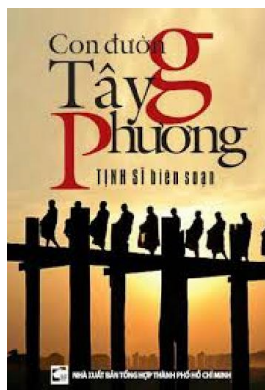


CON ĐƯỜNG TÂY PHƯƠNG



Tịnh Sĩ biên soạn
Nhà Xuất Bản Tôn Giáo
Phật Lịch: 2549 - DL: 2005

---o0o---

Nguồn

<http://www.niemphatvangsanh.com>

Chuyển sang ebook 17-06-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

Khải Ngôn

I. Giai Đoạn Trau Dồi Thiện Tâm

II. Giai Đoạn Rèn Tâm Giải Thoát

III. Giai Đoạn Chuyên Tu Giải Thoát

Những Điều Cần Biết Khi Tĩnh Tọa Niệm Phật

Mấy Lời Tâm Huyết

---o0o---

Khải Ngôn

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

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

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

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

Như vậy, sinh về Tây phương Tịnh độ là điều cần yếu cho tất cả những ai muốn giải thoát thành tựu Phật đạo. Tuy nhiên, làm sao sinh về Tịnh độ? Hành giả phải trải qua một ngã đường như thế nào để đến được Tây phương?

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

Tịnh Sĩ

---o0o---

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

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

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

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

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

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

Trong các đường lối pháp môn tu thành Phật, pháp môn niệm Phật là con đường thẳng tắt nhất, và trong các phương pháp niệm Phật giải thoát, phương pháp trì niệm hồng danh A Di Đà Phật cầu sinh Tây phương Cực lạc là dễ dàng nhất.

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

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

Tây phương Cực lạc là cảnh giới thanh tịnh giải thoát. Thanh tịnh là vô nhiễm là thuần thiện, giải thoát là vượt ngoài ba cõi, vượt ngoài ba cõi là xả ly thế gian. Như vậy, muốn về Tây phương Cực lạc, hành giả cần phải có tâm thanh tịnh giải thoát, thuần thiện ly thế gian.

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

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

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

1. Giai đoạn trao dồi thiện tâm
2. Giai Đoạn Rèn Tâm Giải Thoát
3. Giai đoạn chuyên tu niệm Phật, thành tựu niệm Phật tam muội

---o0o---

I. Giai Đoạn Trao Dồi Thiện Tâm

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

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

Đây là giai đoạn rất quan trọng, là căn bản của mọi sự tu hành giống như nền móng của căn nhà. Nếu không trải qua một sự tu tập thuần thực vững chắc ở giai đoạn này, thì mọi sự tu tập giải thoát nào khác đều bị thất bại. Không gột rửa tâm trở nên hiền thiện, cứ để mầm ác ẩn tàng trong tâm thức thì khó tránh khỏi lạc vào tà đạo. Một khi đủ duyên, ý ác sinh khởi, nó sẽ biến mọi Phật sự thành ma sự, phá hoại tất cả các công đức lành.

Nếu không rèn luyện đức hạnh, cứ để các thói quen xấu như dễ xao động, dễ thối lui, thiếu nhẫn nhục, thiếu khiêm tốn, hòa hợp,... thì khó tránh sự gây đổ và các chướng ngại trên đường tu tập khiến không thành tựu kết quả. Bởi chúng ta từ vô thủy đến nay đã huân tập vô số chủng tử bất thiện, chúng luôn luôn ẩn tàng trong tâm. Mỗi khi đủ duyên, chúng sẽ khởi dậy, giống như các hạt giống cỏ dại trong nền đất lạng lẽ, khi đủ điều kiện nước, ánh sáng,... liền tự mọc mầm.

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

Như tu hành còn tham danh tất thường khoe khoang, gặ người hơn mình thì ghen ty, dèm chê, tìm cách hại danh dự người, ... tâm hồn cứ loanh quanh

vấn đề danh dự. Mọi việc làm đều do tâm cầu danh sai sử, trở thành bè đảng của ma, dù có làm việc thiện cũng là ma sự. Khi bị trái ý tổn hại đến danh dự mình thì trở nên sân hận, hiểm thù. Điều ác còn chưa đoạn được thì mong gì thành tựu giải thoát.

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

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

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

Hành giả phải thường xuyên tìm xét lỗi mình, ở mỗi hành động, lời nói và ý nghĩ do mình khởi ra, đều phải thành thật nhận biết tính chất thiện ác, hay dở, lợi hại, đúng sai của nó. Thấy ác, sai dở thì lập tức xả bỏ; thấy thiện, đúng hay thì cố gắng hành thêm. Bởi có thấy được lỗi của mình thì mới lo tu sửa, càng thấy mình nhiều lỗi lầm khuyết điểm, tâm càng thêm hổ thẹn, càng tinh tấn rèn luyện học hỏi tu tập. Hành giả chỉ nên chú ý lỗi mình, không nên tìm xét lỗi người, không nghĩ xấu về người, ... Vì xét lỗi người, nghĩ xấu về người sẽ làm tâm hành giả chất chứa thêm nhiều điều bất thiện. Trong mọi việc sai trái, phải thấy có lỗi mình trong đó.

Song song với việc xét lỗi mình, hành giả phải chú ý điều hay của người, tìm học các gương sáng, các đức tính quý giá của những bậc tiền bối, của chư thánh hiền và của tất cả chư Phật. Luôn luôn chiêm nghiệm tưởng nhớ công

đức, đạo hạnh của các Ngài, để các đức tính quý báu ấy thâm nhập mạnh mẽ trong tâm thức, làm tiêu hoại những chủng tử nhiễm ô đã huân tập từ vô thi.

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

Đối với tất cả các việc thiện, hành giả phải sốt sắng vui vẻ thực hành, tùy theo khả năng mà làm, không nên vì lười biếng mà bỏ qua. Dù là việc nhỏ nhất cũng không được coi thường, sẵn sàng xả thân cho các việc thiện ấy. Tâm say mê với việc lợi mình lợi người, có như thế những chủng tử xấu ác mới không còn dịp sinh khởi. Hành giả phải làm với tâm niệm trưởng dưỡng thiện căn và lợi ích chúng sinh, không nên làm vì lợi ích cá nhân, thỏa mãn tính hiếu thắng cầu danh dự và tình cảm. Được như vậy, việc hành thiện mới không bị chướng ngại khi gặp khó khăn, mới không phát sinh phiền não khi gặp điều trái ý và không trở thành ma sự khi mình được lợi. Tùy theo nghiệp chướng của người và của mình mà làm thiện cho phù hợp, nhằm đoạn trừ ác nghiệp. Tham xěn thì thường bố thí ruộng xả, khuyên người thí xả, tưởng niệm nhân quả phước điền vị tha; nghiệp sân độc thì nói lời lành, gần người hiền đức, tập nhu hòa, tưởng niệm từ bi, nhẫn nhục; nghiệp si mê tà kiến thì lo đọc kinh, nghe pháp, khuyên người học chánh pháp, bố thí kinh điển, cung kính bậc trí tuệ,...

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

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

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

Ngay thấy mình có các lỗi lầm, hành giả phải suy xét nguyên do sinh ra lỗi ấy, sự lợi hại của nó và xả bỏ nó. Biết rõ các lỗi lầm như thế, hành giả sẽ dễ

dàng dứt khoát đoạn trừ, đoạn trừ ngay tận gốc của nó. Hành giả không nên sợ hãi đối mặt với tính xấu của mình, dù nó đê tiện cũng nhắm ngay nó mà quan sát phân tích cho thấu đáo, sau đó mới dứt khoát quên đi để rèn luyện đức tính ngược lại nó. Vì khi thấu triệt rồi, không cần nghĩ đến nó nữa, cứ tưởng niệm pháp thiện thường xuyên thì các nghiệp ác ấy sẽ dần dần tiêu mất.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---o0o---

II. Giai Đoạn Rèn Tâm Giải Thoát

Cũng gọi là giai đoạn xả ly thế gian. Hành giả dứt trừ ái dục, sống nếp sống ngoài vòng tục lụy. Cũng gọi là giai đoạn hướng về Tây phương. Hành giả chuyên tâm cầu sinh Tây phương Cực lạc, thành thực chí nguyện giải thoát.

Ở giai đoạn rèn tâm hành thiện trên, hành giả chỉ mới cải đổi tâm trở nên tốt đẹp, sống với niệm từ ái, yêu thương, hành giả còn khởi các ham muốn tốt lành để diệt trừ nghiệp ác. Do vậy, tâm ái dục của hành giả vẫn còn, hành giả còn bị thế gian chi phối, tâm yêu tiếc thế gian còn mạnh, ý rong ruổi thế

gian còn nhiều, chí giải thoát còn yếu. Thế nên, khi tâm mình trở nên hiền thiện rồi, hành giả phải tiếp tục giải thoát, xả ly ái dục của thế gian.

“Ái” ở đây không có nghĩa là riêng chỉ cho tình thương nam nữ, vợ chồng, mà bao gồm mọi sự đắm trước của chúng sinh đối với muôn loài vạn vật. Tình thương dù với ý nghĩa gì nếu không chừng mực, không có lý trí soi sáng, không hướng thượng và có tính cách ràng buộc, đều gọi là ái. Đắm luyến sự vật cũng gọi là ái. Còn ái luyến thế gian tất còn trở lại thế gian.

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

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

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

Hành giả tu giải thoát phải tỉnh giác nhận rõ những biểu hiện của ái dục và ngăn trừ khi nó vừa phát khởi nơi tâm. Từ chỗ tiếp xúc với các thứ thuận lợi vừa ý, tâm sinh nên thích, đây là cội nguồn của ái. Mến thích đưa đến thân hậu, lo lắng, chăm nom, tức là ái đã hình thành. Từ thân hậu lo lắng, chăm

nom trở nên sợ hãi khi nghĩ nó hoại mất là ái đã mạnh hơn lý trí và buồn nhớ tiếc nuối khi những thứ ấy mất mát hoặc lìa xa, tức đã bị ràng buộc, ái đã ăn sâu nơi tâm thức. Tâm ham muốn phát sinh từ sự phân biệt thấy lợi vừa ý hoặc do lòng ái trước đưa đẩy để thỏa tính tham nhiều. Một ý niệm ham muốn vừa khởi nếu không được tự chủ đoạn trừ sẽ đưa đến sự tìm cầu, suy tính lo âu, sợ hãi và não phiền điên đảo.

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

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

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

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

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

muốn cái dở xấu, vì ham muốn yêu tiếc vật tốt hay xấu cũng đều là ái dục cả.

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

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

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

Tuy nhiên, lúc quan sát ái dục vẫn luôn luôn nguyện sinh Tây phương để gieo trồng sâu hạt giống vãng sinh, đồng thời cũng để trợ giúp hành giả buông xả sự đắm trước thế gian. Vì tuy quán sát rõ ái dục, tâm có thể phát sinh xả ly, nhưng do nghiệp ô nhiễm của hành giả nhiều đời huân tập sâu dày và nghị lực của hành giả còn yếm kém, hành giả vẫn còn cảm thấy sung sướng khi tiếp xúc với ái dục. Mặc dù lý trí thì muốn xả bỏ nhưng thói quen vẫn muốn tìm cầu nắm bắt, vả lại cuộc đời luôn có các duyên khiến nghiệp ái dục tăng trưởng lấn áp cả lý trí. Do đó, song song với sự quán sát để xả ly ái, rất cần có chí nguyện vãng sinh cầu giải thoát để giúp hành giả đủ tâm lực dứt khoát thế gian đoạn trừ ái dục.

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

“Nam Mô A Di Đà Phật
Con nguyện sinh về Tây phương Cực lạc
Xin Phật từ bi đến tiếp độ con”.

Hoặc nguyện theo bài kệ:

“Quy mạng lễ A Di Đà Phật
Ở phương Tây thế giới an lành
Con nay xin phát nguyện vãng sinh
Cuối xin đức từ bi tiếp độ”

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

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

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

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

Trong giai đoạn này, hành giả có thể thấy mình còn phan duyên động niệm, tâm thức chưa sáng trong tĩnh lặng, xác thân còn khởi động dục nhiễm.

Hành giả không nên quan tâm lo nghĩ về những vấn đề đó, phải biết mình đang thực hành trong giai đoạn rèn chí giải thoát, chưa phải lúc chuyên tu định huệ giải thoát cứu cánh. Do đó, hành giả không nên sợ hãi, lo lắng làm dao động việc tu tập hiện tại. Nếp sống xả ly thế gian, tâm hồn không đắm say ái dục, luôn luôn hướng về Tây phương là cốt yếu của giai đoạn này. Cố gắng nguyện cầu không ngừng đến khi tâm hồn trở nên bình thản với thế gian, không còn biết ghét thương ham muốn, chỉ có Tây phương là lẽ sống, là nguồn hạnh phúc của cuộc đời. Như thế là thành tựu được giai đoạn thứ hai trên con đường về đến Tây phương này.

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

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

Hành giả không nên vì ham thích định tâm hay lười khởi niệm mà bỏ qua hoặc lơ là việc nguyện cầu này. Bỏ qua việc nguyện sinh Tây phương cho dù hành giả có chuyên tâm niệm Phật thì cũng khó được vãng sinh. Vì chỉ chuyên tâm niệm Phật, lúc niệm Phật tâm tuy thanh tịnh, quên các duyên ngoài, nhưng tư tưởng ái dục còn mạnh, chí giải thoát còn yếu, sự chuyên niệm ấy cũng khó bền bỉ khi tâm ái dục khởi sinh. Hành giả để gián đoạn việc dụng công và chạy theo ngoại cảnh, hoặc biến việc niệm Phật thành một phương tiện để thành tựu ý tưởng ái dục. Hoặc niệm Phật mà khởi niệm ham thích làm vua, làm quan hay sinh cõi trời này, cõi nước kia. Như vậy, việc niệm Phật trở thành phương tiện để tạo phước hữu lậu thế gian. Đây chính là nguyên nhân làm biết bao người chuyên tu niệm Phật vẫn bị luân hồi. Giống như cái cây không kéo nghiêng hẳn về một phía tốt, cứ để nó nghiêng theo

hướng xấu mà nuôi cho cây cao lớn; gặp phải ngọn gió vô thường bạt gốc, nó sẽ ngã theo chiều hướng xấu của nó.

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

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

---o0o---

III. Giai Đoạn Chuyên Tu Giải Thoát

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

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

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

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

Bây giờ hành giả tập lắng lẽ niệm Phật nơi tâm, nghe rõ từng âm thanh do tâm khởi niệm. Lúc khởi, lúc ngưng, lúc có tiếng, lúc yên lặng đều nhận biết. Dù nghe thấy biết sự vật chung quanh tâm cũng vẫn khởi niệm luôn luôn không cho gián đoạn, mới còn gắng công, dần dần về sau không gắng công khởi niệm nữa chỉ lắng nghe câu A Di Đà Phật do tâm tự phát ra, khi tâm không phát ra được nữa thì hành giả dụng công niệm trở lại, có thể niệm ra tiếng huân tập Phật hiệu vào tâm. Sau đó lại thả cho tâm tự niệm và chỉ lắng nghe. Cứ như vậy thực hành cho đến khi sự lắng nghe thuần thục, luôn luôn rõ biết không sót các Phật hiệu nơi tâm và đối trước tất cả cảnh duyên, trong tâm vẫn đều đặn tuôn trào Phật hiệu một cách tự nhiên. Khi khởi khi ngưng cũng đều biết rõ. Tâm bên trong và cảnh bên ngoài, hành giả không gì không nhận biết.

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

An trú trạng thái này, hành giả sẽ cảm thấy an lạc vô cùng, không cần biết gì là ưu khổ. Thế gian dường như là thánh cảnh trang nghiêm. Nhìn ra ngoài, trước mặt mọi vật đều sáng đẹp lạ thường, tất cả dường như đồng nhất với nhau, đều là hình ảnh của một bức tranh tuyệt mỹ sống động. Cái gì cũng đẹp, cây khô cũng đẹp, cây tươi cũng đẹp, đồng rác cũng đẹp, cái khăn cũng đẹp, miếng giẻ lau cũng đẹp... tất cả đều là hoạt cảnh vĩ đại. Tất cả đến một cách rõ ràng trước mắt và đi qua không lưu lại dấu vết gì nơi tâm thức lặng trong, an bình của hành giả. Soi lại mình, hành giả có thể trực nhận bằng chính ánh mắt mình, mình đang trong cảnh mộng. Xác thân này là một bóng hình sinh động trong hoạt cảnh trang nghiêm mộng mị. Chú ý mọi hành động, cử chỉ, lời nói của nó, hành giả cảm thấy như mình đang xem cuốn phim hiện thực, trong đó mình là kẻ đóng tuồng với hình thức con người. Nếu đã từng suy cứu về bản ngã, ngay tâm trạng này, hành giả có thể thực chứng “ngũ uẩn này không phải là mình, mình chẳng thật là nam, là nữ,

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

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

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

báo thân này mãn hạn. Hành giả sẽ hóa sinh thượng phẩm về Thường Tịch Quang Tịnh Độ.

Nên biết trong quá trình từ động sang tịnh, từ thô vào tế, thân tâm hành giả cũng phải được vận dụng hòa hợp. Khi công phu hành giả có thể gặp những hiện tượng lạ. Những hiện tượng xuất hiện ở trong tâm, nơi xác thân hoặc ở ngoài cảnh, tốt hoặc xấu, đây là do tâm sinh lý của hành giả biến đổi mà ra hoặc do hành giả khởi vọng hay dụng công bất hòa mà có. Hành giả không nên quan tâm chấp trước hoặc vui theo hoặc sợ hãi, chỉ nên nhiếp tâm vào A Di Đà Phật, mặc kệ tất cả, có thể điều chỉnh sự dụng tâm cho điều hòa, khởi niệm đều đặn thông thả, lắng nghe hay quan sát một cách tự nhiên không cố sức. Bình thân dụng công với chí khí buông xả thân mạng, mọi thứ đều sẽ an lành.

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

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

Đối với các nghiệp chướng trong tâm khởi phát, các gió nghiệp báo bên ngoài thổi tới, hành giả cũng phải thông suốt và vượt qua. Tùy mỗi người, mỗi thời điểm mà có các nghiệp chướng khác nhau thô hoặc tế. Nghiệp chướng nào cũng có thể làm đạo tâm hành giả lay chuyển. Do đó, hành giả phải có một niềm tin kiên cố và thâm sâu vào pháp môn mình đang tu tập này, nó sẽ đủ năng lực giúp hành giả vượt qua tất cả. Từ đó, tinh tiến công phu không thay đổi, không lo sợ. Xác định mình đang tu trong giai đoạn nào, hành giả có thể căn cứ theo đó mà tùy tiện uyển chuyển đối tiếp các duyên để tu tập. Tùy duyên mà không đổi chí. Giai đoạn tu thiện thì phải chấp nhận điều gì, phải dứt khoát việc gì. Giai đoạn tu giải thoát thì xả bỏ việc gì, phải thành tựu điều gì. Biết rõ như thế mà thủ xả thì không còn lo ngại. Bằng không rõ thủ xả lộn lạo sẽ làm chướng ngại cho việc tu tiến, không đến được mục đích cứu cánh. Đây là chỗ nói bất chước vẽ cọp, vẽ không ra cọp mà thành ra chó; bất chước làm thánh, không trở thành thánh mà trở thành quỷ... Hành giả cần phải lưu ý kinh điển, là kim chỉ nam dẫn lối, nghiên cứu kỹ lưỡng sẽ giúp hành giả rất nhiều trên đường tu tập. Nhưng

cần phải biết ý nghĩa và đối tượng của mỗi lời dạy. Đừng thấy tán dương Bồ tát rồi bắt chước làm theo các việc của Bồ tát. Đừng thấy ca ngợi cư sĩ rồi ham cầu làm các việc của cư sĩ. Phải biết chỗ đứng của mình, mình đang ở mức độ nào, hạnh nào cần tu, hạnh nào chưa thể làm, hạnh nào không cần thiết phải làm... Rõ như thế thì không uổng phí tâm sức và không bị thất bại.

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

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

---o0o---

Những Điều Cần Biết Khi Tịnh Tọa Niệm Phật

Trong lúc thực hành niệm Phật, nhất là khi tịnh tọa hành giả có thể thường gặp những hiện tượng: hôn trầm, tán loạn, vô ký, phan duyên. Trường hợp này hành giả cũng cần phải biết cách đối trị mới dễ dàng khắc

phục. Nếu không biết cách thì khó hàng phục được các hiện tượng ấy, lâu ngày có thể khiến hành giả chán sợ, lười dụng công.

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

a. Tâm thức tự nhiên lơ mờ, còn biết niệm Phật nhưng không sáng tỉnh, thỉnh thoảng đầu bị gục. Đây là hôn trầm do khí hỏa hư trong người thăng lên lấn áp tinh thần. Hành giả nên niệm ra tiếng liên tục và hơi nhanh thì trị được. Đó là dùng sự cử động của bên ngoài để điều hòa giải trừ khí hư.

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

2. Về tán loạn: Cũng có hai loại:

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

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

3. Về phan duyên và vô ký:

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

mà chỉ huân tập vào tâm những chuyện vô ích bên ngoài, tu nhiều mà tâm không định.

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

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

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

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

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

Điều cần nhớ nữa là khi các vọng niệm khởi sinh, hành giả đã cố gắng dụng công niệm Phật mà các vọng ấy cứ gọi lên hoài có thể khiến hành giả duyên theo, nhất là các vọng thuộc về nghiệp nặng của mình. Mỗi người đều có nghiệp nặng của mình, những vọng tưởng về các nghiệp ấy thường rất khó

trừ. Ví dụ: người nghiệp sâu nặng, ngồi tu lại có các vọng về sự việc trái ý tổn hại sinh ra. Các vọng này rất khó trừ vì nó khởi động nghiệp của các hành giả, khiến hành giả khó bình tâm bỏ qua. Hoặc người nghiệp ái nặng, các vọng tưởng về người thân xa lìa, chết chóc, tai nạn... cũng thế. Đối với các vọng này, hành giả không nên gượng tránh vô ích, vì chúng sẽ không dứt khi chưa được giải quyết. Cho nên, hành giả phải suy xét về nhân duyên, nhân quả, từ bi, hỷ xả, vô ngã, vô thường... tùy theo mỗi loại mà quán sát các pháp thích hợp. Vọng về sân thì quán từ bi, hỷ xả, nghiệp báo; vọng về ái thì quán sát bất tịnh, vô thường, vô ngã... Như thế mới chặt được gốc của các vọng, các vọng sẽ tự tiêu diệt. Sau đó hành giả trở lại niệm Phật như cũ. Nhờ quán sát như thế, nghiệp của hành giả từ từ nhẹ bớt. Về sau các vọng này có khởi lên, nếu hành giả vẫn tỉnh giác biết rõ nó vô lý và không bị động vì nó, thì không cần quán sát nữa, cứ tiếp tục niệm Phật, không cần quan tâm. Vì nó giống như một cái cây đã bị đốn ngã, tuy còn dư tàn các lá mầm nhưng chẳng có gì nguy hiểm, không bao lâu chúng sẽ chết hẳn.

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

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

Hành giả cũng nên biết, khi tâm đã có phần khó tập trung bởi hôn trầm tán loạn thì cố gắng tập thường xuyên lắng lẽ niệm Phật. Vì còn niệm ra tiếng, tâm tất còn duyên ra bên ngoài, sức quán chiếu nội tâm còn yếu và khi đối cảnh khó giữ được câu niệm liên tục, không gián đoạn, lại hao nhiều sức khỏe. Chỉ khi thường xuyên chăm chú lắng nghe câu niệm nơi tâm, sự quán chiếu nội tâm mới trở nên mạnh mẽ, đủ sức giúp hành giả quên hoàn toàn ngoại cảnh, để đạt được chánh định (tam muội) và giữ cho hành giả vẫn niệm Phật không gián đoạn khi làm việc hay đối cảnh, lại không tổn hao sức khỏe. Dĩ nhiên, lúc mới chuyển từ to tiếng niệm sang mặc niệm, do sức mặc niệm còn yếu, vọng tưởng có thể sinh khởi nhiều. Hành giả không sợ hãi

thối thất, cứ cố gắng mặc niệm từng tiếng, lắng nghe rõ ràng hoặc niệm từng chap liên tiếp vài câu rồi ngưng, ngưng rồi niệm liên tiếp nữa... kiểm soát số câu không quên. Như vậy lâu ngày, sức mặc niệm sẽ mạnh.

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

*Nguyện tất cả chúng sinh
Đồng sanh Tây phương
Đồng thành Phật đạo.*

---o0o---

Mấy Lời Tâm Huyết

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

Hành giả hãy lắng lặng lắng nghe, bèn bi lắng nghe. Trong lòng niệm A Di Đà Phật như thế nào mặc kệ, cứ lắng nghe đừng cố gắng làm gì cả, lắng nghe A Di Đà Phật nơi tâm chẳng cần biết bên ngoài.

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

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

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

nhiên rồi. Tất cả an tịnh, thân tâm quên hết rồi, sự sáng suốt và thanh tịnh bao trùm.

Hành giả hãy lắng nghe đi, thật kỳ diệu!

Hãy bền chí nhưng đừng trông mong, đừng gián đoạn, gián đoạn không thành. Liên tục nửa giờ, một giờ, hai ba giờ sẽ đến nhất tâm! Liên tục không gián đoạn tôi nhận rõ. Đừng nghe A Di Đà Phật bên ngoài, buông bỏ chuỗi, ngồi bình thường an trú giữa không gian yên tịnh, niệm Phật trong chánh niệm sẽ thành tựu!

Nam Mô A Di Đà Phật

---o0o---

Mấy Lời Tâm Huyết

Thuyết pháp giảng kinh, viết sách giáo lý nhà Phật hoặc in kinh sách đem phát cho mọi người xem, để họ sớm giác ngộ, được như thế hạnh phúc không gì bằng, đó gọi là pháp thí. Nếu không đủ điều kiện làm những việc ấy, chúng ta thỉnh một số kinh sách chịu khó đem đến từng nhà cho mượn đọc, sau đó lần lượt cho nhà khác mượn, hoặc đọc cho kẻ khác nghe, nhất là cho người không biết chữ. Việc làm này quý giá vô biên, đây cũng gọi là pháp thí.

Chính đức Phật đã dạy: “Trong các sự bố thí, pháp thí có công đức lớn nhất, không công đức nào có thể sánh bằng”. Tương về lợi cũng như về danh, chúng ta đừng nên lo nghĩ, mà điều tối cần là làm sao cho rạng rỡ chánh đạo. Đó là mục đích chính, thiêng liêng và cao cả nhất của chúng ta. Nền móng đạo pháp cần nhờ sự chung lưng góp sức của chúng ta. Vậy mỗi người nên xây đắp vào đó một ít vôi, một ít nước, một tảng đá hay một viên gạch, v.v... ngõ hầu cái nền móng ấy được thêm bền vững và kiên cố đời đời.

Chúng ta không nên quan niệm về công đức, hãy nên nghĩ nhiều đến những người lầm đường lạc lối, sống trong vòng tội lỗi không lối thoát xung quanh chúng ta. Hãy mau cứu vớt họ, cảnh tỉnh họ để cùng quay về chân lý, giúp họ tìm ra nhiều lẽ sống, niềm vui. Được thế, chính ta đã làm lợi ích cho Phật pháp vậy.

Với hoài bão cuộc đời, chúng ta hãy “Tất cả vì Phật pháp”. Hy vọng mấy lời tâm huyết này được nhiều vị hảo tâm in kinh sách cho mọi người xem!

Được vậy, niềm phúc lạc vô bờ chắc chắn sẽ đến với chúng ta! Tha thiết mong mỗi như thế! Tặng cho thân nhân một số tiền nhỏ, lòng mình không vui, nhưng mình không đủ sức tặng nhiều hơn nữa. Chỉ có một cách là tặng các loại sách tu hành để xây dựng cho đời sống thanh cao, thì dù một quyển sách giá chỉ vài ngàn, nhưng vẫn quý hơn tiền trăm, bạc triệu.

---o0o---

HẾT