

Tìm hiểu Pháp môn Tịnh độ (P.3)

Nếu có thiện nam tử hay thiện nữ nhân nào muốn sinh về cõi Cực lạc, thì người ấy phải niệm danh hiệu Phật A Di Đà với một lòng không tạp loạn, hoặc một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày hoặc bảy ngày. Người ấy, đến khi lâm chung sẽ thấy được Phật A Di Đà và các vị Thánh chúng hiện ra trước mắt.

Phân 3 CÁC PHƯƠNG PHÁP TU TẬP CỦA TỊNH ĐỘ TÔNG

A. Nguyên tắc và phương châm tu tập:

Mục đích và hướng đến của người tu Tịnh Độ là chuyển hóa khổ đau thành an lạc thực sự và cầu được vãng sinh vào thế giới Cực lạc. Nhưng mục tiêu của người cầu vãng sinh Cực lạc không phải để hưởng sự an vui đó mà là để được giải thoát, giác ngộ, thành Phật. Nói cách khác, cảnh giới Cực lạc chỉ là môi trường hay phương tiện tốt nhất giúp cho mọi người được vãng sinh không còn thối chuyển trên con đường giác ngộ, hoặc không còn thối chuyển trên con đường đạt đến hạnh phúc thật sự.

Nguyên tắc tu tập lấy **tự lực là chính**, nhưng không thể không nhờ ở tha lực của Đức Phật và phương châm tu tập phải được thể hiện qua các tiêu chí **Tín, Nguyện, Hạnh**.

Tịnh Độ tông chủ trương niệm Phật, quán tưởng Đức Phật A Di Đà và sự trang nghiêm thanh tịnh của cõi Cực lạc với tất cả sự nỗ lực cá nhân, bằng tự lực với các tiêu chí căn bản là phải đạt được **Tín, Nguyện, Hạnh**. Ngoài ra, hành

giả còn được nhờ ở tha lực tương ưng với bản nguyện của Đức Phật A Di Đà và các Thánh chúng, nương nhờ vào Phật lực để vãng sinh về thế giới Cực Lạc trong trạng thái nhất tâm bất loạn. Vì vậy phương châm tu tập thể hiện qua Tín, Nguyện, Hạnh, không phải chỉ có chuyên trì niệm Phật ngày đêm, nhất tâm bất loạn.

Việc hành trì như thế, bằng với cả lòng tin, với tâm nguyện thiết tha với sự hành trì nghiêm mật chưa đủ mà người tu Tịnh Độ còn phải am hiểu và vận dụng những điều mà Đức Phật dạy trong cuộc sống thường ngày, nghĩa là luôn nuôi dưỡng lòng từ bi, tu mười điều lành và còn thọ trì Tam quy, Ngũ giới, vun đắp các công đức phúc lành, và cao hơn thế nữa là phát Bồ Đề tâm, nguyện thành Phật đạo, hóa độ chúng sinh. Kinh *Quán Vô Lượng Thọ* đã chỉ cho ta thấy rằng: Hành giả muốn vãng sinh Tịnh độ phải hội đủ ba điều kiện, tức là phải tu tịnh tam nghiệp: **Một là** *Hiếu dưỡng cha mẹ, phụng thờ sư trưởng, từ tâm bất sát, tu thập thiện nghiệp* (Tức: Không sát sinh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không nói lời cay độc, không nói lưới hai chiều, không xiêm nịnh, không tham lam, không giận dữ, không si mê). **Hai là** *Thọ trì Tam quy, cụ túc chúng giới* (tức thực hiện đầy đủ các giới), *không phạm oai nghi*. **Ba là** *Phát Bồ đề tâm, tin sâu nhân quả, đọc tụng kinh điển Đại thừa, khuyến tấn hành giả* (tức khuyến người khác cùng tu).

Như vậy cần phải hiểu rõ rằng tu theo Tịnh Độ **không phải chỉ là chỉ niệm Phật là đủ**. Điều này sẽ được nói rõ trong mục *Những vấn đề tồn tại trong tu tập theo Tịnh Độ*

tông nói ở phần sau.

B. Sự thực hành các phương pháp tu tập:

Cùng với việc xây dựng niềm tin và phát nguyện vãng sinh, hành giả Tịnh Độ tông phải thực hành niệm Phật A Di Đà. Trong kinh *A Di Đà*, Đức Phật Thích Ca dạy rằng: “Nếu có thiện nam tử hay thiện nữ nhân nào muốn sinh về cõi Cực lạc, thì người ấy phải niệm danh hiệu Phật A Di Đà với một lòng không tạp loạn, hoặc một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày hoặc bảy ngày. Người ấy, đến khi lâm chung sẽ thấy được Phật A Di Đà và các vị Thánh chúng hiện ra trước mắt. Trong giờ phút ấy, tâm của người ấy được an trú trong định, không có điên đảo và tán loạn; do đó người ấy sẽ được vãng sinh ngay về nước Cực lạc của Đức Phật A Di Đà”. Như vậy, điều quan trọng trong sự thực hành niệm Phật A Di Đà để được vãng sinh đòi hỏi hành giả phải **nhất tâm bất loạn**, một lòng niệm Phật. Để có được kết quả là nhất tâm, không tạp loạn, hành giả phải tinh tấn nỗ lực niệm Phật và xem niệm Phật như là một sự nghiệp chính trong đời sống. Nói cách khác, tâm của hành giả phải thường niệm A Di Đà và thể hiện tâm niệm này qua hành động và lời nói ngay cả khi đi đứng nằm ngồi với một lòng nhất tâm bất loạn.

Vậy thế nào là *Nhất tâm bất loạn*?

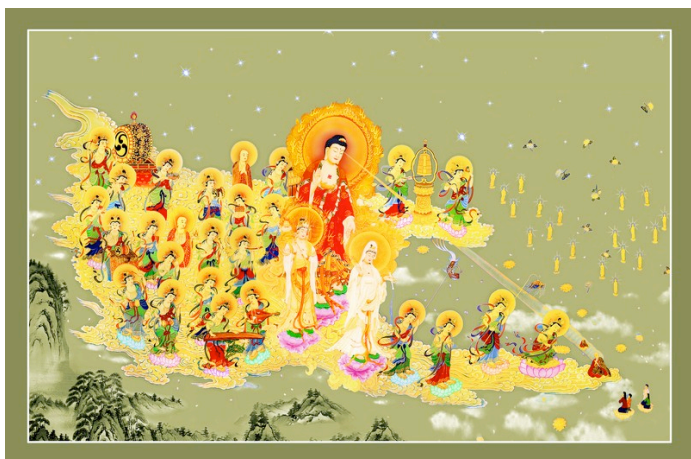
Kinh *A Di Đà* nói nếu một ngày hoặc trong bảy ngày liên tục mà chuyên trì niệm danh hiệu Phật A Di Đà đến mức *nhất tâm bất loạn* thì lúc lâm chung có thể vãng sinh về Tây phương Cực lạc. Không phải chỉ ở trong kinh *A Di Đà* nói

đến *nhất tâm bất loạn* mà trong kinh *Di giáo*[1] cũng có nói đến “*Chế ngự tâm tại một nơi thì không có việc gì là không làm được*”. Kinh *Hoa Nghiêm* quyển 6, phẩm *Nhập pháp giới* có nói đến 21 loại niệm Phật tam muội. *Nhất tâm bất loạn* là thuộc về một pháp môn của tu định, hay còn gọi là *Niệm Phật tam muội* hoặc gọi là *Bát châu tam muội* hoặc là *Nhất hạnh tam muội*.

Nhất tâm bất loạn ngược với *tâm tán loạn*. Khi miệng vẫn niệm danh hiệu Phật mà trong tâm có nhiều vọng tưởng, nghĩ đến những việc khác thì đó là niệm Phật tán loạn. *Nhất tâm bất loạn* tức là phải chuyên tâm nhất ý. Khi niệm Phật, phải gắn cái tâm mình vào danh hiệu Phật, miệng niệm danh hiệu Phật, tai nghe tiếng niệm Phật, tâm không nghĩ gì khác, đó gọi là nhất tâm. Và như vậy thì khi lâm chung có thể vãng sinh về cõi Cực lạc Tịnh Độ.

Theo Đại sư Liên Trì[2], vị tổ đời thứ 8 Tịnh Độ tông Trung Quốc, thì *Nhất tâm* có thể chia thành: *Sự nhất tâm* và *lý nhất tâm*. *Sự nhất tâm* là tâm không có tạp niệm, tâm và miệng tương ứng với nhau, chỉ có niệm danh hiệu Phật, tự mình biết rằng mình đang niệm Phật, biết rằng có danh hiệu Phật đang niệm, đó là nhất tâm niệm Phật, hoặc là toàn thân niệm Phật. Còn *Lý nhất tâm* tức là tâm tương ứng với lý, tự thấy được pháp thân của A Di Đà tức là tự tính Tây phương không tách rời bản thân mình một tấc, đó là cảnh giới hiện ra trước mắt *Tự tính Di Đà duy tâm Tịnh Độ*. *Sự nhất tâm* thuộc về mức độ thiền định. *Lý nhất tâm* thuộc về trình độ thiên ngộ. Đó là kết quả của việc Thiên-Tịnh song tu. Lấy việc niệm Phật của Tịnh Độ tông để nhập

môn thiền định đạt đến tam muội rồi giác ngộ, giải thoát.



Tóm lại phương pháp thực hành tu tập Tịnh Độ tông để đi đến kết quả được vãng sinh về Tây phương Cực lạc, có thể chia làm 2 phần

- **Một mặt** thực hành thường xuyên tu tam tịnh nghiệp như trong kinh *Quán Vô Lượng Thọ* đã nói nghĩa là: Hiếu dưỡng phụ mẫu, phụng sự sư trưởng, từ tâm bất sát, tu thập thiện đạo, thọ trì tam quy ngũ giới, không phạm oai nghi, phát Bồ đề tâm, tin sâu nhân quả, đọc tụng Đại thừa, khuyến tấn hành giả.

- **Mặt khác** thực hành việc trì danh niệm Phật đi đứng nằm ngồi đều phải nhất tâm bất loạn, đạt đến niệm Phật tam muội.

C.Lợi ích của pháp môn Niệm Phật:

Ta đã biết rằng pháp môn Niệm Phật của Tịnh Độ tông là một pháp môn dễ tu và phù hợp với mọi người, mọi tầng lớp, mọi lứa tuổi, không kể sang hay hèn, giàu hay nghèo,

già hay trẻ, nam hay nữ. Nhưng không phải ai cũng có thể tu đạt đến kết quả để được vãng sinh về Tây phương Cực lạc, để được thành Phật và thoát cảnh sinh tử luân hồi.

Thế giới Cực lạc là phương tiện tối thắng giúp cho hành giả trên con đường tu hành đi đến giác ngộ không còn thối chuyển. Phương tiện tối thắng đó là: môi trường tốt đẹp như trong mô tả của kinh *A Di Đà*, cuộc sống đầy đủ, thân thể khỏe mạnh, có trí tuệ và được thân cận học hỏi thực tập với các vị Thánh tức là Phật A Di Đà và các Thánh chúng. Còn thế giới Ta bà là thế giới đầy đau khổ, đầy nghịch cảnh: kiếp sống ô trược, nhận thức sai lạc, vô minh, chứa đầy phiền não tham, sân và si, vạn vật vô thường và mạng người ngắn ngủi.

Do vậy, nếu hành giả biết tu tập sẽ đạt được điều mong muốn là sống trong cảnh an vui, thanh tịnh, không đau khổ, không phiền não, không còn bị ràng buộc bởi những tham sân si, luôn luôn an nhiên, tự tại thì bản thân người đó đang sống trong cõi Tịnh độ. Và, đối với họ, cõi Ta bà mà họ đang sống chính là cõi Tịnh độ. Ở một mức cao hơn, với người hành giả đã thực hành tu tam tịnh nghiệp, đã an nhiên tự tại, gạt bỏ hết mọi ràng buộc mà một lòng niệm Phật nhất tâm bất loạn thì sẽ được Đức Phật A Di Đà cùng Thánh chúng tiếp dẫn sang cõi Cực lạc ở Tây phương[3]. Vì vậy, so với Thiên tông, hành giả niệm Phật theo Tịnh Độ có được thắng duyên là môi trường Cực lạc để giúp cho sự tiến tu bất thối, và tâm niệm của hành giả niệm Phật luôn luôn được an ổn vì có được Phật A Di Đà hộ niệm. Đây là một trong những lý do chính giải thích tại

sao pháp môn Niệm Phật A Di Đà phù hợp với tất cả mọi trình độ và được phổ biến tại các nước có Phật giáo Đại thừa như Việt Nam, Trung Hoa, Nhật Bản v.v...

Chính vì pháp môn Tịnh Độ là một pháp môn dễ tu và có nhiều lợi ích lớn trong tám vạn bốn nghìn pháp môn, nên Đức Phật thường khuyên bảo chúng sinh nên cầu sinh về Tây phương Cực lạc.

Điều này chứng tỏ tầm quan trọng của việc sinh về Tây phương Cực lạc to lớn đến dường nào. Ta có thể kể đến một số lợi ích lớn khi tu theo pháp môn Tịnh độ: 1. Trong 49 năm thuyết pháp, Đức Phật đã giảng biết bao nhiêu bộ kinh trong đại tập kinh điển. Tuy nhiên, riêng bộ kinh *Vô Lượng Thọ*, có thể đã được Đức Phật giảng nhiều lần, nên hiện nay có đến 5 bộ kinh *Vô Lượng Thọ* khác nhau[4]. Yếu chỉ của kinh *Vô Lượng Thọ* là khuyên bảo chúng sinh nên cầu sinh về Tây phương Cực lạc. Điều này chứng tỏ tầm quan trọng của việc sinh về Tây phương Cực lạc to lớn đến dường nào nên Đức Phật mới giảng đi giảng lại nhiều lần như thế.

2. Ta thấy các vị Đại Bồ tát như Văn Thù Sư Lợi, Phổ Hiền đều là những bậc Đẳng giác Bồ tát sắp thành Phật. Thế mà cả 2 vị đều phát nguyện sinh về Tây Phương để sớm thành Phật. Trong kinh *Pháp Hoa*, Đức Phổ Hiền phát nguyện rằng: “*Nguyện cho tôi khi sắp lâm chung, trừ sạch hết bảy bao chướng ngại, tận mắt thấy Phật A Di Đà, tức được vãng sinh nước Cực lạc.*” Các vị đại bồ tát còn phát nguyện về Cực lạc thì thấy lợi ích tu theo pháp môn Tịnh Độ được lợi ích đến

nhường nào.

3. Tu theo pháp môn Tịnh Độ rất dễ tu, có trường hợp người tu Tịnh Độ không cần phải đoạn hết nghiệp chướng của mình (tham, sân, si) mà có thể thoát khỏi kiếp luân hồi, về với cõi Tịnh của Phật A Di Đà là Tây phương Cực lạc. Tu theo các pháp môn khác người tu bắt buộc phải diệt trừ tận gốc tất cả nghiệp chướng của mình mới có thể thoát khỏi kiếp sinh tử luân hồi.

4. Từ các kinh điển và các bộ luận của các vị Bồ tát và các Thánh hiền đều ra sức khen ngợi, ca tụng và khuyến khích mọi người tu theo pháp môn Tịnh Độ. Ngài Văn Thù Sư Lợi bồ tát cũng đã dạy: *“Trong các pháp môn của Đức Phật không có môn nào qua được môn Niệm Phật, Niệm Phật là vua của các pháp môn”*. Bồ tát Quán Thế Âm cũng dạy: *“Niệm Phật hơn các hạnh khác”*. Ngài Mã Minh, vị tổ thứ 12 của Thiền tông Ấn Độ đã nói trong *Đại Thừa Khởi Tín Luận* rằng: *“Chuyên tâm niệm Phật là phương tiện tối thắng của Đức Như Lai”*. Còn Bồ tát Long Thọ, vị tổ thứ 14 Thiền tông Ấn Độ cũng cho rằng: *“Niệm Phật Tam muội có đầy đủ trí tuệ, có vô lượng phúc đức, đoạn trừ tất cả phiền não, độ tất cả các chúng sinh, và sinh ra vô lượng Tam muội khác cho đến Thủ Lăng Nghiêm Tam Muội”*.

5. Điều kiện để một chúng sinh vãng sinh về các thế giới Tịnh độ khác như cõi Tịnh độ của Bồ tát Di Lạc và Tịnh độ của Phật A Súc là rất cao, vì chỉ trông cậy vào sức tu tự lực. Trong khi điều kiện vãng sinh về cõi Tịnh độ của Phật A Di Đà, ngoài việc nhất tâm niệm Phật còn được nương

nhờ tha lực của Phật A Di Đà. Điều đó có lợi rất lớn trong việc tu hành.

Do những điều đó, đủ biết rằng pháp môn niệm Phật của Tịnh độ tông có lợi ích như thế nào.

Còn nữa...

Phạm Đình Nhân

[1] Kinh Di giáo: Kinh Giáo huấn vắn tắt của Phật lúc sắp nhập niết bàn.

[2] Đại sư Châu Hoàng (1532-1612), hiệu Liên Trì, người đời Minh. Tuổi trẻ thông minh học rộng, có căn duyên với pháp môn Niệm Phật, trước tác bộ *Phật thuyết A Di Đà kinh số sao*, tận lực xiển dương pháp môn Tịnh độ.

[3] Ở đây cần phân biệt 2 từ ngữ: cõi Cực lạc và cõi Tịnh độ. Cực lạc là thế giới của Đức Phật A Di Đà làm Giáo chủ. Tịnh độ là từ ngữ biểu thị thế giới thanh tịnh, trong sạch do một vị Phật làm Giáo chủ. Tuy nhiên Tịnh độ còn có nghĩa là nơi trong sạch do tâm trong sạch, như trong kinh *Duy Ma* đã nói: “*Tâm thanh tịnh thì quốc độ thanh tịnh*”, trong trường hợp này thì có sự khác biệt tế nhị giữa hai từ ngữ với ý nghĩa: sống ở nơi nào mà với tâm thanh tịnh thì nơi đó là Tịnh độ.

[4] Cuốn kinh *Vô Lượng Thọ* ngày nay ta thường dùng là do cư sĩ Hạ Liên Cư hội tập tất cả 5 cuốn kinh ấy lại làm thành 1 cuốn hoàn chỉnh.