hay chẳng hiểu, miễn là danh hiệu Phật đã lọt

vào tai họ, thì chắc chắn sẽ có ngày họ được Phật độ.

- b. **Nguyện bất thoái:** Người niệm Phật còn nặng nghiệp, nhưng không bỏ nguyện vãng sinh thời sau khi chết sẽ được sinh về Thánh Phàm Đồng Cư Độ.
- c. **Vị bất thoái:** Người niệm Phật đặc sự nhất tâm, phá được kiến tư hoặc, không khởi tham, sân, si nên không sợ mất thánh vị (Thí dụ như người ở Trung Phẩm thì không thể bị giáng xuống Hạ Phẩm.) và sau khi chết sẽ được sinh về Phương Tiện Hữu Dư Độ.
- d. **Hạnh bất thoái:** Người niệm Phật mà phá được trần sa hoặc và một phần (từ 1 phẩm đến 41 phẩm) của vô minh hoặc thì không sợ mất hạnh bồ tát và sau khi chết sẽ được sinh về Thực Báo Trang Nghiêm Độ.
- e. **Niệm bất thoái:** Người niệm Phật phá được 42 phẩm vô minh, liền chứng thực tướng, nên không sợ mất chính niệm và sau khi chết sẽ được sinh về Thường Tịch Quang Tịnh Độ.

Thánh chúng ở Cực Lạc, bất luận là thuộc phẩm nào, cũng đều được 3 loại bất thoái sau, nghĩa là không sợ mất thánh vị (không sợ bị xuống cấp), không sợ mất hạnh bồ tát (không chán làm bồ tát) và không sợ mất chính niệm (không khởi ý bỏ Đạo hay đổi Đạo.)

**Bảy báu:** (Xem: Bảy báu.)

**Bảy giác chi:** (Xem: Bảy giác chi.)

**Bảy thức:** (Xem: Bảy thức.)

**Bến mê:** Bờ bên này của biển sinh tử, tức là cảnh giới của phàm phu, trái với bờ bên kia, gọi là bờ Giác của chư Phật.

**Bi:** Thương xót những người bất hạnh hoặc đau khổ.



(Xem: Vô lượng tâm).

**Bích Chi Phật:**

- a. **Độc Giác:** Bậc tự tu, tự giác và không lo giáo hóa chúng sinh.
- b. **Duyên Giác:** Người theo Phật tu hành, ngộ lý Nhân Duyên, phá vô minh, chứng Niết Bàn, nhưng không thuyết Pháp độ sinh.

**Biến hành:** (Xem: Tâm sở)

**Biến trang nghiêm:** Làm cho thân và tâm trở nên trang trọng và nghiêm túc.

**Biện tài:** Tài lý luận và thuyết phục.

**Biệt cảnh:** (Xem: Tâm sở)

**Biệt danh của Phật A Di Đà:** (Xem: Mười ba biệt danh của Phật A Di Đà).

**Bình đẳng tính trí (samatajnâna):** Khả năng nhìn thấy chư Phật và chúng sinh vốn cùng một thể. Người đắc bình đẳng tính trí đối xử với mọi người một cách đồng đều, không phân biệt giàu, nghèo, sang, hèn, bạn, thù v.v...

**Bỏ dục:** Dứt bỏ mọi ham muốn, đặc biệt là: tham tiền, háo sắc, háo danh, ham ăn, thích ngủ.

**Bố thí:** Dùng tiền bạc, sức lực, kiến thức và kinh nghiệm của mình để giúp đỡ chúng sinh và hộ trì Tam Bảo. Bố thí có ba loại chính là: Tài vật thí, vô úy thí và chính pháp thí.

**Bồ đề tâm:** Tâm bồ đề hay lòng bồ đề, tức là lòng mong mỏi sớm được thành Phật để cứu độ chúng sinh.

**Bồ tát:** Người đã giác ngộ, đã giải thoát, nhưng không nhập Niết Bàn, mà lại tự nguyện ở lại Ta Bà để giúp cho những chúng sinh khác cũng được giác ngộ và giải thoát như mình. Bồ tát có 51 bậc chính là:

- a. Thập tín.

- b. Thập trụ.
- c. Thập hạnh.
- d. Thập hồi hướng.
- e. Thập địa.
- f. Đẳng giác

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật kể thêm 4 bậc phụ là Tứ gia hạnh, cộng chung là 55 bậc.

**Bồ tát Địa Tạng:** Bồ tát Địa Tạng là vị bồ tát có nguyện lực rất lớn. Vào thời xa xưa, ngài đã đối trước đức Thanh Tịnh Liên Hoa Mục Như Lai mà phát nguyện rằng: "Từ nay cho đến trăm ngàn muôn ức kiếp về sau, nếu có chúng sinh bị tội báo trong ba đường ác (địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh), tôi nguyện sẽ cứu vớt chúng, làm cho tất cả đều được giắt thoát. Chỉ khi những kẻ bị tội báo như thế, thành Phật cả rồi, tôi mới lên ngôi Chính Giác!"

Bồ tát Địa Tạng không những là người bảo hộ, là nơi nương tựa của tất cả mọi chúng sinh bị tội báo trong ba đường dữ, mà Ngài còn nguyện sẽ lập ra nhiều phương chước để cứu độ tất cả những chúng sinh đang đau khổ.

Trong những chúng sinh đang đau khổ này, có những người nghèo khó, người bệnh tật, người đau đẽ, người thất tình, người ngu dốt và đặc biệt là những trẻ em bị xẩy thai hay bị chết yểu.

Người Nhật Bản tin rằng Bồ tát Địa Tạng rất thích con nít. Ngài thương những trẻ em bị xẩy thai hay bị chết yểu, vì chúng chết quá sớm, nên không phân biệt được sống là gì và chết là gì? Do đó, sau khi chết chúng cứ quanh quẩn bên người thân, như cha, mẹ hoặc anh em, nhưng không ai nhìn thấy chúng, không ai nghe được chúng nói

và cũng không có ai lo cho chúng, nên chúng rất cô đơn và buồn khổ.

Cũng theo người Nhật Bản, thì sau khi chết những đứa trẻ bị xảy thai hay bị chết yểu chưa tạo được một công đức nào, mà lại làm cho cha mẹ buồn phiền khổ não, nên chúng không thể vượt qua sông Nại Hà để đi đầu thai! Bởi không thể qua sông, nên chúng đành tụ tập ở bờ bên này, nhặt đá cuội xếp thành những ngôi nhà để tưởng nhớ đến người thân. Nhưng rồi, cứ mỗi buổi chiều, khi căn nhà sắp hoàn thành thì một bầy quỷ hung ác hiện ra, dùng gậy đập phá tất cả những công trình xây dựng của bọn trẻ, còn miệng thì không ngừng la mắng: “Khốn nạn cho tụi bay, chết trước cha mẹ, nên không thể hoàn thành trách nhiệm của người con là phải săn sóc họ vào lúc tuổi già!”

Chính vào lúc ấy, bồ tát Địa Tạng xuất hiện và lũ trẻ, trong cơn kinh hoàng, đã chui vào tảng bào của Ngài để ẩn trốn. Bồ tát Địa Tạng an ủi bọn trẻ và dùng thần lực phóng ra những đạo hào quang rực rỡ khiến bầy quỷ khiếp sợ, bỏ đi...

Vì tin bồ tát Địa Tạng là cứu tinh của các trẻ em bị xảy thai, bị phá thai hay bị chết yểu, người Nhật Bản lập đền thờ, thờ ĐỊA TẠNG ẦU THỦY (Mizuko), là tượng của bồ tát Địa Tạng bồng một đứa trẻ trên tay cùng với vài đứa trẻ khác đang quán quít dưới chân Ngài, để cầu Ngài gia hộ cho những đứa con không may mắn của họ.

Bồ tát Địa Tạng thường ngồi trên lưng con chó thần rất thánh tại, tên là Đế Thính.

**Bồ tát Quán Thế Âm:** Vì bồ tát luôn quán tiếng kêu cầu của chúng sinh để hiện thân cứu độ.

- a. Để độ chúng sinh trong địa ngục, Ngài hiện tướng ngàn tay, ngàn mắt.
- b. Để độ ngã quỷ, Ngài hiện tướng Thánh giả (Arya avalokitésvara.)
- c. Để độ súc vật, Ngài hiện tướng đầu ngựa.
- d. Để độ quỷ thần, Ngài hiện tướng 11 mặt (Quán Âm Phổ Chiếu.)
- e. Để độ loài người, Ngài hiện tướng Chuẩn Đề (Cundi avalokitesvara.)
- f. Để độ loài trời, Ngài hiện tướng người cầm như ý luân.

Ngoài 6 tướng căn bản nói trên, bồ tát Quán Thế Âm còn dùng 33 ứng thân để độ những chúng sinh đang cầu cứu Ngài. 33 ứng thân này là: 1. Thân Phật, 2. Thân Bích Chi, 3. Thân Thịnh Văn, 4. Thân Phạm Vương (Brahma), 5. Thân Đế Thích (cũng gọi là Indra, là Cakra, là Ngọc Hoàng), 6. Thân Tự Tại Thiên (Isvara, Shiva), 7. Thân Đại Tự Tại Thiên (cũng gọi là Mahésvara, Vishnou), 8. Thân Thiên Đại Tướng Quân (Tướng thống lĩnh quỷ thần), 9. Thân Tỳ Sa Môn (chúa trời ở sườn núi phía Bắc của núi Tu Di, còn gọi là Vaisravana hay Dharana), 10. Thân Quốc Vương, 11. Thân trưởng giả, 12. Thân tể quan, 13. Thân bà la môn, 14. Thân cư sĩ, 15. Thân tỳ kheo, 16. Thân tỳ kheo ni, 17. Thân ưu bà tắc, 18. Thân ưu bà di, 19. Thân vợ trưởng giả, 20. Thân vợ cư sĩ, 21. Thân vợ tể quan, 22. Thân vợ bà la môn, 23. Thân đồng nam (cậu bé), 24. Thân đồng nữ (cô bé), 25. Thân trời, 26. Thân rồng, 27. Thân dạ xoa, 28. Thân càn thát bà (nhạc thần), 29. Thân a tu la, 30. Thân ca lâu na (chim thần), 31. Thân khẩn na la (nửa người, nửa thú), 32. Thân ma hầu la già (rán thần), 33. Thân thần chấp kim

cang (cũng gọi là Kim Cang Thủ tức là các vị thần dạ xoa, tay cầm chày kim cương, đứng gác cổng thiên cung hay cửa chính điện.)

Từ số 25 đến số 32 có 8 bộ chúng, gọi chung là Thiên long bát bộ.

**Bốn báu:** Vàng, bạc, lưu ly và pha lê.

**Bốn châu:** Bốn châu ở dưới chân núi Tu Di, gồm:

- a. Đông Thắng Thần châu.
- b. Tây Ngưu Hoá châu.
- c. Nam Thiên Bộ châu.
- d. Bắc Cu Lư châu.

**Bốn diệu đế:** Bốn chân lý màu nhiệm:

- a. Khổ đế: Có nhiều loại khổ, nhưng chủ yếu là khổ khổ, hoại khổ và hành khổ.
- b. Tập đế: Nguyên nhân của đau khổ là ái dục.
- c. Diệt đế: Muốn hết khổ phải diệt dục.
- d. Đạo đế: Con đường giúp chúng ta diệt dục để tránh khổ là tám chính đạo, gồm: chính kiến, chính tư, chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tiến, chính niệm và chính định.

**Bốn đại:** Bốn yếu tố cấu tạo nên thân hình và thế giới vật chất là: Đất, nước, lửa và gió.

**Bốn loài, bốn loại:** Bốn loại chúng sinh:

- a. Thai sinh: Loài từ bào thai sinh ra, như con người.
- b. Noãn sinh: Loài từ quả trứng sinh ra, như con chim.
- c. Thấp sinh: Loài từ chỗ ẩm sinh ra, như con men.
- d. Hoá sinh: Loài do chuyển hóa sinh ra, như con bướm.

**Bốn ơn:** Ơn Tam Bảo, ơn thầy bạn, ơn cha mẹ và ơn chúng sinh.

**Bốn quả Thánh:** (Xem: Tứ quả.)

**Bốn thánh:** (Xem: Tứ thánh)

**Bốn thể:** Theo Đạo gia, linh hồn hay thần thức được bao bọc bởi bốn lớp vỏ:

- a. Vật thể: Lớp vỏ vật chất, gọi là thân, tức thân căn.
- b. Khí thể: Lớp vỏ sinh lực, gọi là phách, tức mệnh căn.
- c. Thần thể: Lớp vỏ tình cảm, gọi là thần, tức tình căn.
- d. Thánh thể: Lớp vỏ tri giác, gọi là ý, tức ý căn.

**Bốn thiên vương:** Bốn vị chúa của bốn cảnh trời trên sườn núi Tu Di, gồm:

- a. Trì Quốc thiên vương,
- b. Quảng Mục thiên vương,
- c. Tăng Trưởng thiên vương,
- d. Đa Văn thiên vương.

(Xem: Tứ thiên vương)

**Bốn vô lượng tâm:** Bốn vô lượng tâm là từ, bi, hỷ và xả. (Xem: Vô lượng tâm)

**Bổn tôn:** Đức Phật hay Bồ tát chủ bài chú mà chúng ta thường đọc.

**Bờ Giác:** Bờ bên kia của biển sinh tử, tức là cảnh giới của chư Phật. Trái với bờ bên này, gọi là bến mê của phàm phu.

**Buồn:**

- a. Buồn chán (tristesse): Không vui, chữ Hán gọi là ưu, thuộc biến hành tâm sở.
- b. Buồn phiền (mécontentement): Bất mãn, chữ Hán gọi là não, thuộc phiền não tâm sở.

**Bức Phạn thư:** (Xem: Phạn thư đồ.)

**Ca lâu na:** Chim thần có cánh vàng.

**Càn thát bà:** Nhạc thần phụ trách về âm nhạc ở trên trời. Càn thát bà cũng có nghĩa là hương thần vì họ không ăn cũng không uống mà chỉ hưởng

dụng bằng cách ngửi mùi đồ ăn.

**Căn:** (Xem: Sáu căn)

**Căn khổ:** Nguyên nhân tạo ra đau khổ.

**Cặng già sa:** Cát ở sông Hằng. Lại cũng có nghĩa là nhiều như cát ở sông Hằng. Cặng già sa đồng nghĩa với hằng hà sa.

**Cập:** Và, cùng với.

**Câu không tuệ:** Trí tuệ giúp chúng ta thấy rõ cả chúng sinh lẫn cảnh vật đều là hư vọng, do nhân duyên hợp lại mà thành.

**Cõi Dục:** Nơi mà chúng sinh còn nhiều ham muốn, đặc biệt là thích ăn uống và ham dâm dục. Cõi Dục gồm 4 châu (Bắc Cu Lư châu, Nam Thiêm Bộ châu, Tây Ngưu Hóa châu, Đông Thắng Thần châu) ở chân núi Tu Di và 6 tầng trung thiên (Tứ Thiên Vương thiên hay đúng hơn là Tứ thiên môn, Đạo Lợi thiên, Dạ Ma thiên, Đâu Suất thiên, Hóa Lạc thiên và Tha Hóa thiên)

**Cõi Sắc:** Nơi mà chúng sinh chỉ thích tham thiền, không còn ham muốn dục lạc nữa. Cõi Sắc có 18 tầng trời, chia thành 5 nhóm là:

- a. **Sơ Thiên thiên**, gồm có Phạm Chúng thiên, Phạm Phụ thiên và Đại Phạm thiên,
- b. **Nhị Thiên thiên**, gồm có Thiếu Quang thiên, Vô Lượng Quang thiên và Quang Âm thiên,
- c. **Tam Thiên thiên**, gồm có Thiếu Tịnh thiên, Vô Lượng Tịnh thiên và Biến Tịnh thiên.
- d. **Tứ Thiên thiên**, gồm có Vô Vân thiên, Phúc Sinh thiên, Quảng Quả thiên và Vô Tướng thiên.
- e. **Bát Hoàn thiên, Tinh Cự thiên hay Tịnh Phạm địa**, gồm có Vô Phiền thiên, Vô Nhiệt thiên, Thiện Kiến thiên, Thiện Hiện thiên và Sắc Cứu Cánh thiên.

Ngoài 18 tầng trời kể trên, đôi khi chúng ta cũng nghe nói đến Phạm Thân thiên thuộc Phạm Chúng thiên, Hòa Âm thiên và Đại Tự Tại thiên thuộc Sắc Cứu Cánh thiên.

**Cõi Vô Sắc:** Nơi mà chúng sinh đã thoát khỏi tình lụy và hình lụy. Cõi Vô Sắc có 4 tầng trời là Không Vô Biên xứ, Thức Vô Biên xứ, Vô Sở Hữu xứ và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng xứ.

**Công án:** Lời nói bí ẩn, không thể hiểu bằng cách suy đoán thông thường, do một vị Tổ thốt ra để giúp cho đệ tử của mình khởi được nghi tình.

**Của tăng kỳ:** Đồ đạc và vật dụng của tăng chúng.

**Của thường trụ:** Đồ đạc và vật dụng trong chùa. Sở dĩ gọi là của thường trụ vì những thứ này không thể bán hoặc dời chỗ.

**Cúng thí người mất:** Lợi ích của việc cúng thí người chết được giảng dạy trong kinh Cúng Thí Người Mất, thuộc Tăng Chi Bộ, chương 10, phẩm Cha nu sô ni (Janussoni), mà chúng ta có thể tóm tắt như sau:

Bà la môn Cha nu sô ni hỏi đức Phật: "Bạch đức Thế Tôn, con chuyên lo cúng thí cho người chết, những mong đem lại lợi ích cho họ. Nhưng con không biết họ có được lợi ích thật không?"

Đức Phật dạy: "Chỉ những người thác sinh vào loài ngạ quỷ mới hưởng được đồ cúng thí của thân quyến."

Nghe đức Phật dạy như vậy, Cha nu sô ni liền hỏi: "Nếu người chết không sinh vào loài ngạ quỷ thì ai sẽ thọ hưởng sự cúng thí ấy?"

Đức Phật trả lời: "Nếu người chết không sinh vào loài ngạ quỷ thì những người thân thuộc khác của người cúng thí hiện đang làm ngạ quỷ sẽ hưởng thay cho họ!"



Cha nu sô ni hỏi thêm "Nhưng nếu cả dòng họ của người cúng thí đều không sinh vào loài ngạ quỷ thì phẩm vật cúng thí ấy sẽ thuộc về ai?"

Đức Phật trả lời: "Trường hợp này không thể xảy ra. Nhưng dù thế nào đi nữa, người cúng thí đó cũng được phúc đức."

**Cuồng:** Gian dối, lường gạt.

**Cực Lạc:** Thế giới của đức Phật A Di Đà, tại đó mọi người đều được yên vui sung sướng và có đầy đủ cơ duyên để tu thành Phật.

**Cứu cánh:** Cuối cùng.

**Cửu huyền:** 4 đời trước mình, 4 đời sau mình và đời mình.

**Chân không:** Nghĩa đen là cái không thực sự. Nghĩa bóng là tâm không vọng động của chúng sinh.

**Chân tính:** Bản thể thanh tịnh của tâm thức, của chúng sinh, của vạn vật.

**Chấp có:** Chấp rằng có mình, có người, có vật.

**Chấp đoạn:** Chấp rằng chết là hết, không còn gì nữa.

**Chấp không:** Chấp là không có mình, không có người, không có vật.

**Chấp thủ:** Cố nắm giữ những gì mình có, mình thích không chịu buông bỏ.

**Chấp thường:** Chấp rằng mỗi người đều có một linh hồn bất diệt. Vì theo Phật Giáo, linh hồn (thường gọi là thần thức) không bất diệt mà chỉ tồn tại cho đến ngày chúng ta đắc quả A La Hán. Xem: "Duy Thức Tam Thập tụng."

**Chết:** Không còn sống nữa. Chết có 2 loại là:

a. Chết lâm sàng: Khi chúng ta tắt thở.

b. Chết thực sự: Khi thần thức của chúng ta rời bỏ thể xác.

Theo "Tiến trình của sự chết trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng" của Đại sư Lozang Gyatso,

dịch giả Sonam Nyima Chân Giác thì chết gồm có 10 giai đoạn:

- a. Sắc uẩn, địa đại và nhãn thức tan rã.
- b. Thọ uẩn, thủy đại và nhĩ thức tan rã.
- c. Tưởng uẩn, hỏa đại và tỵ thức tan rã.
- d. Hành uẩn, phong đại, thiết thức và thân thức tan rã. Chúng ta tắt thở. Ý thức yếu dần. Thần thức (nguyên thần) không bị thể xác quấy nhiễu nữa, nên càng ngày càng minh mẫn. Đây là lúc thuận lợi cho việc trợ niệm.
- e. Khí dương trắng từ trên huyết bách hội đi xuống luân xa tim tạo ra ảo giác không có gì khác ngoài một màn trắng.
- f. Khí âm đỏ từ dưới huyết đan điền đi lên luân xa tim tạo ra ảo giác không có gì khác ngoài một màn đỏ.
- g. Hai khí dương và âm hợp lại thành khí bất hoại (nguyên khí) ở luân xa tim, tạo ra ảo giác không có gì khác ngoài một màn đen, gọi là màn đêm cận tử. Vào lúc này, ý thức hoàn toàn tan rã và thần thức trở nên sáng suốt.
- h. Sau một khoảng thời gian dài hay ngắn tùy theo căn cơ của từng người, hai khí dương và âm nói trên lại tách ra một chút làm xuất hiện ánh sáng căn bản (Pháp thân) lần thứ nhất.
- i. Khi ánh sáng căn bản này biến đi. Màn đêm cận tử trở lại. Thần thức bắt đầu di chuyển rất nhanh về một trong 6 cửa ra của thể xác là: cửa đỉnh đầu (bách hội), cửa mi gian, cửa ở ngực, cửa bụng dưới (đan điền), cửa đầu gối hay cửa bàn chân.
- j. Thần thức nhìn thấy ánh sáng căn bản lần thứ hai và thoát ra khỏi thể xác. Chúng ta đã chết! Theo người Tây Tạng, thời gian từ lúc chúng

ta tắt thở đến lúc thần thức ra khỏi thể xác có thể kéo dài đến 3 ngày rưỡi hay 4 ngày.

**Chết:** Khoảng thời gian kéo dài từ lúc chúng ta tắt thở cho đến lúc tái sinh. Theo “Tử thư Tây Tạng” của Đại sư Liên Hoa Sinh, chết có 3 giai đoạn:

- a. Giai đoạn trung ấm lâm chung, mau là vài phút, chậm là 3 ngày rưỡi hay 4 ngày, bắt đầu từ lúc chúng ta tắt thở cho đến khi thần thức của chúng ta bỏ thể xác vào trung giới.
- b. Giai đoạn trung ấm pháp tính dài 2 tuần, kể từ lúc thần thức của chúng ta vào trung giới, hóa thành vong linh. Trong giai đoạn này, chư Phật và thánh chúng luân phiên hiện thân để tiếp dẫn những vong linh có duyên.
- c. Giai đoạn trung ấm tái sinh chấm dứt vào lúc vong linh rời trung giới, thuận theo nghiệp duyên của mình, trở lại luân hồi làm trời, người, thần, súc sinh, ngạ quỷ hay tội phạm trong địa ngục.

**Chí thành tâm hay thành tâm:**

- a. Lòng chân thực muốn được sinh về Cực Lạc thấy Phật, nghe Pháp của những người chán ngán Ta Bà.
- b. Lòng chân thực muốn được cái mình xin, mình cầu.

**Chỉ:** Ngưng suy nghĩ để an tâm. Chỉ có ba loại là thủ tướng chỉ, nhiếp tâm chỉ và thể chân chỉ.

- a. **Thủ tướng chỉ** là tập trung tư tưởng vào một đối tượng duy nhất không cho tán loạn, giống như cái máy vi đề ô lúc ngưng (pause) nên chỉ phát ra có một hình thôi.
- b. **Nhiếp tâm chỉ** là dập tắt mọi tư tưởng ở trong tâm, giống như cái máy vi đề ô lúc tắt (stop) nên không phát hình nữa.

- c. **Thể chân chỉ** là trạng thái vắng lặng tự nhiên của bản tâm thường đối cảnh nhưng không khởi niệm.

**Chính đẳng chính giác:** Đẳng là cấp bậc, là quả vị. Chính đẳng chính giác là quả giác ngộ chân chính của đức Phật.

**Chính định:** Chính là không vướng sáu trần. Định là không khởi vọng niệm. Chính định có những nghĩa sau:

- Ngưng đuổi ngoại cảnh và suy nghĩ viển vông để quán chiếu đối tượng như thực.
- Giữ tâm rỗng lặng để tạo điều kiện cho việc khai tuệ hoặc thấy tính.
- Hợp nhất chủ thể và đối tượng.

**Chính kiến:** Hiểu biết chân chính, đặc biệt là thấu hiểu Bốn Diệu Đế, thấy rõ tính vô thường, khổ não và vô ngã của hiện tượng giới.

**Chính mệnh:** Sống một cách chân chính, tức là chỉ làm những nghề lương thiện không gây thiệt hại cho các chúng sinh khác.

**Chính niệm:** Ghi nhớ chân chính.

- Chính niệm nói chung là thường ghi nhớ những hiện tượng đang diễn ra ở ngay thân và tâm của chúng ta. Trong trường hợp này, chính niệm bao gồm bốn môn, là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp, được giảng dạy trong phẩm Tứ niệm xứ của Trường Bộ Kinh.
- Chính niệm nói riêng là thường nhớ đến đề mục tu tập và mục đích theo đuổi, không để quên lãng. Thí dụ: Người niệm Phật phải nhớ đến Phật, người trì chú phải nhớ đến chú, người quán tâm phải nhớ đến tâm.

**Chính niệm phân minh:** Với người niệm Phật, chính

niệm phân minh là ý và miệng niệm Phật, còn tai thì lắng nghe tiếng niệm của mình rõ ràng từng chữ, từng câu một.

**Chính ngữ:** Lời nói chân chính, tức là không nói dối, không ác miệng, không xúi xiểm (không hai lưỡi) và không ba hoa.

**Chính nghiệp:** Hành động chân chính, tức là không sát sinh, không trộm cắp và không dâm dục.

**Chính Pháp thí:** Dạy dỗ những người ham học để họ am hiểu Chính Pháp.

**Chính quán:** Dùng Chính Pháp chuyển hóa tư tưởng, lời nói và hành động của mình để tạo các tác dụng tự lợi, lợi tha. (Xem: Quán)

**Chính tiến:** Cố gắng chân chính. Chính tiến thông thường là cố gắng ngăn ngừa các việc ác chưa xảy ra, cố gắng sửa đổi những việc ác đã xảy ra, cố gắng huân tập những việc lành chưa xảy ra và cố gắng phát triển những việc lành đã xảy ra. Tuy nói là cố gắng làm bốn việc trên, nhưng chủ yếu là cố gắng tu tập pháp môn mà mình đã chọn.

**Chính tư duy:** Suy nghĩ chân chính, thí dụ như:

- a. Suy nghĩ sao cho mình trở thành không tham, không giận và không si.
- b. Suy nghĩ để tìm ra một phương pháp đoạn trừ phiền não thích hợp với mình.

**Chính thọ, Chính thụ:**

- a. Chính là hợp Đạo lý. Thọ là lãnh lấy kết quả của việc mình làm. Người tu quán hay tụng kinh tập trung tư tưởng vào một pháp. Đến khi pháp ấy nhập tâm, chi phối trọn vẹn mọi cảm giác, tư tưởng và hành động của đương sự, gọi là Chính thọ.
- b. Chính là hợp Đạo lý. Thọ là khởi được tác dụng mong muốn. Đọc kinh, quán tưởng,

niệm Phật hay trì chú đến khi đắc tam muội, gọi là Chính thọ.

c. Tam muội

**Chú:** Thần chú, cũng gọi là chân ngôn có tác dụng tiêu tai, tạo phúc, phá ác, tăng thiện. Những bài chú phổ thông và ngắn gọn là:

a. **Chú Bạch Y:** Nam mô Phật. Nam mô Pháp. Nam mô Tăng. Nam mô cứu khổ, cứu nạn quảng đại linh cảm Bạch Y Quan Thế Âm bồ tát. Đất chỉ đá. Án! Đà la phạt đá, đà la phạt đá. Đà ha phạt đá, la đà phạt đá, la đà phạt đá. Ta ha. Thiên la thần, địa la thần, nhân ly nạn, nạn ly thân. Nhất thiết tai ương hoá vi trần. Thiên la thần đẳng.

b. **Chú Bát nhã:** Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề. Ta bà ha (Gaté gaté paragaté parasamgaté bodhi. Svaha).

c. **Chú cúng dường:** Án! Nga nga năng tam bà phạ phiệt nhật ra học (Om! Gagàna svabhàva vajra hoc).

d. **Chú Chuẩn Đề:** Nam mô Tát đả nãm tam miệu tam bồ đề câu chi nãm đát điệt tha: Án! Chiết lệ chủ lệ Chuẩn Đề. Ta bà ha. (Namo sattanam samyaksambuddha kuthinam tadyatha: Om! Chali Chuli Cundi. Svaha.).

Chú Chuẩn Đề giúp người trì tụng trị bệnh, tiêu tai, giải nạn và thành tựu đại định.

e. **Chú Chuyển Luân Vương:** Bộ Lâm (Brum).

f. **Chú Di Lạc (Muội Đát Lị):** Nạp chư lại đát năng, đát la dạ da, nạp mô a rị đã, nga lư cát để thấp nga la da, mẩu địa tát đát nga da, mãng hạ tát đát nga da, mãng hạ ca dô lãnh ca da, đát niết, đát niết tha. Án! Muội Đát Lị, Muội Đát Lị, muội đát lã mãng năng tẩy, muội

đát la sâm bà duệ. Muội Đát Lị nạp bà duệ, mãng hạ sâm, muội đã tát nga ha.

- g. **Chú Diệt Tội:** Ly bà ly bà đế. Cầu ha cầu ha đế. Đà ra ni đế. Ni ha ra đế. Tỳ lê nễ đế. Ma ha dà đế. Chân lẳng càng đế. Ta bà ha.  
Chú Diệt Tội giúp chúng ta sám hối và bạt khổ.
- h. **Chú Dược Sư:** Nam mô Bạt già phạt đế Bệ sái xả lụ rô Thích Lưu Ly bát lật bà hất ra xà đã. Đát tha yết đa đã. A ra ha đế tam miệu tam bồ đà da đác điệc tha: Án! Bệ sái thệ, bệ sái thệ, bệ sái xả, tam một yết đế. Ta ha.  
(Namo Bhagavaté Baisajyaguru Vaidurya prabharajaya Tathagataya, Arhaté samyak sambuddhaya tadyatha: Om! Bhaisajyé bhaisajya samudgaté. Svaha.  
Chú này có thể tạm dịch là: Kính lạy Dược sư Lưu Ly Quang Vương Như Lai, Ứng cúng, Chính đẳng Chính giác sở thuyết thần chú: Tam thân Phật! Chữa cho, chữa cho, xin chữa cho, chữa cho tất cả chúng con khỏi hết mọi bệnh.).  
Chú Dược Sư có thể giải trừ tất cả mọi khổ não của chúng sinh.
- i. **Chú Đại bi tâm:** Án! Phạ nhật ra đạt ma hạt rị (Om! Vajra dharma Hrih).
- j. **Chú Đại minh:** Án! Ma ni bát mi hồng (Om! mani padmi hum). Đây là tâm chú của bồ tát Quán Thế Âm.
- k. **Chú đảnh lễ:** Án! Phạ nhật ra vật (Om! Vajra mud).
- l. **Chú Địa Tạng.** Án! Ha ha ha vĩ sa ma lí. Ta bà ha (Om! Ha ha ha visamayé svaha.) Đây là tâm chú của bồ tát Địa Tạng.

- m. **Chú hộ thân:** Án! Sỉ lâm (Om! Sram).
- n. **Chú Lăng Nghiêm:** Nam mô Tát đất tha, Tô già đa da, A ra đế, Tam miệu tam bồ đà da, đác điệc tha: Án! A ra lệ. Tỳ xá đề. Bệ ra bạt xà ra đà rị. Bàn đà bàn đà nề. Bạt xà ra bàn ni phẩn. Hổ hồng. Đô lô ung phẩn. Ta bà ha. (Namo Statha, Sugàtaya, Arhaté, Samyak-sambuddhaya tadyatha: Om! Anali. Visadhi. Bira Vajradhari. Panda pandani. Vajrapadni phatr'. Hohum. Duru umphatr'. Svaha).  
Chú Lăng nghiêm giúp người trì tụng trừ tà, trị bệnh, tiêu tai, giải nạn, phá ác, tăng thiện.
- o. **Chú tịnh nghiệp:** Án! Ta phạ bà phạ truật đà, ta phạ đật ma, ta phạ bà phạ truật độ hám. (Om! Svabhava suddha, sarva dharma. Svabhava suddha hum).
- p. **Chú tịnh tràng:** Án! Lam (Om! Ram).
- q. **Chú vãng sinh:** Nam mô A Di Đà bà dạ. Đa tha già đa dạ, đa điệc dạ tha. A di rị đô bà tỳ, A di rị đa tất đām bà tỳ. A di rị đa tỳ ca lǎng đế. A di rị đa tỳ ca lǎng đa. Đà di nị, dà dà na. Chỉ đa ca lệ. Ta bà ha (Namo Amitàbhaya Tathàgataya Amrtabhavé Amrtasambhavé Amrtavikranté Amrtavikranta gamini gagana kirticaré. Svaha).  
Chú vãng Sinh giúp người trì tụng tận trừ chướng ngại được sinh Tịnh Độ của Phật A Di Đà.

**Chú Viên Mãn:** Chú Đại Bi, sở dĩ gọi là Viên Mãn vì chú này có khả năng giúp hành giả đạt được những gì mong muốn.

**Chuẩn Đề:** (Xem: Bồ tát Quán Thế Âm.)

**Chúng sinh trược:** Chúng sinh như nhớp, vì hay bắt mẫn và chống đối lẫn nhau. (Xem: Năm trược)



**Chủng tử:** Hạt giống. Chủng tử của đất, nước, lửa, gió và hư không là những **chữ phạn** mà dịch âm thành: Át (A màu vàng), Vãm (Vam màu trắng), Lam (Ram màu đỏ), Hàm (Yam màu đen), Khiêm (Kham màu xanh).

**Chủng trí:** Chủng trí hay Đạo chủng trí là một trong ba loại trí của tông Thiên Thai gồm: Nhất thiết trí, Đạo chủng trí và Nhất thiết chủng trí.

- a. **Nhất thiết trí:** Trí tuệ của những người đắc không quán, thấy rõ các pháp đều vô ngã, không có thực thể riêng biệt. Với nhất thiết trí chúng ta biết được tên, tuổi, hình dáng, đặc tính, công dụng, nguyên nhân và hậu quả của các pháp, nhưng không rõ quá trình sinh diệt của chúng.
- b. **Đạo chủng trí:** Trí tuệ của những người đắc giả quán, thấy rõ các pháp đều do nhân duyên sinh ra, tuy không có thực thể, nhưng vẫn có giả tướng. Với đạo chủng trí chúng ta biết được quá trình sinh diệt của vạn vật, đạo pháp của Như Lai và chủng tử của muôn loài.
- c. **Nhất thiết chủng trí:** Trí tuệ của những người đắc trung quán, nên thấy rõ mọi sự, mọi vật và thể tính của chúng.

(Xem: Tam quán)

**Chuyển thức:** Tên chung của bảy thức đầu.

**Chứng:**

- a. Sống thuận với. Thí dụ: Chứng tính.
- b. Nhìn nhận là thực. Thí dụ: Chứng nhận.

**Chướng:** Ngăn ngại. Túc nghiệp chướng là trở ngại do những nghiệp cũ gây ra. (Xem: Ba chướng).

**Dạ Xoa:** Loại quỷ xấu xí, trong đó có nhiều vị đã tình nguyện bảo vệ Phật Pháp và người tu hành.

**Dị niệm:** Dị là khác, Niệm là nhớ. Dị niệm là nhớ

hoặc nghĩ đến những chuyện khác với những gì mình muốn. Thí dụ: người niệm Phật nhớ đến Phật gọi là chính niệm. Quên mất Phật gọi là thất niệm. Nghĩ đến bất cứ việc gì khác gọi là dị niệm.

**Diễn:** Bất chước, khai triển ra.

**Diệt:** Diệt độ. (Xem bài: BỐN DIỆU ĐỀ.)

**Diệt độ:** Niết Bàn. Khi ta diệt độ nghĩa là khi ta nhập Niết Bàn.

**Diệt tận định:** Phép định giúp chúng ta ngưng các sinh hoạt của bảy thức đầu. Diệt tận định cũng gọi là Diệt thọ tướng định, vì thọ là nhiệm vụ chính của ý căn và tướng là nhiệm vụ chính của sáu thức. (Xem Vô tướng định.)

**Diệu hữu:** Nghĩa đen là cái có kỳ diệu. Nghĩa bóng là tất cả các pháp do tâm mình vọng động mà tạo ra. Thí dụ: Màu sắc, âm thanh, mùi vị, cảm giác, tư tưởng, Cực Lạc, thiên đường, địa ngục v.v...

**Diệu quan sát trí (Pratyavekasanajñāna):** Khả năng nhìn rõ căn nguyên và đặc tính của các pháp.

**Diệu quán:** Làm hiện ra những gì mình nghĩ, mình muốn hay mình cần.

**Dục:** Mong muốn.

**Dục giới:** (Xem: Cõi Dục.)

**Duy thức:** Chỉ có thức mà thôi. Chỉ có thức mới là thực còn tất cả đều do thức biến hiện ra.

**Duyên giác:** Người theo Phật tu quán mười hai nhân duyên, phá màn vô minh, nhập vào Niết Bàn, không độ chúng sinh. Nếu sinh nhằm lúc không có Phật, một mình tu học mà giác ngộ lý Nhân Duyên thì gọi là Độc Giác.

**Duyên ngoài:** Hoàn cảnh và liên hệ với thế giới bên ngoài.

**Dự lưu:** Tu đà hoàn (Xem: Tu đà hoàn)

**Đã ra ni:** Thần chú, chân ngôn.

**Đài sáng chói:** Đài là cái bệ, cái tòa. Đài sáng chói: Tòa mây kết bằng khói nhang hay khói trầm, nhờ phản chiếu hào quang của chư Phật và Thánh chúng mà trở nên rực rỡ.

**Đài vàng:** Đài sen bằng vàng.

**Đại Hắc (Mahakala):** Hoá thân của trời Tự Tại, cũng gọi là thần Huỷ Diệt (Shiva dịch âm là Thập Bà) của Ấn Độ giáo.

**Đại Tự Tại thiên vương (Maha Mahésvara):**

- a. Thiên chủ của cõi Sắc.
- b. Thiên chủ của tầng trời Sắc Cứu Cánh.
- c. Thần Bảo Tồn (Vishnu) của Ấn Độ giáo.

**Đại thiên thế giới hay tam thiên đại thiên thế giới:** Tổng hợp của một ngàn trung thiên thế giới và một Tứ thiên thiên.

**Đại trí:** Trí tuệ lớn. Người đại trí là người có nhiều trí tuệ, người hết sức sáng suốt.

**Đại vị:** Thay mặt cho, thay thế cho. Đại vị Phạm Ma đảnh lễ Tam Bảo tức là thay ngài Phạm Ma để đảnh lễ Tam Bảo.

**Đại viên cảnh trí (Mahadarsanajnâna):** Khả năng chiêm ngưỡng cuộc sống một cách toàn diện. Trong đó, trí và ngu, sáng và tối, thiện và ác, sướng và khổ, trước và sau, cũ và mới không những không chống đối mà còn bổ túc cho nhau nữa. Trí này giống như tấm gương ứng vật hiện hình, tuy phản ảnh tất cả các thế giới của ba đời trong mười phương, nhưng không hề nhiễm trước.

**Đàn chỉ:** Khảy ngón tay, búng ngón tay.

**Đạo:**

- a. Đường đi từ chỗ này đến chỗ khác.
- b. Nơi mà chúng sinh phải theo nghiệp thọ sinh.  
(Xem: Sáu đường)

- c. Tôn giáo.
- d. Bản thể của vạn pháp.
- e. Ăn trộm.
- f. Đạo đế. (Xem bài: BỐN ĐIỀU ĐẾ.)

**Đạo Bồ đề:** Đạo Giác ngộ, tức là Đạo Phật.

**Đạo cả:** Đạo lớn, tức là Đạo Phật.

**Đạo chủng trí:** Trí tuệ của hàng bồ tát. (Xem: Chủng trí).

**Đạo Lợi thiên:** (Xem: Tam thập tam thiên)

**Đạo tràng:**

- a. Nơi đức Phật thành Đạo.
- b. Chỗ thờ, cúng Phật ở trong chùa, thường gọi là Chính điện.
- c. Chỗ mình tụng kinh hàng ngày.
- d. Chỗ thầy tu tham thiền, nhập định.
- e. Chỗ pháp sư giảng Đạo hay truyền Pháp.

**Đạo vô thượng:** Đạo cao nhất không gì hơn được, tức là đạo Phật.

**Đế Thích:** (Xem: Thích Đề Hoàn Nhân)

**Địa Tạng :** (Xem: Bồ tát Địa Tạng)

**Định (Concentration):**

- a. Tập trung tư tưởng vào một người, một cảnh hay một pháp duy nhất, để giữ tâm yên tịnh. Tâm mà yên tịnh thì sẽ phản chiếu người ấy, cảnh ấy hay pháp ấy rõ ràng như thực. Trong trường hợp này, định đồng nghĩa với chỉ tịnh.
- b. Hợp nhất với đối tượng tu tập. Hiểu theo nghĩa này, định đồng nghĩa với chính thọ.
- c. Giữ tâm rỗng lặng để chuẩn bị cho việc thấy tính hoặc khai tuệ, gọi là chính định.

**Định:** (Xem: Chính định, Diệt tận định, Nhập định, Thiền định, Vô tướng định)

**Đồ chúng:** Bọn đệ tử.

**Đường ác:** Có ba đường ác là địa ngục, ngạ quỷ và

súc sinh.

**Giác:**

- a. **Bản giác:** Tính giác sẵn có của chúng sinh.
- b. **Thủy giác:** Sự thức tỉnh đột ngột giúp hành giả nhận ra bản giác, cũng gọi là chứng ngộ.

**Giác ngộ:** Nhận ra tính giác của mình.

**Giải:** Làm cho rõ ràng và dễ hiểu. Thí dụ: giải thích một hiện tượng, giải nghĩa một chữ khó. (Xem: Thẳng giải)

**Giải đãi:** Lười biếng, không cố gắng, khác với phóng dật là không siêng năng.

**Giải nghiệp:** Giải trừ nghiệp chướng.

**Giải thoát tri kiến:** Tự biết mình đã dứt được phiền não và không bị sinh, tử lôi kéo nữa.

**Giận:** Có 4 cấp bậc là: nổi giận (sân) như lửa rơm; hờn giận (phẫn) như lửa củi; oán giận (hận) như lửa than và bất mãn (nã) như tro nóng.

**Giới:** Lời răn của Phật. Có ba loại giới:

- a. **Nhiếp luật nghi giới:** Đoạn tất cả việc ác.
- b. **Nhiếp thiện pháp giới:** Tu tất cả pháp lành.
- c. **Nhiều ích hữu tình giới:** Độ tất cả chúng sinh.

**Giới:** Tên chung của 18 yếu tố cấu tạo nên con người và môi trường sinh hoạt của đương sự. Mười tám yếu tố ấy là:

- a. **Nhãn giới:** Nhãn căn, tức là con mắt.
- b. **Nhĩ giới:** Nhĩ căn, tức là lỗ tai.
- c. **Tỵ giới:** Tỵ căn, tức là cái mũi.
- d. **Thiệt giới:** Thiệt căn, tức là cái lưỡi.
- e. **Thân giới:** Thân căn, tức là thân thể.
- f. **Ý giới:** Ý căn, tức là căn thứ sáu của chúng ta.
- g. **Sắc giới:** Sắc trần, bao gồm hình thể và màu sắc.

- h. **Thinh giới:** Thinh trần, tức là âm thanh.
- i. **Hương giới:** Hương trần, gồm tất cả các mùi, như: thơm, thối, hôi, tanh v.v...
- j. **Vị giới:** Vị trần, gồm tất cả các vị, như: chua, chát, mặn, ngọt, cay, đắng v.v...
- k. **Xúc giới:** Xúc trần là đối tượng của thân thể, gồm những cảm giác như: cứng, mềm, trơn, nhám, nóng, lạnh, đau, nhức v.v...
- l. **Pháp giới:** Pháp trần là đối tượng của ý căn, bao gồm cả lý tính và sự tướng mà đặc biệt là tình cảm và tư tưởng của chúng ta.
- m. **Nhãn thức giới:** Nhãn thức, gồm tất cả những cảm xúc và hiểu biết đến từ con mắt.
- n. **Nhĩ thức giới:** Nhĩ thức, gồm tất cả những cảm xúc và hiểu biết đến từ lỗ tai.
- o. **Tỵ thức giới:** Tỵ thức, gồm tất cả những cảm xúc và hiểu biết đến từ lỗ mũi.
- p. **Thiệt thức giới:** Thiệt thức, gồm tất cả những cảm xúc và hiểu biết đến từ cái lưỡi.
- q. **Thân thức giới:** Thân thức, gồm tất cả những cảm xúc và hiểu biết đến từ các bộ phận của thân thể khác mắt, tai, mũi và lưỡi.
- r. **Ý thức giới:** Ý thức, gồm tất cả những cảm tình và hiểu biết đến từ ý căn.

**Giới:** Cõi, như tam giới, tức là ba cõi.

**Giới cụ túc:** Giới luật đầy đủ. Thọ giới cụ túc là thọ tất cả 250 giới cấm của tỳ khưu tăng hoặc 348 giới cấm của tỳ khưu ni.

**Giới sa di:** Giới luật của chú tiểu hay của ni cô, gồm mười điều là không sát sinh, không trộm cắp, không dâm dục, không nói dối, không uống rượu, không nằm giường êm, không trang điểm, không múa hát, không ăn sau trưa và không giữ cửa riêng.

**Giới tỳ khưu:** Giới cụ túc.

**Giới trai:** (Xem: Tám giới trai)

**Giường sắt, cột đồng:** Cảnh ở dưới địa ngục.

**Hại:** Làm tổn thương đến những chúng sinh khác ở quanh ta.

**Hàm linh:** Chúng sinh, loài có linh tính.

**Hành:**

- a. Pháp hữu vi gồm tất cả những gì có thể làm ra hoặc hủy đi. Trong trường hợp này, hành đồng nghĩa với tạo vật.
- b. Động lực thúc đẩy chúng ta tạo nghiệp, gồm 49 tâm sở khác thọ và tưởng, như tham, giận, nghi, sợ v.v...
- c. Tạo tác của thân, miệng và ý, gọi là hành động.

**Hành động:** Tạo tác của thân, miệng và ý. Hành động có ý thức gọi là nghiệp.

**Hành uẩn:** Uẩn thứ tư chủ về tạo tác, có tác dụng thúc đẩy thân, miệng và ý tạo nghiệp. Hành uẩn bao gồm 49 tâm sở khác thọ và tưởng mà chủ yếu là tư lượng tâm sở. (Xem: Năm uẩn)

**Hành xả:** (Xem: Xả)

**Hạnh:**

- a. Nét na.
- b. Hành, như thực hành hay tu hành.
- c. Việc mình quyết làm.

**Hạnh Phổ Hiền:** Bồ tát Phổ Hiền có mười hạnh đặc biệt là:

- a. Kính lễ chư Phật.
- b. Xưng tán Như Lai (Khen ngợi chư Phật.).
- c. Quảng tu cúng dường (Cúng dường một cách rộng rãi.)
- d. Sám hối nghiệp chướng.
- e. Tùy hỷ công đức (Vui mừng khi thấy người

khác tu công đức.)

- f. thỉnh chuyển Pháp luân (Mời Phật thuyết Pháp.)
- g. thỉnh Phật trụ thế (Xin Phật nán ở lại thế gian, khoan nhập Niết Bàn.)
- h. Thường tùy Phật học (Theo gương chư Phật mà tu hành.)
- i. Hằng thuận chúng sinh (Tùy theo hoàn cảnh, khả năng hoặc sở thích của chúng sinh mà giáo hóa.)
- j. Phổ giai hồi hướng (Chia sẻ công đức của mình cho hết thấy chúng sinh, cầu cho tất cả cùng thành Phật đạo.)

**Hào tướng:** Tướng tốt, điềm lành. Người niệm Phật nói thấy hào tướng tức là thấy thân hình, hào quang hay tiếng nói của Phật trong lúc nằm mơ hoặc khi tịnh niệm.

**Hàng hà sa số:** Nhiều như cát ở sông Hằng.

**Hàng sa:** Cát ở sông Hằng, cũng có nghĩa là 10 lũy thừa 25.

**Hận ( Haine):** Oán giận. Xem “Giận”.

**Hậu hữu:** Cái mình sẽ có, đặc biệt là cái thân của kiếp tới.

**Hỉ (hoan hỉ):**

- a. Mừng rỡ, sung sướng.
- b. Sung sướng khi thấy mình hoặc người khác làm những việc lợi ích hay được hưởng lợi ích.

**Hỷ lạc:** Hỷ là sướng; Lạc là vui. Hỷ lạc là vui sướng, đặc biệt là vui sướng vì thỏa mãn, vì ly dục, vì nhất tâm, vì đắc định.

**Hiền kiếp:** Kiếp Hiền là kiếp hiện tại, trong kiếp này có một ngàn đức Phật ra đời.

**Hiền kiếp thiên Phật:** Một ngàn vị Phật của kiếp



Hiền.

**Hiền nhân:** Người nhiếp tâm tu Đạo. (Xem: Thánh nhân và Thiện nhân.)

**Hiện hành:** Hiện thực của sáu thức.

**Hóa Phật:** Tượng giả do chư Phật hay Bồ tát dùng sức thần thông mà biến hiện ra.

**Hóa thân:** Thân giả tạm do chư Phật hay Bồ tát dùng phép thần thông mà biến hiện ra.

**Hoạt ngữ:** Lời nói sống động, buộc người nghe phải bỏ thói suy luận thông thường để chứng ngộ một chân lý hay một thực tại ngầm chứa trong đó.

**Hoặc:** Lầm lạc, lừa dối. Có ba loại hoặc chính là:

- a. **Kiến tư hoặc:** Kiến hoặc là thấy lầm, tức là thấy không đúng sự thực. Tư hoặc là nghĩ lầm, tức là nghĩ không hợp Chính Pháp. Kiến tư hoặc là mê lầm vì thấy sai hay nghĩ sai.
- b. **Trần sa hoặc:** Mê lầm trong việc đối trị những sự thấy sai và nghĩ sai nhiều như cát (trần sa) của chúng sinh. (Nếu đoạn được trần sa hoặc thì hãy khuyên ai điều gì, họ liền thuận theo).
- c. **Vô minh hoặc:** Mê lầm vì không thấy chân tính của chính mình và của vạn vật.

**Hộ niệm:**

- a. Hộ là giúp đỡ. Niệm là nhớ đến. Hộ niệm là thường nhớ đến và giúp đỡ. Giúp bằng cách nào? Bằng cách ngăn các ác pháp bên ngoài xâm nhập và khiến các thiện pháp bên trong nảy nở.
- b. Giúp đỡ một người ốm nặng hay hấp hối niệm Phật A Di Đà để cầu sinh Cực Lạc. Hiểu theo nghĩa này, hộ niệm đồng nghĩa với trợ niệm. Tuy nói là đồng nghĩa, nhưng chúng cũng có chỗ khác nhau, như trong câu: "Ban hộ niệm trợ niệm cho người hấp hối." Ban hộ

niệm trợ niệm cho nhiều người, nhiều đám, việc họ làm có tính cách thường xuyên. Còn mỗi người hấp hối chỉ được trợ niệm trong một thời gian ngắn trước và sau khi chết.

**Hồi:** Ăn năn, tiếc nuối.

**Hồi hướng:** Hồi là xoay lại; Hướng là nhắm vào. Hồi hướng công đức là thay vì dùng công đức của mình để cầu phúc lợi thế gian thì mình xoay ngược lại để hoặc nguyện vãng sinh Cực Lạc hoặc cầu đắc quả Chính Giác.

**Hồi hướng phát nguyện tâm:** Lòng tự nguyện dùng hết thấy công đức hiện có để cầu cho tất cả chúng sinh cùng được sinh về Cực Lạc với mình hoặc là cùng với mình đắc quả Chính giác.

**Hồi quang:** Xoay ánh sáng (tính thấy) vào trong để quan sát tâm mình.

**Hôn trầm (Somnolence):** Hôn là không tỉnh táo. Trầm là không linh hoạt. Hôn trầm là trạng thái của một người mà tâm không tỉnh táo, thân không linh hoạt. Biểu hiện đơn giản nhất của hôn trầm là buồn ngủ.

**Hồng danh:** Hồng là lớn. Danh là tên. Hồng danh là tên của chư Phật.

**Hợp tướng:** Tất cả những gì do nhiều yếu tố, nhiều bộ phận khác nhau hợp thành.

**Huyền:** (Xem: Cửu huyền)

**Huyễn:** Ảo, nghĩa là không có thực nhưng lại hiện ra như thực.

**Huyễn tướng:** Những cảnh tượng hư giả do tâm thức biến hiện ra.

**Huyệt:** Trung tâm sinh lực ở trong thân thể của chúng ta. Có rất nhiều huyệt, nhưng ngoại đạo thường tập trung tư tưởng vào chín huyệt sau:

a. Trường cường, cũng gọi là Vĩ lư

- b. Yêu du
- c. Dương quan
- d. Mệnh môn
- e. Linh đài, cũng gọi là Giáp tích
- f. Đại chuy, cũng gọi là Yển nguyệt.
- g. Bách hội, cũng gọi là Thiên cốc hay Huyền quang.
- h. Thần đình, cũng gọi là Mi gian hay Ân đường.
- i. Tổ liêu

Tuy nói là chín huyết, nhưng chủ yếu là Mệnh môn, Linh đài, Bách hội và Thần đình.

**Hư vọng:** Hư là giả, trái với thực. Vọng là sai, trái với đúng. Hư vọng là không phải thực mà chỉ là chuyện lừa gạt.

**Hương thân:** Càn thất bà.

**Hữu tình:** Những loài có tình cảm, biết yêu, biết ghét, biết sướng, biết khổ.

**Hỷ:** (Xem: Hỉ.)

**Kiến Đạo:** Trước là thấy rõ các pháp hữu vi đều vô thường, khổ não và vô ngã. Sau lại thấy được con đường thoát ly sinh tử thích hợp với hoàn cảnh và sở thích của mình. (Xem: Tu đà hoàn.)

**Kiến tư hoặc:** (Xem: Hoặc):

- a. **Kiến hoặc:** Đối cảnh khởi tham sân, (không thấy chân tướng <vô thường, khổ não và vô ngã> của sự vật, nên khởi lòng tham, giận.)  
Tứ đế (khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế) ở Dục giới có 32 sử. Tứ đế ở Sắc giới có 28 sử. Tứ đế ở Vô sắc giới có 28 sử. Cộng chung thành 88 sử, gọi là 88 phẩm kiến hoặc ở tam giới. (Xem: Sử)
- b. **Tư hoặc:** Muội lý sinh phân biệt (không hiểu Chính Pháp, nên sinh tâm phân biệt.)  
Dục giới có 9 phẩm tư hoặc (thượng thượng

phẩm, thượng trung phẩm, thượng hạ phẩm, trung thượng phẩm, trung trung phẩm, trung hạ phẩm, hạ thượng phẩm, hạ trung phẩm và hạ hạ phẩm.) Sắc giới có 4 địa (Ly sinh hỉ lạc địa, Định sinh hỉ lạc địa, Ly hỉ diệu lạc địa, Xả niệm thanh tịnh địa), mỗi địa có 9 phẩm. Vô Sắc giới có 4 xứ (Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ), mỗi xứ có 9 phẩm. Cộng chung thành 81 phẩm tư hoặc ở tam giới.

**Kiến trược:** Hiểu biết như chớp, vì không phản ánh đúng sự thực. (Xem: Năm trược)

**Kiếp trược:** Thời đại như chớp, vì tràn đầy tệ đoan, tội ác và thiên tai. (Xem: Năm trược)

**Kiêu hay kiêu ngạo:** Thấy mình hơn người bằng mình hay dưới mình, rồi sinh tâm cao ngạo, khinh thường họ. (Xem: Mạn)

**Kinh hành:** Vừa suy ngẫm chính pháp vừa đi vòng theo chiều kim đồng hồ.

**Kinh hành niệm Phật:** Vừa niệm Phật vừa đi quanh bàn thờ Phật theo chiều kim đồng hồ.

**Kinh Tất cả chư Phật đều hộ niệm:** Kinh mà người đọc sẽ được tất cả chư Phật hằng nhớ đến và giúp đỡ.

**Khai huyết:** Mở các huyết ở trong thân thể của chúng ta. (Xem Huyết)

**Khai tuệ:** Khai mở trí tuệ.

**Khán thoại đầu:** Khán là nhìn, là xem. Thoại đầu là đầu của mỗi câu. Khán thoại đầu là nhìn vào chỗ khởi đầu của mỗi câu mà mình thầm đọc. Nói một cách khác, khán thoại đầu là nhìn vào khe hở giữa hai niệm liên tiếp hay là nhìn vào tâm mình ngay lúc niệm trước vừa diệt và niệm sau chưa sinh.

**Khẩn na la:** Thần nửa người nửa thú. Khẩn na la thường được dịch là phi nhân tức là giống người nhưng chẳng phải người.

**Khí:**

1. Theo người Trung Hoa, chúng ta có ít nhất là tám thứ khí, gồm:
  - a. Trợ nhãn khí, tức là khí trợ mắt, giúp cho con mắt có thể liếc qua hay liếc lại.
  - b. Trợ nhĩ khí, tức là khí trợ tai.
  - c. Trợ ty khí, tức là khí trợ mũi.
  - d. Trợ thiệt khí, tức là khí trợ lưỡi, giúp cho cái lưỡi có thể lè ra hay rụt vào.
  - e. Trợ thân khí, tức là khí trợ thân, giúp cho chân, tay có thể cử động và ruột, gan, tim, phổi, thận, tỳ, vị có thể vận chuyển bình thường.
  - f. Trợ ý khí, tức là khí trợ ý.
  - g. Chủ mệnh khí có nhiệm vụ giúp thân thể tăng trưởng và giữ cho nó không bị thối rữa.
  - h. Bất hoại khí, khí này không những không bị huỷ diệt vào lúc chết, mà còn theo thần thức đi tái sinh.

Bảy khí đầu gọi là Phách hay là Vía. Khí thứ tám gọi là Nguyên khí.
2. Theo người Tây Tạng, chúng ta có 1 bất hoại khí và 10 hoại khí. Mười hoại khí ấy là:
  - a. Trợ nhãn khí.
  - b. Trợ nhĩ khí.
  - c. Trợ ty khí.
  - d. Trợ thiệt khí.
  - e. Trợ thân khí.
  - f. Hướng hạ khí.
  - g. Hướng thượng khí.

- h. Điều hợp khí có nhiệm vụ điều hợp những khí khác để giúp ý căn.
- i. Toàn thân khí lưu chuyển khắp thể xác để giúp ý thức.
- j. Chủ mệnh khí, cũng gọi là Trợ sinh khí.

**Khinh an (Khinh là nhẹ nhàng; An là yên ổn):**

- a. Trạng thái thanh thản, nhàn hạ của những người không lo sợ, không thắc mắc, cũng không mong đợi gì cả.
- b. Trạng thái thanh thản, nhàn hạ của những người thường quên ngoại cảnh, hướng vào nội tâm nên không lo sợ, không thắc mắc, cũng không mong đợi gì cả.

**Khổ:** Khổ để (Xem bài: BỐN ĐIỀU ĐỂ.)

**Khổ:** Có ba loại khổ chính: khổ khổ, hoại khổ và hành khổ.

- a. **Khổ khổ:** Khổ khổ là khổ vì giác quan bị kích thích quá mức chịu đựng của mình. Thí dụ: Đau quá, nóng quá, đói quá...
- b. **Hoại khổ:** Hoại khổ là khổ vì thân, tâm và hoàn cảnh đổi xấu. Thí dụ: Già yếu ốm đau hay người thân qua đời.
- c. **Hành khổ:** Hành khổ là khổ vì những yếu tố cấu tạo nên thân, tâm và thế giới của chúng ta xung đột với nhau: Thí dụ: Người nghèo mà muốn ăn ngon, mặc đẹp hay con cái nghịch.

(Xem: Bát khổ.)

**Khổ luân:** Bánh xe khổ, vòng khổ, ý nói nỗi khổ của con người triền miên không dứt, tựa như cái bánh xe quay tròn.

**Không:**

- a. **Tính không:** Tính rỗng lặng của các pháp.
- b. **Tướng không:** Tướng của các pháp ở trạng

thái tịch diệt, tức là tâm không vọng động của chúng ta. Tâm của chúng ta, khi vọng động mới phát ra hình này, tướng nọ, gọi là có. Nhưng khi tĩnh lặng liền tiêu hết muôn loài, gọi là không. Cũng như cái máy ti vi, khi bật điện mới có hình, gọi là có. Lúc tắt điện liền mất hình, gọi là không. Tướng không của cái ti vi là màn hình. Còn tướng có của nó là những cảnh hiện trên màn hình đó.

**Không Hành:** Mẫu Không Hành là nữ thần có khả năng bay lượn trong không gian.

**Không sát sinh:** Không giết hại chúng sinh.

**Không tà kiến:** Không mê tín dị đoan, mà phải tin sâu nhân quả.

**La sát:** Loại quỷ hung dữ, thích sát sinh và thềm thịt người.

**Lạc (An lạc):**

a. Yên vui, trái với hỷ là sung sướng. Sung sướng thì không bền, lúc có, lúc không. Yên vui mới bền lâu, không bị thời gian và hoàn cảnh làm chướng ngại.

b. Khinh an. (Xem: Khinh an.)

**Lắng tai nghe tiếng:** Lắng tai nghe lấy tiếng mình niệm Phật.

**Lâm chung:** Chết. Lúc lâm chung là lúc chết.

**Lậu tận:** Hết phiền não, không còn phiền não nữa.

**Lậu tận tỳ kheo:** Bậc tu hành đã đoạn hết phiền não.

**Lậu tận thông:** (Xem: Thần thông)

**Lhassa:** Thủ đô của Tây tạng.

**Lìa nhà bỏ dục:** Bỏ nhà cửa, vợ con và các thứ vui thú ở thế gian.

**Liên Bang:** Liên là hoa sen; Bang là đất nước, là xứ sở. Liên bang là Cực Lạc vì ở đó có rất nhiều hoa sen.

**Liên đài:** Đài sen.

**Liễu cảnh thức:** Tên chung của sáu thức đầu có khả năng phân biệt trần cảnh. (Xem: Sáu thức.)

**Linh hồn:** Theo quan niệm cổ xưa, con người có hai phần chính là: Linh hồn và thể xác. Thể xác bị huỷ diệt vào lúc chết, nhưng linh hồn sẽ tiếp tục sinh tồn trong một thân khác.

Ngày nay, qua các kinh nghiệm cận tử, người ta đã chứng minh được rằng: Chết không phải là hết. Sau khi chết, có một linh thể rời thể xác để thoát ra ngoài!

Linh thể ấy thoát ra ngoài như thế nào?

Có nhiều người đã chết đi ít lâu, rồi đột nhiên sống lại và nói: "Khi mũi ngưng thở và tim ngưng đập. Bác sĩ tuyên bố, họ đã chết. Nhưng thực sự, họ vẫn còn sống, lại biết mình đang di chuyển rất nhanh trong một hầm tối và nhìn thấy ở cuối hầm ấy, có một vầng ánh sáng êm dịu, thánh thoát, như đang chờ đón họ!

Khi họ tới gần, thì mới nhận ra rằng, ánh sáng ấy là hào quang bao quanh một Thiên Thần Ánh Sáng.

Thần Ánh Sáng dùng tư tưởng để hỏi họ: "Đã muốn chết chưa?"

Họ trả lời: "Chưa!"

Thần Ánh Sáng lại hỏi: "Tại sao chưa muốn chết?"

Có người giải thích: "Tôi chưa muốn chết, vì có con nhỏ, không ai săn sóc!"

Có người nói: "Tôi chưa muốn chết, vì có bố, có mẹ, có vợ hay có chồng ốm nặng, cần sự giúp đỡ của tôi!"

Nghe xong, Thần Ánh Sáng liền nói: "Thôi, người hãy về đi!"



Rồi, họ đột nhiên tỉnh lại, như vừa trải qua một giấc mơ!"

Thần Ánh Sáng, mà những người chết đi sống lại thường hay nhắc đến là ai?

Đó là Pháp Thân Phật, cũng gọi là Đại Nhật Như Lai, vì Ngài thường thị hiện như một mặt trời lớn, mà mỗi người chúng ta đều có cơ hội diện kiến vào lúc lâm chung.

Rất tiếc, những người chết đi sống lại nói trên vẫn chưa lọt được vào thế giới của người chết. Tuy chưa lọt được vào thế giới của người chết, nhưng họ đã giúp chúng ta biết một cách chắn chắn rằng: "Chết không phải là hết và sau khi chết, có một linh thể từ trong thân của chúng ta xuất ra ngoài!"

Linh thể ấy, người bình dân gọi là linh hồn, còn Phật tử chúng ta thường gọi là A Lại Da thức, là Nghiệp thức, là Thần thức, là Tàng tâm v.v...

Các tôn giáo khác khẳng định: "Mỗi người có một linh hồn và linh hồn ấy không bị huỷ diệt vào lúc chết!"

Còn Phật tử chúng ta, lại không nhất trí về thuyết có hay không có linh hồn!

Có người nói có linh hồn, vì họ dựa vào kinh Thập Nhị Nhân Duyên và nhất là các bài luận về Duy Thức. Thực vậy, theo Duy Thức Học, con người có tám thức là:

- a. Nhãn thức, tức thức của con mắt, chủ về thấy
- b. Nhĩ thức, tức thức của lỗ tai, chủ về nghe.
- c. Ty thức, tức thức của lỗ mũi, chủ về ngửi.
- d. Thiệt thức, tức thức của cái lưỡi, chủ về nếm.

- e. Thân thức, tức thức của cái thân, chủ về cảm xúc, như: nóng, lạnh, đói, khát, nặng, nhẹ, đau, nhức v.v...
- f. Ý thức, tức thức của cái ý, chủ về tri giác, tức là khả năng tính toán và phân biệt sự vật, cảm giác và tư tưởng, gọi chung là pháp trần.
- g. Mạt Na thức hay ý căn là khả năng quyết định và điều hành mọi sinh hoạt của chúng ta.
- h. A Lại Da thức hay Tàng tâm là trí nhớ, có khả năng giữ gìn căn thân và hạt giống của tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm, nghĩ, nói và làm.

Trong 8 thức này, chỉ có thức thứ tám, gọi là A Lại Da thức, hay Tàng tâm, hay Nghiệp thức là thường còn. Còn 7 thức khác đều bị tan rã vào lúc chết.

Lại nữa, A Lại Da thức, cũng gọi là Tàng tâm, là Nghiệp thức, không những không bị huỷ hoại vào lúc chết, mà nó còn theo nghiệp để tái sinh vào loài này hay loài khác. Nó chính là cái mà người bình dân gọi là linh hồn!

Có người đọc Bát Nhã Tâm Kinh, nhưng không hiểu nghĩa của chữ "không", nên mới chấp là không có thân xác, không có cảm giác, không có tư tưởng, không có hành động, không có tâm thức! Tâm thức đã không, thì làm gì có linh hồn?

Thực ra, chữ "không" trong bài kinh ấy không có nghĩa là không hiện hữu, mà chỉ có nghĩa là không có thực!

Không có thực là không có tự thể, không có tự tính, chỉ là duyên sinh. Tỷ như con hổ ở trong giấc mơ, tuy không có thực với người đã tỉnh,

nhưng lại hiện hữu với người đang mơ!

Do đó, nói có linh hồn hay không có linh hồn đều sai cả! Tại sao? Vì linh hồn vốn vô ngã. Đủ duyên thì sinh. Thiếu duyên thì diệt. Nó không nhất định là có, cũng chẳng nhất định là không!

Cũng như, chúng ta không thể nói: "Trên mặt TV phải có hình". Lại càng không thể nói: "Trên mặt TV không có hình!" Tại sao? Vì tất cả hình ảnh trên mặt TV đều tùy duyên mà hiện ra hay biến mất! Điều quan trọng là phải biết khi nào mặt TV có hình và khi nào mặt TV không có hình?

Tương tự, linh hồn vốn vô ngã, nên lúc có, lúc không và điều chúng ta cần biết là khi nào có linh hồn và khi nào không có linh hồn?

Khi còn là phàm phu, trôi lặn trong biển sinh tử, thì mỗi người chúng ta đều có một thể xác và một linh hồn! Cái hồn, mà Phật tử chúng ta quen gọi là A Lại Da thức, Nghiệp thức, Thần thức hay Tàng tâm v.v...

Thể xác vốn vô thường và vô ngã, nhưng nó tồn tại cho đến ngày chúng ta tắt thở.

Thể nào là vô thường? Vô thường là không thể như vậy mãi, mà phải thay đổi theo thời gian. Hôm nay thế này. Ngày mai sẽ khác!

Thể nào là vô ngã? Vô ngã là không có thực như vậy, mà chỉ là tùy duyên. Đủ duyên thì sinh. Thiếu duyên liền diệt.

Linh hồn cũng vô thường và vô ngã, nhưng nó tồn tại cho đến ngày chúng ta đắc quả A La Hán (Xem: "Duy Thức Tam Thập tụng"). Chừng nào chúng ta chưa đắc quả A La Hán, thì dù có thay đổi, có tiến hóa, cái hồn ấy vẫn là nó và nhờ có nó, mà các bậc Thánh nhân, có túc mệnh thông, mới có thể truy ra tiền kiếp của người này,

người nợ!

Nói khi chưa đắc quả A La Hán, mỗi người chúng ta đều có một linh hồn, vậy khi đắc quả A La Hán thì cái hồn ấy sẽ đi đâu?

Để trả lời câu hỏi này, xin quý vị hãy lặng ngắm những con sóng biển. Có sóng vì có gió. Gió thổi làm biển động mà thành sóng. Sóng này tồn tại cho đến khi nó đập vào bờ và tan thành nước! Cũng vậy, có Nghiệp thức vì có hành nghiệp. Hành nghiệp làm Tâm động mà thành Nghiệp thức. Nghiệp thức, chính là cái mà người bình dân gọi là linh hồn và linh hồn này sẽ tồn tại cho đến ngày chúng ta đắc quả A La Hán. Bây giờ, nó sẽ tan biến vào Tâm, như sóng tan thành nước vậy!

Nói cho nhiều, nhưng rút lại là: Chừng nào chúng ta chưa đắc quả A La Hán, thì mỗi người chúng ta đều có một linh hồn. Cái linh hồn, mà Phật tử quen gọi là Nghiệp thức. Nghiệp thức giữ gìn tất cả các nghiệp thiện và ác, mà chúng ta đã tạo ra và vào lúc lâm chung, nó sẽ theo cái nghiệp mạnh nhất, để thọ sinh vào 1 loài xứng hợp với nghiệp ấy.

**Lòng bồ đề:** (Xem: Bồ đề tâm, lòng vô thượng)

**Lòng vô thượng:** Lòng cao cả không gì hơn. Đây chính là lòng khát khát chóng được thành Phật để cứu độ chúng sinh.

**Luân:** So sánh. Vô đẳng vô luân là không có gì bằng, không có gì so sánh được.

**Luân hồi:** Trờ đi, trở lại trong sáu cõi là trời, người, thần, súc vật, ngạ quỷ và địa ngục mãi cho đến lúc chứng quả Thánh. Mặc dầu chủ trương chúng sinh phải trờ đi, trở lại trong sáu cõi, nhưng Phật Giáo không chấp nhận mỗi chúng sinh có một linh

hồn vĩnh cửu, mà dạy rằng linh hồn cũng vô thường như thể xác của chúng ta và nó chỉ tồn tại cho đến ngày chúng ta đắc quả A La Hán. (Xem: “Duy Thức Tam Thập tụng.”)

**Lục đạo** : (Xem: Sáu đường)

**Lục thông**: (Xem: Thần thông)

**Lưới Đế châu**: Lưới bằng châu báu của ngài Đế Thích ở trên cung trời Đạo Lợi.

**Ma hầu la già**: Rắn thần.

**Ma ngoại**: Ma, quỷ từ bên ngoài đến, khác với nội ma là nằm uẩn và phiền não ẩn nấp trong thân và tâm của chúng ta.

**Ma Vương**: Thiên chủ của tầng trời Tha Hoá Tự Tại. và cũng là chủ của cõi Dục.

**Mạn hay ngạo mạn**: Tự cao, tự đại, tự cho là hơn người trên mình, rồi sinh tâm cao ngạo, hỗn láo với họ. (Xem: Kiêu và Ngã mạn.)

**Mạn đà la**: Hoa mạn đà la là hoa sen màu trắng.

**Mạn đà la**: Đạo tràng (Xem: Đạo tràng).

**Mạn đà la**: Đàn tràng. Có 4 loại mạn đà la:

- e. **Đại mạn đà la (Mahamandala)**: Nghĩa rộng là thân thể của các loài hữu tình. Còn nghĩa hẹp là tượng của chư Phật.
- f. **Khí mạn đà la (Samayamandala)**: Nghĩa rộng là cảnh vật trong vũ trụ, còn nghĩa hẹp là vật dụng của chư Phật, như cành dương liễu, chày kim cương.
- g. **Pháp mạn đà la (Dharmamandala)**: Nghĩa rộng là âm thanh, ánh sáng, tên, tuổi và biểu tượng của vũ trụ, còn theo nghĩa hẹp là tiếng tụng chú, bức phạn thư, hào quang và hình ảnh của chư Phật.
- h. **Hạnh mạn đà la (Karmamandala)**: Nghĩa rộng là hết thảy mọi động tác của vạn vật, còn

nghiã hẹp là oai nghi và sự nghiệp độ sinh của chư Phật.

**Mạt na thức:** Thức thứ bảy có tác dụng kiểm soát và điều hành mọi sinh hoạt của tâm. Mạt na thức cũng gọi là ý căn, tức là căn thứ sáu của chúng ta, những căn kia là: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.

**Mật tịnh:** Pháp tu hỗn hợp bao gồm cả Mật (trì chú) và Tịnh (niệm Phật).

**Mê tân:** Bền mê, tức là bờ bên này của biển sinh tử, trái với bờ bên kia là Niết Bàn.

**Mệnh căn:** Khí chủ mệnh có nhiệm vụ duy trì sự sống, đặc biệt là giữ cho thân thể không bị thối rữa và giúp nó tăng trưởng bình thường. Đạo gia gọi là phách hay vía. (Xem: Khí)

**Mệnh trược:** Đời sống nhơ nhớp, vì tuổi thọ thì ngắn mà mình lại phải vất vả kiếm ăn. (Xem: Năm trược)

**Miên (Sommeil):** Ngủ.

**Minh Vương:** Minh là ánh sáng của trí tuệ. Vương là vua. Minh Vương là các vị thần hiện tượng phần nộ, dùng trí quang để giải bớt phiền não và nghiệp chướng của chúng sinh.

**Một lòng không loạn:** Ý nói người niệm Phật, chỉ nhớ đến Phật, người tụng chú chỉ nhớ đến chú và không nghĩ gì khác nữa.

**Một trăm lẻ tám (108 = 6x6x3):** 6 căn bản phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi và ác kiến) của 6 căn ở trong 3 thời (quá khứ, hiện tại và vị lai).

**Muôn:** Vạn, cũng gọi là mười ngàn.

**Mười ba biệt danh của đức Phật A Di Đà:**

- a. **Vô Lượng Quang:** Hào quang rất nhiều không thể đo lường được.
- b. **Vô Biên Quang:** Hào quang chiếu khắp mọi nơi không bị giới hạn.

- c. **Vô Ngại Quang:** Hào quang chiếu khắp mọi nơi không gì chướng ngại được.
- d. **Vô Đối Quang:** Hào quang không gì chống đối được.
- e. **Diệm Vương Quang:** Hào quang rực rỡ như một biển lửa.
- f. **Thanh Tịnh Quang:** Hào quang có khả năng tịnh hoá mọi vật.
- g. **Hoan Hỷ Quang:** Hào quang chiếu vào ai thì người đó liền được sung sướng.
- h. **Trí tuệ Quang:** Hào quang có khả năng phá tan mọi mê lầm của chúng sinh.
- i. **Bất Đoạn Quang:** Hào quang sáng mãi không gián đoạn.
- j. **Nan Tư Quang:** Hào quang lạ lùng khó mà tưởng tượng ra được.
- k. **Vô Xứng Quang:** Hào quang không gì so sánh được.
- l. **Siêu Nhật Nguyệt Quang:** Hào quang trội hơn ánh sáng của mặt trời và mặt trăng.
- m. **Vô Lượng Thọ:** Sống lâu vô cùng.

**Chú thích:** Như kẻ đui mù không thấy ánh sáng mặt trời, người vô minh không thấy hào quang của Phật, mặc dầu hào quang này luôn luôn hiện hữu và chiếu khắp mọi nơi.

**Mười điều ác:** Sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, ác miệng, xúi xiểm, ba hoa (ỷ ngữ), tham lam, sân giận và tà kiến.

**Mười điều lành:** Mười điều thiện, trái với mười điều ác nêu trên.

**Mười điều thiện:** (Xem bài: “Mười việc thiện.”)

**Mười hai bộ kinh:** Đức Phật đã nói rất nhiều kinh. Những kinh này được sắp thành mười hai bộ là:

- a. **Khế kinh (Sutra):** Những bài giảng về Đạo lý

- bằng văn xuôi, cũng gọi là Trường hàng.
- b. **Trùng tụng (Geya)**: Những câu thơ lặp lại ý chính của bài kệ kinh mà đức Phật vừa giảng xong.
  - c. **Thọ ký (Vyakarana)**: Những lời tiên báo ai sẽ thành Phật? Hiệu gì? Ở đâu? Khi nào?
  - d. **Phúng tụng (Gatha)**: Bài thơ chỉ có bốn câu, thường gọi là kệ. Phúng tụng cũng được gọi là cô khởi vì nó vốn độc lập, không liên hệ đến những bài trước hoặc sau nó.
  - e. **Tự thuyết (Udana)**: Kinh do Phật tự nói, không cần có người hỏi.
  - f. **Nhân duyên (Nidana)**: Bài giảng về nguyên nhân của những việc đã hoặc đang xảy ra.
  - g. **Thí dụ (Apadana)**: Chuyện hay việc cụ thể do đức Phật kể lại với mục đích giúp cho người nghe hiểu rõ Đạo lý.
  - h. **Bổn sự (Itivrtaka)**: Sự nghiệp hoằng pháp lợi sinh của đức Phật ở các tiền kiếp.
  - i. **Bổn sinh (Jataka)**: Cuộc đời của đức Phật ở các tiền kiếp.
  - j. **Phương quảng (Vaipulya)**: Kinh Đại thừa, sở dĩ gọi là Phương quảng vì các kinh này có ý nghĩa rất rộng lớn.
  - k. **Vi tăng hữu (Adbhutadharma)**: Kinh nói về những chuyện chưa ai thấy, chưa ai nghe; những chuyện vượt ra ngoài sức tưởng tượng của mọi người.
  - l. **Lý luận (Upadesa)**: Lời bình luận về kinh sách, về giáo lý, về cách tu tập của đức Phật hay của các đệ tử.

**Mười hai nhân duyên**: Vô minh, hành, nghiệp thức, danh sắc, lục nhập, thọ, ái dục, chấp thủ, hậu hữu, tái sinh và lão tử.



**Mười lực:** Mười trí lực của Phật A Di Đà, gồm:

- a. Trí lực biết những gì hợp lý hoặc phi lý.
- b. Trí lực biết nghiệp báo ba đời.
- c. Trí lực biết các pháp thiên đing và giải thoát.
- d. Trí lực biết được căn cơ và khả năng của chúng sinh.
- e. Trí lực biết cách suy nghĩ và sự ưa thích của chúng sinh.
- f. Trí lực biết cách làm bất cứ một việc gì.
- g. Trí lực biết rõ cách tu tập của các bậc hữu lậu và vô lậu.
- h. Trí lực biết và thấy mọi việc trong vô lượng thế giới.
- i. Trí lực biết đời trước của chúng sinh.
- j. Trí lực biết mình đã đoạn trừ hết các thói hư, tật xấu, không còn triền phược sinh tử nữa.

**Mười sử:** Sử là cái có thể sai khiến mình. Có 10 sử căn bản là: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ và giới thủ.

**Mười tông phái:**

- a. **Câu Xá tông** thuộc Tiểu thừa, dựa vào bộ luận Câu Xá của ngài Thế Thân, chủ trương không có ngã, nhưng có pháp. Nói một cách khác rõ ràng hơn là không có chúng sinh nhưng vẫn có những chất liệu tạo ra chúng sinh, như là năm uẩn và sáu đại.
- b. **Thành Thực tông** thuộc Tiểu thừa, dựa vào bộ luận Thành Thực của ngài Sư Tử Khải (Harivarman), chủ trương không có ngã, không có pháp, nhưng lại có cái không, không ngã cũng không pháp.
- c. **Luật tông** thuộc cả Tiểu thừa lẫn Đại thừa, chủ trương phải giữ giới để sinh đing và phát tuệ.

- d. **Pháp Tướng tông** thuộc Trung thừa, đề xướng thuyết Duy Thức, theo đó thì tất cả các pháp đều do thức biến hiện ra, không phải có, không phải không, mà là giả.
- e. **Tam Luận tông** thuộc Trung thừa, căn cứ trên ba bộ luận là Trung Luận (Madhya mika sastras), Thập Nhị Môn Luận (Dvâdasanikaya sastras) và Bát Luận (Sata sastras), nhằm đả phá những chấp trước sai lầm của Ngoại Đạo (chấp có) và của Tiểu Thừa (chấp không) để hiển dương Trung Đạo. Muốn được như vậy thì phải siêng quán "Bát Bất Trung Đạo", tức là quán các pháp vốn bất sinh (không sinh ra), bất diệt (không chết đi), bất đoạn (không đứt ngang), bất thường (không còn hoại), bất nhất (không phải một), bất dị (không phải khác), bất khứ (không ra đi) và bất lai (không trở lại).
- f. **Hoa Nghiêm tông** thuộc Đại thừa, lấy kinh Hoa Nghiêm làm căn bản. Tông này chủ trương tất cả vạn vật đều do nhân duyên sinh ra, hình tướng tuy sai khác nhưng lại có cùng một bản thể vô sinh.
- g. **Thiên Thai tông hay Pháp Hoa tông** thuộc Đại thừa, lấy kinh Pháp Hoa làm căn bản. Tông này chủ trương tất cả chúng sinh đều có Phật tính, chỉ cần nhận ra tính này, đoạn hết phiền não thì sẽ chứng được quả Phật.
- h. **Thiền tông** thuộc cả Tiểu thừa và Đại thừa, dạy phải tham thiền để vào Đạo.
- i. **Tịnh Độ tông** thuộc Đại thừa, khuyên phải niệm Phật A Di Đà, xin về Cực Lạc, để học Đạo.
- j. **Chân Ngôn tông hay Mật tông** thuộc Đại thừa, chủ trương có thể dùng chân ngôn, linh

phù và pháp ấn để nhập vào cảnh giới của chư Phật.

**Na do tha:** 10 lữ thừa 27, tức là số 1 với 27 số không ở đằng sau.

**Não:** Bất mãn (mécontentement) hay buồn phiền (ennui). Bất mãn hay buồn phiền âm ỷ trong tâm khiến chúng ta dễ nổi giận. Xem “Giận.”

**Năm ám:** Năm pháp ngăn che khiến chúng ta không thấy được Chân tính. Năm pháp ấy là: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. (Xem: Năm uẩn.)

**Năm ám xí thịnh:** Xí là lửa cháy phừng lên. Thịnh là càng ngày càng mạnh. Năm ám xí thịnh là năm ám khởi hoặc tạo nghiệp, như lửa phừng lên càng ngày càng mạnh.

**Năm ám xí thịnh khổ:** Cái khổ do năm ám không ngừng khởi hoặc tạo nghiệp.

**Năm căn:**

- a. Giác căn: Mắt (thuộc hoá đại), tai (thuộc không đại, hành kim), mũi (thuộc phong đại, hành mộc), lưỡi (thuộc thủy đại) và thân (thuộc địa đại, hành thổ).
- b. Thiện căn: Tín, tiến, niệm, định và tuệ.

**Năm giới cấm:** Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu.

**Năm loại trời:** Năm loại tiên ở trong tam giới.

- a. **Thượng thiên:** Chư tiên ở các cõi trời Sắc giới và Vô Sắc giới.
- b. **Không cư thiên:** Chư tiên ở bốn cõi trời: Dạ Ma, Đâu Xuất, Hoá Lạc và Tha Hoá Tự Tại, thuộc Dục giới.
- c. **Du không thiên:** Chư tiên du hành ở trong khoảng không gian chứa các tinh tú, đặc biệt là mặt trời và mặt trăng.
- d. **Địa cư thiên:** Chư tiên ở các cõi trời Tứ Thiên

Vương và Đạo Lợi, thuộc Dục giới.

- e. **Hạ thiên, cũng gọi là Địa tiên:** Chư tiên sống ở dưới mặt đất, như: rồng, a tu la v.v...

**Năm lực:** Khi tâm chuyển được cảnh thì căn biến thành lực. Có năm loại lực là: Tín lực, tiến lực, niệm lực, định lực và tuệ lực.

**Năm mắt:** Xem "Ngũ nhãn"

**Năm tội nghịch:**

- a. Giết cha,
- b. Giết mẹ,
- c. Giết a la hán,
- d. Ly gián chư tăng,
- e. Làm Phật chảy máu hay phá huỷ tượng Phật.

**Năm thiền chi:**

- a. Tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Trong đó, tầm là hướng về đối tượng, là tìm hiểu đối tượng. Còn tứ là bám lấy đối tượng, là thường nghĩ đến đối tượng.
- b. Giác, quán, hỷ, lạc và nhất tâm. (Xem: Tứ thiền <tu chứng>).

**Năm thời giáo:** Thiên Thai Tông chia các cuộc thuyết pháp trong đời của đức Phật ra làm năm thời kỳ:

- a. **Thời kỳ Hoa Nghiêm:** Sau khi thành Đạo, đức Phật đã dành 21 ngày đầu để giảng kinh Hoa Nghiêm.
- b. **Thời kỳ Lộc Uyển:** Thuyết kinh Hoa Nghiêm xong, đức Phật giảng kinh A Hàm trong 12 năm tại vườn Lộc Uyển.
- c. **Thời kỳ Phương Đẳng:** Thuyết kinh A Hàm xong, đức Phật giảng các kinh Đại thừa trong 8 năm.
- d. **Thời kỳ Bát Nhã:** Thuyết kinh Phương Đẳng xong, đức Phật giảng kinh Bát Nhã trong 22 năm.

- e. **Thời kỳ Pháp Hoa và Niết Bàn:** Thuyết kinh Bát Nhã xong, đức Phật giảng kinh Pháp Hoa trong 8 năm và kinh Niết Bàn trong một ngày và một đêm.

**Năm thức đầu:** Nhãn thức, nhĩ thức, tỵ thức, thiết thức và thân thức.

**Năm trần:** Năm đối tượng nhận thức của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân gồm: hình sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc.

**Năm triền cái:** Tham lam, sân giận, buồn ngủ, tán loạn và hoài nghi.

**Năm trược:** Năm thứ như nhớp che mắt chân tính của chúng ta:

- a. **Kiếp trược:** Thời đại như nhớp, vì đầy những tệ đoan, tội ác và thiên tai.
- b. **Kiến trược:** Hiểu biết như nhớp, vì không phản ảnh đúng sự thực.
- c. **Phiền não trược:** Phiền não như nhớp, vì trong tâm đầy tham, giận, nghi, sợ.v.v..
- d. **Chúng sinh trược:** Chúng sinh như nhớp, vì thường khổ sở, bất mãn và chống đối lẫn nhau.
- e. **Mệnh trược:** Đời sống như nhớp, vì tuổi thọ thì ngắn ngủi mà mình lại phải vất vả kiếm ăn.

**Năm uẩn:** Năm yếu tố cấu tạo nên con người và thế giới của chúng ta:

- a. **Sắc:** Thân thể, cảnh vật xung quanh và pháp trần.
- b. **Thọ:** Khả năng lãnh nạp trần cảnh để chuyển hóa thành cảm giác, gồm năm loại là sướng, khổ, vui, buồn và xả.
- c. **Tưởng:** Khả năng suy nghĩ, với ba nhiệm vụ chính là nhớ lại quá khứ, nhận biết hiện tại và dự liệu tương lai.

- d. **Hành:** Động cơ thúc đẩy chúng ta tạo nghiệp, gồm 49 tâm sở khác thọ và tưởng. Thí dụ: tham, giận, nghi, sợ v.v.
- e. **Thức:** Khả năng phân biệt trần cảnh và chứa nhóm thân căn và chủng tử của các pháp.  
(Xem: Năm ấm.)

**Niệm:**

- a. Ghi nhớ đối tượng để giúp nó nhập tâm.
- b. Nhắc đi, nhắc lại một đoạn văn, một danh hiệu hay một bài chú để giữ nó trong tâm.
- c. Trong khoảng một niệm là trong khoảng thời gian ngắn ngủi của một tư tưởng, một ý nghĩ.  
Niệm tâm sở giúp chúng ta huân chủng tử trong tàng tâm, khác với tưởng tâm sở giúp chúng ta khởi huyễn cảnh nơi sáu thức.

**Niệm pháp:**

- a. Quán tất cả các pháp đều vô ngã, không có thực thể riêng biệt.
- b. Theo dõi và ghi nhớ tiến trình sinh diệt của các pháp, đặc biệt là thân thể, hơi thở, cảm giác và tâm trạng của chúng ta.

**Niệm Phật tam muội:** Niệm Phật cho đến khi lúc mơ, lúc quán đều thấy Phật hiện ra rõ ràng như thực, gọi là đắc Niệm Phật tam muội.

**Niệm tâm:**

- a. Quán tất cả mọi loại tâm (tham, giận, sợ v.v...) đều vô thường, sinh ra rồi diệt, diệt rồi lại sinh.
- b. Theo dõi những loại tâm đang sinh diệt ở trong đầu và ghi nhớ tên, tướng, đặc tính cùng tác dụng của chúng.

**Niệm thân:**

- a. Quán thân bất tịnh, đầy những thứ nhơ nhớp như tóc, lông, rỉ mũi, ráy tai, máu, mủ, phân, đờm, nước tiểu, mồ hôi v.v...

- b. Quan sát và ghi nhớ cách cấu tạo và sự vận hành của thân thể, đặc biệt là qua những động tác như đi, đứng, nằm, ngồi và thở.

**Niệm thọ:**

- a. Quán tất cả mọi cảm giác đều là khổ.
- b. Theo dõi những cảm giác đang sinh diệt ở nơi ta và ghi nhớ tên, tướng, đặc tính cùng tác dụng của chúng.

**Niết Bàn (Nirvâna):**

- a. **Niết Bàn:** Niết là ra. Bàn là rừng (phiền não). Niết Bàn là cảnh giới của những người đã dứt hết phiền não, đặc biệt là tham, giận và si mê.
- b. **Tịch Diệt:** Tịch là vắng lặng và trống rỗng. Diệt là dứt sinh tử. Tịch Diệt là cảnh giới của những người đã tịnh được bảy thức đầu là: nhãn thức, nhĩ thức, ty thức, thiệt thức, thân thức, ý thức và tư lượng thức (ý căn), nên không bị sinh tử lôi kéo nữa.

**Ngã ái:** Yêu mình, yêu cái ta của mình.

**Ngã chấp:** Chấp có ta và của ta.

**Ngã kiến:** Thấy và tin rằng mình không những hiện hữu mà còn khác với mọi người, mọi vật ở chung quanh.

**Ngã mạn:** Tự cao, tự đại, như tự nhận là thánh, khi chưa chứng quả thánh. (Xem: Mạn và Siểm.)

**Ngã si:** Không biết chân tướng của mình.

**Ngạ quí:** Ma đói. Một trong sáu loại chúng sinh còn chìm đắm trong luân hồi. Năm loại kia là: Trời, người, thần, súc vật và tội phạm ở trong các địa ngục.

**Ngoại duyên:** (Xem: Duyên ngoài.)

**Ngoại ma:** (Xem: Ma ngoài.)

**Ngọc Hoàng (Yu Hoang):**

- a. Thiên chủ của từng trời Đao Lợi.

- b. Thích Đề Hoàn Nhân (Shakra).
- c. Thần Chiến Tranh (Indra) của Ấn Độ Giáo.  
(Xem: Thích Đề Hoàn Nhân.)

**Ngộ:** Hiểu rõ được vấn đề đã làm mình thắc mắc từ lâu.

**Ngộ:** Nhận ra chân tâm. Có hai loại ngộ là:

- a. **Tựa ngộ:** Biết tâm nhờ kinh sách hay thông qua những lời chỉ dạy của thiện tri thức.
- b. **Chứng ngộ:** Sự thức tỉnh đột ngột giúp hành giả nhận ra tâm mình, cũng gọi là thủy giác.

**Ngũ đình tâm quán:** Quán bất tịnh để trừ tham dục, quán từ bi để trừ sân giận, quán nhân duyên để trừ ngu si, quán giới phân biệt để trừ ngã chấp, quán số tức để trừ tán loạn. Xem: Quán giới phân biệt.

**Ngũ nghịch:** Năm tội nghịch là: Giết cha, giết mẹ, giết La hán, chia rẽ chư Tăng, làm Phật chảy máu hay phá huỷ tượng Phật.

**Ngũ nhãn:** Năm con mắt, gồm: Nhục nhãn, thiên nhãn, pháp nhãn, tuệ nhãn và Phật nhãn. Năm con mắt này được người xưa định nghĩa như sau:

Thiên nhãn thông không ngại.

Nhục nhãn ngại không thông.

Pháp nhãn chỉ quán tục.

Tuệ nhãn rõ chân không.

Phật nhãn, ngàn mặt nhật.

Thiên nhãn thấy trong tối, thấy thiên đường, thấy địa ngục và những điều ẩn mật. Nhục nhãn chỉ thấy chỗ sáng và không khuấy lấp. Pháp nhãn thấy các pháp thế gian, biết nhân này hợp với duyên kia sẽ sinh ra quả nọ. Tuệ nhãn thấy chân không. Phật nhãn thấy rõ tên, tuổi, tính, tướng, thể, dụng, nhân, quả của các pháp như được



ngàn mặt trời soi sáng.

**Ngũ trược:** Năm lớp như nhóp che mắt Chân tính của chúng ta là: Kiếp trược, kiến trược, phiền não trược, chúng sinh trược và mệnh trược. (Xem: Năm trược)

**Ngũ uẩn:** Năm uẩn gồm: Sắc, thọ, tưởng, hành và thức. (Xem: Năm uẩn.)

**Nguyện:**

- a. Những gì mình ước muốn và cố làm.
- b. Những điều mình tự hứa hoặc hứa với Phật.

**Nguyện vãng sinh:** Nguyện sau khi chết sẽ được sinh về Cực Lạc.

**Người tịnh hạnh:** Người xa lìa dâm dục.

**Nghi tình:** Lòng khao khát muốn phá giải một công án, muốn giải quyết một vấn đề.

**Nghiệp:** Hành động có ý thức của thân, miệng và ý. (Xem bài: "NGHIỆP")

**Nghiệp chướng:** Những trở ngại do nghiệp ác lúc trước gây ra. (Xem: Ba chướng)

**Nghiệp tướng:** Tướng do nghiệp mà hiện ra. Người tu thiền đề mục sẽ thấy ba loại nghiệp tướng là sơ tướng, thô tướng và quang tướng.

- a. **Sơ tướng:** Đề mục cụ thể mà hành giả phải tập trung tư tưởng để quán tưởng.
- b. **Thô tướng:** Ảnh của đề mục hiện ra ở trong tâm của hành giả rõ ràng như thực.
- c. **Quang tướng:** Quang tướng là thô tướng sau khi đã phát sáng và trở nên rục rờ ở trong tâm của hành giả.

**Nghiệp thức:** (Xem: Thức thứ tám).

**Nhạc thân:** Càn thất bà.

**Nhắm mắt ngó chừng:** Nhắm mắt ngắm cái tâm đang niệm Phật.

**Nhân đạo:** Trong phẩm Hành sinh (Sankhararupa

patti Sutta), tức là phẩm 120 của Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya), đức Phật giảng cho các tỳ kheo rằng: "Nếu một vị tỳ kheo đầy đủ tín, đầy đủ giới, đầy đủ văn, đầy đủ thí, đầy đủ tuệ, lại chuyên định, an trú và tu tập cái tâm mong rằng: "Sau khi thân hoại, mạng chung, ta sẽ được tái sinh trong giới quan lại hay giới tu sĩ" và nếu tâm nguyện này được chuyên định, được an trú, được tu tập đến độ sung mãn, thì vị tỳ kheo ấy sẽ được thọ sinh trong giới quan lại hay giới tu sĩ."

Nói như vậy có nghĩa là, muốn được tái sinh làm người, chúng ta phải hội đủ 6 điều kiện sau:

- a. Tín: Tin có luân hồi và sau khi thân hoại, mạng chung, mình sẽ được sinh lại làm người.
- b. Giới: Giữ gìn giới luật, mà đặc biệt là: Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu để tránh nghịch duyên.
- c. Văn: Đọc kinh và nghe giảng để biết rõ những điều kiện cần và đủ để sau khi thân hoại, mạng chung, sẽ được tái sinh làm người.
- d. Thí: Thường dùng tài vật, thân mạng, sức lực và kiến thức của mình để cứu giúp chúng sinh và hộ trì Tam Bảo, hầu tạo thuận duyên.
- e. Tuệ: Thấy rõ lý duy tâm, nghĩa là thấy rõ ràng rằng: Nếu chúng ta chuyên định, an trú và tu tập một tâm nguyện cho đến lúc sung mãn, thì tâm nguyện ấy sẽ biến thành hiện thực.
- f. Định: Chuyên định, an trú và tu tập cái tâm mong rằng: "Sau khi thân hoại, mạng chung, ta sẽ được tái sinh trong giới trí thức, giới quan lại hay giới tu sĩ."

**Nhập định:**

- a. Hoàn toàn tập trung vào đối tượng.
- b. Hợp nhất chủ thể và đối tượng, cũng gọi là vật ngã huyền đồng.

**Nhập lưu:** Tu đà hàm. (Xem: Tứ quả)

**Nhất Lai:** Tư đà hàm. (Xem: Tứ quả)

**Nhất niệm:**

- a. Chỉ có một niệm.
- b. Chỉ nhớ đến một người, một vật hay một cảnh thôi.

**Nhất sinh bồ xứ bồ tát:** Người sẽ thành Phật ở đời sau. Thí dụ như đức Di Lạc.

**Nhất tâm:** Nhất là một, tâm là lòng. Nhất tâm là chỉ thấy, chỉ nghe, chỉ nghĩ hay chỉ nhớ một đối tượng duy nhất. Nhất tâm niệm Phật là chỉ nghĩ đến Phật, ngoài ra không thiết gì nữa. Có hai loại nhất tâm là:

- a. Sự nhất tâm: Người đắc sự nhất tâm sẽ phá được kiến tư hoặc, nên không còn tham, giận và chấp trước nữa.
- b. Lý nhất tâm: người đắc lý nhất tâm sẽ phá được một phần vô minh và chứng được một phần Pháp thân.

**Nhất thập bát tý:** 18 tay.

**Nhất thiết chủng trí:** Trí tuệ của đức Như Lai. (Xem: Chủng trí).

**Nhất thiết trí:** Trí tuệ của bậc Thánh văn. Với nhất thiết trí, chúng ta biết được tên, tuổi, hình tướng, công dụng, nhân, quả và đặc tính (vô thường, khổ não, vô ngã) của các pháp (Xem: Chủng trí).

**Nhất xiển đề (atyantika):** Người tà kiến, không tin Chính Pháp, nên không thể thành Phật được.

**Nhị Thiên thiên:** Cảnh giới của những người đắc nhị thiên. (Xem: Cõi Sắc)

**Nhu thuận nhẫn:** Thản nhiên thích ứng với mọi

người, mọi cảnh.

**Nhục thân:** Thân bằng xương, bằng thịt.

**Như Lai tạng tâm:** Tâm thâm nhiếp tất cả Đạo pháp và công đức của Như Lai.

**Phá giới:** Xúc phạm những điều cấm kỵ.

**Phách:** Khí chủ mệnh, cũng gọi là trợ sinh khí. Khí này giữ cho thân thể không bị thối rữa và tăng trưởng bình thường. (Xem: Khí.)

**Phạm giới:** Phạm giới có hai nghĩa chính:

- a. Cảnh giới của ngài Phạm Thiên bao gồm toàn bộ Sắc giới.
- b. Xúc phạm giới cấm, không tôn trọng những điều cấm kỵ.

**Phạm hạnh:** Hạnh thanh tịnh xa lìa dâm dục.

**Phạm Ma (Brahma):**

- a. Chủ của một thế giới.
- b. Chủ của một tam thiên đại thiên thế giới.
- c. Chủ của thế giới Ta Bà.
- d. Thần Sáng Tạo của Ấn Độ Giáo.

**Phạm phụ thiên:** Chư thiên ở cõi trời Sơ thiên có trách nhiệm giúp ngài Đại Phạm Thiên Vương giáo hóa Phạm chúng.

**Phạm trai:** Không ăn chay hoặc ăn sau 12 giờ trưa.

**Phản văn:** Xoay tính nghe vào trong để nghe tiếng nói của nội tâm, để lắng nghe tự tính.

**Phạn thư đồ:** Bức tranh vẽ những chữ Phạn của bài thần chú mà chúng ta thường tụng.

**Pháp:**

- a. Một danh từ rất tổng quát dùng để chỉ tất cả mọi sự, mọi vật thuộc cả thánh lẫn phàm. Pháp có pháp vô tình như thế giới, pháp hữu tình như chúng sinh, pháp vô vi như hư không.v.v.
- b. Đối tượng nhận thức của ý căn, đặc biệt là ý

nghĩ ở trong tâm.

- c. Lời Phật dạy.
- d. Quy luật chi phối thân, tâm và thế giới của chúng ta.
- e. Những phương pháp giúp chúng ta thoát ly sinh tử, gọi là Đạo pháp. Thí dụ: Bốn diệu đế là Đạo pháp của Thích văn. Mười hai nhân duyên là Đạo pháp của Duyên giác. Sáu Ba la mật là Đạo pháp của Bồ tát.

**Pháp giới hữu tình:** Tất cả chúng sinh trong Pháp giới.

**Pháp hữu vi:** Tất cả những gì có sinh, có diệt, có biến chuyển, có đối đãi. Pháp hữu vi bao gồm chúng sinh và thế giới, gọi chung là tạo vật.

**Pháp không tuệ:** Trí tuệ giúp chúng ta thấy rõ các pháp vốn vô ngã, không có thực thể riêng biệt (réalité distincte).

**Pháp nhãn:** Có ba loại là âm hưởng nhãn, nhu thuận nhãn và vô sinh nhãn.

**Pháp tọa:** Cái ghế, cái bệ để Pháp sư ngồi thuyết Pháp.

**Pháp thân:** Thân chân thực của chư Phật và của các pháp ở trạng thái hợp nhất, cũng gọi là chân tính.

**Pháp trần:** Đối tượng nhận thức của ý căn, gồm sự vật, cảm giác, tư tưởng, hành động và chân lý.

**Pháp trung vương:** Vua trong Pháp, chữ này đồng nghĩa với Pháp vương dùng để tôn xưng đức Phật.

**Pháp vô vi:** Tất cả những gì không sinh, không diệt, không đối đãi. Thí dụ: Hư không.

**Pháp vương:** Vua Pháp, một trong những danh từ dùng để tôn xưng đức Phật. Đức Phật là Pháp vương, Thích văn là Pháp tướng, Bồ tát là Pháp thân.

**Pháp vương tử:** Con của Pháp vương, tức là bậc đại bồ tát thọ đủ các giáo pháp của Phật, lại hay dùng những pháp ấy để cứu độ chúng sinh.

**Phẩm sen:** Có 9 phẩm sen: 3 phẩm Hạ, 3 phẩm Trung và 3 phẩm Thượng. Theo Đại sư Trí Húc:

- a. Người đầy đủ tín nguyện, nhưng tán tâm niệm Phật thì sẽ được sinh về Hạ Phẩm Hạ Sinh. Nếu ít tán tâm niệm Phật thì sẽ được sinh về Hạ Phẩm Trung Sinh. Nếu chuyên tâm niệm Phật thì sẽ được sinh về Hạ Phẩm Thượng Sinh.
- b. Người đầy đủ tín nguyện, lại niệm Phật đến sự nhất tâm bất loạn, đoạn được kiến hoặc cho đến không khởi tham, sân, si thì sau khi chết sẽ sinh về Trung Phẩm. (Xem: Tứ quả.)
- c. Người đầy đủ tín nguyện, lại niệm Phật đến lý nhất tâm bất loạn, đoạn trần sa hoặc cho đến phá được một phần vô minh thì sau khi chết sẽ sinh về Thượng Phẩm. (Xem: Bất thoái.)

**Phẫn (Bouderie):** Giận hờn, giận dữ. Xem “Giận.”

**Phật tính:** Tính giác sẵn có của chúng ta.

**Phi nhân:**

- a. Giống như người mà chẳng phải người, đặc biệt là những quỷ, thần hiện hình người để đến nghe Phật nói Pháp.
- b. Khẩn na la, tức là thần nửa người nửa thú.

**Phi tướng phi phi tướng:** Chẳng phải tướng cũng chẳng phải không tướng.

**Phi thiên:** A tu la (quỷ thần), tức là giống như trời (thiên thần) mà chẳng phải trời.

**Phiền não căn bản:** Tham, sân, si, mạn, nghi và ác kiến.

**Phiền não tâm sở:** (Xem: Tâm sở)

**Phiền não trực:** Phiền não như chớp vì trong tâm

đầy tham, giận, nghi, sợ.v.v...(Xem: Năm trước)

**Phóng dật (Dissipation):**

- a. Không lo làm việc, học hỏi hay tu hành mà chỉ ham chơi thôi. Rồi vì ham chơi, nên thường thuận theo hoàn cảnh và vọng tưởng mà tạo tội. Tâm phóng dật như con ngựa xông chuồng phá lúa, mạ của hàng xóm. Xem “Thất niệm.”
- b. Không siêng năng, không lo tu, không lo học, không lo làm, khác với giải đãi là không cố gắng.

**Phổ Hiền tâm:** Phổ là không bỏ chúng sinh. Hiền là không lià Chính giác. Phổ hiền tâm là lòng mong cầu quả Chính giác để cứu độ chúng sinh.

**Phổ Hiền thập nguyện:** Mười lời nguyện của ngài Phổ Hiền. (Xem: Hạnh Phổ Hiền)

**Phú:** Che giấu, đặc biệt là che giấu tội lỗi của mình.

**Phù trầm:** Phù là nổi. Trầm là chìm. Phù trầm là khi nổi khi chìm, ý nói vô thường.

**Phúc đức:** Có ba loại phúc đức:

- a. **Thế phúc:** Hiếu dưỡng cha mẹ. Phụng sự thầy cô. Không hại sinh mạng. Tu mười nghiệp thiện.
- b. **Giới phúc:** Thọ trì tam quy. Giữ gìn giới cấm. Không phạm oai nghi.
- c. **Tánh phúc:** Phát tâm bồ đề. Tin sâu nhân quả. Đọc tụng kinh điển Đại thừa. Khuyến người khác tu.

**Quán:**

- a. Dùng Chính pháp chuyển hóa tư tưởng, tình cảm, hành động để tiêu tai tạo phúc cho mình và cho vô lượng chúng sinh, gọi là Quán tưởng (Autosuggestion).
- b. Tập trung tư tưởng để chiêm ngưỡng, để nghĩ

đến một người, một vật, một cảnh hay một pháp nhất định khiến người ấy, vật ấy, cảnh ấy hay pháp ấy luôn luôn hiển hiện ở trong tâm mình rõ ràng như thực, gọi là quán tưởng (Visualisation).

- c. Tập trung tư tưởng để xem xét một người, một vật, một cảnh hay một pháp để hiểu rõ về tên, tuổi, tính, tướng, thể, dụng, nhân, quả và quá trình sinh diệt của nó, gọi là quán sát (Observation).

**Quán:** (Xem: Bát bát trung đạo, Chính quán, Ngũ đình tâm quán, Quán giới phân biệt, Quán sát, Quán tưởng, Tam quán, Thập xứ quán.)

**Quán Âm sờ thuyết chư đà ra ni:** Những bài thần chú do Bồ tát Quán Thế Âm nói ra.

**Quán già:** (Xem: Tam quán)

**Quán giới phân biệt:** Quán trong mười tám giới, gồm sáu căn, sáu trần và sáu thức thực không có gì có thể gọi là ta hoặc của ta.

**Quán nhân duyên:** Quán tất cả các pháp đều vô ngã, do nhân duyên hợp lại mà thành. Nói một cách khác, tất cả các pháp đều là tướng duyên hợp (corps composé), không đáng cho chúng ta theo đuổi hoặc nắm giữ.

**Quán không:** (Xem: Tam quán)

**Quán sát:** Xem xét, nghiên cứu, tìm hiểu một người hay một vật để nhận biết tên, tuổi, tính, tướng, thể, dụng, nhân, quả và quá trình sinh diệt của nó.

**Quán tâm:** Quán sát tư tưởng để xem chúng sinh ra tại đâu và diệt ở chỗ nào?

**Quán Tụ Tại:** Bồ tát Quán Thế Âm.

**Quán tưởng:**

- a. Tập trung tư tưởng vào một ý niệm để khởi tác



dụng tự lợi hay lợi tha (Autosuggestion).

- b. Tập trung tư tưởng vào một người, một vật hay một cảnh để làm người ấy, vật ấy hay cảnh ấy hiện ra ở trong tâm mình rõ ràng như thực (Visualisation).

**Quán tưởng niệm Phật** Quán tưởng niệm Phật bao gồm 16 phép quán:

- a. Quán mặt trời.
- b. Quán tưởng nước.
- c. Quán đất báu.
- d. Quán cây báu.
- e. Quán ao báu.
- f. Quán tổng tướng của đất báu, cây báu, và ao báu ở trên Cực Lạc.
- g. Quán tòa sen.
- h. Quán hình tượng (sơ tướng) của Phật A Di Đà.
- i. Quán sắc thân (quang tướng) của Phật A Di Đà.
- j. Quán sắc thân của Bồ Tát Quán Thế Âm.
- k. Quán sắc thân của Bồ Tát Đại Thế Chí.
- l. Quán mình được sinh vào sen báu, gọi là Quán phổ tướng.
- m. Quán thấy Tam Thánh hiện khắp mười phương để hoá độ chúng sinh, gọi là Quán tạp tướng.
- n. Quán thấy những người sinh về Thượng phẩm, gọi là Quán thượng bối.
- o. Quán thấy những người sinh về Trung phẩm, gọi là Quán trung bối.
- p. Quán thấy những người sinh về Hạ phẩm, gọi là Quán hạ bối.

Những phép quán này do đức Thích Ca đích thân dạy cho bà Vi Đề Hy và được ghi lại rõ ràng trong

kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật. Ai mà tu được, thì ngay lúc còn sống cũng thấy Phật Vô Lượng Thọ cùng hai vị bồ tát Quán Âm và Thế Chí ở trên Cực Lạc.

**Quang:** Ánh sáng.

**Quang minh:** Ánh sáng. Có hai thứ quang minh:

- a. **Trí quang minh hay trí quang:** Ánh sáng của trí tuệ.
- b. **Thân quang minh hay thân quang:** Ánh sáng của thân thể.

**Quang tướng:** (Xem: Nghiệp tướng.)

**Quảng độ:** Quảng là rộng rãi; độ là cứu giúp. Quảng độ là cứu giúp một cách rộng rãi, không kể thân hay sơ, giàu hay nghèo, sang hay hèn.

**Quần phẩm:** Những chúng sinh sống với nhau thành từng đoàn, từng nhóm.

**Quần sinh:** Quần phẩm.

**Qui kính:** Qui y và kính lễ.

**Qui mạng:**

- a. Thuận theo một người hay một pháp nào đó.
- b. Giao mạng sống của mình cho một người nào.

**Qui y:** Qui là trở về. Y là nương theo. Qui y là quay về để nương theo một khuôn mẫu nào đó. Thí dụ:

- a. **Qui y Phật:** Bỏ tà sư để quay về với đức Phật
- b. **Qui y Pháp:** Bỏ tà pháp để quay về với Chính pháp.
- c. **Qui y Tăng:** Bỏ bạn ác để quay về với tăng chúng.

**Quý:** Xem: “Tha quý.”

**Rõng lặng:** Trống rỗng và yên lặng.

**Sa môn (Sramana):** Thầy tu xuất gia theo Phật. Sa môn có ba nghĩa chính:

- a. **Cần giả:** Người siêng làm điều thiện.

- b. **Tức giả:** Người dứt bỏ việc ác.
- c. **Bần giả:** Người chịu nghèo, không giữ của riêng.

**Sám hối:** Có hai cách sám hối là:

- a. **Đối thú sám hối:** Đối trước tượng Phật để sám hối.
- b. **Thủ tướng sám hối:** Sám hối cho đến khi thấy được hảo tướng.

**Sát na:** Một khoảng thời gian rất ngắn.

**Sáu ba la mật:** Bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định và trí tuệ.

**Sáu căn:** Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

**Sáu đường:** Trời, người, thần (a tu la), súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục.

**Sáu niệm:** Niệm Phật, niệm Pháp (ghi nhớ Chính Pháp), niệm tăng, niệm giới (ghi nhớ giới luật), niệm thí (ghi nhớ công đức của hạnh bồ thí cúng dường), niệm thiên (ghi nhớ mười thiện nghiệp của chư thiên).

**Sáu thông:** (Xem: Thần thông).

**Sáu thức hay sáu thức đầu:** Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức, gọi chung là liễu cảnh thức.

**Sáu trần:** Đối tượng nhận thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, gồm: hình sắc, âm thanh, mùi (hương), vị, xúc và pháp.

**Sắc giới:** Gồm mười tám tầng trời chia làm năm bậc là: Sơ thiên thiên, Nhị thiên thiên, Tam thiên thiên, Tứ thiên thiên và Tịnh Phan địa, tại đó thiên chúng vẫn còn hình tướng, nhưng đã dứt bỏ được những ham muốn về ăn uống và dâm dục. (Xem: Cõi sắc.)

**Sắc pháp:** Tên chung của năm căn và sáu trần.

**Sắc trần:** Đối tượng nhận thức của con mắt, bao gồm

hình thể và màu sắc.

**Sắc uẩn:**

- a. Sắc uẩn, theo nghĩa hẹp là vật chất gồm thân thể và cảnh vật xung quanh, còn theo nghĩa rộng nó chứa đủ mười một pháp là năm căn (mắt, tai, mũi, lưỡi và thân) và sáu trần (hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc và pháp).
- b. (Xem: Năm uẩn)

**Sân (Colère):** Nổi giận cũng có nghĩa là giận. Xem “Giận.”

**Si:** Ngu, ngu dốt.

**Siểm (Oséquiosité):** Siểm là nịnh hót người trên. Khác với Kiêu là khinh khi kẻ dưới và Mạn là tự đề cao mình.

**Sinh không tuệ:** Trí tuệ giúp chúng ta thấy rõ chúng sinh vốn vô ngã, không có thực thể riêng biệt (réalité distincte).

**Sinh tướng ngã, nhân:** Nghĩ rằng có mình và có những người khác mình.

**Sơ tâm:** Tâm trạng của người tu vào lúc cầu Đạo.

**Sơ tướng:** (Xem: Nghiệp tướng.)

**Sơ Thiên thiên:** Cảnh giới của những người đắc sơ thiên. Trời Sơ Thiên gồm 4 cảnh:

- a. Phạm Thân thiên,
- b. Phạm Chúng thiên,
- c. Phạm Phụ thiên,
- d. Đại Phạm thiên.

Nhưng trời Phạm Thân lại thuộc về trời Phạm Chúng. Do đó, trời Sơ Thiên chỉ có ba cảnh chính là Phạm Chúng thiên, Phạm Phụ thiên và Đại Phạm thiên.

(Xem: Cõi Sắc.)

**Sử:** Sử là cái có thể sai khiến mình. Khổ để ở cõi dục có đủ 10 sử (tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến,

biên kiến, tà kiến, kiến thủ và giới thủ.) Tập đế và Diệt đế chỉ có 7 sử (trừ thân kiến, biên kiến và giới thủ.) Đạo đế có 8 sử (trừ thân kiến và biên kiến.) Như vậy, tứ đế ở cõi Dục có 32 sử. Tứ đế ở cõi Sắc và cõi Vô Sắc không có thân sử, nên mỗi cõi chỉ có 28 sử. Do đó, cả tam giới có 88 sử, gọi là 88 phẩm kiến hoặc ở tam giới.

**Ta Bà thế giới:** Đại thiên thế giới của chúng ta hiện nay.

**Tà kiến:** Thấy và tin những chuyện không chính đáng, còn chuyện chính đáng thì lại không tin. Thí dụ: Người bác thuyết nhân quả gọi là tà kiến.

**Tác ý (Attention):**

a. Chú ý.

b. Hướng ý căn về một đối tượng.

**Tái sinh:** Người phạm tội ngũ nghịch mà không biết sám hối thì sẽ đọa địa ngục ngay sau khi chết.

Nếu không phạm tội ngũ nghịch và trong lúc hấp hối, chúng ta lại có hoặc một tâm nguyện thiết tha, hoặc một đam mê mãnh liệt, hoặc một thói quen kiên cố thì sau khi chết, chúng ta sẽ theo cái nghiệp cận tử ấy mà tái sinh.

Nếu không rơi vào những trường hợp trên thì sau khi chết, tất cả những nghiệp mà chúng ta đã tạo từ lúc sinh ra cho đến lúc chết đều lần lượt hiện ra rõ ràng và chớp nhoáng. Nhân đó, chúng ta sẽ sinh tâm phân biệt và sẽ tái sinh vào cảnh giới tương ứng với cái tâm phân biệt ấy.

Theo kinh sách để lại, tâm tiến tu mười thiện là nghiệp của thiên thần (trời), tâm giữ gìn năm giới là nghiệp của loài người, tâm sân giận kiêu căng là nghiệp của quỷ thần (a tu la), tâm si mê trộm cắp là nghiệp của súc sinh, tâm xan tham ích kỷ là nghiệp của ngựa quỷ, tâm nham hiểm độc ác là

ngiệp của địa ngục.

**Tài vật thí:** Đem tiền bạc, đồ vật và ngay cả thân thể của mình cho kẻ thiếu thốn để họ được đầy đủ.

**Tam Bảo:** Phật, Pháp và Tăng.

**Tam đồ:** Địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh.

**Tam giới:**

- a. Dục giới: Cõi Dục (Xem: Cõi Dục.)
- b. Sắc giới: Cõi Sắc (Xem: Cõi Sắc.)
- c. Vô sắc giới: Cõi Vô Sắc (Xem: Cõi Vô Sắc.)

**Tam giới Tôn:** Người được cả tam giới kính nể.

**Tam kỳ:** Tăng kỳ hay a tăng kỳ là vô số.

**Tam muội:** Phiên âm từ chữ Phạm Samadhi, thường được dịch là chính định hay chính thọ.

**Tam quán:** Ba phép quán của tông Thiên Thai là:

- a. **Quán không:** Quán tất cả các pháp đều do nhân duyên sinh ra, không có thực thể riêng biệt.
- b. **Quán giả:** Quán tất cả các pháp đều do nhân duyên sinh ra, chỉ có giả tướng hư vọng.
- c. **Quán Trung Đạo:** Quán không và giả đều chẳng rốt ráo. Rốt ráo chỉ có một tâm chân như.

**Tam thân:** Hóa thân, Báo thân và Pháp thân.

**Tam thập tam thiên:** Ba mươi ba nước trời trên đỉnh núi Tu Di, hợp thành cõi trời Đạo Lợi:

- a. Trung Ương là Hỷ Kiến Thành có cung Thiệu Pháp Đường là nơi cư ngụ của Tổng Lãnh Tụ Đế Thích, cũng gọi là Ngọc Hoàng Thượng Đế.
- b. Phương Đông có tám cảnh là Ảnh Chiếu thiên, Trí Huệ Hành thiên, Chúng Phân thiên, Mạn Đà La thiên, Thượng Hành thiên, Oai Đức Nhan thiên, Oai Đức Diễm Luân Quang thiên, Thanh Tịnh thiên.

- c. Phương Nam có tám cảnh là Sơn Phong thiên, Sơn Đỉnh thiên, Thiện Kiến thiên, Bát Tư Tha thiên, Cu Sá thiên, Tạng Điện thiên, Hoan Hỷ Viên thiên, Quang Minh thiên.
- d. Phương Tây có tám cảnh là Ba Ly Da Đa thiên, Ly Hiêm thiên, Cốc Nhai Ngạn thiên, Ma Ni Tạng thiên, Triền Hành thiên, Kim Điện thiên, Man Hình thiên, Nhu Nhuyễn thiên.
- e. Phương Bắc có tám cảnh là Tạng Trang Nghiêm thiên, Như Ý thiên, Vi Tế thiên, Ca Âm Hỉ Lạc thiên, Oai Đức Luân thiên, Nhựt Hành thiên, Diễm Ma Na Ta La thiên, Túc Hành thiên.

Tam thập tam thiên lại còn có tên là Đạo Lợi thiên.  
(Xem: Cõi Dục)

**Tam thế nhất thiết chư Phật:** Tất cả chư Phật trong ba đời.

**Tam thiên đại thiên thế giới:** (Xem: Đại thiên thế giới.)

**Tam thiên thiên:** Cảnh giới của những người đắc tam thiên. (Xem: Cõi Sắc.)

**Tám công đức:** Nước ở Cực Lạc có tám công đức là:

- a. Trong sạch,
- b. Mát mẻ,
- c. Ngon ngọt,
- d. Nhẹ mịn,
- e. Nhuận trơn,
- f. Bổ dưỡng,
- g. An hòa (không ồn ào, không chảy siết)
- h. Giải khát.

**Tám chính đạo:**

- a. Chính kiến,
- b. Chính tư,

- c. Chính ngữ,
- d. Chính nghiệp,
- e. Chính mệnh,
- f. Chính tiền,
- g. Chính niệm,
- h. Chính định.

**Tám giới trai:** Gọi cho đủ là Bát quan trai giới: Bát là tám. Quan là đóng cửa. Trai là thanh tịnh. Bát quan trai giới là tám giới:

- a. Không sát sinh,
- b. Không trộm cắp,
- c. Không dâm dục,
- d. Không nói dối,
- e. Không uống rượu,
- f. Không trang điểm,
- g. Không nằm giường êm, không ca hát, cũng không xem hát.
- h. Không ăn phi thời.

có tác dụng giúp người thọ trì thanh tịnh (trai) sáu căn và đóng các cửa (quan) vào ba đường ác.

**Tám thức:**

- a. **Nhãn thức:** Thức của con mắt chủ về thấy.
- b. **Nhĩ thức:** Thức của lỗ tai chủ về nghe.
- c. **Tỵ thức:** Thức của lỗ mũi chủ về ngửi.
- d. **Thiệt thức:** Thức của cái lưỡi chủ về nếm.
- e. **Thân thức:** Thức của thân thể chủ về cảm.
- f. **Ý thức:** Thức của ý căn chủ về tính toán và phân biệt các pháp. Nhiệm vụ chính của thức này là quán sát trần cảnh, xác định nhu cầu, dự thảo kế hoạch và huấn luyện sáu căn.
- g. **Tư lượng thức:** Thức thứ bảy, thường gọi là ý căn, có nhiệm vụ điều hành mọi sinh hoạt của chúng ta.
- h. **Hàm tàng thức:** Thức thứ tám, thường gọi là



tàng tâm, là trí nhớ có nhiệm vụ chứa nhóm thân căn và hạt giống của các pháp. Thức này chính là chủ của tâm, nó âm thầm nhắc nhở chúng ta việc này, việc nọ.

**Tâm:** Hỗ thẹn với chính mình.

**Tán loạn (Dispersion):**

- a. Không tập trung vào một đối tượng, mà cứ duyên hết cảnh này đến cảnh khác, trái với định tâm. Tâm tán loạn giống như con ngựa đi tới đi lui trong chuồng, không chịu đứng nguyên một chỗ. Xem “Trạo cử.”
- b. Không định tâm.

**Tàng tâm, Tàng thức:** (Xem: Tám thức, Thức thứ tám)

**Tạng tâm:** Tàng tâm.

**Tánh:** Xem chữ "Tính"

**Tánh không:** Xem chữ Không

**Tăng kỳ:** A tăng kỳ, tức là vô số.

**Tâm:** Có nhiều nghĩa, đặc biệt là:

- a. Tâm vương, gồm tám thức là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, tư lượng thức (thường gọi là ý căn) và tàng thức (cũng gọi là tàng tâm, thần thức, nghiệp thức, nguyên thần).
- b. Bản thể của tám thức, của vạn pháp.
- c. Chân tâm, tức là cái tâm chân thực của chúng ta.
- d. Tàng tâm, tức là thức thứ tám có khả năng chứa nhóm thân căn và hạt giống của các pháp.
- e. Vọng tâm, tức là sáu thức đều có khả năng phân biệt trần cảnh, gồm: sắc, thính, hương, vị, xúc và pháp.

**Tâm bồ đề:** (Xem: Bồ đề tâm.)

**Tâm địa:** Địa là nền tảng. Tâm địa là nền tảng của tâm.

**Tâm không điên đảo:** Đối với người tu Tịnh Độ, tâm không điên đảo là chỉ cầu vãng sinh chứ không mong gì khác.

**Tâm pháp:** Tên chung của 8 tâm vương và 51 tâm sở.

**Tâm sở:** Vật sở hữu của tâm vương. Tâm sở có 51 thứ bao gồm cảm giác, tư tưởng và tất cả những động lực thúc đẩy chúng ta tạo nghiệp. Những tâm sở này được chia làm năm loại:

- a. **Biến hành:** Xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư lượng.
- b. **Biệt cảnh:** Dục, giải, niệm, định và tuệ.
- c. **Thiện căn:** Tín, tự tâm, tha quý, vô tham, vô sân, vô si, tinh tiến, khinh an, bất phóng dật, hành xả và bất hại.
- d. **Phiền não:** Tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến, phần, hận, phú, não, xan, tật, kiêu, cuồng, siểm, hại, vô tâm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, thất niệm, tán loạn, phóng dật và bất chính tri.
- e. **Bất định:** Hối, miên, tầm và tứ (tứ bao gồm cả quan sát và suy nghĩ).

Năm thức đầu hay tình thức có 34 tâm sở, gồm 5 biến hành, 5 biệt cảnh, 11 thiện căn và 13 phiền não (Tham, sân, si, vô tâm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, bất tín, giải đãi, thất niệm, tán loạn, phóng dật và bất chính tri.)

Thức thứ sáu hay ý thức có đầy đủ 51 tâm sở.

Thức thứ bảy hay ý căn có 18 tâm sở, gồm 5 biến hành, 1 biệt cảnh (tuệ) và 12 phiền não (Ngã ái, ngã si, ngã mạn, ngã kiến, trạo cử, hôn trầm,

bất tín, giải đãi, thất niệm, tán loạn, phóng dật và bất chính tri.)

Thức thứ tám hay tàng tâm chỉ có 5 tâm sở thuộc loại biến hành là xúc, tác ý, xả thọ (một trong năm loại thọ tâm sở, gồm sướng, khổ, vui, buồn và xả.), tưởng và tư lượng.

**Tâm vương:** Vua tâm hay vua của tâm. Gọi là vua tâm vì chúng là chủ của 51 tâm sở, thuộc ba uẩn thọ, tưởng và hành. Tâm vương có tám loại là nhãn thức, nhĩ thức, ty thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, ý căn và tàng tâm.

**Tầm:** Tìm kiếm đối tượng, tìm hiểu đối tượng, cũng là hướng về một đối tượng.

**Tầm sét:** Cái búa của ông thiên lội.

**Tập:** Tập đế. (Xem bài: BỐN ĐIỀU ĐẾ.)

**Tập nghiệp hay tập quán nghiệp:** Thói quen.

**Tật (Jalousie):** Đố kỵ, ganh ghét.

**Tẩu hỏa nhập ma:** Tẩu hỏa là hơi nóng từ xương cùng bốc lên; Nhập ma là bén vào tâm bất chính. Tẩu hỏa nhập ma là tình trạng bi đát của những người tu thiền hay tập võ đang lúc công phu mà khởi tà tâm, khiến cho kinh mạch rối loạn đến nỗi hoặc bị nội thương hoặc thành điên dại.

**Tiến:** (Xem: Tinh tiến).

**Tiếp dẫn:** Với người tu Tịnh Độ, tiếp dẫn là đến tận nơi để đón về Cực Lạc.

**Tiểu thiên thế giới:** Tổng hợp của một ngàn thái dương hệ và một Nhị Thiên thiên.

**Tinh tiến:** Cố gắng không để thoái chuyển. (Xem: Chính tiến.)

**Tính hay tánh:**

- a. Bản thể của vũ trụ. Tính của sự vật, gọi là pháp tính. Tính của chúng sinh, gọi là Phật tính. Hiểu theo nghĩa này, tính đồng nghĩa với

tâm.

- b. Tác dụng của tâm. Khi tâm đọa vào con mắt, nó sẽ tạo ra một tác dụng, gọi là thấy. Tánh thấy (kiến tính) là biểu hiện của tâm, ở nơi con mắt.
- c. Khả năng thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm và biết của tâm, trái với tướng, gồm sáu trần.

**Tính bản tri:** Tính bản giác. (Xem: Giác.)

**Tình thức:** Nghiã hẹp là năm thức đầu. Nghiã rộng là sáu thức đầu, là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

**Tịnh cư:** Chỗ ở thanh tịnh.

**Tịnh Cư thiên:** Tên chung của 5 cảnh trời Tịnh Phạm rất thanh tịnh.

**Tịnh độ:** Có bốn loại Tịnh Độ:

- a. Thường Tịch Quang Tịnh Độ.
- b. Thực Báo Trang Nghiêm Độ.
- c. Phương Tiện Hữu Dư Độ.
- d. Thánh Phạm Đồng Cư Độ.

**Tịnh hạnh:** Phẩm hạnh trong sạch của người xuất gia, của người xa lìa dâm dục.

**Tịnh nghiệp:**

- a. Hành động, lời nói và tư tưởng trong sạch.
- b. Hành động, lời nói và tư tưởng trong sạch có khả năng bảo đảm việc vãng sinh về Cực Lạc. Có ba tịnh nghiệp căn bản: Một là hiếu dưỡng cha mẹ, phụng sự thầy cô, tu 10 thiện nghiệp (thế phước). Hai là thọ trì Tam qui, đủ các giới cấm, không phạm oai nghi (giới phước). Ba là phát bỏ đề tâm, tin sâu nhân quả, đọc tụng kinh điển Đại thừa, khuyên người khác tu (tính phước).

**Tịnh nhân:** Đối với người tu Tịnh Độ, tịnh nhân bao gồm những điều kiện, những hạnh nghiệp thanh

tịnh cần thiết cho việc vắng sinh về Cực Lạc.

**Tịnh Phạm địa:** Cảnh giới của những người đắc quả A Na Hàm. Tịnh Phạm địa cũng gọi là Bất Hoàn thiên, Trường Thọ thiên hay Tịnh Cư thiên, gồm năm cảnh trời là:

- a. **Vô Phiền thiên** (Avriha).
- b. **Vô Nhiệt thiên** (Atapa).
- c. **Thiện Kiến thiên** (Sudrisa).
- d. **Thiện Hiện thiên** (Sudarsana).
- e. **Sắc Cứu Cánh thiên** (Akanistha).

Ngoài năm cảnh trời nói trên, đôi khi người ta còn kể thêm hai cảnh nữa là Hòa Âm thiên (Aghanistha) và Đại Tự Tại thiên (Mahamahesvara). Nhưng cả hai cảnh sau này đều thuộc Sắc Cứu Cánh thiên.

**Tô tát đế:** Diệu thành tựu, chú Chuẩn Đề được gọi là diệu thành tựu, vì nó có khả năng giúp hành giả hoàn thành mọi tâm nguyện.

**Tổ tiên:** Trước ông, bà là tổ tiên. Sau tổ tiên là ông, bà, cha, mẹ, mình, con, cháu, chắt, chít v.v...

**Tổ tiên của loài người:** Theo phẩm Khởi Thế Nhân Bản, tức là phẩm 27 của Trường Bộ Kinh (Digha Nikaya) thì tổ tiên của loài người trên trái đất này là chư thiên ở tầng trời Quang Âm, thuộc Sắc giới.

**Tội ngũ nghịch:** Tội vô gián.

**Tội vô gián:** Giết cha, giết mẹ, giết a la hán, phá huỷ tượng Phật hay ly gián chư Tăng.

**Tổng trì:** Tổng là gồm vô lượng pháp môn. Trì là chứa vô lượng nghĩa. Tổng trì nói chung là thần chú có khả năng tiêu tai, tạo phúc, phá ác, tăng thiện.

**Tu đà hoàn:** Thánh quả thứ nhất của thừa Thinh Văn. Tu đà hoàn có các nghĩa sau:

- a. **Nhập Lưu** : Người mới vào dòng Thánh.
- b. **Kiến Đạo**: Người không những thấy rõ các pháp hữu vi đều vô thường, khổ não và vô ngã, mà còn thấy được con đường thoát ly sinh tử thích hợp với hoàn cảnh và sở thích của mình.
- c. **Thất Lai**: Người còn phải sinh trở lại cõi Dục thêm bảy lần nữa để tu học.

(Xem: Tứ quả)

**Tu la**: A tu la, một trong sáu loại chúng sinh gồm trời, người, a tu la, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục. Tu la hay a tu la thường được dịch là thần hay phi thiên.

**Tu phúc**: Cách dụng công của những người thường tụng kinh, niệm Phật, trì chú hoặc tham thiền để cầu phúc lợi trần gian, như là sống lâu, khỏi bệnh, giàu có, thông minh v.v...

**Tu tuệ**:

- a. Trí tuệ do thực hành Chính pháp mà có.
- b. Cách dụng công của những người chuyên tụng kinh, niệm Phật, trì chú hoặc tham thiền để cầu tĩnh tâm, khai tuệ, khác với tu phúc.

**Tuần thứ**: Có thứ lớp, trước dễ, sau khó.

**Túc nghiệp**: Nghiệp đời trước.

**Túc nghiệp chướng**: Những trở ngại do ác nghiệp cũ gây ra.

**Tuệ**: (Xem: Trí tuệ)

**Tuyết Sơn**: Núi Hy Mã Lạp Sơn.

**Tư đà hàm**: Nhất Lai, người đắc quả Thánh thứ hai của thừa Thịnh Văn và còn phải trở lại cõi Dục thêm một lần nữa. (Xem: Tứ quả)

**Tư hoặc**: Nghĩ sai, tức là nghĩ không hợp với Chính Pháp. (Xem: Hoặc)

**Tư lượng (Volition)**: Cân nhắc lợi, hại để quyết định

hành động.

**Tư lượng thức:** Thức thứ bảy, thường được gọi là mặt na thức hay ý căn có nhiệm vụ sắp đặt và điều hành mọi sinh hoạt của chúng ta.

**Tư tuệ:** Trí tuệ do suy ngẫm Chính pháp mà có.

**Tứ (tâm sở):**

- a. Tứ là suy ngẫm về đối tượng, là bám chặt lấy đối tượng.
- b. Tứ cũng có nghĩa là tư duy (réflexion), là sự hồi quang phản chiếu của ý thức (retour de la sixième conscience sur elle même) để quan sát những hoạt động của nó.

**Tứ đại:** Bốn đại, bốn thứ lớn là đất, nước, lửa và gió. Thân tứ đại là xác thân làm bằng đất, nước, lửa và gió.

**Tứ niệm:** Bốn pháp niệm, gồm Niệm thân, Niệm thọ, Niệm tâm và Niệm pháp.

**Tứ quả:** Bốn quả vị của hàng Thánh vãn:

- a. **Tu đà hoàn**, dịch là Nhập lưu, nghĩa là vào dòng Thánh. Người đoạn hết 88 phẩm kiến hoặc ở Tam giới, gọi là đắc Tu Đà Hoàn quả. Nếu chưa đoạn đủ 88 phẩm thì gọi là Tu Đà Hoàn hướng. Tu Đà Hoàn cũng gọi là Thất lai, vì những người này còn phải trở lại Dục giới bảy lần, để tiếp tục tu học.
- b. **Tư Đà Hoàn**, dịch là Nhất lai, tức là còn phải sinh vào Dục giới một lần nữa. Người đoạn được kiến hoặc và sáu phẩm đầu của tư hoặc, gọi là đắc Tư Đà Hoàn quả. Nếu chỉ đoạn được từ 1 đến 5 phẩm, thì gọi là Tư Đà Hoàn hướng.
- c. **A Na Hàm**, dịch là Bất lai, nghĩa là không còn sinh vào cõi Dục nữa. Người đoạn hết kiến hoặc và 9 phẩm tư hoặc ở Dục giới, gọi là đắc

A Na Hàm quả, sau khi chết, sẽ sinh lên một trong 5 cảnh trời Bất Hoàn.

- d. **A La Hán**, dịch là Vô sinh, nghĩa là chứng quả Niết Bàn, không còn phân đoạn sinh tử nữa. Người đoạn hết kiến hoặc và 81 phẩm tư hoặc ở tam giới, gọi là đấng A La Hán quả.

**Tứ sinh:** (Xem: Bốn loài.)

**Tứ thánh:**

- a. Tu đà Hoàn (Dự lưu), Tư đà hoàn (Nhất lai), A na hàm (Bất hoàn), A la hán (Vô sinh.)
- b. Thịnh văn, Bích chi, Bồ tát, Phật đà.

**Tứ thiên môn:** Bốn vùng trời ở trên sườn núi Tu Di, là bốn cửa để vào Đạo Lợi thiên ở trên đỉnh núi. Tứ thiên môn hợp thành Hộ Thế thiên, là nơi cư ngụ của tứ Thiên vương. (Xem: Cõi Dục)

**Tứ Thiên vương:** Bốn chúa trời ở trên sườn núi Tu Di, có nhiệm vụ giúp vua trời Đế Thích cai trị bốn châu ở dưới chân núi Tu Di, gồm:

- a. Đông Thắng Thần châu.
- b. Tây Ngưu Hoá châu.
- c. Nam Thiêm Bộ châu.
- d. Bắc Cu Lư châu.

Bốn chúa trời ấy là:

- a. Trì Quốc thiên vương (Virudhaka), ở sườn núi phía Đông.
- b. Quảng Mục thiên vương (Virupaksa), ở sườn núi phía Tây.
- c. Tăng Trưởng thiên vương (Dhrtarastra), ở sườn núi phía Nam.
- d. Đa Văn thiên vương (Dhanada), ở sườn núi phía Bắc.

**Tứ Thiên vương thiên:** Bốn vùng trời của tứ Thiên vương, ở trên sườn núi Tu Di. Tứ Thiên vương thiên là bốn cửa vào Đạo Lợi thiên, nên thường



được gọi là Tứ thiên môn. (Xem: Cõi Dục)

**Tứ thiên: (Cảnh giới)**

- a. **Sơ thiên:** Cảnh giới của những người xa lìa ái dục, nên được vui sướng, gọi là Ly sinh hỷ lạc.
- b. **Nhị thiên:** Cảnh giới của những người, tâm không tán loạn, nên được vui sướng, gọi là Định sinh hỷ lạc.
- c. **Tam thiên:** Cảnh giới của những người bỏ được cái sướng thô thiên, để hưởng cái vui thắng diệu, gọi là Ly hỷ, diệu lạc.
- d. **Tứ thiên:** Cảnh giới của những người không còn sướng, khổ, vui, buồn, nên tư tưởng luôn trong sạch, gọi là Xả, niệm thanh tịnh.

**Tứ thiên (Tu chứng):** Bốn thứ bậc của thiên căn bản, gồm: Sơ thiên, nhị thiên, tam thiên và tứ thiên.

- a. **Sơ thiên:** Hành giả mới lìa ái dục, chưa có định lực, nhưng cũng biết rõ những công đức do việc tu tập đem lại cho mình, gọi là Giác. Đã biết được rồi, lại còn khéo léo phân biệt cái nào thô để bỏ, cái nào tốt để học, gọi là Quán. Trong lúc giác, quán, bỗng thấy sung sướng, gọi là Hỷ. Sau lúc hoan hỷ, lại được yên vui, gọi là Lạc. Tuy có thọ lạc mà không tán loạn, gọi là Nhất tâm.
- b. **Nhị thiên:** Nếu bỏ được giác và quán, chỉ còn hỷ, lạc, xả và nhất tâm thì liền đắc Nhị thiên.
- c. **Tam thiên:** Nếu bỏ được hỷ, chỉ còn lạc, xả và nhất tâm, thì liền đắc Tam thiên.
- d. **Tứ thiên:** Nếu bỏ được lạc, không còn sướng, khổ, vui, buồn nữa, thì tâm niệm thanh tịnh. Bây giờ, chỉ còn xả và nhất tâm, liền đắc Tứ thiên.

**Tứ Thiên thiên:** Cảnh giới của những người đắc tứ

thiền:

- a. Không kể Bát Hoàn thiên, thì trời Tứ Thiên có 4 cảnh là: Vô Vân thiên, Phúc Sinh thiên, Quảng Quả thiên và Vô Tướng thiên.
- b. Kể cả Bát Hoàn thiên, thì trời Tứ Thiên gồm 9 cảnh là: Vô Vân thiên, Phúc Sinh thiên, Quảng Quả thiên, Vô Tướng thiên, Vô Phiền thiên, Vô Nhiệt thiên, Thiện Kiến thiên, Thiện Hiện thiên và Sắc Cứu Cánh thiên.

(Xem: Cõi Sắc)

**Tử:** (Xem: Vô lượng tâm)

**Tử thư Tây Tạng:** Cuốn sách rất nổi tiếng của Đại sư Liên Hoa Sinh được:

- a. Lạt ma Kazi Dawa Sandup và Evans Wentz dịch sang tiếng Anh dưới nhan đề “The tibetan of the dead.”
- b. Margarite La Fluente dịch sang tiếng Pháp dưới nhan đề “Livre des Morts tibétain.”
- c. Tề Hân phỏng dịch sang tiếng Việt dưới nhan đề “Tây Tạng sinh tử kỳ thư.”

**Tự Tại thiên vương (Isvara):**

- a. Chủ của cõi Dục.
- b. Chủ của tầng trời Tha Hóa Tự Tại.
- c. Ma Vương (Mara)
- d. Thần Phá Hoại (Shiva) của Ấn Độ Giáo.

**Tự tâm:** Hồ thẹn với chính mình, ray rứt mỗi khi phạm lỗi.

**Tự tính:** Tính sẵn có của chúng sinh, của các pháp.

**Tương dung:** Chứa đựng lẫn nhau, chấp nhận lẫn nhau.

**Tương nhiếp:** Thu hút lẫn nhau, hấp dẫn lẫn nhau.

**Tướng không:** Tướng của các pháp ở trạng thái tịch diệt, khác với tướng có trong lúc hiện hành. Vì tất cả các pháp đều là huyễn hóa do tâm mình vọng

động mà hiện ra cũng như những lớp sóng nhấp nhô trên biển cả. Khi biển động thì hiện tướng có: có sóng. Lúc biển lặng thì hiện tướng không: không sóng. Tướng không của các sóng là mặt biển yên lặng, còn tướng không của các pháp là tâm không vọng động của chúng ta.

**Tướng:** Làm hiện ra ở trong tâm hình này, vật nọ, rồi đặt cho mỗi thứ một tên khác nhau để tiện bề phân biệt. Tướng, có ba nhiệm vụ chính là:

- a. **Ức tướng:** Nhớ lại quá khứ.
- b. **Thức tướng:** Nhận biết hiện tại.
- c. **Tập tướng:** Dự liệu tương lai.

Tướng tâm sở giúp chúng ta khởi huyễn cảnh. Trong khi niệm tâm sở giúp chúng ta huân chủng tử của các pháp.

**Tướng uẩn:** Uẩn thứ ba có ba nhiệm vụ chính là nhớ lại quá khứ, nhận biết hiện tại và dự liệu tương lai. (Xem: Năm uẩn)

**Tỳ khưu, tỳ khưu ni :** Người xuất gia sau khi đã thọ giới cụ túc thì gọi là tỳ khưu, nếu là đàn ông, hoặc là tỳ khưu ni, nếu là đàn bà . Tỳ khưu có nhiều nghĩa, nhưng thường được dịch là khát sĩ, tức là những người trên xin Chính pháp của chư Phật để dưỡng tính, dưới xin thực phẩm của chúng sinh để nuôi thân.

**Tỳ Lô Giá Na (Vairocana):** Giáo chủ của Mật tông, tượng trưng cho Pháp thân vô tướng, vô vi.

**Tha quý:** Xấu hổ với người khác, sợ người khác chê cười khi biết mình phạm lỗi.

**Thái dương hệ:** Mỗi thái dương hệ là một thế giới. Thế giới này gồm có một núi Tu Di, một mặt trời, một mặt trăng, một cõi Dục và một Sơ Thiên thiên. Đứng đầu của một thái dương hệ là ngài Đại Phạm Thiên Vương.

**Tham thiền:**

- a. Tham là nghiên cứu; thiền là lóng lạng vọng tưởng. Tham thiền là lóng lạng vọng tưởng để nghiên cứu đối tượng, hầu có thể thấy rõ đặc tính hay thực tướng của nó.
- b. Tham cũng có nghĩa là nghi. Tham thiền trong trường hợp này là lạng lẽ suy nghĩ để tự phá giải một công án, một đề tài hay một vấn đề làm mình thắc mắc.
- c. Tham thiền là nghệ thuật giúp ta xa lià hình tướng để trở về với chân tính.

**Thánh nhân:** Người thấy tính tu Đạo. (Xem: Hiền nhân và Thiện nhân.)

**Thành sở tác trí (Kṛtyanusthanajñāna):** Khả năng thực hiện ước mơ một cách mau chóng. Nếu luyện được thành sở tác trí thì mỗi khi nghĩ đến vật gì là lập tức có ngay.

**Thắng giải:** Phân biệt rõ ràng, phán đoán rành mạch.

**Thâm tâm, thâm trọng tâm:**

- a. Lòng tin tưởng sâu xa rằng có thế giới Cực Lạc ở phương Tây, có Phật A Di Đà và có 48 lời nguyện độ sinh của Phật.
- b. Lòng tin tưởng sâu xa rằng Phật A Di Đà có thế nguyện tiếp dẫn rộng lớn, nếu chúng sinh nào chịu hệ niệm qui hướng thì dù có bao nhiêu tội cũng được vãng sinh.
- c. Xem: Ba thứ tâm.

**Thâm trọng tâm:** (Xem: Thâm tâm.)

**Thân trung ấm:** Thân của chúng sinh kể từ khi về trung giới cho đến lúc được tái sinh vào một trong sáu đường.

Thân mà một chúng sinh bỏ lại vào lúc chết, gọi là tử ấm. Thân mà nó sẽ có khi tái sinh, gọi là sinh ấm. Giữa tử ấm và sinh ấm có trung ấm.

Có hai loại thân trung ấm:

- a. Thân trung ấm trong giai đoạn trung ấm pháp tính là thân ý sinh, làm bằng thánh chất.
- b. Thân trung ấm trong giai đoạn trung ấm tái sinh là thân tứ dục làm bằng thần chất.

Thân trung ấm của con người có hình người. Nhưng nếu người ấy bị đọa vào loài thú, thì thân ấy sẽ chuyển từ hình người sang hình thú trước khi tái sinh.

**Thần thông:** Khả năng làm được những chuyện phi thường. Có sáu loại thần thông chính là:

- a. **Thiên nhãn thông:** Mắt thần có thể thấy thiên đường, thấy địa ngục, thấy những vật ở xa hoặc trong tối.
- b. **Thiên nhĩ thông:** Tai thần có thể nghe và hiểu được tiếng nói của thần linh, chim muông và súc vật ở gần hoặc ở xa.
- c. **Túc mệnh thông:** Khả năng nhớ lại những gì đã xảy ra ở đời trước.
- d. **Tha tâm thông:** Khả năng đọc được tư tưởng của người khác.
- e. **Thần túc thông:** Khả năng có thể hiện ra ở bất cứ chỗ nào và dưới bất cứ một hình dạng nào.
- f. **Lậu tận thông:** Khả năng trừ được tất cả mọi phiền não, không còn triền phược sinh tử nữa.

**Thần thức:** Thức thứ tám, cũng gọi là nghiệp thức, tàng tâm, nguyên thần. (Xem: Thức thứ tám)

**Thập ác:** Sát sinh, trộm cắp, dâm dục, nói dối, ác miệng, xúi xiểm, ba hoa, tham lam, sân giận và tà kiến.

**Thập địa bồ tát (Dasabhumi bodhisattva):** Thập địa bồ tát được giảng giải trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, gồm:

- a. Hoan hỉ Địa (Pramuditabhumi)
- b. Ly cấu Địa (Vimalabhumi)
- c. Phát quang Địa (Prabhakarabhumi)
- d. Diệm huệ Địa (Arcismatibhumi)
- e. Nan thắng Địa (Sudurjayabhumi)
- f. Hiện tiền Địa (Abhimukhibhumi)
- g. Viễn hành Địa (Duramgamabhumi)
- h. Bất động Địa (Acalabhumi)
- i. Thập huệ Địa (Sadhumatibhumi)
- j. Pháp vân Địa (Dharmameghabhumi)

**Thập phương nhất thiết chư Phật:** Tất cả những đức Phật trong mười phương.

**Thập xứ quán:** Quán sắc xanh, quán sắc vàng, quán sắc đỏ, quán sắc trắng, quán đất, quán nước, quán gió, quán lửa, quán hư không, quán thức tâm.

**Thất câu chi:** Bảy trăm ức. Có bảy trăm ức đức Phật đã từng tu pháp Chuẩn Đề.

**Thất lai:** Tu đà hoàn. (Xem: Tứ quả)

**Thất niệm (Distraction):** Không nhớ hoặc không nghĩ đến đối tượng tu học mà lại nhớ hoặc nghĩ đến một pháp nào khác. Tâm thất niệm như con ngựa vẫn còn trong chuồng, nhưng lại bỏ chỗ của mình, đến một chỗ khác. Xem “Tán loạn.”

**Thấy tính:** Nhận ra bản thể của tâm mình, chữ Hán kêu là kiến tính.

**Thế giới:** Thái dương hệ. Mỗi thái dương hệ là một thế giới. Chủ của một thế giới là ngài Đại Phạm Thiên vương.

1000 thái dương hệ hợp thành một tiểu thiên thế giới. 1000 tiểu thiên thế giới hợp thành một trung thiên thế giới. 1000 trung thiên thế giới hợp thành một đại thiên thế giới.

(Xem: Thái dương hệ, Tiểu thiên thế giới, Trung

thiên thế giới và Đại thiên thế giới.)

**Thích Đề Hoàn Nhân:** Thiên chủ của cõi trời Đạo Lợi trên đỉnh núi Tu Di. Thích Đề Hoàn Nhân cũng có tên là Đế Thích, là Ngọc Hoàng (Xem: Tam Thập Tam Thiên.)

**Thiên:** Trời.

**Thiên long bát bộ:** Tám bộ chúng sinh gồm: trời, rồng, dạ xoa, càn thất bà (hương thần), a tu la (phi thiên), khẩn na la (phi nhân), chim thần và rắn thần.

**Thiên thủ, thiên nhãn:** Ngàn tay, ngàn mắt.

**Thiền:** Lóng lạng vọng tưởng để tâm được sáng suốt và nhạy bén (gọi là chỉ), hầu có thể quán sát một đối tượng, suy nghiệm một chân lý hay giải quyết một vấn đề nhất định (gọi là quán).

**Thiền:** (Xem: Tham thiền, Thiền định, Thiền chỉ tịnh, Thiền công án, Thiền đề mục, Thiền đối trị, Thiền minh sát, Thiền quán tưởng, Thiền tổ sư.)

**Thiền chi:** (Xem: Năm thiền chi và Tứ thiền.)

**Thiền chỉ, Thiền chỉ tịnh:** Phép thiền giúp chúng ta giữ tâm yên lặng, cũng gọi là chỉ.

**Thiền công án:** Phép thiền dạy chúng ta dùng nghi tình phá vô minh để nhận ra tâm, tính. (Xem bài Thiền Công Án, Thiền Tịnh Đối Chiếu.)

**Thiền đề mục:** Phép thiền dạy chúng ta nương theo nghiệp tướng để hoặc hợp nhất với đối tượng, hoặc vào biển tịch quang của Pháp thân.

**Thiền định:**

- a. Thiền là nghệ thuật điều phục tâm mình. Định là nghệ thuật an trụ tâm mình. Thiền định nói chung là nghệ thuật khắc phục phiền não để tập trung tư tưởng vào một đối tượng và tùy theo mục đích theo đuổi mà chia thành ba loại là chỉ, quán và thiền.

- b. Thiền định là nghệ thuật giúp ta dập tắt tư tưởng trong tâm và quên lãng cảnh vật bên ngoài, để tâm thể được rỗng lặng, tâm dụng được sáng suốt.

**Thiền đối trị:** Pháp thiền giúp chúng ta giải trừ một tật xấu nhất định. Thí dụ: Quán bất tịnh để trừ dâm dục, quán nhân duyên để trừ ngu si, quán hơi thở để trừ tán loạn.

**Thiền gia, thiền giả:** Người tu thiền.

**Thiền minh sát:** Phép thiền giúp chúng ta thấy rõ tính, tướng, thể, dụng và tiến trình sinh diệt của các hiện tượng đang xảy ra ở ngay nơi thân và tâm của chúng ta. (Xem: Quán sát)

**Thiền quán:** Có hai cách quán, là quán sát và quán tưởng. Nên cũng có hai loại thiền quán, là thiền minh sát và thiền quán tưởng.

**Thiền quán tưởng:** Phép thiền giúp chúng ta tạo ra một tác dụng có lợi cho chính mình hoặc có lợi cho người khác. (Xem: Quán tưởng).

**Thiền sinh:** Người học Thiền, người tu Thiền.

**Thiền tỏ su:** Pháp thiền giúp chúng ta nhận ra tính giác của mình và sống thuận với tính đó.

**Thiền xúc:** Những cảm xúc mà người tu thiền có thể lãnh thọ, như:

- a. Động (secousse): Thân lắc, gân giật.
- b. Ngứa (démangeaison).
- c. Nóng.
- d. Lạnh.
- e. Trơn (souplesse): Vận động dễ dàng.
- f. Rít (raideur): Vận động khó khăn.
- g. Nặng (lourdeur): Thân thể nặng nề.
- h. Nhẹ (légèreté): Thân thể nhẹ nhàng.

**Thiền căn:**

- a. Góc rẽ của mọi việc lành, tức là tâm bồ đề.



Còn các pháp như bố thí, đọc kinh, niệm Phật, trì chú hay tham thiền đều chỉ là phúc đức hay công đức giúp cho tâm ấy tăng trưởng.

- b. Những tâm sở căn bản, từ đó sinh ra các thiện nghiệp. Năm thiện căn chính là: Tín, tấn, niệm, định và tuệ.

(Xem: Tâm sở.)

**Thiện nhân:** Người đoạn ác tu Đạo. (Xem: Hiền nhân và Thánh nhân.)

**Thiện tri thức:** Thiện là tốt lành. Tri là nghe tên, hiểu tính. Thức là biết mặt, thấy hình. Thiện tri thức là những người quen biết, hiểu tính tình, sở thích và khả năng của chúng ta, lại có lòng tốt muốn giúp đỡ cho. Có ba loại thiện tri thức:

- a. **Ngoại hộ thiện tri thức:** Những người cúng dường hoặc hỗ trợ hành giả.
- b. **Đồng hạnh thiện tri thức:** Những bạn đồng đạo thường nhắc nhở và cảnh giác lẫn nhau.
- c. **Giáo thọ thiện tri thức:** Những bậc thầy chỉ đạo và hướng dẫn hành giả.

**Thinh văn:** Người theo Phật, nghe Pháp, đặc biệt là pháp Tứ Diệu Đế. Rồi theo đó tu hành, diệt ái dục, đoạn phiền não để nhập Niết Bàn. Thinh văn có 4 cấp bậc, gọi là tứ quả. Bốn quả ấy là:

- a. Tu đà hoàn.
- b. Tư đà hoàn.
- c. A na hàm.
- d. A la hán.

(Xem: Tứ quả.)

**Thọ:** Sống lâu. Phật A Di Đà sống lâu vô lượng a tăng kỳ kiếp.

**Thọ:**

- a. Cảm giác do việc lãnh nạp sáu trần tạo ra. Hiểu theo nghĩa này, thọ gồm có năm loại là:

Sướng, khổ, vui, buồn và xả (xả là không sướng, không khổ, không vui cũng không buồn).

- b. Lãnh lấy kết quả của việc mình làm. Người tu quán hay tụng kinh tập trung tư tưởng vào một pháp. Đến khi pháp ấy nhập tâm, chi phối tất cả mọi sinh hoạt của đương sự, gọi là chính thọ hay Chính thụ.

**Thọ trì, thụ trì:** Thọ hay thụ là nhận lãnh. Trì là giữ gìn. Thọ trì là tin và nhớ.

**Thọ uẩn:** Uẩn thứ hai có tác dụng lãnh nạp trần cảnh để chuyển thành cảm giác hoặc sướng, hoặc khổ, hoặc vui, hoặc buồn, hoặc xả. (Xem: Năm uẩn)

**Thoái chuyển:** Thụt lùi, không tiến bộ. (Xem: Bất thoái chuyển)

**Thoại đầu:**

- a. Đầu của mỗi câu mình nói ra. Khi sắp nói ra, gọi là đầu. Lúc đã nói ra, gọi là đuôi. (Xem: Khán thoại đầu.)
- b. Tâm của chúng ta vào lúc niệm trước vừa diệt, niệm sau chưa sinh.

**Thô tướng:** (Xem: Nghiệp tướng.)

**Thời mạt pháp:** Thời kỳ mà Đạo pháp suy tàn. Nhiều người tu nhưng rất ít người chứng.

**Thủ hộ:** Thủ là trông nom. Hộ là bảo vệ. Thủ hộ là trông nom và bảo vệ.

**Thụ:** (Xem: Thọ.)

**Thụ trì:** Thụ là nhận lãnh. Trì là giữ gìn. Thụ trì là tin và nhớ.

**Thuyết:** Nói rõ ra.

**Thức:** Khả năng phân biệt trần cảnh và chứa nhóm thân căn cùng hạt giống của các pháp. (Xem: Sáu thức, Tám thức, Thức uẩn.)

**Thức thứ bảy:** Mặt na thức. Thức này có những tên chính sau:

- a. **Tư lượng thức:** Khả năng quyết định và điều hành mọi sinh hoạt của chúng ta.
- b. **Truyền tổng thức:** Khả năng đưa hiện thực của sáu thức vào tàng tâm để gây hạt giống và lấy hạt giống từ tàng tâm ra sáu thức để tạo hiện thực.
- c. **Ý căn:** Căn thứ sáu, nhưng căn khác là mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.

**Thức thứ sáu:** (Xem: Ý thức.)

**Thức thứ tám:** Thức này có rất nhiều tên, nhưng quan trọng nhất là:

- a. **Chủng tử thức:** Khả năng gây (hạt) giống của các pháp.
- b. **Dị thực thức:** Khả năng làm cho các hạt giống nói trên phát triển và chín mùi trước khi đem ra sáu thức để xử dụng.
- c. **Nghiệp thức:** Khả năng giữ gìn hạt giống của các nghiệp thiện, ác để chuyển hóa thành thói quen, sở thích, năng khiếu và cách cảm nghĩ của chúng ta.
- d. **Tàng tâm:** Khả năng và cũng là chỗ chứa căn thân và hạt giống của tất cả những gì chúng ta đã thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm, biết, nghĩ, nói và làm, thường gọi là trí nhớ.
- e. **Thần thức hay kiết sinh thức:** Khả năng tiếp nối sinh tử từ đời này qua đời khác mà người bình dân gọi là linh hồn.

**Thức uẩn:** Uẩn thứ năm có tác dụng phân biệt trần cảnh và chứa nhóm hạt giống của các nghiệp thiện, ác, nhiễm, tịnh khiến cho bản thể chân như bị che lấp đi. Bốn uẩn kia là: Sắc, thọ, tưởng và hành.

**Thường trụ:** Còn mãi. Cửa thường trụ là tài sản của chùa, sở dĩ gọi là cửa thường trụ vì những thứ này không thể đem bán hoặc dời chỗ.

**Thượng căn:** Bậc thượng căn là người linh lợi có thể thấy, hiểu và chứng Đạo một cách dễ dàng. Trái với kẻ độn căn là người chậm hiểu, tối dạ, ngu đần.

**Thượng sách:** Cách làm tốt nhất.

**Trạch pháp:** Người tu thiền minh sát không những phải ghi nhớ đề mục tu tập, gọi là đối tượng chính mà còn phải ghi nhớ luôn cả những hiện tượng đang xảy ra ở trong thân và tâm của ông ta, gọi là đối tượng phụ. Tiếc là vào mỗi thời điểm nhất định, ông ta chỉ có thể chọn một trong những đối tượng nói trên để quán sát. Quán sát một trong những đối tượng nói trên để thấy rõ đặc tính và tiến trình sinh diệt của nó, gọi là trạch pháp.

**Trai** (Xem: Tám trai giới)

**Trạo cử:** Sự giao động của tâm (agitation), thường gọi là lo lắng (souci). Thí dụ: lo lắng khi gặp khó khăn, khi phải quyết định một việc quan trọng, khi đang mong đợi một cái gì. Khác với tán loạn, trạo cử có đối tượng rõ rệt, giống như con ngựa đứng nguyên một chỗ, nhưng đầu và chân không ngừng lắc qua, lắc lại. Xem “Phóng dật.”

**Trần:** Trần là bụi bặm, là đối tượng nhận thức của một căn. (Xem: Sáu trần.)

**Trần lao:** Trần là bụi bặm, là đối tượng của sáu căn gồm: sắc, thính, hương, vị xúc và pháp. Lao là vất vả, khó nhọc. Trần lao là cảnh thế gian, trong đó con người vì mê theo sáu trần nên phải chịu vất vả, khó nhọc.

**Trần sa hoặc:** (Xem: Hoặc)

**Trí tuệ:**

- a. Khả năng nhận ra chân lý, chân tính hay chân tướng của các pháp và giải trừ hết thảy mọi mê hoặc sai lầm. Xét về nguồn gốc phát sinh, trí tuệ có ba loại: văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ. Xét về đối tượng nhận thức, trí tuệ cũng có ba loại: sinh không tuệ, pháp không tuệ và câu không tuệ.
- b. Khả năng hiểu biết vạn pháp như thực.

**Trí thiên định:** Trí tuệ do thiên định mà có.

**Trì chú:** Đọc và giữ một bài chú ở trong tâm.

Trì chú để phát huy thần lực.

Niệm Phật để vun trồng công đức.

Tụng kinh để khai mở trí tuệ,

Tham thiền để thâm nhập chân tính.

**Trì giới:** Giữ gìn lời răn của Phật. Giới có ba loại chính là: Tránh điều ác, làm việc lành và độ chúng sinh.

**Trì Minh:** Theo Tử Thư Tây Tạng, Trì là nắm giữ; Minh là trí tuệ. Trì Minh (Vidyadhara) là các vị thần có trí tuệ và hiện tướng ôn hòa để giải bớt phiền não và nghiệp chướng của chúng sinh, trái với Minh Vương (Héruka) là thần phần nộ.

**Trì niệm:** Trì là giữ; niệm là nhớ. Trì niệm là thường nghĩ đến đối tượng tu tập để giữ nó ở trong tâm.

**Trợ duyên:** Những yếu tố giúp cho người tu đạt được mục đích, giúp cho nhân kết thành quả.

**Trợ Đạo:** Giúp cho việc tu hành được dễ dàng.

**Trung:** Trong. Thí dụ: Tỳ Lô Giá Na cung điện trung là trong cung điện của ngài Tỳ Lô Giá Na.

**Trung ám:** (Xem, Thân trung ám.)

**Trung giới:** Nơi tạm cư của những vong linh (cũng gọi là hương linh) chờ đi tái sinh.

**Trung thiên thể giới:** Tổng hợp của 1000 tiểu thiên thể giới và một Tam Thiên thiên

**Truyền tổng thức:** (Xem: Thức thứ bảy).

**Trường thọ:** Sống lâu.

**Trường Thọ thiên:** Tên chung của 5 cảnh trời Tịnh Phạm, nơi mà chư thiên sống rất rất lâu.

**Uẩn:**

- a. Uẩn là tích tụ, tức là cùng loại thì hợp lại thành nhóm. Mỗi nhóm là một uẩn. Năm uẩn cấu tạo nên con người và cảnh vật xung quanh là: sắc, thọ, tưởng, hành và thức.
- b. Uẩn cũng là ám. ám là che đậy. Gọi là che đậy, vì khi năm ám này khởi lên, thì chúng liền che mất Chân tính của chúng ta.

(Xem: Năm uẩn, Ngũ uẩn)

**Ức :** Mười triệu (10.000.000).

**Ức:** Nhớ lại quá khứ:

- a. Ức niệm: Nhớ lại một chuyện cũ như đã qua rồi.
- b. Ức tưởng: Nghĩ đến một chuyện cũ như đang tiếp diễn.

**Ức niệm:** Ghi nhớ một đối tượng, một Phật hiệu, một bài chú, một đoạn kinh hay một ước nguyện cho đến khi nó chiếm trọn tâm tư của chúng ta.

**Ứng thân:** Nhục thân hay xác thân, tức là cái thân bằng xương, bằng thịt của đức Phật, khi ngài hạ sinh ở Ấn Độ.

**Vạn:** Mười ngàn (10.000), cũng gọi là muôn.

**Vạn ức :** Một trăm tỷ (100.000.000.000).

**Vãng sinh:** Sinh về Cực Lạc.

**Văn tuệ:** Trí tuệ do nghe hoặc đọc kinh sách mà có.

**Vía:** Phách (Xem: Khí)

**Viên minh:** Tròn và sáng, đầy đủ và sáng suốt. Thí dụ: thiền định đầy đủ, trí tuệ sáng suốt.

**Vọng niệm:** Vọng là sai trái hay viển vông. Niệm là nhớ lại hoặc ghi nhớ. Vọng niệm là nhớ sai, nhớ

quấy, nhớ những chuyện viển vông hay nhớ những chuyện không nên nhớ.

**Vọng ngôn:** Vọng ngữ.

**Vọng ngữ:** Nói dối.

**Vọng tâm:** Theo nghĩa hẹp, vọng tâm chính là ý thức, còn theo nghĩa rộng, nó bao gồm sáu thức đầu là nhãn thức, nhĩ thức, tỵ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

**Vọng tưởng:**

- a. Tưởng là mường tượng, là suy nghĩ. Vọng tưởng là nghĩ sai, nghĩ quấy, nghĩ những chuyện viển vông hay nghĩ những chuyện không nên nghĩ. Thí dụ: tự nhiên chúng ta nhớ đến một người bạn cũ (vọng niệm). Rồi cả buổi sáng, cứ suy nghĩ vẩn vơ (vọng tưởng), không tập trung được. Vọng tưởng sinh trạo cử, tán loạn và phóng dật.
- b. Những ý nghĩ không mong đợi, cũng không muốn có (idées indésirables) trong lúc thiền định hoặc tịnh niệm.

**Vô cầu:** Nghĩa đen là không mong đợi hay ước muốn gì cả. Nghĩa bóng là chấp nhận mọi việc xảy đến cho mình mà không hề có lòng yêu, ghét.

**Vô đẳng:** Không bằng được.

**Vô luân:** Không so sánh được.

**Vô lượng Quang:** Phật A Di Đà, vì hào quang của Ngài chiếu khắp mười phương.

**Vô lượng tâm:** Gồm bốn loại là từ, bi, hỷ và xả. Những tâm này được gọi là vô lượng vì đối tượng của chúng nhiều không thể kể hết.

- a. **Từ:** Thương mến và mong cho tất cả chúng sinh đều được yên vui, sung sướng.
- b. **Bi:** Thương xót và sẵn sàng chia sẻ mọi đau khổ, mọi ưu phiền của chúng sinh.

- c. **Hỉ:** Vui mừng khi thấy người khác được hưởng lợi ích hay làm những việc lợi ích. Hỉ cũng có nghĩa là vui vẻ làm những việc lợi ích.
- d. **Xả:** Thản nhiên chấp nhận mọi xung đột, mọi tình huống của cuộc sống.

**Vô lượng Thọ:** Phật A Di Đà, vì Ngài sống lâu vô lượng kiếp.

**Vô minh:** Không sáng suốt, không thấy sự vật như thực. Vô minh có ba mức độ khác nhau:

- a. **Bất học vô minh:** Không học Chính Pháp, nên không biết thực, giả, phải, trái, thiện, ác..., cùng những tương quan nhân quả giữa các hiện tượng.
- b. **Nhất niệm vô minh:** Trong lúc suy nghĩ tạo ra ảo giác rằng có mình, có cảnh độc lập với nhau. Rồi nhân đó, mới động lòng ham muốn và tạo ra vô số vọng nghiệp.
- c. **Vô thủy vô minh:** Tình trạng thiếu sáng suốt tự ngàn xưa, khiến chúng ta không nhận ra Chân Tâm.

**Vô minh hoặc:** (Xem: Hoặc)

**Vô niệm:**

- a. Không niệm bằng miệng hay bằng ý, mà để tàng tâm tự niệm cho mình nghe.
- b. Nói người niệm Phật đến mức thượng thừa, tuy miệng và ý không niệm Phật hiệu, nhưng Phật hiệu vẫn tự động vang dội trong tâm.
- c. Trạng thái của tâm khi niệm trước đã diệt và niệm sau chưa sinh.
- d. Nói người tu thiền trong lúc nhập định Diệt Thọ Tướng, không còn cảm giác cũng không suy nghĩ nữa.

**Vô ngã:** Không có thực thể riêng biệt.



- a. Vì cả chúng sinh lẫn cảnh vật đều do nhân duyên sinh ra, không có thực thể riêng biệt, nên đức Phật mới nói là vô ngã.
- b. Vì mỗi người, mỗi cảnh, mỗi vật đều không thể tự chủ, mà phải phụ thuộc vào các yếu tố khác ở ngoài nó, nên đức Phật mới nói là vô ngã.
- c. Vì tất cả đều do nhân duyên hòa hợp mà sinh ra, nên không có pháp nào có thể gọi là "TA" hay là "cái của TA".

**Vô quý:** Không xấu hổ với người khác, không sợ người khác chê cười.

**Vô Sắc giới:** Cõi Vô Sắc, tại đó thiên chúng không bị tình lụy và hình lụy, vì họ không còn yêu, ghét cũng không có thể xác nữa. (Xem: Cõi Vô Sắc).

**Vô si:** Không ngu si.

**Vô sinh:** Quả thánh thứ tư của đạo Thịnh Văn, cũng gọi là A la hán. (Xem: Tứ quả)

**Vô sinh nhãn:** (Xem: Vô sinh pháp nhãn).

**Vô sinh pháp nhãn:** Đức nhãn của những người đã nhận ra và sống với thực thể không sinh, không diệt của các pháp.

**Vô sở hữu:** Không có gì cả, hoàn toàn trống rỗng.

**Vô tà:** Không xấu hổ với chính mình, không ray rứt mỗi khi phạm lỗi.

**Vô tâm:**

- a. Không có tâm phân biệt.
- b. Không để ý đến sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, gọi chung là sáu trần.
- c. Nói người tu thiền bỏ được sáu trần, không bị ngoại cảnh và vọng tưởng ràng buộc nữa.

**Vô tướng:** Tướng là hình trạng bên ngoài có tác dụng tạo cho mỗi pháp một sắc thái riêng biệt, khiến ta có thể dựa vào đó để phân biệt nó với

các pháp khác. Vì hình sắc và trạng thái của mỗi vật đều do tư tưởng kết thành, nên đức Phật mới nói vô tướng, tức là không có thực thể khách quan.

**Vô tướng định:** Phép định giúp chúng ta đình chỉ mọi sinh hoạt của 6 thức đầu, khác với Diệt tận định, trong đó, hành giả đình chỉ được mọi sinh hoạt của 7 thức đầu.

**Vô tướng thiên:** Cảnh giới của những người đắc Vô tướng định.

**Vô thường:** Thay đổi, không thể giữ mãi trạng thái hay hình tướng hiện thời được.

**Vô thượng:** Trên cao nhất, không gì hơn được. Đạo vô thượng là Đạo Phật.

**Vô Trước:** Một thánh tăng Ấn Độ, sống vào thế kỷ thứ tư, chuyên tu môn Quán Di Lạc Bồ Tát, với hy vọng sẽ thấy bồ tát và được ngài chỉ giáo cho.

Theo Tạng Thư Sống Chết của Sogyal Rimpoche thì sau 6 năm gia công ráo riết, thầy vẫn không thấy một điềm lành nào. Quá thất vọng, thầy bỏ thất, xuống núi.

Đi chưa được bao xa, thầy trông thấy một người đang dùng giải lụa để mài một thỏi sắt. Thầy đến gần và hỏi:

- Ông làm gì đó?
- Tôi mài thỏi sắt này để làm một cây kim.

Nghe như vậy, thầy kinh ngạc, nghĩ: “Người này phải khổ nhọc để làm một chuyện phi lý như vậy. Còn ta đang tu một pháp môn thực sự có giá trị tâm linh, vậy mà ta lại không chuyên tâm được như hấn. Thôi, hãy trở lại tiếp tục nhập thất!”

Ba năm nữa trôi qua, vẫn không có một dấu hiệu nào về Bồ tát Di Lạc, nên thầy nản chí và nghĩ: “Ta biết mình sẽ không bao giờ thành công

được!”

Rồi, thầy lại rời thất thêm một lần nữa.

Trên đường về, thầy thấy một tảng đá rất lớn và dưới chân tảng đá ấy, có một người đang cầm một cái lông chim để tra nó. Thầy bèn dừng chân và hỏi:

- Ông đang làm gì đó?

- Tảng đá này lớn quá, ngăn ánh sáng mặt trời chiếu vào nhà tôi. Vì vậy, tôi phải mài cho nó mòn bớt đi.”

Thầy Vô Trước ngỡ ngàng về câu trả lời của người ấy và hổ thẹn, vì thầy không có được niềm tin và nghị lực như hần. Thầy liền quay trở lại, tiếp tục nhập thất.

Thêm 3 năm nữa trôi qua mà vẫn không có một giấc mơ tốt nào! Thầy mới nghĩ: “Lần này, ta sẽ xuống núi và không bao giờ trở lại nữa!”

Đi trọn một ngày, đến xế chiều, thầy gặp một con chó nằm bên đường. Nó chỉ còn hai chân trước, phần thân sau đã thối rữa và đầy bọ chét. Mặc dù đang trong tình trạng thảm thương như vậy, nhưng nó vẫn không ngừng sủa người qua đường và cố lết tới cắn họ.

Động lòng thương xót, thầy bèn cắt một miếng thịt nơi thân mình cho chó ăn và cúi xuống bắt bọ chét. Nhưng thầy lại nghĩ: “Nếu ta dùng tay bắt bọ thì con chó này sẽ đau đớn vô cùng. Chi bằng ta hãy dùng lưới mà đẩy chúng ra.”

Rồi, thầy bèn quỳ xuống đất, hướng về đóng thịt thối ghê tởm, nhắm mắt, lè lưới, cúi đầu... Cúi đầu cho đến khi cái lưới của thầy chạm vào đất. Thầy mở mắt nhìn lên thì con chó đã biến mất và bỏ tát Di Lạc trong hào quang chói lọi đang ở trước mặt thầy. Thầy mừng rỡ reo lên:

- Tại sao mãi đến bây giờ Ngài mới chịu hiện ra?
- Ngay từ khi con khởi công tu quán thì ta đã luôn ở bên con, nhưng vì nghiệp chướng ngăn che, nên con mới không thấy ta! Công đức khổ tu nhiều năm của con chỉ làm tiêu hao được một ít nghiệp chướng, nhưng chính lòng bi mẫn chân thành trong giây lát của con đã hóa giải tất cả nghiệp chướng còn lại, để con có thể thấy ta! Nếu không tin, con hãy cõng ta vào chợ và hỏi xem có ai thấy ta không?

Thầy Vô Trước cõng đức Di Lạc vào chợ và hỏi mọi người:

- Bác có thấy cái gì ở trên vai tôi không?  
Phản đồng đều nói:
- Có gì đâu!  
Chỉ có một bà già trả lời:
- Thầy đang cõng một con chó chết, thối tha trên vai.  
Cuối cùng, thầy Vô Trước mới hiểu, có cầu tất có ứng, nhưng phải trừ hết nghịch duyên thì mới hưởng được cái mình cầu xin.

**Vô úy:** Không sợ.

**Vô úy thí (cho cái không sợ, làm cho hết sợ):** Bảo vệ và an ủi những chúng sinh đang lo âu sợ hãi để họ được yên lòng.

**Vô vi:**

- a. Làm mà như không làm.
- b. Làm mà không gượng ép, mà không vương mắc.
- c. Làm những gì mình nghĩ là tốt, là đúng, là cần mà không mong được báo đáp.

**Vô tâm:** Không làm hại được.

**Xả:**

- a. Không sợ hãi, không khổ, không vui cũng không buồn. Hiểu theo nghĩa này, xả thuộc về thọ tâm sở.
- b. Không yêu cảnh thuận, không ghét cảnh nghịch, chỉ vui vẻ làm những việc lợi ích cho mình và cho vô lượng chúng sinh. Hiểu theo nghĩa này, xả thuộc về hành tâm sở.
- c. Thản nhiên trước mọi xung đột, mọi biến chuyển của cuộc sống. Hiểu theo nghĩa này, xả thuộc vô lượng tâm

**Xan (Avarice):** Hà tiện, keo bần từ của cải đến lời nói và kiến thức đều không chịu bố thí, không chịu chia cho người khác. Thí dụ: Thích ở một mình một nhà. Thích mọi người chỉ khen mình thôi. Thích chỉ mình mới có hay mới biết cái này, cái nọ.

**Xúc:**

- a. **Tiếp xúc:** Sự giao hợp của căn và trần làm duyên sinh ra thức.
- b. **Cảm xúc:** Đối tượng nhận thức của thân thể.

**Xúc trần:** Đối tượng nhận thức của thân thể, đặc biệt là những cảm giác nặng, nhẹ, cứng, mềm, nóng, lạnh, trơn, nhám, đau, nhức v.v..

**Ý căn:** Thức thứ bảy có nhiệm vụ kiểm soát và điều hành mọi sinh hoạt của chúng ta. (Xem: Thức thứ bảy.)

**Ý thức:** Thức thứ sáu chủ về tính toán và phân biệt các pháp. Thức này có nhiệm vụ quán sát trần cảnh, xác định nhu cầu, soạn thảo kế hoạch và huấn luyện sáu căn.

Hiền Mật <Hienmat54@Yahoo.ca>