



# BỒ ĐỀ HẢI

**Vạn Phật Thánh Thành**

Số 29, Tháng 11-12, 1996

2001 Talmage Road, Talmage, CA 95481-0217

## Đọc trong số này

- Thiên Thất Khai Thị: Cảnh Giới Thiên
- Hư Vân Lão Hòa Thượng  
Họa Truyện: 2. Sửa Chữa  
Chùa Chiền, Cầu Đường
- Cẩm Nang Tu Đạo-Chương  
VI: Hạnh Xuất Gia
- Mười Thái Độ Tắt Yếu Khi  
Bắt Đầu Tu Hành
- Danh Từ Phật Học: Niệm  
Phật
- Buddhist Terminology:  
Buddha-Recitation
- Lịch Trình Tháng 11/1996-  
01/1997

## Phát Hành

*Dharma Realm Buddhist Assn.  
Long Beach Sagely Monastery  
3361 East Ocean Boulevard  
Long Beach, CA 90803  
Tel./ Fax. (562) 438-8902  
E-mail: BoDeHai@aol.com  
www.saigon.com/~fopusa/*

## Thiên Thất Khai Thị Cảnh Giới Thiên

HT Tuyên Hóa

Ngồi Thiên, ngồi tới lúc "trong không thân tâm, ngoài không thế giới, xa xa chẳng còn vật gì," thì mới đạt được cảnh giới "không có ngã tướng, không có nhân tướng, không có chúng sanh tướng, không có thọ giả tướng." Đó cũng là cảnh giới "quá khứ tâm không thể nắm bắt, hiện tại tâm không thể nắm bắt, vị lai tâm không thể nắm bắt."

Lúc đạt tới cảnh giới ấy, cũng chẳng phải là đắc được "chân công phu," trở thành hay ho ghê lắm đâu. Dù bạn ngồi lâu được một giờ hay mười giờ, nhấn đến ngồi lâu được một giờ hay mười giờ, nhấn đến ngồi suốt một tháng hay mười tháng, đó chẳng qua là dấu hiệu cho thấy công phu của bạn có chút ít tương ưng, mới đạt được chút ít cảnh giới khinh an thôi. Sau khi trải qua cảnh giới khinh an, cứ tiếp tục tham Thiên thì bạn sẽ tới cảnh giới Sơ Thiên.

Sơ Thiên Thiên gọi là *Ly Sanh Hỷ Lạc Địa*, tức là cảnh giới xa rời những vui thú của chúng sanh. Nơi cảnh giới *Ly Sanh Hỷ Lạc Địa*, bạn rất mau nhập Định. Trong Định, sự hô hấp

ngừng bật, không thở ra không hít vào, hơi thở không đi cũng không đến-- giống như con rùa tới mùa đông thì rụt đầu vào mu, đĩnh chỉ sự hô hấp bên ngoài, song sự hô hấp ở bên trong vẫn tiếp tục (đó là hiện tượng "đông miên, ngủ suốt mùa đông của một số loài vật).

Bấy giờ, người tham Thiên tuy trong Định ngừng thở, nhưng khi xuất Định thì vẫn hít thở như thường. Các bạn hãy chú ý! Nếu tới cảnh giới này, các bạn chớ khởi vọng tưởng: "Ồ! Tôi không thở gì cả!" Khi vọng tưởng ấy nảy sinh thì hô hấp sẽ tiếp nối ngay tức khắc; do đó các bạn không thể thiếu dè dặt, bởi vì nếu không cẩn thận thì bạn sẽ mất cơ hội, phải làm lại từ đầu.

Từ Sơ Thiên, nếu tinh tấn tu tập, bạn sẽ nhập vào Nhị Thiên. Nhị Thiên Thiên gọi là *Định Sanh Hỷ Lạc Địa*, tức là thường xuyên ở trong Định thì sẽ nảy sinh sự vui vẻ, an lạc không thể tả. Đó là cảnh giới:

*"Thiên duyệt vi thực,  
Pháp hỷ sung mãn."  
(Vi Thiên là thức ăn,*

*Sung mãn niềm vui Pháp.)*

Tại cảnh giới *Định Sanh Hỷ Lạc Địa*, trong Định bạn chẳng những không thở mà mạch tim cũng ngừng đập. Cần phải lưu ý rằng mạch chỉ "ngừng đập" chứ không phải "hết đập"; đến khi xuất Định, mạch sẽ bình thường trở lại.

Từ Nhị Thiên tiến tu thì nhập vào Tam Thiên. Tam Thiên Thiên gọi là *Ly Hỷ Diệu Lạc Địa*, nghĩa là xa rời mọi sự hoan lạc thô tháo, chỉ còn niềm vui vi tế, đạt được sự an lạc vô cùng vi diệu. Lúc ở cảnh giới *Ly Hỷ Diệu Lạc Địa*, thì trong Định không những hơi thở và mạch tim ngừng lại, mà cả ý niệm cũng ngừng bật, hết như người chết vậy. Khi ý niệm ngừng thì mọi ý tưởng vẫn vơ cũng hết.

Khi hơi thở ngừng lại, máu huyết hết dưỡng khí nên sự tuần hoàn cũng đình chỉ, do đó tim không hoạt động, không có mạch nữa. Lúc ấy, tạp niệm chẳng còn. Giả sử hơi thở là gió, mạch là sóng, ý niệm là nước--nếu không có gió thì sóng lặng, nước tự nhiên bình tịnh; đó chính là đạo lý "gió ngừng, sóng lặng" vậy. Tình trạng ấy là tác dụng tạm thời trong Định, chứ không phải là trạng thái "khí đoạn" khi chết. Bạn muốn lúc nào, nơi nào khôi phục lại hơi thở hay mạch đập thì chúng lại bình thường hoạt động.

Từ Tam Thiên tinh tấn tu Thiên Định thì vào cảnh giới Tứ Thiên. Tứ Thiên Thiên gọi là *Xả Niệm Thanh Tịnh Địa*, nghĩa là xả bỏ niềm vui vi diệu của Tam Thiên, tâm niệm thanh tịnh. Hơi thở ngừng, huyết mạch ngừng, ý niệm ngừng, song cảnh giới ấy phải xả bỏ luôn thì *Tánh Chân-như* kỳ diệu, bốn nhiên thanh tịnh mới hiện tiền.

Bạn chớ nhận lầm cảnh giới này là xuất sắc hoặc hay ho lắm. Đó bất quá chỉ là cảnh giới Tứ Thiên mà thôi, chưa phải là hiện tượng chứng quả vị. Đó vẫn còn là địa vị phàm phu, bởi vì dục vọng chưa đoạn tuyệt. Nếu ở chỗ này bạn đứng mãnh tinh tấn tu phép Tà-định của ngoại đạo thì sẽ tiến vào Vô Tướng Thiên, thọ hưởng cảnh giới của kẻ chứng quả vị.

Nếu bạn chứng Sơ-quả A-la-hán (quả vị Tu-đà-hoàn), thì chẳng những trong Định bạn không có vọng niệm, mà ngay cả đi đứng nằm ngồi cũng đều không có vọng tưởng, không có chấp trước. Tới được cảnh giới Sơ-quả là chỉ mới đoạn được tám mươi tám phẩm Kiến-hoặc (sự mê mờ ở cái thấy) trong Tam Giới mà thôi, và còn phải trải qua bảy lần ra vào sanh tử nữa; chứ chẳng phải chứng Sơ-quả là nhập Niết-bàn được đâu.

Lúc tới được Sơ-quả, bất luận là gặp cảnh giới gì bạn cũng không bị dao động, mà "đối cảnh vô tâm" (gặp cảnh, không khởi tâm tưởng), chỉ có Đạo-tâm, chuyên nhất tu Thiên. Giả như bên ngoài cảnh giới có trang

nghiêm đến mấy, đẹp đẽ cỡ nào, dù là gái đẹp, dù là trai bảnh, cũng chẳng thể làm tâm bạn động dao, lay chuyển. Lúc bấy giờ bạn chẳng tham tiền tài, chẳng tham sắc đẹp, chẳng tham danh vọng, chẳng tham ăn uống, cũng chẳng tham ngủ nghỉ nữa. Mọi thứ đều không tham. Đạt tới cảnh giới ấy mới được gọi là chứng quả vị. Kể chúng Sơ-quả A-la-hán thì khi đi không phát ra tiếng động bởi vì chân họ luôn cách mặt đất ba phân. Vì sao vậy? Vì bậc thánh nhân đã đắc quả luôn có lòng từ bi, sợ rằng sẽ đạp chết mấy thứ trùng, kiến, nên mới đi trong hư không.

Các bạn hãy chú ý! Không được chưa chứng ngộ mà xưng là chứng ngộ, chưa đắc quả mà tự xưng là đắc quả, bởi như thế là phạm Giới Vọng-ngũ, tương lai phải đọa địa ngục kéo lưới. Tôi phải nói trước cho các bạn rõ; tin hay không thì tùy bạn. Trong đạo Phật có kẻ chưa khai ngộ mà cứ tự rêu rao là đã khai ngộ--đó là hành vi không thể chấp nhận được. Dù bạn đã khai ngộ, bạn cũng không nên nói với kẻ khác: "Tôi khai ngộ rồi! Tôi có Ngũ Nhân, Lục Thông rồi nè!"

Bạn chớ đi tuyên truyền về mình, tự mình đi bán quảng cáo, bởi vì như thế thật chẳng có ý nghĩa gì cả! Ngay cả Phật, Bồ-tát, các Ngài cũng không tự mình tuyên truyền, quảng cáo. Nếu ai biết có vị đó là Bồ-tát, hay có vị kia là Phật hóa thân hiện ra cõi đời, lúc ấy vị Bồ-tát hay hóa Phật kia sẽ đi mất (nhập diệt).

Đời Đường, có hai vị Đại-su, một vị là Hàn Sơn, một vị là Thập Đắc. Ngài Hàn Sơn là hóa thân của Đức Văn Thù Sư Lợi Bồ-tát, còn ngài Thập Đắc là hóa thân của Phổ Hiền Bồ-tát. Cả hai vị, Hàn Sơn và Thập Đắc, vốn là bạn đồng tu rất tốt với nhau. Ngài Thập Đắc (được Hòa-thượng Phong Can đem về nuôi ở chùa Quốc Thanh từ nhỏ và dạy dỗ nên người) thì chuyên lo việc nấu nước trong nhà trù. Mỗi ngày ngài Thập Đắc góp nhặt các thức ăn thừa rồi cho vào ống trúc, đem cúng dường ngài Hàn Sơn. Ngài Hàn Sơn thì ngụ ở động Nguyệt-quang trên núi Thiên-thai, hằng ngày tới chùa Quốc Thanh nhận đồ thừa để ăn. Bởi vì hai vị "chí đồng, Đạo hợp," thường cười đùa chuyện trò với nhau, nên cả chùa ai cũng cho hai vị là hai tên điên cuồng, do đó chẳng đếm xỉa gì tới họ cả. Không ai ngờ rằng hai vị là Bồ-tát hóa thân "du hí nhân gian" để độ những chúng sanh cần được độ!

Một hôm, quan Thái-thứ Lã Khuru Yên tới gặp Hòa-thượng Phong Can (hóa thân của Đức A-Di-Đà), hỏi rằng: "Bạch Thiên-su, trong quá khứ chư Phật và chư Bồ-tát thường hóa thân tới thế giới này, thế hiện nay chư Phật và chư Bồ-tát có hóa thân tới cõi này chăng?" Ngài Phong Can đáp: "Có chớ! Bất quá quan Thái-thứ không nhận ra mà thôi. Bấy giờ tại nhà trù của chùa Quốc Thanh trên núi Thiên-thai có vị Sư chuyên nấu nước, chính y là Phổ Hiền Bồ-tát đấy! Ngài có một người bạn là Hàn Sơn, tức là Văn Thù Bồ-tát. Sao quan

Thái-thú nói chẳng có ai?!"

Vị Lã Thái-thú nghe xong mừng rỡ, mới bái biệt, nhắm chùa Quốc Thanh gấp gấp tiến tới, với lòng thanh khẩn lễ lạy hai vị Bồ-tát Hàn Sơn và Thập Đắc. Khi Thầy Tri-khách thấy quan Thái-thú quang lâm chùa Quốc Thanh thì ân cần tiếp đãi vô cùng. Nhưng khi Thầy Tri-khách nghe quan Thái-thú muốn bái phỏng hai ngài Hàn Sơn và Thập Đắc, thì ngạc nhiên vô cùng; Thầy chẳng hiểu vì sao quan Thái-thú lại muốn gặp hai thầy hiền.

Tuy không hiểu được lý do, Thầy Tri-khách cũng dẫn quan Thái-thú tới nhà trụ. Bấy giờ đúng ngay lúc hai vị Hàn Sơn và Thập Đắc đang bỏ bô cười nói, dánh về điên tàng khiến ai cũng nực cười. Song le, Lã Thái-thú vô cùng cung kính đánh lễ hai vị, rồi cũng hết sức cung kính nói: "Đệ tử là Lã Khuru Yên xin thỉnh cầu hai vị đại Bồ-tát từ bi chỉ điểm chỗ mê muội."

Ngài Thập Đắc hỏi: "Ông làm gì thế?"

Thái-thú đáp: "Con nghe Hòa-thượng Phong Can dạy rằng hai ngài chính là hóa thân của Đức Văn Thù và Phổ Hiền; bởi vậy con đặc biệt tới đây tham vấn bái phỏng, khẩn cầu hai ngài chỉ dạy."

Ngài Thập Đắc nghe xong thì bước thụt lui, nói: "Phong Can nhiều lời! Phong Can nhiều lời! Phong Can là hóa thân của Đức A-Di-Đà, sao người không lạy Đức Di-Đà mà lại tới đây quấy rầy bọn ta?" Ngài vừa nói vừa đi lui, khi Ngài dứt lời thì cũng vừa tới cổng chùa, đến đông Nguyệt-quang thì hai ngài ẩn vào vách đá và biến mất. Quan Thái-thú thấy thế thì vô cùng thất vọng, bởi vì hai vị Bồ-tát đã ẩn mình trong vách núi, không ra nữa. Do đó quan lại nghĩ: "Thôi, hãy về lạy Đức Di-Đà vậy!" Song, đến khi quan Thái-thú về tới chùa thì Hòa-thượng Phong Can đã viên tịch rồi! Đúng là "đang là điện thác quá" (vuột mắt cơ hội trước mắt)! Đó cũng gọi là:

*"Đối diện bất thức Quán Thế Âm."*

*(Gặp mặt Đức Quán Thế Âm mà lại không nhận ra Ngài.)*

Trong Thiên-đường của chúng ta cũng có Quán Thế Âm Bồ-tát, song tôi không tiết lộ cho các bạn biết, để Ngài khỏi bị các bạn đuổi chạy mất!

(Thiên-thất, tháng 12, 1980)

# Hư Vân Lão Hòa Thượng Họa Truyện

Hòa Thượng Tuyên Hóa

## 2. Sửa Chữa Chùa Chiền, Cầu Đường

(tiếp theo Bồ-Đề-Hải số 26)

Sau khi cầu nguyện và vái lạy Bồ-tát, vợ chồng Tiêu Ngọc Đường cùng nhau đi viếng chùa. Thấy chánh-điện bị hư hại nặng nề, ngói bể, tường xiêu, lại thêm mái dột làm mặt mày mình mẩy thánh-tượng ướt đầm chẳng khác nào mồ hôi tuôn đổ, khiến lòng họ buồn đau vô hạn, nên đã phát nguyện trùng tu. Sau đó lại thấy cây cầu ở cửa đông huyện Vĩnh-xuân từ lâu bỏ phế, sợ người qua lại gặp hiểm nguy, họ vội mướn thợ tu bổ. Cho nên, chẳng bao lâu chùa và cầu đều trở thành mới mẻ, đẹp đẽ lạ thường.

Kệ rằng:

*Tu phước tu huệ, tu tự miếu,  
Tu đạo tu đức, tu kiêu lương.  
Tu nhân tu quả, tu chư kỹ,  
Tu thiện tu nhân, tu tự cường.*

Nghĩa là:

*Cát chùa đức tượng với xây cầu,  
Công đức tu hành thật rộng sâu,  
Tu quả tu nhân, tu tự tánh,  
Tu hoài tu mãi, phước dài lâu.*

(còn tiếp)

# CẨM NANG TU ĐẠO

## Hòa Thượng Quảng Khâm

### Chương VI: Hạnh Xuất Gia

(tiếp theo)

#### 3. Tự Độ

##### C. Thăm Viếng Học Hỏi

- Ở Đài-loan không có chỗ nào để thăm viếng học hỏi, nên bạn hãy tự mình nghiên cứu chính mình là đủ.
- Đừng nên bồn chồn, bứt rứt, nóng nảy.
- Thiện-tri-thức ở đâu? Ở tại lòng mình!
- Khi lúa chín, đầu bông lúa nặng trĩu nên cong oằn xuống; khi lúa chưa chín thì đầu ngọn đứng thẳng vút. (Kẻ hiểu Đạo, tu hành thành thực, thì hạ thấp mình xuống; còn kẻ mới tu Đạo thì lúc nào cũng tự cao, không biết uốn mình.)

Đối với người tu không tốt, bạn cũng phải tham phỏng học hỏi; bởi kẻ tu xuất sắc thì hiếm khi tìm thấy, mà e rằng bạn cũng nhìn không thấu chỗ xuất sắc của người ta là ở đâu.

Do đó, đi thăm viếng học hỏi kẻ xấu cũng đúng; bởi vì thấy được điểm xấu, điều lỗi lầm của họ, bạn hãy dùng nó để tự cảnh giác, thức tỉnh chính mình - tự hỏi mình có lỗi lầm tương tự hay chăng, và tránh phạm lỗi ấy.

Tham phỏng học hỏi là phải nghiên cứu điểm xấu, điểm hư của người ta. Họ phạm lỗi ấy ư? Mình phải tu sao để đừng phạm nó! Họ không tu đúng Giới Pháp; mình phải tu sao cho đúng Giới Pháp!

- Bạn xuất gia là vì mục đích tu hành, do đó đừng nên ra ngoài học thêm pháp thế gian.  
 Những điều ở trường Phật-Học-Viện dạy chưa chắc hoàn toàn là Phật Pháp, Phật-học, vì luôn bị xen tạp bởi những môn như Xã-hội học, Kinh-tế học, v.v... Nếu bạn cứ ở gần những môi trường như vậy, lâu dần thì tâm bạn sẽ không cách gì thoát ly nổi thế tục.
- Khi các bạn đến với đạo Phật, cạo đầu đi tu, hãy xem bạn có thể liễu sanh thoát tử hay không; đó là điều bạn chẳng thể không hiểu.  
 Như đã đi tu lại còn muốn đi học kiếm bằng cấp,

thêm kiến thức; thử hỏi ở trường học có ai dạy bạn "mặc áo thô, ăn cơm đạm, buông xả để tu hành" chăng?

- Nhiều Tăng-sĩ đã xuất gia rồi, lại đi học ở Phật-Học-Viện. Sau khi tốt nghiệp, họ chỉ tăng trưởng lòng ngã mạn, tự cao tự đại, cứ muốn làm Trụ-trì. Song, họ nhờ vào đâu để "thống lý đại chúng," khiến mọi người hòa hợp, vui vẻ tu hành? Họ không làm sao có năng lực để cảm hóa tha nhân; cũng không ai chịu nổi họ!

Do đó, bậc Tăng-sĩ phải thiết thực tu hành khổ-hạnh, niệm Phật cho nhiều, phước huệ song tu.

#### D. Quan Hệ Giữa Kẻ Đồng Tu

- Làm thân đồ đệ, nếu bạn biết Thầy của mình có lỗi làm gì, dù lớn đến đâu, bạn cũng chớ nói với kẻ khác. Bởi, nếu bạn làm như vậy, thì đó cũng là một hành động lỗi lầm!

Sau khi nghe kẻ khác nói về lỗi lầm của vị Thầy của y, bạn đem những điều đã nghe ấy kể lể với mọi người, thì bao nhiêu tội của y đều quy vào thân bạn. Bởi vì đó là phạm lỗi "nói điều xấu của các vị đồng tu."

- Đối với các huynh đệ đồng tu trong chùa, bạn không có gì phải sợ sệt cả--hãy tôn trọng, cung kính lẫn nhau.

Khi muốn nhờ ai làm việc gì, bạn đừng dùng thái độ ra lệnh (như lớn tiếng, ra oai, nói cộc lốc), sai khiến họ giống như cha sai con, chủ sai tớ; bởi đó là thái độ của kẻ thế tục.

Mình là người tu Đạo, thì phải lấy *Phật Pháp làm mô phạm* (tức là dùng lời nói nhỏ nhẹ, từ tốn, cung kính yêu cầu họ làm việc).

- Khi anh em huynh đệ ngồi với nhau, các bạn nên đàm luận về Phật Pháp. Đừng bàn tới mọi đề tài khác để tránh loạn tâm. Đừng nên tham gia tán gẫu, nói những chuyện vô nghĩa, phí thì giờ.
- Khi trong huynh đệ có người nói chuyện về Phật Pháp, thì đừng nên xen chuyện thế tục vào. Nếu không, càng nói càng lạc đề xa lác. Hơn nữa, khi đã

nói chuyện thế tục, thế nào bạn cũng đề cập tới chuyện ăn uống, thức này ngon, thức kia dở v.v...

- ❑ Hai chúng Tăng và Ni phải phân ra ranh giới cho rõ ràng. Các vị sống tới trăm tuổi cũng phải phân ranh mạch như vậy. Trừ phi bạn đã khai ngộ, chứng quả, có được Định-lực sâu dày; bằng không, bạn sẽ rất dễ phạm lỗi lầm, gây ra đủ vấn đề phức tạp.
- ❑ Khi Tăng và Ni nói chuyện với nhau, các vị không được mặt đối mặt, mắt nó mắt. Khi Tăng và Ni cần trao đổi, đưa vật gì, thì hai bên cũng không được chạm tay nhau.

Sư-Phụ tu có Định-lực; bằng không, Ta cũng không thể để mấy cô tới gần trong tầm một trăm bước nữa. Các vị bây giờ chưa có được một phần mười chánh niệm; do đó, các vị vẫn còn ở trong vòng rất nguy hiểm, nên cần phải chú ý cho kỹ.

## E. Nhẫn Nhục

- ❑ *Thọ Giới tức là nhẫn nhục.*  
Nếu bạn có thể nhẫn nhục chịu đựng hết mọi sự, thì bạn sẽ khó mà phạm Giới.
- ❑ Bạn phải tu nhẫn nhịn vì *nhẫn là gốc của việc tu*. Nếu không biết nhẫn nhục thì chỉ uống cho bộ áo nhà tu đang khoác trên mình. Bạn chớ luôn cho rằng hễ việc gì mình làm là đúng (kẻ khác là sai)--thái độ ấy sẽ làm cho bạn khó tu tâm.
- ❑ Dựa theo lòng nhẫn nại mà tu hành thì mới là tu căn bản. Kết quả là đi tới đâu bạn cũng có năng lực cảm hóa người khác.  
Do đó, tu hạnh Nhẫn-nhục mới có đức hạnh--ai thấy bạn họ cũng sẽ sanh lòng hoan hỷ, và bạn có thể hóa độ họ.
- ❑ Sau khi đã xuất gia, bạn phải xem hạnh Nhẫn-nhục là cao nhất, là số một. Những kẻ nói xấu, chửi bới, chê bai, phê bình bạn, đều là những kẻ chỉ đường cho bạn. Không có họ, bạn chẳng thể tiến bộ, chẳng thể thành tựu.

Đừng cho rằng những nghịch duyên đó làm khổ bạn rồi sanh lòng ghét chúng, chán chúng, coi cái gì cũng không vừa lòng mình, thấy cái gì cũng gai mắt, rồi bạn nghĩ: "Thôi, cuốn gói đi quách! Về nhà cho rồi!"

Song, biết đi đâu cho tốt? Cũng không thể đi cưới vợ--vì bạn biết làm vậy còn khổ hơn kia mà, nào khác gì sống ở địa ngục đâu?

- ❑ Khi bị ai công kích, phê bình, bạn nên nhẫn chịu. Dù có bị oan cũng ráng nhịn. Bạn còn phải cảm ơn người ta vì may mắn lắm mình mới được (phê bình) như vậy.

Khi ai đem việc xấu ác, lỗi lầm mà đổ thừa, vu oan cho bạn; bạn cần phải nhẫn nại.

- ❑ Dù bạn có đúng lý mà kẻ khác vu khống, nói càn rằng bạn sai bạn lỗi, thì bạn vẫn nên sám hối, xin lỗi kẻ ấy (đừng tranh biện)--bởi vì tu hành chính là tu ở chỗ này.

Phải quán sát như thế nào? Bạn phải quán những lời lẽ ấy như tiền bạc; và khi người kia phun lời xấu ác thì cũng giống như y đang vung tiền cho bạn vậy.

Nếu khi những cảnh giới ấy tới mà bạn không nhẫn, không biết làm sao tu nhẫn nhục, thì chỉ sanh ra đủ thứ phiền não, bực bội mà thôi!

- ❑ Kẻ đã kích, bài bác, chửi rửa bạn, bạn cho rằng y xấu. Song, theo quan điểm tu Đạo, y quả là người giúp bạn; bạn phải cảm ơn y. Y đem tiền ở cõi Cực-Lạc tới tặng bạn, bạn không chịu nhận, lại chạy trốn, còn khóc lóc om sòm!
- ❑ Khi chuyện gì xảy đến với bạn, bạn cũng nhẫn nhịn được, thì tu mới tiến bộ. Dù bạn có đúng lý cũng đừng cãi cọ tranh biện; cứ sám hối, xin lỗi người ta là đủ. Đó là bạn đang tích tập công đức cho chính bạn vậy.
- ❑ *Nhẫn-nhục Ba-la-mật* là hạnh mà khi bạn nhẫn nhục, bạn không cảm thấy và không cho rằng mình đang thực hành hạnh Nhẫn-nhục, không ru rao là mình nhẫn nhục, và cũng không đè nén, dồn ép nội tâm (không để lộ sự giận dữ bên trong); vì đó toàn là có *tướng trạng*.
- ❑ Khi nhẫn nhục mà lòng bạn không hề có cảm giác gì, không thấy chuyện gì xảy ra; như khi có ai chửi rửa bạn, bạn không biết là họ chửi mình; thì mới đúng là hạnh *Nhẫn-nhục Ba-la-mật*.

(còn tiếp)

## Mười Thái Độ Tất Yếu Khi Bắt Đầu Tu Hành

Sau đây là mười công-hạnh cần phải thực tập khi bắt đầu tu hành theo phương pháp *Kinh Hoa Nghiêm*. Mười công-hạnh này phát xuất từ mười tâm thái của bậc Thập Tín.

### 1. Tao khổ năng nhẫn.

Gặp chuyện rắc rối, đau khổ, bức bách, chúng ta hãy:

- tách mình ra khỏi hoàn cảnh ấy; dùng lý trí để quán sát nhân duyên của việc ấy mà không phê phán, lên án, bình luận (tu lý).
- đừng biện hộ cho mình; đừng tìm lý do để chứng minh rằng mình đúng (tu Đạo).
- tập nhẫn nại, tập tha thứ, khoan dung.

### 2. Thân cận thiện hữu.

Chúng ta nên gần gũi bạn tốt, bậc Thiện-tri-thức, bậc trí huệ, để học hỏi gương lành. Bạn tốt là người:

- giúp mình phát chí tu hành, phát tâm Bồ-đề.
- khuyến khích mình lúc mình giải đãi, biếng nhác, hay bế tắc.
- bàn luận, chỉ bày, nêu ra điều sai lạc, lỗi lầm của mình.
- là tấm gương đức hạnh, mẫu mực tốt để mình noi theo.
- có trí huệ sáng suốt, thấu rõ đạo lý, thật sự dụng công tu hành, nên có thể chỉ điểm mình tu hành.
- có chánh tín đối với Tam Bảo, biết cung kính bậc trưởng thượng, biết tôn trọng chân lý.
- có hành vi khiêm cung, không cống cao ngã mạn, sẵn sàng phục vụ mọi người.

### 3. Cúng dường chư Phật.

Chư Phật là ruộng phước vĩ đại nhất. Cúng dường chư Phật không những sẽ được phước báo vô lượng mà còn diệt trừ phiền não, sanh khởi trí huệ, thay đổi nghiệp

duyên, trợ duyên đắc Đạo.

a. Tùy theo tâm trạng, động cơ của mình lúc cúng dường mà sẽ được kết quả tương ứng:

*"Giống như tấm gương sáng,  
Tùy hình hiện ảnh tượng,  
Phật phước điền cũng vậy,  
Tùy tâm hoạch chủng báo."*

b. Tất cả phiền não, hoạn nạn, ác nghiệp của mình cũng được tiêu trừ nhờ cúng dường chư Phật:

*"Như thuốc A-già-đà,  
Trị lành mọi thứ độc,  
Phật phước điền cũng vậy,  
Diệt sạch phiền não hoạn."*

c. Cúng dường chư Phật còn có thể giúp chúng ta dứt được nghiệp hữu-vi, chứng đắc quả Vô-lậu:

*"Ví như đại hỏa khởi,  
(hỏa thiêu tới Tam Thiên)  
Thiêu hết mọi vật tượng,  
Phật phước điền cũng vậy,  
Thiêu hết thứ hữu-vi."*

Muốn làm được những việc như trên, thì khi cúng dường chúng ta phải tập có thái độ như sau:

- không cầu mong lợi lạc cho chính mình,
- không cầu cạnh những thứ thế tục, nhỏ bé hẹp hòi, không cầu quả báo,
- xem việc cúng dường là bổn phận,
- quán tưởng cúng dường một đức Phật là đồng thời cúng dường mười phương tất cả đức Phật,
- tận tình đem hết năng lực ra cúng dường, không sợ "hết tiền hết của"; đó mới gọi là thành tâm.

### 4. Tu tập thiện căn.

"Thiện căn" tức là gốc lành. Gốc lành thì ở trong tâm. Muốn trồng gốc lành thì phải dùng hành động thực tiễn bên ngoài. Đối tượng để trau dồi thiện căn, theo

phẩm Hiền Thủ, gồm có:

- Lợi lạc chúng sanh: Bất cứ việc gì mình làm mà đem lại ích lợi cho chúng sanh thì tự nhiên gốc lành sẽ trở dậy. Do đó phương pháp tu bố thí, trì Giới, nhân nhượng, phương tiện, v.v... đều là cách để vun bồi gốc lành.
- Trang nghiêm quốc độ: Tức là làm cho hoàn cảnh xung quanh được cải thiện, tốt đẹp, hòa bình. Chúng sanh và môi trường là hai phạm trù không thể tách biệt. Do đó, khi độ chúng sanh, mình phải đồng thời cải biến, trang nghiêm hoàn cảnh. Bằng cách nào?
  - a. Thanh tịnh tự tâm. Tâm mình ra sao thì hoàn cảnh thế ấy.
  - b. Hồi hướng phước báo để trang nghiêm hoàn cảnh, quốc độ.
  - c. Tu những công hạnh phục vụ, làm việc công ích.

### 5. Chí cầu thắng Pháp.

"Thắng Pháp" là thứ Pháp thù thắng đưa tới Niết-bàn, đạt tới giải thoát. Không có chí cầu Pháp thì sẽ không có Pháp tới tay.

Lập chí, do đó, là việc quan trọng bậc nhất lúc bắt đầu tu. Không lập chí thì tình cảm, dục vọng, tham vọng, ích kỷ sẽ dắt dẫn cuộc đời mình. Bởi thế,

- Khi lập chí: đừng cầu mong gì cho mình cả. Viết ra giấy để nhớ và ôn lại.
- Khi tu hành: đừng để quả báo làm lu mờ chí hướng.
- Khi gặp trắc trở: đừng quên chí nguyện lúc ban sơ.
- Khi gặp thuận duyên: đừng để dục vọng, danh vọng, sung sướng, quyền thế làm lạc hướng đi.

### 6. Tâm thường nhu hòa.

"Nhu" tức là không cang cường, không cứng đầu, cũng không đầy dẫy thanh kiến; mà là biết nhường biết nhịn, không coi ai là kẻ thù.

"Hòa" tức là không nổi nóng, bực tháo, không thích gây gổ, không thích tìm lỗi lầm của kẻ khác, không thích đấu lý. "Hòa" có nghĩa là biết nhận lỗi mình, biết hợp tác với kẻ khác, chấp nhận phê bình, lời lẽ ôn hòa.

### 7. Từ bi thâm hậu.

"Từ bi thâm hậu" tức là có tấm lòng thương xót sâu xa đến tất cả chúng sanh. Những tâm thái năn trở vạ giết chết lòng từ bi là:

- Giận dữ: Mình có hay nóng nảy chăng?
- Óan ghét: "Ai là kẻ thù của ta?" Ai là kẻ đáng ghét?
- Chỉ trích: Mình có thích nói xấu, nói sau lưng kẻ khác chăng?

Cho nên, chúng ta cần phải tập: 1. Ôn hòa, 2. Tha thứ và cảm thông.

### 8. Thâm tâm bình đẳng.

"Thâm tâm" là tận đáy lòng mình, trong tâm can mình. "Bình đẳng" là không có thành kiến, định kiến về người nào cả. Khi có thành kiến về người nào, mình sẽ không có cách gì thấy được chân tướng, nghiệp chướng, bản tánh, nhân duyên của người ấy. Thành kiến chỉ đưa tới quan điểm mông cọt, nhỏ hẹp, và sinh ra phiền não. Phải tập lắng nghe quan điểm của người khác. Tránh nói chuyện thị phi, phê bình, chỉ trích kẻ khác. Tập quan sát thái độ của mình để tránh phát khởi lòng kiêu ngạo, cống cao. Đừng cho mình là tiêu chuẩn, hơn hẳn tất cả kẻ khác.

### 9. Ái lạc Đại-thừa.

Hãy vui thích với Pháp Đại-thừa; suy tư về khả năng thanh Phật của mọi chúng sanh; tập vui sướng khi thấy kẻ khác tu hành; tập vui sướng khi thấy kẻ khác thành tựu, đắc quả, hay mới bắt đầu phát tâm; tập vui sướng với chân lý, tin tưởng và coi trọng chân lý, Phật Pháp. Ngoại trừ bốn phạm với đời, hãy tập thái độ đặt ưu tiên cho việc học hỏi chân lý và tu trì, thực hành Phật Pháp.

### 10. Cầu Phật trí huệ.

"Cầu" có nghĩa là đặt phương hướng cho đời mình nhắm vào sự phát triển trí huệ, chứ không phải là cầu cạnh, mong muốn đạt được cái gì. Mọi thứ mong muốn cho mình đều ngược với tinh thần tu Đạo, và chỉ đưa tới thất bại.

"Cầu" ở đây chính là xác định sự cống hiến đời mình cho việc phát triển Nhất-thiết Trí, trí huệ của Phật; do đó, danh, lợi, tài, sắc, đều không phải là hướng đi và mục tiêu của đời mình.



## Danh Từ Phật Học Niệm Phật

Hòa Thượng Tuyên Hóa giảng thuật

Chúng ta niệm Phật là vì trước kia, khi còn đang tu hành ở nhân địa, Đức Phật A-Di-Đà đã lập 48 lời đại nguyện. Trong các lời nguyện ấy, Ngài nói rằng: "Chúng sanh nào trong mười phương thế giới mà xưng niệm danh hiệu của tôi thì sẽ được thành Phật. Nếu chúng sanh ấy không được thành Phật, tôi sẽ không giữ ngôi Chánh Giác--tôi cũng sẽ không thành Phật!"

Nương theo những thệ nguyện vĩ đại, bao la của Đức Phật A-Di-Đà thì cũng như đáp thuyền sang bờ bên kia vậy. Những thệ nguyện của Đức Phật A-Di-Đà chính là "bản hợp đồng" mà Ngài đã ký với mười phương chúng sanh--nếu chúng ta niệm Phật mà không được vãng sanh Cực-Lạc Thế-giới, thì Đức Phật A-Di-Đà sẽ không đủ tư cách thành Phật. Do quan hệ liên đới này, mỗi chúng ta đều nên thực hành Pháp-môn Niệm Phật với niềm tin tưởng thâm sâu và thệ nguyện chân thành, tha thiết.

Niệm Phật là pháp-môn đơn giản nhất, viên dung nhất và hữu hiệu nhất. Pháp-môn này không chiếm nhiều thời giờ và cũng không làm tổn kém tiền bạc. Dù là người già cả, thanh niên hay tráng niên, người có bệnh hay kẻ khỏe mạnh, ai ai cũng đều có thể niệm Phật được cả.

Pháp-môn Niệm Phật này là "tam căn phổ bị, lợi độn kiêm thâu" (bao gồm ba căn cơ, thâu nạp cả kẻ lanh lợi lẫn người kém cỏi). "Tam căn" là thượng căn, trung căn và hạ căn--tức là hạng người có trí huệ, hạng người tầm thường và hạng người ngu si. "Lợi, độn kiêm thâu" có nghĩa là tất cả chúng sanh--từ kẻ ngu si nhất cho tới kẻ thông minh nhất, bao gồm luôn cả súc sanh--đều có thể niệm Phật để được vãng sanh về Thế-giới Cực-Lạc ở phương Tây; cho nên nói: "Dùng sức ít mà thành công nhiều"--Pháp-môn Niệm Phật rất dễ thực hành và cũng rất thuận tiện.

Có bốn cách niệm Phật là Trì Danh Niệm Phật, Quán Tượng Niệm Phật, Quán Tướng Niệm Phật, và Thực Tướng Niệm Phật.

**1. Trì Danh Niệm Phật:** Cách này là luôn luôn trì niệm sáu chữ hồng danh "Nam mô A-Di-Đà Phật."

Có một phương pháp gọi là Kim Cang Niệm--tức là niệm bằng tâm, chính mình nghe rõ mồn một tiếng niệm "Nam mô A-Di-Đà Phật" từ trong tâm, miệng niệm một

cách rõ ràng, tai cũng nghe thấy một cách rõ ràng.

Ngoài ra còn có một phương pháp niệm hết sức đơn giản, gọi là "triều mộ thập niệm" (sáng, tối mười niệm)--sáng sớm thức dậy, sau khi đi vệ sinh, súc miệng rửa mặt rồi, quý vị hãy chấp tay, day mặt về hướng tây và niệm "Nam mô A-Di-Đà Phật..." Cứ một hơi thở là một lần niệm--được bao nhiêu lần thì cứ niệm bấy nhiêu--và cứ thế mà niệm trong mười hơi thở. Sáng sớm cũng như chiều tối đều có thể thực hành phép Thập Niệm này.

**2. Quán Tượng Niệm Phật.** "Quán tượng" nghĩa là thỉnh một bức tượng Phật A-Di-Đà, rồi vừa niệm danh hiệu vừa quán tưởng tướng hảo trang nghiêm của Đức Phật A-Di-Đà, với tướng "bạch hào" (lông trắng) giữa hai chân mày của Ngài. Thường xuyên quán sát tôn tượng trong lúc niệm Phật thì sẽ dễ đạt được Niệm Phật Tam muội với trạng thái "nhất tâm bất loạn."

Điểm then chốt của việc niệm Phật là đạt được Niệm Phật Tam-muội với sự chuyên nhất, tâm không tán loạn. Nếu quý vị đạt được Niệm Phật Tam-muội, thì bấy giờ, "mưa xuyên không lọt, gió thổi không thấu"--quý vị đi, đứng, nằm, ngồi đều ở trong Tam-muội, trong Định cả. Quý vị đi cũng "Đi-Đà" mà ngồi cũng "Đi-Đà," đi cũng "Phật" mà ngồi cũng "Phật." Khi ở trong Định, quý vị sẽ được thấm nhuần "nước" Trí-huệ. Một khi quý vị đạt được Niệm Phật Tam-muội với sự chuyên nhất, không tán loạn, thì chắc chắn quý vị sẽ được vãng sanh Tịnh-độ.

**3. Quán Tướng Niệm Phật.** Đây là phương pháp tưởng thuần túy, không cần dùng tượng Phật. Hãy quán tưởng rằng:

*"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,  
Hóa Bồ-Tát chúng diệc vô biên.  
Tứ thập bát nguyện độ chúng sanh.  
Cửu phẩm hàm linh đẳng bi ngạn."*

Hãy quán tưởng rằng tướng "bạch hào" của Đức Phật A-Di-Đà tỏa ánh sáng soi tỏ khắp một khu vực rộng lớn bằng năm ngọn núi Tu-Di. Đôi mắt xanh biếc của Ngài thì trong ngần và lớn bằng bốn biển lớn. Trong vô lượng

ánh hào quang của Đức Phật A-Di-Đà hiện ra vô số hóa thân của chư Phật và vô biên hóa thân của chư Bồ-Tát. Đó là quán tưởng Pháp-thân của Đức Phật A-Di-Đà. Quán tưởng bài kệ xưng tán Phật này cũng có thể đạt được Niệm Phật Tam-Muội.

**4. Thực Tướng Niệm Phật.** Thực Tướng Niệm Phật chính là Tham Thiên. Khi tham Thiên, chúng ta tham cứu "Ai niệm Phật?" tức là chúng ta đang tìm kiếm thực-tướng. Thực-tướng chính là vô-tướng, song le, chẳng có cái gì mà không có "tướng" cả.

Theo phương pháp Thực Tướng Niệm Phật, khi chúng ta niệm danh hiệu của một đức Phật tức là niệm danh hiệu của tất cả chư Phật trong mười phương ba đời, và khi niệm danh hiệu của tất cả chư Phật trong mười phương ba đời tức là chúng ta quy nạp về cõi Tịnh-độ và chúng ta niệm "Nam mô A-Di-Đà Phật" mà vẫn không rời một đức Phật nào cả. Đó là Thực Tướng Niệm Phật-là niệm mà không niệm, không niệm mà niệm. Bấy giờ, đó chính là Tham Thiên vậy.

Vì thế, người thật sự hiểu rõ về Niệm Phật sẽ không phản đối Tham Thiên; và người thật sự hiểu rõ về Tham Thiên cũng sẽ không phản đối Niệm Phật, mà còn không phản đối cả Giáo-tông, Mật-tông và Luật-tông nữa!

## **Buddhist Terminology**

### **Buddha-Recitation**

Lectured by the Venerable Master Hsuan Hua

We practice Buddha-recitation because when Amitabha Buddha was cultivating on the causal ground he made forty-eight great vows. In his vows he said, "Every living being in the worlds of the ten directions who recites my name will become a Buddha. If he does not become a Buddha, I vow not to attain Proper Enlightenment--I will not become a Buddha, either!"

Relying on Amitabha Buddha's great, vast vows is like riding a ship to the other shore. Amitabha Buddha's vows are the "contract" he has signed with the living beings of the ten directions--if we were to recite the Buddha's name and not be reborn in the Land of Ultimate Bliss, Amitabha Buddha would not be qualified to become a Buddha. Because of this relationship, every one of us should practice the Dharma-door of Buddha-recitation with deep faith and sincere vows.

Buddha-recitation is the simplest, most perfect, and most effective Dharma-door. It does not take too much time, nor does one need to spend any money. Old people, young people, people in their prime, sick people, and healthy people can all practice Buddha-recitation.

This Dharma-door is one that "covers the three roots and receives both sharp and dull." The three roots refers to superior, medium, and inferior roots, which is to say, wise, ordinary, and stupid people.

To "receive both sharp and dull" means that all living beings, from the most intelligent down to the most stupid, including animals, can obtain rebirth in the Western Land of Ultimate Bliss through reciting the Buddha's name. Thus it is said, "With little effort, one achieves much success"--the Dharma-door of Buddha-recitation is very easy and convenient.

There are four types of Buddha-recitation: Holding the Name Buddha-recitation, Contemplating an Image Buddha-recitation, Contemplating and thinking Buddha-recitation, and Real Mark Buddha-recitation.

**1. Holding the name Buddha-recitation.** This is to constantly recite the great name of "Namo Amitabha Buddha."

There is another method called "Vajra Recitation," which is to recite with the mind so that the mind clearly hears

the sound of "Namo Amitabha Buddha." The mouth recites clearly, and the ears also hear clearly.

There is another very simple kind of recitation, the method of "ten recitations in the morning and evening." After you get up in the morning, go to the bathroom, wash up, and rinse your mouth, you can put your palms together, face the west, and recite "Namo Amitabha Buddha." With one breath counting as one recitation, recite as many times as you can in one breath, and recite for ten breaths. Practice this dharma of ten recitations in the morning as well as in the evening.

**2. Contemplating an image Buddha-recitation.** This means to obtain an image of Amitabha Buddha, and while reciting, to contemplate the adorned appearance of Amitabha Buddha, with his white hairmark between the brows. Through constant contemplation of the Buddha image while reciting the Buddha's name, one will easily attain the Buddha-recitation Samadhi with one mind unconfused.

The key to Buddha-recitation is to attain the Buddha-recitation is to attain the Buddha-recitation Samadhi with one mind unconfused. If you reach that state of Samadhi, the wind will not be able to blow through, nor will the rain be able to seep through your recitation--whether you are walking, standing, sitting, or lying down, you will always be in Samadhi. It is "Amitabha" while walking, "Amitabha" while sitting, it is the Buddha while walking, and the Buddha while sitting. When you are in Samadhi, you will be irrigated with the water of wisdom. When you attain the Buddha-recitation Samadhi with one mind unconfused, it is certain that you will be reborn in the Pure Land.

**3. Contemplating and thinking Buddha-recitation.** This means to simply contemplate without using Buddha images. Contemplate,

*"Amitabha's body is the color of gold,  
The splendor of his hallmarks has no peer.  
The light of his brows shines around five Mount  
Sumerus,*

*Wide as the seas are his eyes, pure and clear,  
Shining in his brilliance by transformation are  
countless Bodhisattvas and infinite Buddhas.  
His forty-eight vows will be our liberation,*

*He enables all those in the nine lotus-stages to reach the farthest shore."*

Contemplate Amitabha Buddha's white hairmark shining around an area as great as five Mount Sumerus. His violet-blue eyes, as larger as the four seas, are clear and pure. Shining in his immeasurable light by transformation are limitless Buddhas and boundless Bodhisattvas. This is to contemplate the Dharma-body of Amitabha Buddha. Through contemplating this ode to the Buddha, one will also attain the Buddha-recitation Samadhi.

**4. Real Mark Buddha-recitation.** This is just Chan investigation. When we investigate Chan, we investigate "Who is reciting the Buddha's name?"--we are looking for the real mark. The real mark is without a mark, however, there is nothing which is not marked by it.

In Real Mark Buddha-recitation, when we recite one Buddha's name, we are reciting the names of all Buddhas of the ten directions and three periods of time; when we recite the names of all Buddhas of the ten directions and three periods of time, we are returning to the Pure Land and reciting "Namo Amitabha Buddha," and we are not apart from one Buddha. This is Real Mark Buddha-recitation--to recite without reciting, to not recite and yet be reciting. This is Chan investigation.

Therefore, people who really understand Buddha-recitation will not object to Chan investigation; people who really understand Chan will not oppose Buddha-recitation. Not only do they not oppose each other, they will not oppose the Doctrinal, Esoteric, or Vinaya sects either.

## Lịch Trình Các Dịp Lễ, Phật Thất & Thiền Thất Tại Vạn Phật Thánh Thành Tháng 9-11/1995

Tháng	Ngày	Pháp Hội
10-11	27/10-2/11	Quán-Âm Thất
11-12	28/11-01/12	Giới Thiệu Về Thiền (3 ngày)
12	22	Lễ Vía Đức Phật A-Di-Đà
	22-28	A-Di-Đà Thất
29/12/1996-20/01/1997		Thiền Thất (3 tuần)
01/1997	16	Kỷ Niệm Ngày Đức Phật Thích-Ca Thành Đạo