



Nguồn: internet

Suốt gần 50 năm thuyết pháp độ sanh, Đức Phật đã chỉ cho chúng sanh thấy được khổ đau và con đường tu tập chuyển hoá khổ đau. Bằng những phương pháp hành trì thiết thực và đậm chất giá trị nhân văn đã xây dựng đạo đức tự thân, hoàn thiện đạo đức gia đình, phát triển đạo đức xã hội, và thành tựu đạo đức giải thoát, qua đó thiết lập cõi Tịnh độ giữa nhân gian này.



Thiết lập **TỊNH ĐỘ** *giữa nhân gian*

ĐD. Thích Thiện Mãn

1. KHÁI NIỆM VỀ TỊNH ĐỘ

Tịnh độ (S: Suddhāvāsa, Sukhāvātī; E: Pure land; C: 淨土) là cõi nước thanh tịnh, nơi an trú của Phật và Bồ tát. Trái lại, quốc độ của chúng sanh còn nhiều phiền não (tham, sân, si, tà kiến, chấp thủ,...) gọi là Uế độ. Nhưng trong phẩm Phật quốc của *kinh Duy - ma* cho rằng tâm tịnh thì quốc độ tịnh, Ta - bà tức Thường Tịch Quang tịnh độ, nếu tâm chúng sanh không thanh tịnh thì cõi này trở thành như xấu, còn chỗ thấy của chư Phật thanh tịnh thì trở thành vô lượng công đức trang nghiêm¹. Theo Sơ tổ Trần Nhân Tông định nghĩa: “*Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn ngờ hời đến Tây Phương. Di Đà là tính sáng soi, mưa phải nhọc tìm về Cực Lạc*”².

2. TƯ TƯỞNG TỊNH ĐỘ CỦA PHƯƠNG TÂY VÀ PHƯƠNG ĐÔNG

Tổ Thế Thân đưa ra hai phương pháp hành trì cho Tịnh độ tông tại Ấn Độ³: 1/Ngũ niệm môn; 2/Thuyết tự lực và tha lực. Ngũ niệm môn là năm môn niệm Phật gồm:

1. **Lễ bái**: dùng thân nghiệp lễ Đức Phật Di Đà, bày tỏ ý nghiệp vãng sanh về Cực lạc Tây phương, thành tựu “**Thân cận môn**”.

2. **Tán thán**: dùng khẩu nghiệp chấp trì thánh niệm đức Phật Di Đà, nương theo trí tuệ quang minh của Ngài mà vào trong hội Thánh, thành tựu “**Đại hội chúng môn**”.

3. **Tác nguyện**: nhất tâm chuyên niệm, phát nguyện vãng sanh, hành trì tu tập để nhập vào thế giới Liên Hoa Tạng, thành tựu “**Nhập xá trạch môn**”.

4. **Quán sát**: thực hành quán chánh báo và y báo của đức Phật Di Đà, cõi Tây phương, để sanh về cõi đó thọ hưởng pháp lạc, thành tựu “**Nhập cư ốc môn**”.

5. **Hồi hướng**: tâm đại bi hoá độ khắp pháp giới chúng sanh, thành tựu được “**Viên lâm du hý địa môn**”.

Bốn công đức đầu thuộc về tự lực, đưa hành giả vào thế giới Liên Hoa Tạng thọ hưởng pháp lạc, thành tựu công đức. Còn công đức thứ năm thuộc về lợi tha, Bồ - Tát vào cõi Ta - bà hoá độ chúng sanh, thành tựu Bồ đề và xuất công đức. Vậy còn thuyết tự lực và tha lực thế nào? Trong bộ luận *Vô lượng thọ kinh ưu bà đề xá*, Thế Thân không dùng thuật ngữ tự lực và tha lực, nhưng nội dung luận bàn về vấn đề này thì liên quan rõ ràng. Về sau được ngài Bồ - đề - lưu - chi dịch từ Phạn ngữ sang Hán ngữ, còn Ngài Đàm Loan soạn viết *Vô lượng kinh ưu bà đề xá nguyện sinh kệ chú* mới xuất hiện những thuật ngữ tự lực và tha lực,

làm tư tưởng cho Tịnh độ. Ngài Thế Thân cho rằng Đức Phật Di Đà chỉ là một vị Phật của ánh sáng, tư tưởng này ảnh hưởng đến tư tưởng Đàm Loan ở Trung Quốc cũng như Thân Loan ở Nhật Bản.

Phật giáo Ấn Độ truyền sang Trung Hoa, mãi đến thế kỷ IV với sự truyền bá của Tổ Huệ Viễn, Tịnh độ tông Trung Hoa từ đây phát triển rực rỡ. Hành giả tu tập cần thực hành tín, hạnh, nguyện bằng việc trì danh niệm Phật (Tổ Đạo Xước, Tổ Thiện Đạo,...), quán tưởng niệm Phật (từ Tổ Huệ Viễn đến Tổ Vĩnh Minh,...), thật tướng niệm Phật (Tổ Trùng Quán, Tổ Tông Mật,...) và tham cứu niệm Phật (Tổ Châu Hoằng, Tổ Vĩnh Minh,...), quán tưởng niệm Phật (mọi hành giả). Hành giả tu Tịnh độ thường y cứ tu tập nơi kinh *Di Đà*, kinh *Vô lượng thọ*, kinh *Quán vô lượng thọ* và luận *Vãng sanh* cùng với chương Đại - thể - chí niệm Phật viên thông trong kinh *Lãng nghiêm*. Đặc biệt, Tổ Thiện Đạo nhận định hạnh vãng sanh Tịnh độ gồm ba yếu tố sau:

- 1. Khởi hạnh:** từ ba nghiệp (thân, khẩu, ý), tôn trọng hành trì giới luật để được trang nghiêm thanh tịnh.
- 2. An tâm:** gồm chí thành tâm và thâm tâm.
- 3. Hồi hướng phát nguyện tâm:** là hồi hướng tất cả thiện căn vãng sanh. Bao gồm vãng sanh hồi hướng (lấy chỗ tu thiện căn của mình và người, thấy đều hồi hướng với tín tâm chân thật mà nguyện vãng sanh về quốc độ kia), hoàn tướng hồi hướng (sanh vào nước kia nhưng lại khởi lòng từ bi trở vào sanh tử giáo hoá chúng sanh). Hành giả thực hành bằng sự cung kính, xưng danh hiệu, phát nguyện hồi hướng,... với sự tràn đầy niềm tin nhiệt thành với những thể nghiệm chân thật trong các tác phẩm trước tác của Tổ Thiện Đạo.

3. THANH TỊNH BA NGHIỆP, TỊNH ĐỘ GIỮA NHÂN GIAN

Trong *Niệm Phật luận*, thiền gia Trần Thái Tông khuyến tấn mọi người loại bỏ niệm xấu, thay vào



đó bằng niệm tốt nơi ba nghiệp, thể hiện qua việc: “Trong lúc niệm Phật, thân thẳng ngồi ngay, không làm việc tà, như vậy là tắt được nghiệp thân. Miệng tụng lời chân chánh, không nói điều xằng bậy, thể là tắt được nghiệp miệng. Ý chăm chú ở sự tinh tiến, không nảy sinh ý tà, thể là tắt được nghiệp ý”⁴. Đối với bậc thượng căn không còn nhiễm bụi trần thì không cần tu niệm gì cả: “Bậc thượng trí thì tâm tức Phật, không phải nhờ thêm sự tu hành. Ý nghĩ là bụi trần không còn vương một mảy. Ý nghĩ bụi trần vốn tịnh, cho nên nói như như không động là thân Phật. Thân Phật tức là thân ta, không có hai tướng. Tướng và tướng không phải là hai, lặng lẽ tồn tại hằng thường. Tôn tại mà không biết, đó là Phật sống”⁵.

Với căn trí bậc trung thì cần phải phát triển ý chí, dùng niệm tốt để đẩy lùi các niệm xấu ác, không



Nguồn: internet

cho chúng có cơ hội dậy khởi: “*Bậc trung trí ắt nhờ niệm Phật. Chú ý tinh cần, luôn luôn niệm mà không quên thì tâm mình ắt tự thuần thiện. Ý nghĩ thiện đã hiện ra thì ý nghĩ ác sẽ bị tiêu tan. Ý nghĩ ác đã bị tiêu tan thì chỉ còn ý nghĩ thiện. Dùng ý nghĩ mà ý thức về nghĩ thì mọi ý nghĩ đều bị tiêu diệt hết. Khi ý nghĩ đã bị tiêu diệt ắt trở về chính đạo; lúc mệnh qua đời sẽ được niềm vui cõi Niết Bàn*”⁶.

Người căn cơ hạ trí trong xã hội, tâm hướng về cõi Phật, mong sao thoát bụi trần cõi đời này, lâm chung sanh về cõi Phật: “*Kẻ hạ trí miệng chuyên cần niệm lời Phật, lòng mong thấy hình tướng Phật, thân nguyện sanh ở nước Phật, ngày đêm tu hành chăm chỉ, không thoái chí thay đổi, như vậy đến khi mệnh hết qua đời sẽ theo ý nghĩ thiện mà được sinh ở nước Phật; sau đó lĩnh hội chính pháp mà chư Phật nêu ra và chứng được Bồ đề, cũng được Phật quả*”⁷.

Qua cách thức tu tập trên thể hiện Tịnh độ mang sắc thái Thiên, như trong *Thượng sĩ ngữ lục*, Trần Tung có bài *Thị tu Tây phương bói*: “*Thân báu Di Đà ấn đáy lòng. Bốn phương thân pháp tỏa mênh mông*”⁸. Về sau, ngài Thạch Liêm đã phát triển tư tưởng thiên tịnh song tu, tiêu biểu như viết bài kệ ngắn với chủ đề “*Tự tánh Di Đà thuyết*” tặng bà Tống Thị Hưng Tín và khuyến tấn bà rằng: “*Khắp cõi hư không đều là Tịnh độ duy tâm, tận cùng pháp giới đều là Di Đà tự tính*”⁹.

Đức Phật dạy rằng:
Tất cả hành vô thường
Tất cả hành khổ đau
Tất cả pháp vô ngã
Với tuệ, quán thấy vậy,
Đau khổ được nhàm chán
*Chính con đường thanh tịnh*¹⁰.

Khi quán chiếu năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) theo lý duyên sanh, không còn chút ý niệm chấp ngã đối với sắc thân sống chết này, chút vẻ thọ khổ hay vui, hoặc những hình bóng tốt xấu đan lẫn,... không còn cho rằng “mình” trong đó thì lòng nhẹ nhàng thanh thản biết bao. Một vị đệ tử phải luôn nương tựa Tam bảo (Phật, Pháp, Tăng) mà không buông mình theo cám dỗ đồng bóng, bùa thần chú thuật. Chúng ta phải tin sâu nhân quả nghiệp báo trong kinh Tiêu nghiệp phân biệt thuộc *kinh Trung bộ*, Đức Phật dạy cho chàng thanh niên Subha rằng: “*Này Thanh niên, các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu*”¹¹.

Vì thế, hằng ngày tự thân phải luôn trau dồi thân, khẩu và ý cho thanh tịnh, trong đó ý nghiệp là hơn hết, mà trong kinh *Pháp cú*, phẩm song yếu dạy rằng:

*“Ý dẫn đầu các pháp,
Ý làm chủ ý tạo.
Nếu với ý thanh tịnh,
Nói lên hay hành động,
An lạc bước theo sau,
Như bóng không rời hình”¹².*

Trên lộ trình tu tập, việc hành trì năm điều đạo đức (không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu) hay rộng hơn bằng việc giữ gìn mười điều thiện (không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không nói hai chiều, không nói thiếu hụt, không nói lời mạ nhục hung ác, không tham lam, không sân giận, và không si mê hay tà kiến) sẽ thanh tịnh hoá ba nghiệp. Cũng chính ta làm ta được thanh tịnh, cũng chính ý niệm của ta dẫn ta rơi vào tam đồ ác đạo. Nên trong đời sống hằng ngày, giữa những đổi thay từng ngày, hành giả phải tu tập Bát chánh đạo (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định), như lý tác ý nhận diện thiện và ác mà Đức Phật đã dạy:
*Không làm mọi điều ác,
Thành tựu các hạnh lành,
Tâm ý giữa trong sạch,
Chính lời chư Phật dạy¹³.*
Hành giả dù niệm mười đức hiệu Phật theo truyền thống Nguyên thủy hoặc niệm Phật A - Di - Đà



theo Tịnh độ tông,... phải thức tỉnh tìm lại chất Phật trong ta mà Đức Phật từng nói rằng: “Ta là Phật đã thành, các ngươi là Phật sẽ thành”. Bản thân mình phải tự thấp lên ngọn đuốc trí tuệ, siêng nghe giáo pháp và nghiên tầm kinh điển, chỉ nương tựa theo lời Phật dạy, không bị lệ thuộc vào thần quyền mê tín, hãy là kẻ thừa tự pháp trong xu thế phát triển công nghệ 4.0 và đạo đức con người ngày một suy thoái.

Dù quốc độ nào đi nữa, dù xuất thân từ giai cấp nào hay thuộc thành phần nào trong xã hội, dù nam hay nữ,... mà tinh tấn tu tập, thanh tịnh ba nghiệp thì Tịnh độ hiện tiền giữa cuộc đời này. Không phải đợi vãng sanh về Tịnh độ Đâu - suất của đức Di - lạc Bồ - tát hay Tịnh độ Lạc bang của đức Phật A - Di - Đà, mà ngay bây giờ, hành giả phải nỗ lực hoàn thiện đạo đức tự thân (tu tập Bát chánh đạo, giữ gìn mười điều thiện,...), hoà hợp và phát triển đạo đức gia đình cùng xã hội (kinh *Giáo - thọ Thi - ca - la - việt*,...) và thành tựu đạo đức giải thoát là đã xây dựng một cõi Tịnh độ giữa nhân gian rồi. Mỗi ngày trôi qua, mạng sống giảm dần, gió

vô thường không hẹn một ai, tâm mình đã vui được bao nhiêu phiền não rồi; có nhận ra được lẽ vô thường, khổ và vô ngã trong ngũ uẩn duyên sanh hay không? Vì thế, chúng ta hãy thanh tịnh hoá chính bản thân ngay hôm nay và thành tựu đạo lộ giải thoát trong mai sau.

Chú thích:

2. Tham khảo Từ điển Phật học Huệ Quang, tập V, Thích Minh Cảnh (chủ biên), Nxb Tổng hợp TP HCM, 2016, tr.4495.
3. Viện Văn học, Thơ văn Lý - Trần, tập 2, quyển thượng, Nxb Khoa học xã hội, 1989, tr.506.
4. Tham khảo Tịnh độ luận (hay Vô lượng thọ kinh ưu ba đề xá nguyện sanh kệ) của Thế Thân (Đại 26, 233 thượng).
5. Thơ văn Lý - Trần, sdd, tr.84-85.
6. Thơ văn Lý - Trần, sdd, tr.84-85.
7. Thơ văn Lý - Trần, sdd, tr.84-85.
8. Thơ văn Lý - Trần, sdd, tr.84-85.
9. Thơ văn Lý - Trần, sdd, tr.242.
10. Nguyễn Lang (1993), Việt Nam Phật giáo sử luận, tập II, Lá Bối, tr.478.
11. Đại tạng kinh Việt Nam Nam truyền, Kinh Tiểu bộ, tập 1 (quyển 8, 13 quyển), kệ 277, 278, 279, Thích Minh Châu (dịch), Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2018, tr.81.
12. Kinh Trung bộ, tập 1 (quyển 2, 13 quyển), Thích Minh Châu (dịch), Nxb Tôn giáo, 2017, tr.540-41.
13. Kinh Tiểu bộ (2018), sdd, tr.41.
14. Kinh Tiểu bộ (2018), sdd, tr.68.