

Niệm Phật

念佛

Buddhānussati – Buddhānusmṛti

Buddha-mindfulness

(2025)

Nội dung

1. Niệm.

1.1. Khái quát về niệm:

1) Niệm 念 = Sự hồi tưởng 回想 (P: anussaraṇa; S: smaraṇa; E: recollection, memory).

- Niệm 念 = tụng 誦 - Niệm 念 = tưởng 想 - Niệm 念 = tư 思

2) Niệm 念 = Sự chú tâm 注心 (P: sati; S: smṛti; E: mindfulness).

- Niệm 念 = Quán niệm (觀念; P: Sati; S: Smṛti; E: Thorough mindfulness).

1.2. Chánh niệm (正念; P: Sammā-sati; S: Samyak-smṛti; E: Right mindfulness //

Truthful mindfulness → Chánh niệm hữu lậu // Chánh niệm vô lậu).

1) Chánh niệm hữu lậu (正念有漏) = Chánh niệm-Tỉnh thức (正念醒識; P: Samma-sati Jāgarati; S: Samyak-smṛti Jāgati; E: Right mindfulness).

Tà niệm hữu lậu (邪念有漏; P: Micchā-sati; S: Mithā-smṛti; E: Wrong mindfulness).

2) Chánh niệm vô lậu (正念無漏) = Chánh niệm-Tỉnh giác (正念醒覺; P: Samma-sati Sampajañña; S: Samyak-smṛti Saṃprajanya; E: Truthful mindfulness).

Tà niệm vô lậu (邪念無漏; P: Micchā-sati; S: Mithā-smṛti; E: Untruthful mindfulness).

1.3. Nhất niệm (Một niệm) (一念; P;S: Eka-citta (eka = one; citta = mind); E: Single-mindedness or Concentrated mind)

1.4. Tu tập Chánh niệm.

1) Thực hành theo Phật giáo Nam truyền.

2) Thực hành theo Phật giáo Bắc truyền.

3) Những điển hình thực hành Chánh niệm.

- Chánh niệm về sự ăn.
- Chánh niệm về sự thở.
- Chánh niệm về niệm Phật.

2. Phật.

2.1. Phật (佛; P;S: Buddha; E: Awakened One, Enlightened One, Knowing One).

- 1) Phật Toàn giác (全覺佛; P: Sammā-sambuddha; S: Samyak-saṃbuddha; E: Perfectly Enlightened One, Supremely Awakened One).
- 2) Phật Thinh Văn giác (聽聞覺佛; P: Sāvaka-buddha; S: Śrāvaka-buddha; E: Hearer, Disciple).
- 3) Phật Độc giác (獨覺佛; P: Pacceka-buddha; S: Pratyeka-buddha; E: Lone Buddha, Private Buddha, or Silent Buddha).

2.2. Tam thế Phật (三世佛).

- 1) Tung Tam thế Phật (縱三世佛)
- 2) Hoành Tam thế Phật (橫三世佛)

2.3. Tam tôn Phật (三尊佛).

- 1) Thích Ca Tam tôn (釋迦三尊).
- 2) Di Đà Tam Tôn (彌陀三尊)
- 3) Dược Sư Tam Tôn (藥師三尊)

2.4. Phật pháp.

- 1) Duyên khởi (緣起; P: Paṭicca-samuppāda; S: Pratītya-samutpāda; E: Dependent origination, Dependent arising; F: Coproduction conditionnée).
- 2) Duyên khởi tính (緣起性; E: Nature of Dependent origination).
- 3) Hệ quả của Duyên khởi.
 1. Vô ngã (無我; P: Anattā; S: Anātman; E: No-self, Non-self, Non-ego)
Vô thường (無常; P: Anicca; S: Anitya; E: Impermanence)
 2. Trung đạo (中道; P: Majjhimā-paṭipadā; S: Madhyamā-pratipad; E: Middle Way)
 3. Nhân Quả (因果; P: Kamma-Vipāka; S: Hetu-Phala; E: Cause and Effect)
 - Tứ Diệu Đế (四妙諦; P: Cattāri ariya-saccāni; S: Catvāry ārya-satyāni ...)
 - Thập Nhị Nhân Duyên (十二因緣; P: Dvādasanidānāni; S: Dvādaśanidānāni ...)

3. Niệm Phật.

3.1. Khái quát về niệm Phật.

- 1) Niệm Phật = Chánh niệm hữu lậu về Phật (E: Right mindfulness of Buddha)
- 2) Niệm Phật = Chánh niệm vô lậu về Phật (E: Truthful mindfulness of Buddha)

3.2. Thực hành niệm Phật.

- 1) Niệm Phật là Niệm ân đức của Phật.

Ân đức của Phật (佛陀的德行; P: Buddha Guṇa; E: The virtues of the Buddha).

- 2) Niệm Phật là Niệm danh hiệu của Phật.

Danh hiệu của Phật (佛名號; P: B.-nāmadheyya; S: B.-nāmadheya; E: The name ...)

❖ Niệm Phật Tam-muội (念佛三昧; E: Samadhi Mindfulness)

1. Trì danh niệm Phật (称名念佛; E: Mindfulness on the Buddha name)
2. Quán tượng niệm Phật (佛像念佛; E: Mindfulness on the Buddha image)
3. Quán tưởng niệm Phật (观想念佛; E: Mindfulness on the Buddha visualization)

❖ Niệm Phật Ba-la-mật (念佛波羅蜜; E: Paramita Mindfulness) =

Thật Tướng niệm Phật (真如念佛; E: Mindfulness on The true nature).

1. Di Đà niệm Phật (彌陀念佛; E: Mindfulness on Amitābha).
2. Vô niệm niệm Phật (無念念佛; E: Mindfulness on No-thought)
3. Vô ngã niệm Phật (無我念佛; E: Mindfulness on No-self).

NBS: Minh Tâm 10/2025



1. Niệm.

1.1. Khái quát về niệm:

Chữ niệm 念 là từ gốc Hán, được ghép bởi:

Chữ **kim** 今 có nghĩa là bây giờ, hiện tại.

Chữ **tâm** 心 có nghĩa là tinh thần.

Niệm có 2 ý nghĩa sau:

1) Niệm 念 = Sự hồi tưởng 回想 (P: anussaraṇa; S: smaraṇa; E: recollection, memory): Niệm có nghĩa là "sự hồi tưởng", là thuật ngữ của Tâm lý học, thường được dùng để chỉ ký ức, cường độ ghi nhớ, tư duy và ý thức, như kỷ niệm 紀念, hoài niệm 懷念, khái niệm 概念, ý niệm 意念 ... Tức tâm tuy đang ở thời điểm hiện tại nhưng lại nhớ tưởng về quá khứ, về một đối tượng đã xảy ra. Bấy giờ tâm không gắn với thân, hay ở cùng đối tượng.

Niệm với nghĩa là sự hồi tưởng có các hình thức sau:

1. **Niệm 念 = Tụng 誦** - Đọc nhỏ tiếng thuộc lòng (E: to recite; F: réciter).

Ví dụ: Niệm kinh 唸經 – *tụng kinh*; Niệm chú 唸咒 – *tụng chú*.

2. **Niệm 念 = Tưởng 想** – Nhớ, nghĩ suy sự việc nào đó (E: to keep something in mind; F: garder quelque chose à l'esprit).

Ví dụ:

- Hoài niệm (懷念 – Hoài 懷: Ôm ấp trong lòng).

- Kỷ niệm (紀念 – Kỷ 紀: Ngày xưa; E: memorability; F: mémorabilité).

- Lưu niệm (留念 – Lưu 留: Giữ lại; E;F: souvenir).

3. **Niệm 念 = Tư 思** (E: to have a notion, a thought; F: avoir une notion, une pensée) – Tư duy 思惟 – *suy xét, suy nghĩ*. Ví dụ: Quan niệm, Ý niệm, Khái niệm.

- Quan niệm (觀念 – Quan 觀: Cách nhìn; E;F: notion): Suy nghĩ theo sự thấy biết. Suy nghĩ và hiểu biết theo cách riêng của mình về một sự vật, một vấn đề. Ví dụ: Nghệ thuật vị nghệ thuật là một quan niệm sai lạc.

- Ý niệm (意念 – Ý 意: Kiến giải; E: idea; F: idée): Suy nghĩ sơ khởi. Sự suy nghĩ và hiểu biết (nhận thức) bước đầu về một sự vật, một vấn đề. Ví dụ: Những ý niệm ban đầu về sự vật.

- Khái niệm (概念 – Khái 概: Bao quát, tóm tắt; E;F: concept): Suy nghĩ một cách tổng quát.

Những giáo huấn sâu sắc trong Phật giáo về sự hồi tưởng tạo tâm sân như: "Nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai * Chỉ một niệm sân hận nổi lên, muôn vàn cửa chướng ngại mở ra) hay "Nhất niệm sân tâm khởi, hỏa thiêu công đức lâm * Chỉ một niệm sân nổi lên, đốt cháy rừng công đức) nhằm nhấn mạnh sự nguy hiểm của tâm sân hận, cho rằng một niệm sân hận bùng phát chỉ trong một khoảnh khắc, nó có thể tạo ra vô số rào cản, chướng ngại trên con đường tu tập và cuộc sống, có thể dẫn đến vô số rắc rối và phiền não.

Để đối trị tâm sân hận, cần nhận diện và quán niệm sự việc để thấy rõ bản chất, thay vì sợ hãi hay dung dưỡng nó. Khi tâm sân hận phát sinh, hãy bình tĩnh quan sát nó mà không để nó chi phối hành động, lời nói và suy nghĩ.

Trong kinh Pháp Bảo Đàn:

- Chương Bát-nhã, Lục tổ Huệ Năng nói:

"*Thiền tri thức! Phàm phu tức Phật, phiền não tức Bồ-đề. Tiền niệm mê, tức phàm phu; hậu niệm ngộ, tức Phật. Tiền niệm trước cảnh, tức phiền não; hậu niệm ly cảnh, tức Bồ-đề* * 善知識。凡夫即佛，煩惱即菩提。前念迷，即凡夫。後念悟，即佛。前念著境，即煩惱。後念離境，即菩提。* "Các vị thiền tri thức! Phàm phu chính là Phật, phiền não chính là Bồ-đề. Niệm trước còn mê là phàm phu, niệm sau thức tỉnh là Phật. Niệm trước còn vướng mắc nơi cảnh là phiền não, niệm sau lìa cảnh là Bồ-đề.

- Chương Cơ duyên, Lục tổ nói:

"*Tiền niệm bất sanh tức tâm, hậu niệm bất diệt tức Phật. Thành nhất thiết tướng tức tâm, ly nhất thiết tướng tức Phật.* * 前念不生即心，後念不滅即佛。成一切即心，離一切相即佛。吾若具說，窮劫不盡。* "Niệm trước chẳng sanh là tâm (= tâm thanh tịnh), niệm sau chẳng cần phải diệt là Phật (khi tâm đã thanh tịnh, thì mọi suy nghĩ sau này đều không còn bị vọng tưởng che mờ, chấp trước, mà đó chính là sự biểu hiện của trí tuệ giác ngộ, hay "Phật").

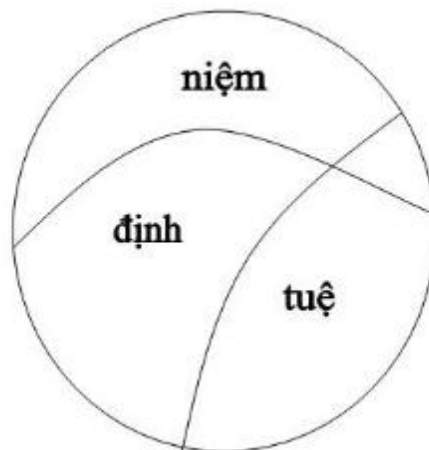
2) Niệm 念 = Sự chú tâm 注心 (P: sati; S: smṛti; E: mindfulness;

F: pleine conscience): Niệm có nghĩa là “chú tâm” nhận biết một cách trực tiếp, là thuật ngữ của Phật học chỉ ra rằng tâm đang ở thời điểm hiện tại và chăm chú trên một đối tượng đang xảy ra. Bấy giờ tâm ở chung với thân, hay ở cùng đối tượng. Ví dụ: Quán niệm.

- **Niệm 念 = Quán niệm** (觀念; P: Sati; S: Smṛti; E: Thorough mindfulness; F: Attention approfondie): Là chú tâm xem xét (minh sát).

(Với: Quán 觀: Là xem xét, thẩm thị, quan sát).

Quán niệm hay Niệm trong cả đạo Phật Nam-Bắc truyền được xem như là năng lực của tâm nhận diện được đối tượng. Nếu như năng lực này đủ mạnh, sẽ giúp ta khám phá được bản chất (= thực tính) của đối tượng kia, gọi là Tuệ. Có thể nói rằng Niệm là **Nhân**, còn Định và Tuệ (tĩnh thức và tĩnh giác) là **Quả**.



Ba năng lực Niệm, Định, Tuệ được chế tác trong bất cứ sinh hoạt nào của đời sống hàng ngày nơi Thân Khẩu Ý trên các đối tượng, như tưới rau, rửa bát, giặt áo, nấu cơm, lái xe, lau nhà, ăn cơm, uống nước, làm việc, ... hay cả đạo đức và chân lý trong cả bốn tư thế Đi, Đứng, Nằm, Ngồi.

1.2. Chánh niệm (正念; P: Sammā-sati; S: Samyak-smṛti; E: Right mindfulness // Truthful mindfulness; F: Pleine conscience juste // Pleine conscience véridique): Quán niệm lẽ phải (đạo đức, tục đế) // lẽ thật (chân lý, chân đế).

Với:

Chánh 正 = Chánh pháp 正法; Niệm 念 = Quán niệm 觀念



[Mindfulness - Wikipedia](#)

[Chánh niệm – Wikipedia tiếng Việt](#)

Chánh niệm biểu hiện dưới 2 dạng là chân đế và tục đế, tương ứng với chân lý và đạo đức. Chánh niệm vì thế thường gọi là :

1) Chánh niệm hữu lậu (正念有漏) = Chánh niệm-Tỉnh thức (正念醒識; P: Samma-sati Jāgarati; S: Samyak-smṛti Jāgati; E: Right mindfulness, Mindfulness and Awareness), thuộc phạm trù đạo đức (tục đế).

Chánh niệm-Tỉnh thức là duy trì ý thức trên mỗi công việc mà hành giả đang thể nghiệm, đang sống với trong từng phút giây hiện tại. Tâm thiện đang gắn liền với đối tượng là sự việc.

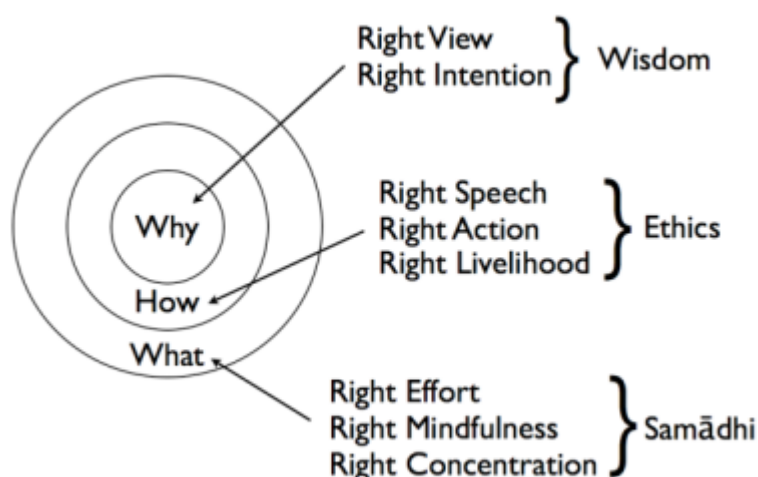
Tỉnh thức (醒識; P: Jagarati; S: Jagrati; E: Awakened, Awakening, Wakefulness, Waking): Là thấy biết rõ đạo đức Duyên khởi (tục đế – lẽ phải).

Với: - Tỉnh 醒 là thấy ra; - Thức 識 là hiểu biết lẽ phải (kiến thức)

Có 2 hình thức của Chánh niệm-Tỉnh thức là:

- Mẫn niệm (愍念; E: Pity mindfulness – Mẫn 愍 có nghĩa là xót thương): Tức Từ Bi niệm (慈悲念), bao hàm Từ mẫn niệm (慈愍念) và Bi mẫn niệm (悲愍念). Theo đó, Mẫn niệm là tâm không quên tới Từ Bi, tức nhớ nghĩ yêu thương đến mọi loài trên nhân thức Vô ngã (= Yêu thương Ba-la-mật).

- Hộ niệm (護念; E: Supporting mindfulness): Còn gọi là Trợ niệm (助念), có nghĩa là nhớ nghĩ đến sự giúp đỡ chúng sinh thực hành chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi. Hộ niệm cần được thể hiện cùng lúc dưới hai hình thức là Tự hộ niệm (bản thân mình) và Tha hộ niệm (phát nguyện từ bậc Thánh hay Thiện tri thức).



Trái với Chánh niệm hữu lậu là **Tà niệm hữu lậu** (邪念有漏; P: Micchā-sati; S: Mithā-smṛti; E: **Wrong** mindfulness), là tâm bất thiện (không ngay thẳng) đang gắn liền với đối tượng. Có những dạng Tà niệm hữu lậu như sau:

- Vọng niệm (妄念; E: Misleading mindfulness): Tâm tưởng nghĩ về tương lai khi đang tiếp xúc với đối tượng.

- Hoài niệm (懷念; E: Nostalgic mindfulness): Tâm rong ruổi về quá khứ khi đang tiếp xúc với đối tượng.

- Tạp niệm (雜念; E: Miscellaneous mindfulness): Tâm vật vãnh, tạp nhạp, lung tung khi đang tiếp xúc với đối tượng.

- Thất niệm (失念; E: Careless mindfulness): Tâm lơ đãng, bất cẩn khi đang tiếp xúc với đối tượng.

Khi ta đang làm một việc gì mà tâm không chú tâm vào sự việc ấy thì có thể gây bất lợi cho hành động, thì bấy giờ ta đang thất niệm, ví như cứ mãi suy nghĩ về một việc khác mà không tập trung trong lúc lái xe. Nếu có sự chú tâm trong khi lái xe, ta đã thực hiện chánh niệm rồi vậy.

2) Chánh niệm vô lậu (正念無漏) = Chánh niệm-Tỉnh giác
(正念醒覺; P: Samma-sati Sampajañña; S: Samyak-smṛti Saṃprajanya; E: Truthful mindfulness, Mindfulness and Clear comprehension "Constant thorough understanding of Dependent arising") thuộc phạm trù chân lý (chân đế).

Chánh niệm-Tỉnh giác là chú tâm có chủ đích, an trú trong giây phút hiện tại, không phán xét, ngưng tiếc nuối quá khứ, ngưng lo lắng tương lai. Đó là biểu hiện của tâm giác ngộ 覺悟 (chân lý) trong nhận thức đúng với sự thật, hợp với lẽ thật đang gắn liền với đối tượng.

Tỉnh giác (醒覺; P: Sampajañña; S: Sampasjnanin; E: Clarity of awareness, Clear awareness): Là thấy biết ra chân lý – chân lý Duyên khởi (chân đế – lẽ thật).

Với: - Tỉnh 醒 là thấy ra; - Giác 覺 là biết ra sự thật lẽ thật.

Chánh niệm – Tỉnh giác còn được gọi là Vô niệm (無念; E: thoughtlessness, no-mind) hay cũng gọi là Vô tâm (無心; E: free mind from self-consciousness). Vô niệm hay Vô tâm không có nghĩa là không có niệm hay không có tâm, mà là chỉ cho niệm hay tâm không ô nhiễm vì chấp mắc nơi các phán đoán cực đoan đối đãi.

- Trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ dạy:



[Hué Nang – Wikipedia](#)

[Huineng - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

"Nầy Thiện tri thức! Trí tuệ quán chiếu trong ngoài sáng suốt, biết bốn tâm mình, nếu biết bốn tâm tức là gốc của sự giải thoát. Nếu được giải thoát tức là Vô niệm. Sao gọi là Vô niệm? Nếu thấy tất cả pháp mà tâm không nhiễm trước, ấy là Vô niệm. Dùng thì khắp tất cả chỗ mà cũng chẳng dính mắc tất cả chỗ. Chỉ thanh tịnh lấy bản tâm, khiến sáu thức ra sáu cửa, ở nơi sáu trần chẳng ô nhiễm tạp loạn. Đến đi tự do, ứng dụng thông suốt không trệ, đó là Bát Nhã–Tam Muội, tự tại giải thoát, gọi là hạnh Vô niệm. Còn nếu như trăm sự chẳng nghĩ đến, thường khiến cho niệm dứt tuyệt, đó là pháp trói buộc, cũng gọi là biên kiến.

Các thiện tri thức! Ngộ pháp Vô niệm thì muôn pháp đều thông suốt. Ngộ pháp Vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật. Ngộ pháp Vô niệm thì đến đất Phật"

Ở một đoạn khác, ngài nói: "Vô niệm là nơi niệm mà Vô niệm... Nơi các cảnh tâm chẳng nhiễm, gọi là Vô niệm. Ở ngay nơi niệm của mình mà thường là các cảnh, chẳng ở nơi cảnh mà sanh tâm. Còn như trăm sự chẳng nghĩ đến, trừ bỏ hết các tư tưởng, tư tưởng dứt hết thì chết, rồi thọ sanh nơi khác, ấy là lầm to. Kẻ học đạo cần phải suy nghĩ điều đó.

- Trong bài kệ "Cư trần lạc đạo" của Tổ Trúc Lâm Trần Nhân Tông nhằm khuyến dạy giáo lý Duyên khởi cho hàng hậu học, đã sử dụng từ Vô tâm thay vì Vô niệm như sau:



Trần Nhân Tông (1258-1308) – Wikipedia

居塵樂道且隨緣，	Cư trần lạc đạo thả tùy duyên
饑則飧兮困則眠。	Cơ tắc xan hề khốn tắc miên
家中有宝休尋覓，	Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch
對境無心莫問禪。	Đối cảnh vô tâm mạc vấn Thiền.

*Ở đời vui đạo, hãy tùy duyên,
 Hết đói thì ăn, mệt ngủ liền.
 Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
 Đối cảnh Vô tâm chớ hỏi Thiền.*

- Trong kinh Tăng Chi Bộ, Vô niệm này được tu tập qua sự thực hành 6 căn tiếp xúc với 6 trần, như sau:

"Có sáu pháp vô-thượng mà các thầy cần tu. Những gì là sáu ?

Mắt thấy sắc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Tai nghe tiếng, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Mũi ngửi mùi, không ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Lưỡi nếm vị, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Thân chạm xúc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Ý đối với mọi việc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.”

Như vậy, Chánh niệm – Tỉnh giác tức Vô niệm, không nhầm lẫn là cố diệt niệm.

Trái với Chánh niệm vô lậu là **Tà niệm vô lậu** (邪念無漏; P: Micchā-sati; S: Mithā-smṛti; E: **Untruthful** mindfulness), đó là tâm đang mê luyến 迷戀 (= vô minh 無明 và ái dục 愛欲; E: to be infatuated with something) trong nhận thức, không đúng với sự thật, không hợp với lẽ thật về đối tượng.

Khi có một nhận thức sai lầm, mà chúng ta đinh ninh rằng chúng ta đã thấy, đã biết, đã hiểu, thì cái đó là tà niệm. Ví như có quan niệm cho rằng “*vật dưỡng nhân*” để ngụy biện cho việc sát hại bừa bãi các sinh vật hay thỏa mãn cho sự ăn uống vô độ của chính bản thân ..., hay như có quan niệm chấp thủ ảo tưởng về một sự *sống thường hằng bất biến* (chấp thường) hoặc *đoạn diệt* (chấp đoạn) sau khi chết.

Chánh niệm-Tỉnh giác mang ý nghĩa là Chánh tinh tấn – Chánh niệm – Chánh định – Tỉnh giác. Với:

- *Chánh Tinh tấn* : Là tâm luôn chân thành duy trì, không buông lung phóng dật.

- *Chánh Niệm* : Là tâm hướng vào đối tượng trọn vẹn với thực tại, rõ biết thực tại, sáng suốt trước mọi thực tại..

- *Chánh Định* : Là tâm ổn định, không lăng xăng, không chao đảo, không dao động không trụ vào đâu cả.

Theo đó, Chánh niệm-Tỉnh giác là **sống chân thành, trọn vẹn và sáng suốt (biết rõ) với thực tại đang là**. Chỉ đọc sách về Chánh niệm mà không tự mình trải nghiệm thì cũng như vào tiệm ăn chỉ đọc thực đơn mà không ăn gì. Chúng ta vào tiệm ăn là để thưởng thức món ăn, cũng như vậy, mục đích của Chánh niệm là trực tiếp trải nghiệm.

Chú thích:

1. Đối tượng (對象; P; S: nimitta; E: object).

2. Niệm trong Kitô giáo thường được nói tới là:

- **Suy niệm** (推念; E: Meditate; F: Mediter; Latin: Meditatio): Chú tâm vào một đối tượng của tư duy.

- **Chiêm niệm** (瞻念; E: to contemplate; F: contempler; Latin: contemplari): Chú tâm vào một đối tượng của lòng ngưỡng mộ và kính trọng.

Suy niệm hay Chiêm niệm có đối tượng là các nội dung của “Đức tin” Kitô giáo, và cũng được xem là các dạng cầu nguyện.

Theo quan điểm của Phật giáo, thì trạng thái tâm sáng suốt của một người bình thường rất có giới hạn và đang bị giới hạn bởi những tập quán hành động máy móc vô ý thức. Nói chính xác hơn thì trạng thái ấy giống như của một người nằm mộng – mộng thức.

- Chánh niệm-Tỉnh giác là nhằm đánh thức chúng ta dậy từ giấc mộng thức này, và giúp **thân-tâm** chúng ta luôn bên nhau đúng với sự sống thật, sử dụng được hết mọi khả năng của ý thức cũng như tiềm thức nơi chính mình.

- Chánh niệm-Tỉnh giác là nhằm hướng chúng ta làm chủ được những mối tương quan của ta trong gia đình, ngoài xã hội, với thế giới và trái đất này, và căn bản hơn hết với chính ta.

- Chánh niệm-Tỉnh giác là nhằm giúp ta chúng ta nhận diện những niềm đau trong ta, để có thể làm vơi nhẹ chúng, hay từ đó trị liệu và chuyển hóa tận gốc rễ niềm đau này.

- Chánh niệm-Tỉnh giác là nhằm hướng chúng ta tới những đạo lý chân chánh, khách quan và cao thượng, có lợi ích thiết thực cho mình và cho người, giúp con người sống trong an ổn, mà đỉnh cao là giác ngộ và giải thoát (tự do nội tâm).

Trong đạo Phật, thực tập Chánh niệm-Tỉnh giác thường được phổ biến trên 4 lĩnh vực *Thân, Thọ, Tâm Pháp*, gọi là Tứ Niệm Xứ, với mục tiêu là *niệm thực tính* của vạn pháp, để không phải bị dính mắc vào mọi chấp kiến cực đoan nơi thế tục (Xin xem Thiền Tứ Niệm Xứ).



1.3. Nhất niệm (Một niệm) (一念; P;S: Eka-citta (eka = one; citta = mind); E: Single-mindedness or Concentrated mind): Có các giải thích sau:

Nhất niệm trong Phật giáo đề cập đến sự tập trung. Khái niệm này rất cần thiết để đạt được sự tĩnh lặng, bình yên nội tâm và khả năng tập trung suy nghĩ và ý nghĩ. Đây là trạng thái tập trung tinh thần có thể đạt được thông qua các phương pháp thực hành như thiền tập và được coi là một phẩm chất giúp đạt được hạnh phúc và sự viên mãn lớn hơn.

Nhất niệm được xem là đơn vị thời gian cực ngắn, hoặc chỉ cho khoảng 1 cái nháy mắt, hay 1 khoảnh khắc vừa thành tựu 1 sự việc nào đó.

Về Nhất niệm, có nhiều thuyết khác nhau như:

1- Theo kinh Nhân Vương Bát Nhã quyển thượng (Đại 8 , 826 thượng) nói: Chín mươi sát na là 1 niệm, trong khoảng 1 sát na có 900 lần niệm sinh diệt, cho đến tất cả các pháp cũng như thế.

2- Theo Thiên thai tông Chỉ cho 1 tâm niệm trọn đủ 3.000 tính tướng do lập ra. Nghĩa là tâm đầy đủ tất cả, gọi là Nhất niệm. 2- Theo Vãng Sinh luận chú quyển thượng (Đại 40, 834 hạ) nói: Một trăm lẻ một lần sinh diệt gọi là 1 sát na, 60 sát na gọi là 1 niệm hoặc nói: Hai mươi niệm là 1 cái nháy mắt, 20 cái nháy mắt là 1 cái khảy móng tay. Tất cả đều chỉ cho thời gian cực ngắn.

Ngoài ra, khoảng thời gian này ra 1 ý niệm, gọi là Nhất niệm khoảnh, hoặc Nhất phát ý khoảnh. [X. luật Ma ha tăng kì Q.17; luận Đại trí độ Q.38; Hoa nghiêm kinh thám huyền kí Q.18].

3- Theo Tịnh Độ tông, niệm có nghĩa là nhớ nghĩ, thông thường có các danh từ như: Tâm niệm, Quán niệm, Xưng niệm..., cho nên phối hợp 1 niệm với 1 danh hiệu Phật, tức là 1 niệm.

Trong kinh Vô Lượng Thọ quyển hạ (Đại 12, 279 thượng) nói: *Nếu ai được nghe danh hiệu của đức Phật A di đà, vui mừng hớn hở, cho đến dù chỉ 1 niệm (nãi chí nhất niệm), nên biết người ấy được lợi ích lớn, đầy đủ công đức vô thượng.*

Nhất niệm được dùng chung với các ngữ cú khác thì có:

- *Nhất niệm tương ứng* 一念相應: Y cứ vào trí tuệ tương ứng với 1 sát na mà khai ngộ tức khắc, gọi là Nhất niệm tương ứng (1 niệm ứng hợp nhau).

Theo Đại thừa Khởi tín luận, cho rằng Bản giác (本覺; E: Original enlightenment) tương ứng với Thủy giác (始覺; E: Enlightenment in this lifetime) mà cái niệm Vô niệm của **lý** (理: lý lẽ) và **trí** (智: hiểu thấu) ngầm hợp nhau (**lý trí** 理智: Là sự hiểu biết rõ cái lẽ của sự vật), tức là Nhất niệm. [X. kinh Đại bát nhã Q.393].

- *Nhất niệm tín giải* 一念信解: Nghe qua Phật pháp 1 lần sinh lòng tin hiểu liền được khai ngộ, gọi là Nhất niệm tín giải.

- *Hành chi nhất niệm* 行之一念: Niệm 1 danh hiệu Phật A-di-đà, gọi là Hành chi nhất niệm.

- *Tín chi nhất niệm* 信之一念: Trong 1 sát na, sinh khởi tín tâm đối với đức Phật A di đà, gọi là Tín chi nhất niệm.

- *Nhất niệm nghiệp thành* 一念業成: Cái sát na phát tín tâm ấy chính là nhân của sự quyết định vãng sinh, gọi là Nhất niệm nghiệp thành.

- *Nhất niệm thập niệm* 一念十念: Bất luận niệm danh hiệu Phật A-di-đà 1 biến hay 10 biến đều là nhân vãng sinh Tịnh Độ, gọi là Nhất niệm thập niệm.

Ngoài ra, còn rất nhiều thành ngữ liên quan đến từ nhất niệm như: Nhất niệm bất sinh, Nhất niệm tùy hỷ... [X. phẩm Phân biệt công đức trong kinh Pháp Hoa].



1.4. Tu tập Chánh niệm.



1) Thực hành Chánh niệm theo Phật giáo Nam truyền: Ở luận Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), Niệm là một Tâm sở (心所; P: Cetasika; S: Caitasika; E: Elonging to the mind, factor of consciousness) trong số 19 tâm sở thiện, là một thuộc tính của Tâm (心; P;S: Citta; E: Mind), nghĩa là lúc nào Tâm hiện hữu thì Niệm cũng hiện hữu.

Theo đó, thực hành tu tập Niệm là làm cho Niệm trở nên rõ ràng, bấy giờ Tâm sẽ ổn định và trong sáng hơn, dẫn đến giác ngộ được Thực tính pháp (實性法; P: Sabhāva dhamma; S: Svabhava dharma; E: Intrinsic nature).

2) Thực hành Chánh niệm theo Phật giáo Bắc truyền: Ở Thiền tông Trung Quốc, Niệm được hiểu như là Ý nghĩ (意想; P: Vitakka; S: Vitarka; E: Thought) nhị nguyên hiện hữu ngay tức thì trong tâm.

Theo đó, thực hành tu tập Vô niệm là làm cho ý nghĩ đối đãi phân biệt không còn xuất hiện trong tâm hành giả chứ không phải là không có niệm, dẫn đến Kiến tính 見性 = Giác ngộ 覺悟.

Như vậy, trong có sự đối chiếu trong pháp tu tập của đạo Phật Nam truyền là Niệm và đạo Phật Bắc truyền là Vô niệm, nhưng cả hai đều hướng về một đích là giác ngộ - giải thoát. Vì thế, có thể thể hiểu Vô niệm là Niệm “Vô niệm”. Niệm hay Vô niệm trong trường hợp này được gọi là Chánh niệm.

3) Những điển hình thực hành Chánh niệm.

1. Chánh niệm về sự ăn:

- *Danh tướng niệm* 名相念 (ăn biết đó là ăn) → Chánh niệm-Tỉnh thức
- *Thực tướng niệm* 實相念 (ăn biết ăn không cần lời) → Chánh niệm-Tỉnh giác
- *Tự tánh niệm* 自性念 (hành vi ăn vốn tự nhiên) → Chánh niệm-Tỉnh giác
- *Vô niệm* 無念 = *Chứng ngộ niệm* 證悟念 (thuần thấy ăn là sự vận hành của các Duyên) → Chánh niệm-Tỉnh giác.

2. Chánh niệm về sự thở:

- Theo dõi hơi thở ra-vô → Chánh niệm-Tỉnh thức
- Thấy ra bản chất hơi thở là Duyên khởi (là Vô ngã – Vô thường, là Sinh – Diệt) → Chánh niệm-Tỉnh giác

3. Chánh niệm về niệm Phật (Xin xem mục niệm Phật bên dưới):

- Thực hành Trì danh niệm Phật, Quán tượng niệm Phật, Quán tưởng niệm Phật → Chánh niệm-Tỉnh thức
- Thực hành Thật tướng niệm Phật: Di Đà niệm Phật, Vô niệm niệm Phật, Vô ngã niệm Phật → Chánh niệm-Tỉnh giác

Xem thêm:

- [Thi Kệ Thực Tập Chánh Niệm - Luật - THƯ VIỆN HOA SEN](#)

VIDEO

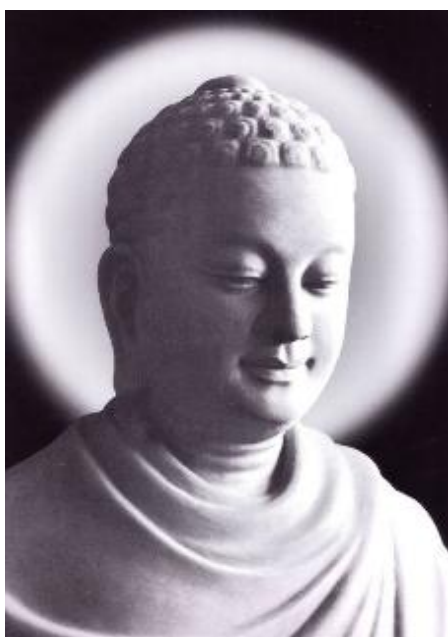
- [NHÂN THỨC VỀ CHÁNH NIỆM](#)
- [Chánh Niệm Là Gì? - HT Thích Nhất Hạnh](#)
- [Chánh Niệm - Nền tảng các pháp môn - TT. Thích Nhật Từ](#)
- [Bát Thánh Đạo 4 Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm - Thích Minh Thành](#)
- [Bát Chánh Đạo - Chánh Tinh Tấn & Chánh Niệm : TT. Thích Tâm Thiên](#)

- [Vấn đáp: Bí quyết nào để giữ được chánh niệm](#) | Thích Nhật Từ

- [Vấn đáp: Phân biệt chánh niệm và tỉnh thức](#) | Thích Nhật Từ



2. Phật.



[The Buddha](#) - [Wikipedia](#)

[Phật](#) – [Wikipedia tiếng Việt](#)

2.1. Phật.

Phật (佛; P;S: Buddha; E: Awakened One, Enlightened One, Knowing One) là từ phiên âm gốc Hán, còn gọi là **Phật đà** 佛陀 hay **Giác giả** 覺者.

Bụt (*) là từ phiên âm gốc Việt. Tính theo thời gian và điều kiện phát triển thì từ Bụt đã xuất hiện trong ngôn ngữ Việt sớm nhất là vào thế kỷ thứ 2 và muộn nhất là thế kỷ thứ 6, và từ này đã do các thiền sư Ấn đầu tiên dịch ra từ chữ Phạn Buddha và sử dụng đến thế kỷ thứ XIII- XIV. Thời Trịnh Nguyễn phân tranh, hai bên đều có xu hướng mời các cao tăng từ Trung Quốc sang để hoằng hóa, nên từ Bụt bị lấn át bởi từ Phật và dần dần đi vào quên lãng.

Từ "Buddha" được rút ra từ ngữ căn tiếng Phạn "Budh", có nghĩa là giác ngộ (= *thấy biết rõ* hay *thức tỉnh*). Theo đó, danh từ Phật không phải là danh từ riêng mà là một danh từ chung chỉ cho Bậc giác ngộ hay "Bậc tỉnh giác (Giác giả) và cũng có ý nghĩa là Sự giác ngộ (*).

Thái tử Tất-đạt-đa (悉達多; P: Siddhattha; S: Siddhārtha) không phải mới sanh ra đã được gọi là Phật, và không tự nhiên mà có được giác ngộ. Ngài cũng không nhờ ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào. Tuy nhiên, sau nhiều cố gắng tu học liên tục, Ngài đã giác ngộ chân lý.

Nói chung, bất cứ chúng sinh nào cũng có thể thấy biết chân lý, vượt thoát mê lầm để thành Phật.

Trong kinh Phạm Võng Bồ Tát Tâm Địa Phẩm có chép:

"Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành. Ta không phải là vị Phật đầu tiên, cũng chẳng phải là vị Phật cuối cùng nơi thế gian này. Trước ta đã có vô số vị Phật, và sau ta cũng sẽ có vô số vị Phật xuất hiện trên thế gian này".

Như vậy, Phật không phải là thần thánh hay siêu nhiên, cũng không phải là một đấng cứu thế, cứu người bằng cách tự mình gánh lấy gánh nặng tội lỗi của chúng sinh. Như chúng ta, Phật cũng sinh ra là một con người. Sự khác biệt giữa Phật và phàm nhân là Phật đã hoàn toàn giác ngộ chân lý, còn phàm nhân vẫn mê mờ tăm tối.

Do đó, các chúng ta cần nhận thức rằng vị Phật Thích Ca lịch sử không phải là vị thần tối cao ban phúc giáng họa. Người Phật tử chỉ tôn kính đức Phật như một con người đã đạt được sự giác ngộ giải thoát thân tâm hoàn toàn qua những nỗ lực tu học của chính mình và không qua ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào.

Theo Phật giáo, ai trong chúng ta cũng đều có khả năng làm Phật; tuy nhiên, muốn thành Phật, chúng ta phải tu học theo con đường mà đức Phật Thích Ca đã vạch ra để đi đến giác ngộ qua các giai đoạn của quả vị Phật.

(*) Chú thích:

1. Bụt: Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, trả lời câu hỏi "Tại sao dùng chữ đạo Bụt?":

"Sở dĩ chúng tôi dùng chữ đạo Bụt mà không dùng chữ đạo Phật, vì chúng tôi nghĩ rằng chữ Bụt có tính dân tộc hơn chữ Phật. Các nước chung quanh chúng ta đều còn gọi Buddha là Bụt. Dân Việt Nam cho đến thế kỷ thứ XIII - XIV vẫn còn gọi Buddha là Bụt. Chỉ từ khi quân Minh sang chiếm nước ta, chúng ta mới bắt đầu bắt chước họ gọi là Phật thôi."

Nếu quý vị đọc Đắc Thú Long Tuyền Thành Đạo Ca của vua Trần Nhân Tông, quý vị thấy rằng ngài vẫn dùng chữ Bụt. Tổ thứ ba của phái Trúc Lâm ngài Huyền Quang cũng dùng chữ Bụt. Thiền sư Khuy Cơ là đệ tử lớn của Tam Tạng Pháp sư Huyền Trang nói: "Chữ Buddha đáng lý phải dịch là Bụt Đà nhưng người ta đã dịch lầm là Phật". Chính những vị cao tăng bên Trung quốc đời Đường đã thấy."

Như vậy sự sai lầm của một nước không có lý gì một nước khác cũng phải sai lầm theo? Chúng tôi đã cương quyết sử dụng chữ Bụt và đạo Bụt. Nếu chúng ta cần dùng danh từ Hán Việt thì chúng ta dùng Phật giáo, còn nếu đạo là đạo Bụt. Ngày Phật đản hay là ngày đản Bụt, Phật tử hay là con Bụt. Như vậy ngôn ngữ của chúng ta được giàu có thêm lên vì chúng ta không bỏ chữ Phật mà chúng ta phục hồi được chữ Bụt."

Trong tác phẩm Đường Xưa Mây Trắng, chúng tôi sử dụng chữ Bụt và chữ Bụt có vẻ thân thương, gần gũi hơn chữ Phật nhiều lắm. Chắc quý vị cũng biết rõ là trong kho tàng truyện cổ tích, ca dao của nước ta, dân chúng vẫn còn duy trì cách gọi Buddha là Bụt".

2. Giác ngộ:

- Bậc giác ngộ (danh từ): (P;S: Buddha; E: Enlightener, Awakened One, Enlightened One)
- Sự giác ngộ (danh từ): (P;S: Bodhi; E: Enlightenment, awakening)
- Giác ngộ (tính từ): (P: Pabodhita; S: Prabhodita; E: Enlightened, awaken (or awakened), illumined.
- Giác ngộ (động từ): (P: Bodheti; S: Budhyati; E: To become enlightened, awaken or awake, comprehend spiritual reality).

Bậc giác ngộ được vào thời đức Thích Ca Mâu Ni gọi chung là A-la-hán (阿羅漢; P: Arahatta; S: Arahant; E: Complete-liberation), là quả vị chỉ cho sự chấm dứt hoàn toàn phiền não.

Theo luận A Tỳ Đàm tạng Pāli thì có 3 quả vị A-la-hán phân biệt sau:

1) Phật Toàn giác (全覺佛; P: Sammā-sambuddha; S: Samyak-sambuddha; E: Perfectly Enlightened One, Supremely Awakened One): Đây là quả vị A-la-hán thứ nhất, bậc giác ngộ đạt Niết-bàn mà không qua hướng dẫn của bất kỳ ai, và là đạo sư hữu duyên cho nhiều người chứng đắc A-la-hán qua tuyên thuyết

giáo pháp. Nhờ vậy chúng sinh có được phương tiện giải thoát rộng rãi. Tuy nhiên, thời đại xuất hiện một vị Phật Toàn giác là rất hiếm trong các chu kỳ thế giới. Phật Thích Ca là vị Phật Toàn giác.

Vị Phật Toàn giác được biểu hiện với 3 đặc điểm sau:

- *Tự giác*: Tự mình giác ngộ cho bản thân mình.
- *Giác tha*: Giáo hóa cho người khác cũng đồng giác ngộ.
- *Giác hạnh viên mãn*: Hai công hạnh Tự giác và Giác tha đều hoàn thành một cách đầy đủ.

Trong Trung Bộ kinh III, trang 110, nói lên địa vị tối thượng này của vị Phật Toàn giác:

"Không thể có một vị Tỳ-kheo, này Ba-la-môn, thành tựu một cách trọn vẹn, một cách đầy đủ tất cả các pháp mà Thế Tôn bậc A-la-hán, Chánh đẳng giác đã thành tựu."

Trong kinh Phật Chúng Tánh (P: Buddhavamsa) có ghi nhận 28 vị Phật Toàn giác được cho là hoàn chỉnh vào khoảng thế kỷ thứ III hoặc thứ II trước Công nguyên.

2) Phật Thinh Văn giác (聽聞覺佛; P: Sāvaka-buddha; S: Śrāvaka-buddha; E: Hearer, Disciple): Đây là quả vị A-la-hán thứ hai, bậc giác ngộ đạt Niết-bàn bằng cách thực hành theo lời dạy của Phật Toàn giác hoặc những học trò của vị Phật Toàn giác này.

3) Phật Độc giác (獨覺佛; P: Pacceka-buddha; S: Pratyeka-buddha; E: Lone Buddha, Private Buddha, or Silent Buddha): Đây là quả vị A-la-hán thứ ba, bậc giác ngộ đạt Niết-bàn mà không qua hướng dẫn của bất kỳ ai, nhưng không thể dạy con đường giác ngộ cho người khác vì không đủ khả năng giáo hóa chúng sinh về những điều mình chứng ngộ. Do đó, chúng sinh không có phương tiện giải thoát rộng rãi.

Trong Chú Sớ Tiểu Bộ Kinh thuộc Hán tạng còn gọi Phật Độc Giác là Phật Duyên Giác vì cho rằng các ngài nhờ liễu ngộ chân lý Duyên khởi mà đắc quả vị,

hàm ý phân biệt các mức độ khác biệt về tuệ giác của các A-la-hán; bởi Phật Thánh Văn iác được cho là nhờ liễu ngộ Tứ Thánh Đế mà đắc quả vị. Tuy nhiên, trong kinh Đại Duyên thuộc Trường Bộ Kinh, lý Duyên Khởi và lý Tứ Đế vốn dĩ chỉ là một.

Trong Trung Bộ kinh, đức Phật đã xác định “*Ai thấy lý Duyên khởi là thấy Pháp (chân lý), và ai thấy Pháp (chân lý) chính là thấy Phật*”.



2.2. Tam thể Phật.



Trong Phật giáo, Tam thể Phật 三世佛 là đối tượng sùng kính chủ yếu của Phật giáo Bắc truyền, thông thường được gọi là Tam Bảo Phật. Tam thể Phật mang ý nghĩa phổ quát là những vị Phật có trí tuệ, và đạo hạnh cao thâm, đã dùng trí đức để giúp chúng sanh vượt qua biển khổ luân hồi.

Tam thể Phật khi nhằm chỉ Thể Tính chân thật sáng tỏ nhiệm mầu luôn tồn tại khắp không gian và xuyên suốt thời gian của các đức Phật thì được gọi là Tam Thể Thường Trụ Diệu Pháp Thân. Trong dạng thức này thì Tôn tượng Tam thể Phật được đặc trưng bằng 3 đức Phật với hình tướng giống hệt nhau, nghĩa là có vô số các vị Phật xuất hiện trong ba đời, lần lượt ở thời quá khứ, thời hiện tại và thời vị lai.

Theo Triết học của Ấn Độ thì thời gian và không gian được trộn lẫn với nhau. Do vậy, nếu dùng thời gian để thể hiện thì có Tung Tam thế Phật (Phật ba đời theo chiều dọc), nếu dùng không gian để thể hiện thì có Hoành Tam thế Phật (Phật ba đời theo chiều ngang).

1) Tung Tam thế Phật (縱三世佛): Được phụng thờ qua ba Đức Phật là: Quá khứ Nhiên Đăng Phật, Hiện Tại Thích Ca Mâu Ni Phật (Śākyamuni-buddha), Vị Lai Di Lặc Phật (Maitreya-buddha).

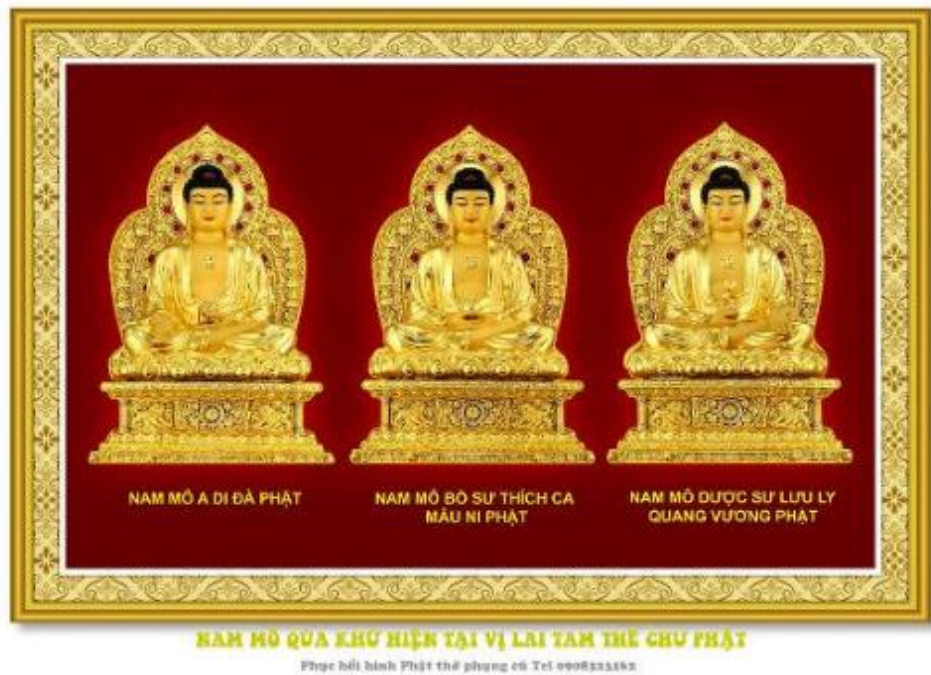
1. **Nhiên Đăng Phật** (燃燈佛; P: Dīpaṅkara; S: Dīpaṃkara) → (đăng 燈: ngọn đèn), (nhiên 燃: thắp sáng) tượng trưng cho chư Phật thời quá khứ.

2. **Thích Ca Mâu Ni Phật** (釋迦牟尼佛; P: Siddhattha Gotama, Sakyamuni; S: Siddhārtha Gautama, Śākyamuni) tượng trưng cho vị Phật thời hiện tại.

3. **Di Lặc Phật** (彌勒佛; P: Metteyya; S: Maitreya) tượng trưng cho chư Phật thời vị lai. Theo Kinh Bình Đăng Giác và Kinh Pháp Hoa, ngài là một trong những vị đệ tử của Phật Thích Ca và sẽ là vị Phật kế thừa đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Cũng có thuyết cho rằng Tung Tam thế Phật gồm có: Quá khứ A Di Đà Phật (阿彌陀佛; S: Amitābha, Amitāyus), Hiện tại Thích Ca Mâu Ni Phật, Vị lai Di Lặc Phật.

2) Hoành Tam thế Phật (橫三世佛): Được phụng thờ qua ba Đức Phật là: Quá khứ A Di Đà Phật, Hiện tại Thích Ca Mâu Ni Phật, Vị lai Đông Phương Dược Sư Phật.



1. **A Di Đà Phật** (阿彌陀佛; S: Amitābha, Amitāyus).
2. **Thích Ca Mâu Ni Phật** (釋迦牟尼佛; S: Śākyamuni).
3. **Dược Sư Phật** (藥師佛; S: Bhaisajyaguru).

Cũng có thuyết cho rằng Hoàn Tam Thế Phật gồm có: Quá Khứ Ca Diếp Phật (迦葉佛; S: Kāśyapa), Hiện Tại Thích Ca Mâu Ni Phật, Vị Lai Dược Sư Phật.



2.3. Tam tôn Phật.

Trong Phật giáo, Tam tôn Phật (三尊佛) hay Tam thánh Phật (三聖佛), gọi ngắn là Tam tôn (三尊) biểu hiện cho sức mạnh cứu độ, lòng từ bi và trí tuệ. Tam tôn (三尊) là hình thức một Phật và hai Bồ-tát hai bên; tức lấy đấng Trung tôn ở giữa làm chủ và có hai vị hầu hai bên. Hình thức này phát xuất từ dạng thức Nhất Quang Tam tôn (一光三尊) của Ấn Độ.

Tam Tôn vốn có hình thức nhất định, như Phật Thích Ca cùng với hai vị đệ tử Thanh Văn là Ca Diếp (迦葉; P: Mahākassapa; S: Mahākāśyapa) và A Nan Đà (阿難; P;S: Ānanda)

1) Thích Ca Tam tôn (釋迦三尊)

- Phật Thích Ca cùng với hai Bồ-tát Phổ Hiền (S: Samantabhadra, 普賢) và Văn Thù (文殊; S: Mañjuśrī).



Thích Ca Tam tôn theo Trung Hoa

- Phật Thích Ca cùng với hai Bồ-tát Địa Tạng (地藏; S: Kṣitigarbha) và Quán Thế Âm (觀世音; S: Avalokiteśvara), được gọi là Lăng Nghiêm Tam Thánh (do dựa vào kinh Lăng Nghiêm).



Thích Ca Tam Tôn theo Việt Nam

2) Di Đà Tam Tôn (彌陀三尊) = Tây Phương Tam Thánh (西方三聖)

Phật Di Đà cùng với hai Bồ Tát Quan Thế Âm (觀世音; S: Avalokiteśvara) và Đại Thế Chí (大勢至; S: Mahāsthāmaprāpta).



Đại Hùng Đại Lực Đại Thế Chí Bồ Tát



A Di Đà Phật



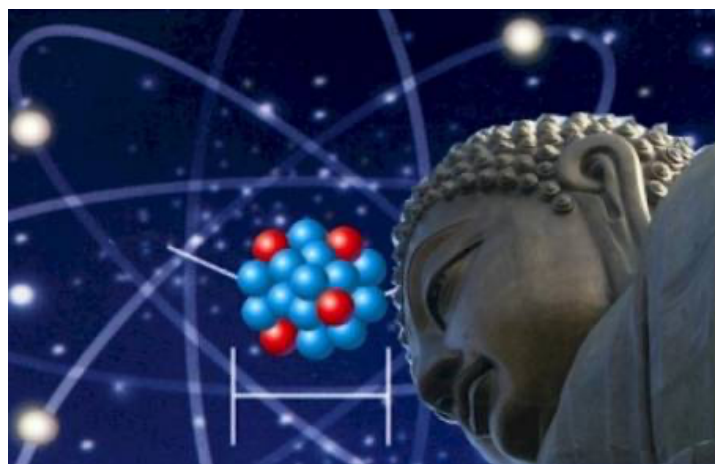
Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

3) Dược Sư Tam Tôn (藥師三尊)

Phật Dược Sư cùng với hai Bồ-tát Nhật Quang (日光; S: Sūryaprabha) và Nguyệt Quang (月光; S: Candraprabha).



2.4. Phật pháp.



[Pratītyasamutpāda](#) - Wikipedia

[Duyên khởi](#) – Wikipedia tiếng Việt

Phật pháp (佛法; P: Buddha-dhamma; S: Buddha-dharma; E: The teachings of the Buddha // The natural and objective truth discovered by the Buddha):

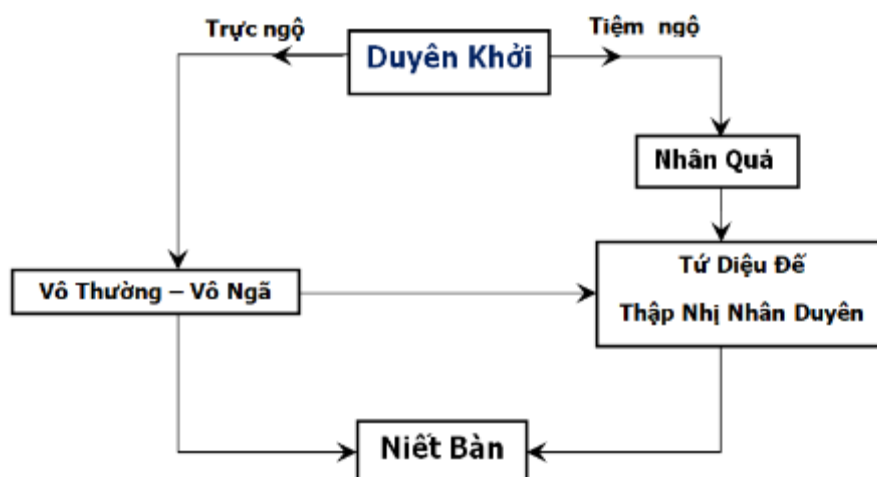
Phật 佛: Là bậc giác ngộ.

Pháp 法: Là giáo lý, lời dạy // chân lý.

Theo đó:

- Phật pháp theo nghĩa hẹp, là lời dạy của bậc giác ngộ.
- Phật pháp theo nghĩa rộng, là chân lý tự nhiên và khách quan được khám phá bởi đức Phật dẫn dắt chúng sinh đến bến bờ giác ngộ.

Chân lý tự nhiên và khách quan nơi đây là chân lý Duyên khởi, cùng các hệ quả quan trọng được mô tả sau đây:



Duyên khởi và các hệ quả

- Trong các kinh Trung Bộ I, số 28; Tương Ưng III, tr. 144 và Tiểu Bộ I, tr. 48 nói rõ:

“Ai thấy Duyên khởi, người ấy thấy Pháp (= Chân lý). Ai thấy Pháp (= Chân lý), người ấy thấy Duyên khởi”.

Hay:

“Ai thấy Duyên khởi, người ấy thấy Pháp (= Chân lý). Ai thấy Pháp (= Chân lý), người ấy thấy Như Lai (= Phật)”.

- Trong kinh Tăng Chi Bộ cũng như trong kinh Tạp A Hàm, đức Phật đã xác định rằng :

"Duyên khởi là lẽ thật chỉ rõ thực tính nơi mọi sự mọi vật – vật lý hay tâm lý, trong vũ trụ. Sự thật này luôn tồn tại cho dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện nơi thế gian này ...".

- Trong kinh Đại duyên (Mahanidana sutta), tr. 50-51, hay trong kinh Maha Nidana, Trưởng A Hàm đã nêu rõ bản chất của vũ trụ vạn vật là Duyên khởi, là *Không* làm nền tảng cho việc tu học:

"Sâu sắc là giáo lý Duyên khởi! Thậm thâm là giáo lý Duyên khởi! Vì không giác ngộ và thâm nhập giáo lý Duyên khởi này mà chúng sanh hiện tại sống trong cảnh giống như ổ kén lộn xộn, cuộn chỉ rối ren, ... không thể nào vượt qua khỏi khổ cảnh, ác thú, đoạ xứ, luân hồi.

Như Lai dạy cho các tỳ-kheo giáo pháp thánh thiện, siêu việt, có liên hệ đến Không tính và phù hợp với giáo lý Duyên khởi".

Chân lý Duyên khởi là sự chứng ngộ thành đạo của đức Phật, là đặc trưng lớn nhất của đạo Phật khác hẳn với các tư tưởng, triết học và tôn giáo khác, là chân lý khách quan tự nhiên của vũ trụ, khác với các chân lý chủ quan xem như được chế tác bởi con người nơi các tôn giáo khác.

Chân lý Duyên khởi được dùng để giải thích nguồn gốc của thế giới, xã hội, nhân sinh và sự sản sinh của những hiện tượng tinh thần, kiến lập nhân sinh quan và thế giới quan.

Chân lý Duyên khởi được xem là cốt lõi, là chiếc chìa khóa để mở kho tàng Pháp bảo *Tam tạng* (Nam tạng hay Bắc tạng). Ý nghĩa khái quát của nó trông có vẻ đơn giản, nhưng kỳ thực Duyên khởi không những là phương tiện tối thượng dẫn dắt chúng sinh đi tới giác ngộ vô thượng, mà còn là giáo lý căn bản của tất cả kinh điển Phật giáo.

1) Duyên khởi (緣起; P: Paṭicca-samuppāda; S: Pratītya-samutpāda; E: Dependent origination, Dependent arising; F: Coproduction conditionnée). Trong đó:

- **Duyên** (緣, 缘; P: paccaya; S: prātyaya; E: cause, condition): Điều kiện, yếu tố, để cho một sự vật hay một sự kiện nảy sinh, hình thành. Cụ thể nơi con người, duyên là những điều kiện để cấu thành các hiện tượng về tâm cũng như thân.

- **Khởi** (起; P: samutthapeti; S: samupajjati; E: raise, arise, originate): Trỗi dậy, nổi lên, phát ra.

Duyên khởi được trình bày trong một số các kinh sau:

Trong kinh Phật Tự Thuyết (Udāna), thuộc Tiểu Bộ kinh (Khuddaka-nikāya), tập 1, lý Duyên khởi được tóm tắt như sau:

Imasmiṃ sati idaṃ hoti

Imass'uppādā idaṃ uppajjati

Imasmiṃ asati idaṃ na hoti

Imassa nirodhā idaṃ nirujjhati

[P: Paṭiccasamuppāda]

Yaduta asmin satidaṃ bhavaty

Asyotpadād idaṃ utpadyate

Yaduta asmin asatidaṃ na bhavaty

Asya nirodhād idaṃ nirudhyate

[S: Pratītyasamutpāda]

This being, that becomes;

From the arising of this, that arises.

This not being, that does not become;

From the cessation of this, that ceases.

此有故彼有

Thử hữu tắc bỉ hữu

此生故彼生

Thử sinh tắc bỉ sinh

此無故彼無

Thử vô tắc bỉ vô

此滅故彼滅

Thử diệt tắc bỉ diệt

Do cái này có, cái kia có.

Do cái này sinh, cái kia sinh.

Do cái này không có, cái kia không có.

Do cái này diệt, cái kia diệt.

Trong kinh Tương Ưng bộ 2 - đức Phật đã trả lời vị tỳ khưu:

" ...Này Kaccayana, ai với trí thấy như thực - thế giới **tập khởi**, vị ấy không chấp nhận thế giới này là **không có**.

... Này Kaccayana, ai với trí thấy như thực - thế giới **đoạn diệt**, vị ấy không chấp nhận thế giới này là **có**.

...Vị ấy không nghi ngờ, không phân vân, không duyên vào ai khác; trí ở đây là của vị ấy. Cho đến như vậy, này Kaccayana, là **Chánh tri kiến**"

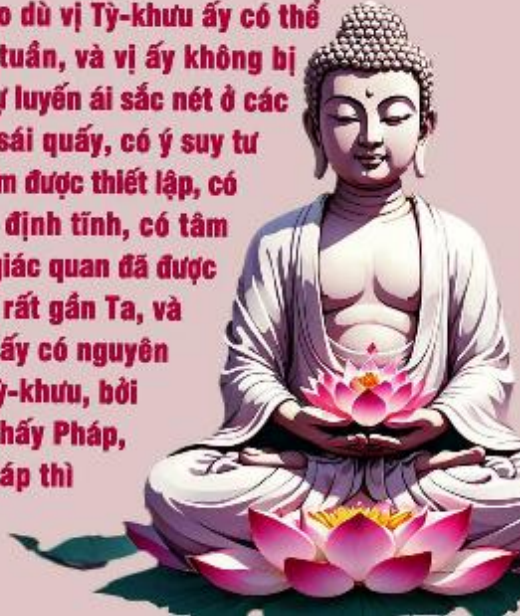
Trong kinh Đại Duyên (Trường Bộ III, tr. 56), Đức Phật nhấn mạnh hơn: "Này Ananda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp Duyên khởi này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một tổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja, không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sinh tử".

AI THẤY PHÁP LÀ THẤY TA (ĐỨC PHẬT)



“Này các Tỳ-khưu, cho dù vị Tỳ-khưu ấy có thể sống xa một trăm do-tuần, và vị ấy không bị tham đắm, không có sự luyến ái sắc nét ở các dục, có tâm không bị sai quấy, có ý suy tư không bị tối bại, có niệm được thiết lập, có sự nhận biết rõ, được định tĩnh, có tâm được chuyên nhất, có giác quan đã được thu thúc. Khi ấy, vị ấy rất gần Ta, và Ta rất gần vị ấy. Điều ấy có nguyên nhân là gì? Này các Tỳ-khưu, bởi vì vị Tỳ-khưu ấy nhìn thấy Pháp, trong khi nhìn thấy Pháp thì nhìn thấy Ta.”

(Phật thuyết như vậy,
Kinh số 92 – Iti 92)



"*Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp. Ai thấy Pháp là thấy Phật (= Niết-bàn)*". Nói "thấy Phật", đó là sự giác ngộ tối thượng, là thấy được thực tại tối hậu, vượt ra ngoài mọi ràng buộc của thế giới ngã tính - bị giới hạn bởi vô minh và chấp thủ cực đoan trong nhận thức và hành động theo quan niệm nhị nguyên-hữu ngã như sau:

Hữu (P: atthita)

Vô (P: natthita)

Thường (P: sassata)

Đoạn (P: uccheda)

Một (P: eketta)

Khác (P: anna)

Một (P: eketta)

Nhiều (P: puthutta)

Trong ngành *Cơ học Lượng tử Tương quan* (RQM : Relational Quantum Mechanics) ngày nay cũng đi đến kết luận rằng đã đến lúc chúng ta cần xét lại hình ảnh của thế giới bên ngoài, đó là "thực tế khách quan không phải là một thực thể tuyệt đối cũng không phải là một thực thể độc lập mà chỉ là một thực thể tương quan".

Do đó, Duyên khởi chỉ ra rằng vũ trụ vạn vật do những yếu tố và điều kiện tương tác sinh sinh hóa hóa, in tuồng như có-như không, chứ không là thực có-thực không.

Duyên khởi không chỉ là chân lý, là qui luật chỉ rõ nguyên lý vận hành của mọi pháp trong thế gian, tức mọi hiện tượng tâm lý và vật lý tạo nên đời sống của vạn vật, nó còn là lý thuyết đầu tiên phản bác hệ thống triết học Vô-đà của Bà-la-môn, phủ nhận tư tưởng sáng tạo của đấng Phạm Thiên (Brahman), để hình thành tư tưởng “Tự tác tự thọ” (mình làm mình chịu), đề cao vị trí con người, con người là chủ nhân ông cho chính mình, không ai khác hơn có thẩm quyền định đoạt cuộc sống cho mình.

Do Duyên khởi là chủ đạo của các học thuyết được xây dựng trên căn bản Vô ngã tính, nên đối lập với:

1. **Túc Mạng luận** (宿命论; E: Doctrine of past lives), niềm tin cho rằng tất cả mọi sự việc xảy ra cát hung họa phúc của con người đều do hành động từ đời trước an bài, sắp xếp, định đoạt, sức người không thể thay đổi được.

Nói cách khác người tin theo “Túc mạng luận” là “phó thác mạng mình cho Trời”, cho rằng số mạng của mình đã định sẵn rồi.

2. **Hữu Thần luận** (有神论 – Thần ý luận; E: Theism), niềm tin cho rằng có sự tồn tại của một Thần tối cao (Đấng Tạo Dựng, Chúa, Thượng Đế) có uy quyền phổ quát, mọi việc xảy ra đều là do ý muốn của Thần linh.

3. **Ngẫu Nhiên luận** (偶然论; E: Theory of Randomness), niềm tin cho rằng mọi sự kiện xảy ra đều chỉ là ngẫu nhiên, tình cờ, không có nguyên nhân bên trong cố định hay định mệnh. Nó trái ngược với Tất Nhiên luận (自然论; E: Determinism), quan điểm cho rằng mọi sự kiện đều được xác định trước bởi các nguyên nhân trước đó theo quy luật tự nhiên. Trong triết học, "ngẫu nhiên" chỉ những gì xảy ra do các nguyên nhân bên ngoài hoặc sự kết hợp của nhiều hoàn cảnh, và có thể xảy ra hoặc không xảy ra.

Các vấn đề siêu hình (E: metaphysics) bàn về nguồn gốc, tự thể của các hiện hữu đều được xem là hý luận đối với Duyên khởi.

Duyên khởi có khi còn được gọi là Duyên Sinh-Diệt. Đây là cách nói gọn như sau:

- **Duyên Sinh** (= Duyên Hợp) tức **Duyên khởi Sinh** (= Duyên khởi Hợp).
- **Duyên Diệt** (= Duyên Tan) tức **Duyên khởi Diệt** (= Duyên khởi Tan).

Cần hiểu rằng nơi đây không có cái tự sinh ra hay tự hợp lại và rồi diệt mất hay tan đi, mà tất cả đều sinh sinh hóa hóa vô thủy vô chung (không có bắt đầu, không có kết thúc), như hàm ý nơi các diễn đạt sau:

Pháp : Thành – Trụ – Hoại – Không (vũ trụ vạn vật).

Thân : Sanh – Lão – Bệnh – Tử (các loài hữu tình).

Tâm : Sanh – Trụ – Dị – Diệt.

Có sự phân biệt rằng *Duyên khởi* chỉ cho **lý**, còn *Duyên sinh* hay *Duyên diệt* chỉ cho **pháp** hình thành hay biến hoại.

2) **Duyên khởi tính** (緣起性; E: Nature of Dependent origination).

Duyên khởi tính chỉ ra 3 tính chất hệ trọng sau:

1. **Tính thường trú** (常住性; E: permanent residence): Nghĩa là tất cả pháp trong quá khứ cũng do duyên mà khởi, hiện tại cũng do duyên mà khởi, vị lai cũng do duyên mà khởi; nơi này cũng do duyên mà khởi, nơi kia cũng do duyên mà khởi. Bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào, pháp vốn là như thế, là duyên khởi, nên duyên khởi là tính thường trú của tất cả pháp.

2. **Tính quyết định** (決定性; E: decision): Nghĩa là tính hiện hữu và không hiện hữu (tồn tại hay không tồn tại) của tất cả pháp. Nếu đủ duyên thì các pháp sinh khởi, không đủ duyên thì các pháp phân tán. Nói cách khác, nếu không có duyên, thì không có một pháp nào tự thân nó sinh khởi được.

3. **Tính y tha khởi** (依他起性; E: dependent arising, dependent origination): Nghĩa là tính tính nương tựa lẫn nhau để sinh khởi của tất cả pháp. Do tính này, nên các pháp không bao giờ có sự tồn tại độc lập nếu có chẳng là có ở cách nói, chứ không bao giờ thực sự có ở bản chất. Vì tự bản chất của chúng là hỗ

tương, là nương tựa, là tác động qua lại lẫn nhau để sinh thành và hủy diệt, nên một sự hủy có thể kéo theo muôn ngàn sự hủy, một sự sinh có thể kéo theo muôn ngàn sự sinh.

- Y 依: Có nghĩa là nương tựa, dựa vào. Như: Quy y Tam Bảo là nương tựa vào chân lý (Duyên khởi) mà tu học để giác ngộ.

- Tha 他: Có nghĩa là các duyên khác. Như: Tha lực là lực do các yếu tố khác bên ngoài; Giác tha là giúp cho người khác giác ngộ.

- Khởi 起: Có nghĩa là sinh khởi, phát sinh.

Y tha khởi có ý nghĩa là nương vào các duyên khác, là tính chất quan trọng nhất, nhấn mạnh tính Vô ngã và Vô thường ở nội tại và ngoại tại của vạn pháp. Tất cả các pháp đều không có tự tính cố định mà phụ thuộc vào các điều kiện khác để có mặt, hiện diện.

Lời khuyên “Nhìn vào bên trong” hay “Nhìn lại chính mình” của các bậc giác ngộ là nhằm nhắc nhở hành giả thấy ra lẽ thật Duyên khởi (Vô ngã Vô thường) đang vận hành chi phối nơi thân và tâm của mỗi người. Từ đó Tham – Sân – Si tự nhiên được hóa giải dần.

Trong kinh Tương Ưng Bộ IV. Trang 404 nêu rõ:

“Đoạn tận (E: to transcend // transcendence, transcendency) Tham, đoạn tận Sân, đoạn tận Si, đây gọi là Niết-bàn”.

Trong kinh Tạp A Hàm có chép:

“Niết-bàn có nghĩa là dập tắt (E: to extinguish // extinction) hoàn toàn ngọn lửa phiền não, là đoạn trừ Nghiệp gây ra từ ba bất thiện là Tham, Sân và Si.”

Thiết thực hơn trong đời sống, bằng cách quán triệt Duyên khởi, có thể thấy rằng rất nhiều vấn đề của chúng ta trước đây, giờ bỗng không còn căng thẳng hay nghiêm trọng nữa, và nhất là sẽ có rất nhiều người quanh ta bỗng trở nên hiền hòa, dễ mến, hoặc ít ra cũng không còn đáng ghét như trước đây!

3) Hệ quả của Duyên khởi.

1. Vô ngã – Vô thường.

Lẽ thật Duyên khởi mô tả sự vận hành của các Duyên, là yếu tố điều kiện trong từng sát-na hiện tại. Nội hàm của Duyên khởi là Vô ngã và Vô thường.

Hai nội hàm là Vô ngã và Vô thường đặc trưng cho sự thật cốt lõi của vũ trụ, là bản chất và hiện tượng của mọi sự vật (= **thực tính pháp**; 實性法; P: Dhamma-sabhāva; S: Dharma-svabhāva; E: Property or Quality of nature), được tóm tắt như sau:

1. Vô ngã (không thực thể; 無我; P: Anattā; S: Anātman; E: No-self, Non-self, Non-ego, Impersonality), với ý nghĩa rằng mọi sự vật là một hợp Duyên (yếu tố nội-ngoại mang tính điều kiện). Theo đó, mọi sự vật không có tự tính (tự ngã tính). Vô ngã mang tính không gian.

✦ Vô ngã hàm ý là Không có thực “ngã”. Từ “**ngã**” (= bản ngã), được hiểu là cái mà chúng sinh dính mắc, đại khái như:

- Những quan điểm hay khái niệm (chế định, có điều kiện).
- Những gì được cho là tự hữu hay hằng hữu (tự có hay luôn có).
- Những gì được suy nghĩ (kiến thức) hay tưởng tượng (hư giả, ảo tưởng).

✦ Vô ngã không hàm ý phủ bác “ngã”, vì “ngã” vốn là cái mà chúng sinh dính mắc, còn “phủ bác ngã” (với ý niệm nhị nguyên) cũng là cái dính mắc đối ngược lại với “ngã”.

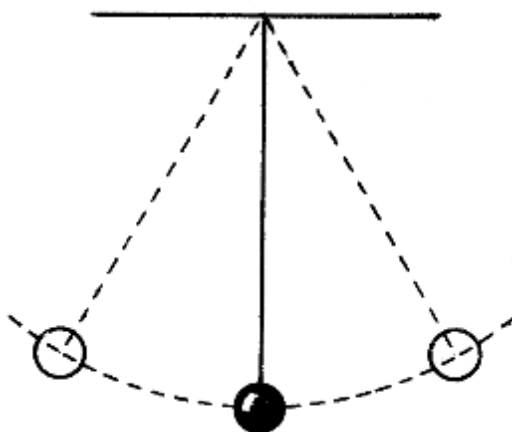
Theo đó khi thực hành chánh niệm, hành giả sẽ tùy duyên mà ứng xử hài hòa “ngã” và “phủ bác ngã” nơi thế tục. Rốt ráo khi trở về với chính mình, hành giả không còn bận tâm cả hai “ngã” và “phủ bác ngã” nữa; bấy giờ hành giả được gọi là vượt thoát, là giải thoát, là tự do đích thực hay Niết-bàn.

✦ Vô ngã hàm ý “Vô niệm 無念 + Vô trụ 無住 + Vô tu 無修 + Vô chứng 無證” là các đặc điểm của Bậc giác ngộ.

2. Vô thường (không mãi tồn tại; 無常; P: Anicca; S: Anitya; E: Impermanence), với ý nghĩa rằng ở mọi sự vật, các Duyên (nội Duyên và ngoại Duyên) luôn liên tục tương tác thay đổi trong từng sát-na. Theo đó, mọi sự vật sẽ

không mãi tồn tại (hằng hữu), nghĩa là không mất đi mà luôn biến đổi từ dạng này sang dạng khác. Vô thường mang tính thời gian.

2. Trung đạo (中道; P: Majjhimā-paṭipadā; S: Madhyamā-pratipad; E: Middle Way → Còn gọi là *Trung đạo-Duyên khởi*):



[Middle Way - wikipedia](#)

[Trung đạo – Wikipedia tiếng Việt](#)

Khái niệm Trung đạo nhằm nói lên sự vượt thoát các nhận thức và hành động cực đoan mang tính đối đãi nhị nguyên. Hành giả khi thấy ra sự vận hành của Duyên khởi (Vô ngã + Vô thường) thì sẽ không phải dính mắc vào các đối đãi của mọi sự vật hiện tượng. Dính mắc vào đối đãi là cách tự trói buộc tâm mình vào phiền não.

Trong kinh Chuyển Pháp Luân (P: Dhammacakkappavattana sutta) thuộc Tương Ưng Bộ kinh, bài pháp đầu tiên do đức Phật thuyết giảng cho năm ẩn sĩ từng tu khổ hạnh với Ngài trước đó tại Sārnāth, thì Ngài lại gọi giáo pháp của mình là **Trung đạo**, nhằm xác chứng rằng nhờ thực hành con đường Trung đạo, từ bỏ các lối sống cực đoan mà Như Lai sở đắc trí tuệ, thành tựu an tịnh, giác ngộ, Niết-bàn:

"Này chư Tỳ khưu, có hai điều thái quá mà người xuất gia không nên theo. Thế nào là hai?"

- Một là mê đắm dục lạc, hạ liệt, phàm phu, không xứng Thánh hạnh, không thiết lợi đạo.

- Hai là tu khổ hạnh, khổ đau, không xứng Thánh hạnh, không thiết lợi đạo.

Này chư Tỳ khưu, chính nhờ từ bỏ hai điều thái quá này, Như Lai giác ngộ Trung đạo, con đường đem đến pháp nhãn, trí huệ đưa lại an tịnh, thượng trí, chứng Niết-bàn.

- Trong kinh Tương Ưng Bộ 2 – Kinh Chánh tri kiến, đức Phật dạy tôn giả Kaccāyana (Ca-chiên-diên):

*Này Kaccāyana, thế giới này thường y cứ vào hai thái cực/cực đoan này: **có** (hữu 有; P: atthitā) và **không có** (vô hữu 無有; P: natthitā). Này Kaccāyana, ai với Chánh trí tuệ thấy như thật thế giới tập khởi, vị ấy không chấp nhận thế giới là không có. Này Kaccāyana, ai với Chánh trí tuệ thấy như thật thế giới đoạn diệt, vị ấy không chấp nhận thế giới là có.*

Này Kaccāyana, 'Tất cả có' (P: Sabbam atthi) là một cực đoan. 'Tất cả không có' (P: Sabbam natthi) là cực đoan thứ hai. Xa lìa hai cực đoan ấy, này Kaccāyana, Như Lai thuyết pháp theo Trung đạo.

- Trong kinh Tương Ưng bộ 5 - đức Phật dạy :

“Có hai cực đoan vô ích mà người sống đời cao thượng không nên hành theo, đó là sống kết hợp với dục vọng thấp hèn và sống kết hợp với tự hành hạ mình, tự làm khổ mình”.

Xem thêm:

- [Trung Quán Luận - Nàgārjuna Long Thọ - Thư Viện Hoa Sen](#)
- [Trung Quán Luận - Bồ Tát Long Thọ - Thư Viện Hoa Sen](#)
- [2001-03 Trung quán luận — Làng Mai](#)
- [Trung Quán Luận - Đại Sư Ấn Thuận - TT. Thích Nguyên ...](#)
- [Trung đạo – Con đường chắc thật đưa tới Niết-bàn – Thích Tâm Minh.](#)

VIDEO

- [Vấn đáp: TÁNH KHÔNG là gì ? | TT. Thích Nhật Từ](#)
- [Hiểu Về Tánh KHÔNG Trong Phật Giáo | HT Viên Minh](#)
- [Tánh Không là gì? - Vấn đáp Phật Pháp - Thầy Thích Pháp Hòa](#)
- [TÍNH KHÔNG - Lời Giải Từ ĐỨC PHẬT Cho Vấn Đề Lớn Nhất Của Nhân Loài? | Thế Giới Cổ Đại](#)
- [Trung Đạo, Nhân Thức Và Tu Tập](#)
- [Trung Đạo](#)

3. Nhân Quả = Nhân Duyên = Nhân Duyên Quả.

Nhân Quả (因果; P: Kamma-Vipāka; S: Hetu-Phala; E: Cause and Effect):
Nhân Quả là cách nói gọn của Nhân-Duyên-Quả. Với:

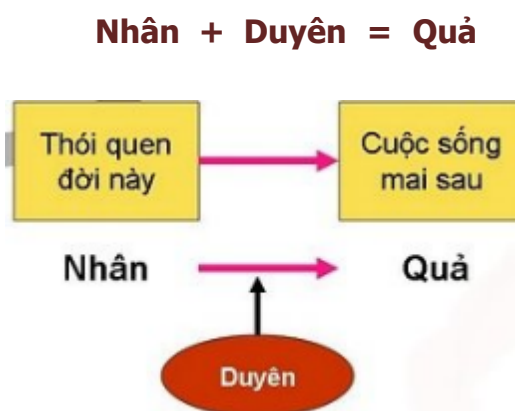
Duyên (緣: P: Paccaya, Paticca; S: Pratyaya, Pratitya; E: Condition).

Trong đó:

- *Nhân*: Được xem là *Duyên chính*, còn gọi là *Nội duyên*. Ví dụ: Con người là Duyên chính, là tổ hợp bởi 5 duyên (5 uẩn).

- *Duyên*: Được xem là *Duyên phụ*, còn gọi là *Ngoại duyên*, nó có thể có lợi (thiện) hay có hại (bất thiện) cho Duyên chính.

- *Quả*: Là *Duyên chính* mới hình thành từ sự phối hợp của Duyên chính và Duyên phụ, tức phối hợp Nội duyên và Ngoại duyên.



Nhân Quả có 2 dạng:

1. Nhân Quả tự nhiên, không bị Bản ngã chi phối (Duyên phụ là tâm Duy tác), chỉ theo sự vận hành của vũ trụ. Hành giả chứng ngộ chân lý sống tùy thuận theo Nhân Quả tự nhiên này. [Duy tác (唯作; P: kiriya; S: kriyā; E: only-action)]

2. Nhân Quả nghiệp báo, do bị Bản ngã chi phối (Duyên phụ là tâm thiện hay ác), không theo sự vận hành của vũ trụ. Chúng sinh vô minh bị nghiệp báo chi phối trong cuộc sống.

Hành giả cần hiểu rằng Nhân (P;S: hetu; E: cause, antecedent condition) nơi đây cũng chỉ là một Duyên, là điều kiện chính làm sinh khởi, được dùng như là phương tiện diễn đạt, chứ không là cái Nhân đầu tiên được sinh ra từ một Đấng tạo

hóa và hạn chế về mặt thời gian “Nhân-Quả”. Còn Duyên là điều kiện hỗ trợ (E: aiding condition), tác động làm cho Nhân sinh khởi.

Ví như hạt lúa là nhân của cây lúa, các yếu tố như đất, độ ẩm, ánh sáng mặt trời, người gieo và chăm sóc ... là trợ duyên để hạt lúa (nhân) nảy mầm phát triển thành cây lúa.

Trong kinh Tư Ích (思益經; S: Viśeṣasāntarabrahma-pariprocchā), Duyên khởi và Không tính (空性; P: Suññatā; S: Śūnyatā; E: Emptiness) là 2 mặt của một thực thể, có chép:

*Các pháp từ Duyên sinh
Tự không có định tính
Biết được Nhân Duyên này
Đạt thuộc tính các pháp
Biết tướng thật các pháp
Thì biết được tướng Không
Nếu biết được tướng Không
Liền sẽ thấy được Phật.*

Trong Trung Quán luận có viết:

眾因緣生法	Chúng Nhân Duyên sanh pháp
我說即是空	Ngã thuyết tức thị Không

*Các pháp từ Nhân Duyên
Ta nói tức là Không*

1. Tứ Diệu Đế (四妙諦; P: Cattāri ariya-saccāni; S: Catvāry ārya-satyāni; E: Four Noble Truths), trong đó:

Tứ 四: Có nghĩa là *bốn*.
Diệu 妙: Có nghĩa là *hay, đẹp, tuyệt, kỳ diệu, tài tình*.
Đế 諦: Có nghĩa là *đạo lý, nghĩa lý, chân lý*.

Tứ Diệu Đế còn gọi là Tứ Thánh Đế (四聖諦) hay nói gọn là Tứ Đế (四諦), đó là 4 chân lý (sự thật) cao quý nối kết theo lý Nhân Quả theo 2 cặp:

- Khổ Đế - Tập Đế: Cặp Nhân Quả đối với đời sống của chúng sinh chưa giác ngộ, gọi là cặp *Nhân Quả thế gian*.

- Diệt Đế - Đạo Đế: Cặp Nhân Quả đối với đời sống của bậc giác ngộ, gọi là cặp *Nhân Quả xuất thế gian*.

Có 2 cách trình bày Tứ Diệu Đế sau:

1. Trình bày theo chiều Quả-Nhân

- Khổ đau (*Khổ Đế*) là do bởi Chấp kiến (*Tập Đế*).
- Hạnh phúc (*Diệt Đế*) là do bởi Xả kiến (*Đạo Đế*).

2. Trình bày theo chiều Nhân-Quả.

- Chấp kiến (*Tập Đế*) dẫn đến Khổ đau (*Khổ Đế*).
- Xả kiến (*Đạo Đế*) dẫn đến Hạnh phúc (*Diệt Đế*).

Trong đó:

- *Chấp kiến* = Chấp kiến cực đoan = Chấp thường + Chấp ngã
- *Xả kiến* = Không chấp kiến cực đoan = Vô thường + Vô ngã

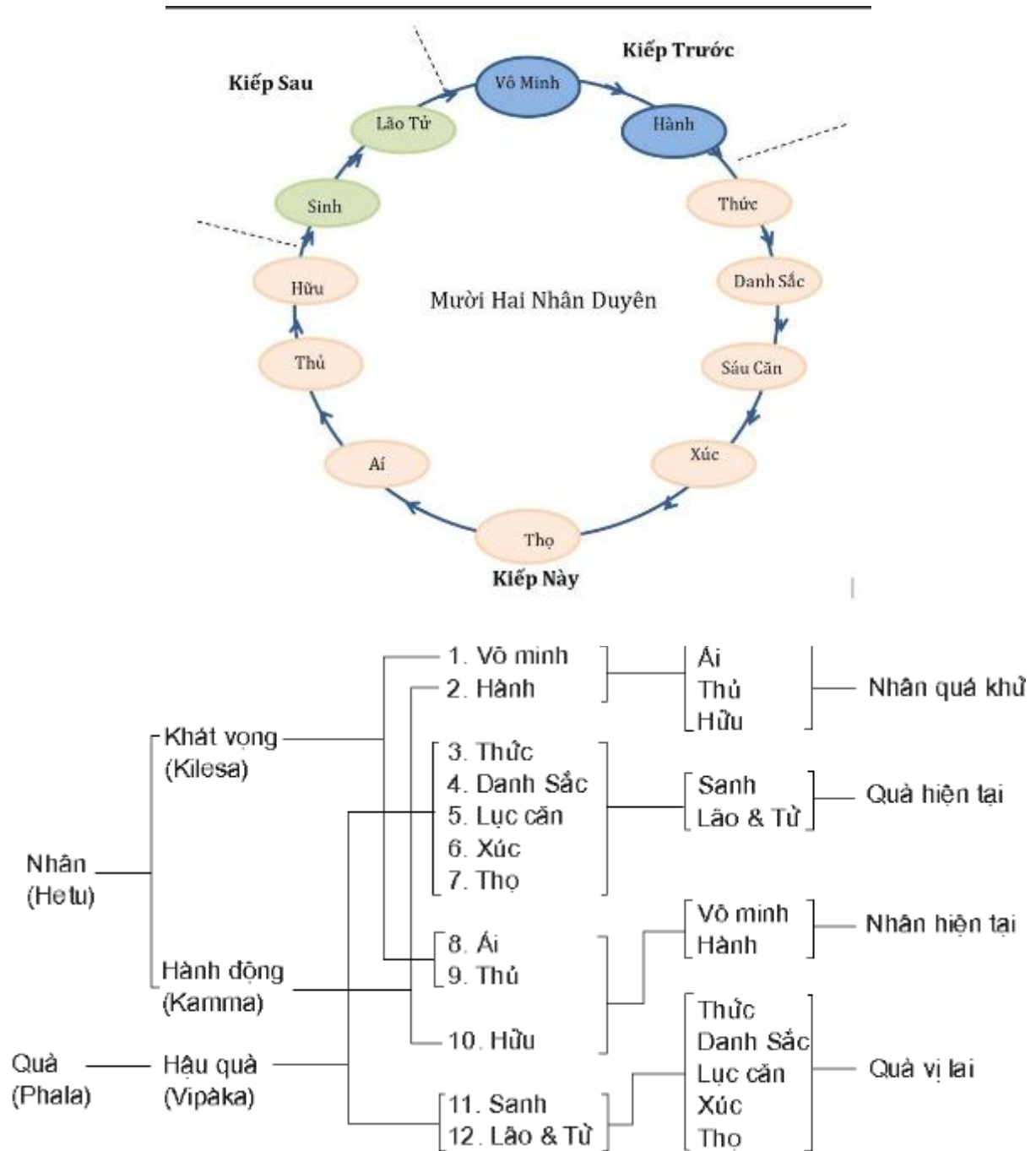


Thông thường cách trình bày ở 1. phổ biến, mang tính ẩn tượng về thực tại của chúng sinh. Thực tại về *hạnh phúc* hay *khổ đau* luôn có mặt trong khi sống, gắn liền với một nội tâm *xả ly* hay *chấp thủ* vào một sự việc nào đó. Với Chánh niệm về thực tại hạnh phúc hay khổ đau như thế, hành giả sẽ tự kiểm tra được tâm, và có những chuyển hóa tâm mình thích nghi theo tuệ giác Duyên khởi.

2. Thập Nhị Nhân Duyên (十二因緣; P: Dvādasanidānāni; S: Dvādaśanidānāni; E: The Twelve Nidānas, The Twelve Links of Dependent Origination) còn gọi là Thập nhị Duyên khởi hay Tùy thuộc Phát sinh.

Thập Nhị Nhân Duyên là một bài pháp giảng về tiến trình của hiện tượng sanh-tử chứ không là một lý thuyết triết học về sự tiến hóa của vũ trụ. Giáo lý này chỉ đề cập đến vấn đề nguồn gốc của vòng sanh tử luân hồi, nguyên nhân của sự đau khổ, và chỉ nhằm mục đích giúp chúng sanh thoát ra khỏi mọi đau khổ của đời sống, chứ không tìm giải thích những bí ẩn liên quan đến nguồn gốc cùng tột của vũ trụ.

Trong kinh Tương Ưng Bộ II (Samyutta Nikāya), đức Phật đã thuyết minh về Thập nhị Nhân Duyên (Duyên khởi). Cấu trúc Thập nhị Nhân Duyên được diễn đạt qua 12 Duyên, đặc trưng cho 12 hình thức của Ngã chấp. Hành giả khi chứng được 12 chi duyên này là Vô ngã và Vô thường, thì xem như hành giả đã giác ngộ.



[Twelve links of dependent origination – Rigpa Wiki](#)

Lưu ý: - **Ái** trong Thập Nhị Nhân Duyên hàm ý trói buộc trong yêu thương với Hữu ngã (Bản ngã).

- **Từ** trong Từ Bi có ý nghĩa yêu thương với một nội tâm Vô ngã.

1. Vô minh (無明; P: Avijjā; S: Avidyā; E: Ignorance).

2. *Vô minh* là Duyên, khởi sinh **Hành** (行; P: Saṅkhāra; S: Saṃskāra; E: Karmic formations). Vô minh là duyên sinh ra Hành; Hành là *duyên dĩ sinh* (緣已生 → duyên đã sinh).

3. *Hành* là Duyên, khởi sinh **Thức** (識; P: Viññāṇa; S: Vijñāna; E: Consciousness). Hành là duyên sinh ra Thức; Thức là duyên đã sinh.

4. *Thức* là Duyên, khởi sinh **Danh Sắc** (名色; P;S: Nāmarūpa; E: Name and Form). Thức là duyên sinh ra Danh Sắc; Danh Sắc là duyên đã sinh.

5. *Danh Sắc* là Duyên, khởi sinh **Lục căn** (六根; P: Saḍāyatana; S: Ṣaḍāyatana; E: Six sense organs). Danh Sắc là duyên đã sinh Lục căn; Lục căn là duyên đã sinh.

6. *Lục căn* là Duyên, khởi sinh **Xúc** (觸; P: Phassa; S: Sparśa; E: Contact). Lục căn là duyên sinh ra Xúc; Xúc là duyên đã sinh.

7. *Xúc* là Duyên, khởi sinh **Thọ** (受; P;S: Vedanā; E: Emotion). Xúc là duyên sinh ra Thọ; Thọ là duyên đã sinh.

8. *Thọ* là Duyên, khởi sinh **Ái** (愛; P: Taṇhā; S: Trṣṇā; E: Craving). Thọ là duyên sinh ra Ái; Ái là duyên đã sinh.

9. *Ái* là Duyên, khởi sinh **Thủ** (取; P;S: Upādāna; E: Clinging, Grasping). Ái là duyên sinh ra Thủ; Thủ là duyên đã sinh.

10. *Thủ* là Duyên, khởi sinh **Hữu** (有; P;S: Bhava; E: Becoming). Thủ là duyên, sinh ra Hữu; Hữu là duyên đã sinh.

11. *Hữu* là Duyên, khởi sinh **Sinh** (生; P;S: Jāti; E: Birth). Hữu là duyên sinh ra Sinh; Sinh là duyên đã sinh.

12. *Sinh* là Duyên, khởi sinh **Lão tử** (老死; P;S: Jarāmaraṇa; E: Old age and Death). Sinh là duyên sinh ra Lão Tử; Lão Tử là duyên đã sinh.

Tiếng Pali:

Avijjāpaccayā saṅkhārā

Saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ

Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ

Nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ

Saḷāyatanapaccayā phasso

Phassapaccayā vedanā

vedanāpaccayā taṇhā

Taṇhāpaccayā upādānaṃ

Upādānapaccayā bhavo

Bhavapaccayā jāti

Jātipaccayā jarāmaṇaṃ

Soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsā saṃbhavanti

Evame tassa kavalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti

Avijjāya tveva asesā virāga-nirodhā saṅkhāra-nirodho

saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho viññāṇa-nirodhā

nāmarūpa-nirodho nāmarūpa-nirodhā

saḷāyatana-nirodho saḷāyatana-nirodhā

phassa-nirodho phassa-nirodhā

vedanā-nirodho vedanā-nirodhā

taṇhā-nirodho taṇhā-nirodhā

upādāna-nirodho upādāna-nirodhā

bhava-nirodho bhava-nirodhā

jāti-nirodho jāti-nirodhā jarāmaṇaṃ

soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsā nirujjhanti

evame tassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

Tiếng Việt [Thập nhị Duyên khởi dịch từ bản Pali]

Vô minh bất giác là duyên

Sinh hành tạo tác chẳng yên chút nào

Thức tâm dao động lao xao

Kiểm tìm danh sắc thai bào thọ sanh

Tháng ngày giọt máu lớn nhanh

Sáu căn đầy đủ tượng thành ấu nhi
Nghiep tâm nuôi lớn từng kỳ
Chào đời mở mắt biết đi đứng rồi
Sáu trần đối tượng mớm mồi
Xúc sanh cảm thọ, biết mùi biết hương
Vui buồn, khổ lạc, ghét thương
Thế là sân dục tìm đường nổi lên
Ái hà, dòng nước triền miên
Lạc thì cố thủ, khổ liền cố xua
Đầy lòng, trăm chuyện chán, ưa
Ngàn muôn xấu, tốt chẳng vừa góp thâu
Hạt mầm ba cõi ẩn sâu
Tạo thành nghiệp hữu dẫn đầu tái sanh
Có sanh, già lão sẵn dành
Rồi tìm sự chết, mỗi manh có rồi
Là sâu, bị, não không thôi
Là ưu, hận, khổ luân hồi trường miên
Nếu vô minh biết đoạn triền
Chánh niệm, tỉnh giác thường xuyên giữ gìn
Đâu còn tạo tác, búa vin
Hành diệt, thức diệt, tuệ nhìn sáng trong
Danh sắc tìm kiếm tiêu vong
Căn trần xúc đối giữa lòng nhẹ sao
Lắng nghe cảm thọ thế nào
Buồn vui, thương ghét chẳng sao động mình
Tham sân thấy rõ sự tình
Ái hà, dòng chảy phiêu linh cạn rồi
Đâu còn thủ giữ giống mồi
Đâu còn gieo hữu sáu nơi, ba đường
Không sanh, già lão chẳng vương
Đâu còn sự chết tìm đường ghé thăm
Khổ sâu từ đó biệt tăm

*Bao nhiêu ưu não tí tẩn chẳng còn
Thế là khổ uẩn tiêu mòn
Toàn bộ Duyên khởi, khoen tròn lìa tan
Đâu còn sanh tử buộc ràng
Giác ngộ, giải thoát thênh thang cõi bờ.*

Tu tập Thập nhị Nhân duyên là thực hành phép quán mười hai duyên này. Có hai phép quán là *quán lưu chuyển* và *quán hoàn diệt*:

1. **Quán lưu chuyển**, là quán *hiện tượng sinh khởi và biến đổi* của mười hai duyên từ Vô minh, Hành, Thức... đến Lão tử. Trong khi quán lưu chuyển, hành giả có thể chỉ quán sát sự sinh khởi và tiến triển của mười hai nhân duyên trong cả quá khứ, hiện tại và tương lai.

Quán lưu chuyển là nhằm hướng hành giả nhận ra sự Vô thường nơi mọi sự vật trong vũ trụ, xảy ra một cách khách quan tự nhiên, nghĩa là không tự hữu (= Vô ngã) và không hằng hữu (= Vô thường), chứ không do quyền năng nào, ý muốn nào của một Đấng Tạo Dựng tưởng tượng hay một Thượng Đế giả ảo. Đây là cách phá chấp về một Đại ngã được cho là tự hữu và hằng hữu nơi các tôn giáo hữu thần.

2. **Quán hoàn diệt**, là quán *bản chất sinh khởi và biến đổi* của mười hai duyên. Có hai pháp quán hoàn diệt:

☉ **Pháp dành cho những bậc đại căn**, đó là pháp "*Diệt căn bản Vô minh*" (**Vô minh gốc → Si**). Với tuệ giác Duyên khởi (Vô ngã + Vô thường), hành giả thấy rõ lẽ thật là Vô minh kia không thực tồn tại, mà chỉ tồn tại do Chấp ngã và Chấp pháp. Bấy giờ tâm hành giả dễ dàng xả niệm thanh tịnh.

Trong Bát nhã Tâm kinh viết: "*Ngài Quán tự tại Bồ tát khi đi sâu vào Bát-nhã Ba-la-mật-đa (= tuệ giác Duyên khởi) rồi, thì thấy ra tất cả năm uẩn đều Không (= không thực, chỉ do các Duyên vận hành) nên vượt thoát các điều khổ ách...*".

Trong kinh Lăng Nghiêm có chép: "*Đối với người tỏ ngộ được Chân tâm (= thấy rõ lẽ thật), thì mười phương thế giới đều tiêu hết*".

● **Pháp dành cho những người sơ cơ**, đó là pháp "*Diệt chi mạt Vô minh*" (**Vô minh ngọn** → **Si**). Pháp quán này lại chia làm hai là quán lý và quán sự trên ba chi Ái, Thủ, Hữu của mười hai duyên:

- **Quán lý** (Hữu → Thủ → Ái: quán theo chiều nghịch): Là quán các pháp không thật có (Hữu) nên không chấp thủ (Thủ), bởi không chấp thủ nên không tham ái (Ái → **Tham Sân**).

- **Quán sự** (Ái → Thủ → Hữu: quán theo chiều thuận): Là áp dụng cái lý đã quán ở trên trong hoàn cảnh thực tại. Hành giả phải cố gắng thực hiện sao cho khi đối cảnh không khởi tâm tham ái (Ái), nhờ không tham ái mới không tạo tác tìm cầu (Thủ), do không tìm cầu nên không có (Hữu) thọ quả khổ về sau.

Xem thêm:

- [Duyên khởi - Đại tạng kinh Việt Nam](#)
- [Từ Nghiệp cảm Duyên khởi đến Pháp giới Duyên khởi | phatgiao.org.vn](#)
- [Tâm và cảnh qua lăng kính Pháp Giới Duyên Khởi - Trang Nha Quang ...](#)
- [Ban Hoang Phap- Giáo lý duyên khởi - Thích Chơn Thiện](#)
- [Duyên Khởi: Không tánh và Thời tánh - Hương Tích Phật Việt- Văn ...](#)
- [Chánh Niệm và Duyên Khởi - Thư Viện Hoa Sen](#)
- [Địa Ngục Qua Cái Nhìn Duyên Khởi - Hoa Vô Ưu](#)

VIDEO

- Ni Sư Liễu Pháp - [Lý Duyên Khởi](#)
- [Nguyên Lý Duyên Khởi - Thích Hạnh Tuê](#)
- [Nhân Duyên Và Nghiệp Duyên - Thích Phước Tiến](#)
- [Vấn đáp Phật pháp | Lý duyên khởi - Hòa thượng Pháp Tông](#)
- [Giáo Lý Duyên Khởi Tùy Thuân Vào Bản Môn - Nhất Hạnh](#)
- [Giáo Lý Duyên Khởi Tương Ứng Với Niết Bàn – Nhất Hạnh](#)
- [Vấn đáp: Học thuyết Duyên Khởi và Vô Thức | Thích Nhật Từ](#)



3. Niệm Phật.

3.1. Khái quát về niệm Phật.



[Buddhānusmṛti – Wikimedia](#)

[Niệm Phật – Wikipedia tiếng Việt](#)

Trong kinh Tăng Chi 1.16, có ghi rằng:

“Có một pháp, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật. Chính một pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn”.

Niệm Phật là phương tiện tu học thông cả Phật giáo Nam truyền và Bắc truyền.

Niệm Phật (念佛; P: Buddhānussati; S: Buddhānusmṛti; E: Buddha-mindfulness). Theo các phân tích trên, niệm Phật là Chánh niệm, và có hai hình thức:

1) Niệm Phật = Chánh niệm hữu lậu về Phật (E: Right mindfulness of Buddha): Phật được xem như một thể linh thiêng (thần linh) mà con người cần kính ngưỡng. Bấy giờ, Niệm Phật [E: Reciting Buddha’s name (with or without idol, idea ... of the Buddha) // to recite Buddha] mang tính **tục đế**.

2) Niệm Phật = Chánh niệm vô lậu về Phật (E: Truthful mindfulness of Buddha): Phật được xem như chân lý tự nhiên và khách quan của vũ trụ và nhân

sinh (lẽ thật) mà con người cần giác ngộ (thấy biết, nhận thức ra; E: to realize the truth) để thực sự hạnh phúc. Bấy giờ, Niệm Phật (E: Reciting The truth // To recite The truth) mang tính **chân đế**.



3.2. Thực hành niệm Phật.

Trong thực hành, có hai pháp niệm Phật chính yếu là:

- Niệm Phật là Niệm ân đức (美德; P;S: guṇa; E: virtues) của đức Phật, tức niệm đức hạnh của Phật theo truyền thống Phật giáo Ấn Độ.

- Niệm Phật là Niệm danh hiệu (名號; P: nāmadheyya; S: nāmadheya; E: name), tức niệm tên các đức Phật và chư Bồ-tát trong truyền thống Phật giáo Trung Hoa.

1) Niệm Phật là Niệm ân đức của Phật – Thập tùy niệm.

Thập tùy niệm (十隨念) hay gọi ngắn là **Thập niệm** (十念) (P: Dasa anusatti; S: Dasha anusmṛti; E: The ten contemplative mindfulness, the ten recollections): Là mười hạnh tu tập chánh niệm nhằm giúp hành giả đi tới giải thoát.

Trong kinh Tăng Chi 1.16. Thập tùy niệm gồm niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên [sáu pháp căn bản có trong nhiều truyền thống], niệm Túc, niệm Tử, niệm Thân, niệm Tích tịch [bốn pháp khác biệt].

Với nội dung niệm Phật được ghi nhận như sau:

Niệm Phật theo là chú tâm vào 1 hay cả 10 ân đức của Phật (佛陀的德行; P;S: Buddha Guṇa; E: The qualities or virtues of the Buddha). Phật tử thường niệm 2 ân đức cơ bản nhất **Ứng Cúng** và **Phật** là hợp với chân đế.

- **Ứng Cúng** (應供; P: Arahant; S: Arhat): Diệt tận vô minh, phiền não; hoàn toàn thanh tịnh vô nhiễm; vượt trói buộc sinh tử luân hồi; xứng đáng được lễ bái cúng dường.

- **Chánh Biến Tri** (正遍知; P: Sammasambuddho; S: Samyaksambuddha): Giác ngộ, thông suốt thể-tướng-dụng của tục đế và chân đế.

- *Minh Hạnh Túc* (明行足; P: Vijjācaranasampanno; S: Vidyācaraṇasaṃpanna) : Tam minh, ngũ thông và tất cả đức hạnh viên mãn.

- *Thiện Thệ* (善逝; P: Sugato; S: Sugata) : Đạt tới đích tốt đẹp, không còn bị thoái chuyển nữa.

- *Thế Gian Giải* (世間解; P: Lokavidu; S: Lokavid): Thông suốt tánh, tướng và hướng đi của chúng sinh trong tam giới và xuất ly tam giới.

- *Vô Thượng Sĩ* (無上士; P: Anuttaro; S: Anuttarapuruṣa): Bậc vô thượng giáo hóa người, trời, quỷ, thần khó giáo hóa.

- *Điều Ngự – Trượng Phu* (調御丈夫; P: Purisadamma-Sarathi; S: Puruṣadāmya-Sārathi): Bậc tế độ chúng sanh.

- *Thiên-Nhân-Sư* (天人師; P: Sattha-deva-manuṣṣaṇam; S: Śāstrī-deva-manuṣyānām): Bậc thầy giáo hóa đem lại an lạc, giải thoát cho chư thiên và loài người.

- *Phật* (佛; P: Buddha) : Bậc tự mình giác ngộ và chỉ bày con đường giác ngộ cho chúng sinh một cách viên mãn.

- *Thế Tôn* (世尊; P: Bhagavā; S: Bhagavān): Bậc an lạc, tự tại trên thế gian không ai sánh bằng.

Trong kinh Tăng Nhất A Hàm quyển 1, Thập tùy niệm gồm có niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên [sáu pháp căn bản], niệm Hưu Túc (ngăn dứt các tư tưởng đông loạn của tâm ý), niệm An Ban (đếm hơi thở), niệm Thân vô thường và niệm Tử (nghĩ đến sự chết) [bốn pháp khác biệt].

2) Niệm Phật là Niệm danh hiệu của Phật.

Trong Phật giáo Trung Hoa, chủ trương niệm Phật là niệm danh hiệu các vị Phật và Bồ-tát, nhưng phổ biến nhất là niệm Phật A Di Đà.



[Guifeng Zongmi – Wikipedia](#)

[Khuê Phong Tông Mật – Wikipedia](#)

Đại sư Tông Mật (780-841), hiệu Khuê Phong, là Ngũ Tổ của Hoa Nghiêm tông, chứ không là Tổ của Tịnh Độ tông, đã khởi xướng 4 phương pháp niệm Phật dưới 2 dạng.

Niệm Phật Tam-muội, tức “Niệm Phật Định”, gồm Trì danh niệm Phật, Quán tượng niệm Phật, Quán tưởng niệm Phật.

Niệm Phật Ba-la-mật tức “Niệm Phật Tuệ”, gồm Thật Tướng niệm Phật.

❖ **Niệm Phật Tam-muội** (念佛三昧; E: Samadhi Mindfulness): Hành giả thực hành niệm Phật với danh hiệu là **“Nam mô A Di Đà Phật”** hay **“A Di Đà Phật”**, và cố gắng giữ tâm không bị loạn theo 3 cách sau:

1. Trì danh niệm Phật = Xưng danh niệm Phật (称名念佛; E: Mindfulness on the Buddha name): Hành giả niệm danh hiệu Phật A Di Đà ra tiếng, hoặc có thể niệm thầm, hay khẽ động môi ở mọi nơi, mọi lúc, và ở mọi tư thế đi-đứng-nằm-ngồi.

- Kim Cang niệm (金剛念), tức là niệm thầm bằng tâm, chính mình nghe rõ 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.

- Triều Mộ Thập niệm (朝暮十念: sáng, tối mười niệm), sáng sớm thức dậy, sau khi đi vệ sinh, súc miệng rửa mặt rồi, hành giả hãy chắp tay, day mặt về hướng

tây và niệm "Nam mô A-Di-Đà Phật" ... Một hơi thở là một lần niệm, 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 (佛像念佛; E: Mindfulness on the Buddha image): Hành giả vừa niệm danh hiệu Phật A Di Đà, vừa chiêm ngưỡng hình tượng Phật A Di Đà.

"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. Bấy giờ, lúc đi, đứng, nằm, ngồi đều ở trong Tam-muội (Định) cả, tức đi cũng "Di-Đà" mà ngồi cũng "Di-Đà," đi cũng "Phật" mà ngồi cũng "Phật". Một khi hành giả đạt được Niệm Phật Tam-muội với sự chuyên nhất, không tán loạn, thì việc vắng sanh Tịnh-độ là điều không xa.

3. Quán tưởng niệm Phật (观想念佛; E: Mindfulness on the Buddha visualization): Hành giả vừa niệm danh hiệu Phật A Di Đà, vừa tâm tưởng toàn thân 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp của Phật A Di Đà đang phóng quang sắc vàng.

阿彌陀佛身金色	A Di Đà Phật thân kim sắc
相好光明無等倫	Tướng hảo quang minh vô đẳng luân
白毫宛轉五須彌	Bạch hào uyển chuyển ngũ Tu Di
紺目澄清四大海	Cám mục trừng thanh tứ đại hải
光中化佛無數億	Quang trung hóa Phật vô số ức
化菩薩眾亦無邊	Hóa Bồ Tát chúng diệc vô biên
四十八願度眾生	Tứ thập bát nguyện độ chúng sanh
九品咸令登彼岸	Cửu phẩm hàm linh đẳng bỉ ngạn

*Phật A Di Đà thân kim sắc,
Tướng tốt quang minh tự trang nghiêm*

*Năm Tu Di uyển chuyển bạch hào,
Bốn biển lớn trong ngần mắt biếc,
Trong hào quang hóa vô số Phật,
Vô số Bồ tát hiện ở trong,
Bốn mươi tám nguyện độ chúng sanh,
Chín phẩm sen vàng lên giải thoát.*

Niệm Phật theo 3 hình thức trên được gọi là *Niệm Phật Tam-muội* – tức *Niệm Phật Định*, đó là An chỉ định (安止定; P: Appanā-samādhi; S: Arpaṇa-samādhi; E: Attainment concentration, Full concentration). – Tuệ trong thiền định). Đạo Phật ở hình thái này biểu hiện tính tôn giáo, với đặc trưng vị *Phật biểu tượng* và *Tịnh Độ biểu tượng*.

❖ **Niệm Phật Ba-la-mật** (念佛波羅蜜; E: Paramita Mindfulness) = **Thật Tướng niệm Phật** (真如念佛; E: Mindfulness on The true nature).

Vài dạng Niệm Phật Ba-la-mật hay Thật Tướng niệm Phật như sau:

1. Di Đà niệm Phật (彌陀念佛; E: Mindfulness on Amitābha).

Theo nguyên bản Sanskrit, A Di Đà có hai chữ mô tả, đó là: Amitābha (阿彌多婆 - Vô lượng quang 無量光) và Amitāyus (阿彌多度 - Vô lượng thọ 無量壽), nên A Di Đà được xem như bao hàm cả hai, là vị Phật “Vô lượng quang - Vô lượng thọ”. Theo đó, biểu tượng triết lý A Di Đà (阿彌陀; S: Amitābha + Amitāyus) được mô tả như sau:

1. Vô lượng quang (無量光; S: Amitābha ; E: Infinite light,): Là ánh sáng vô lượng, hàm ý chân lý tự nhiên khách quan chứng ngộ của đức Phật Thích Ca là “Duyên khởi” có chân giá trị vượt mọi không gian.

2. Vô lượng thọ (無量壽; S: Amitāyus; E: Infinite life): Thọ mệnh vô lượng, hàm ý chân lý tự nhiên khách quan chứng ngộ của đức Phật Thích Ca là “Duyên khởi” có chân giá trị vượt mọi thời gian.

Nói chung, chân lý Duyên khởi bao hàm sự vận hành của cả vũ trụ quan và nhân sinh quan.

Có lẽ về sau A Di Đà có thêm nghĩa là Vô lượng công đức, với ý nghĩa sau:

3. Vô lượng công đức (無量功德; P: Guṇa-appamaññā; S: Guṇa-apramāṇa; E: Infinite merit): Là những việc làm thiện (= thiện sự 善事) có giá trị vô cùng lớn. Đây là khái niệm về giá trị của việc làm thiện nơi một hành giả, có giá trị vô hạn khi hành thiện với một *nội tâm Vô ngã*, có nghĩa là hành thiện theo tinh thần của chân lý Duyên khởi [Xin xem lại mục từ Duyên khởi, Vô ngã].

4. Tự tính Di Đà.

Tự tính (自性; P: Sabhāva; S: Svabhāva; E: Self-nature, own-being) là tính chất tự nhiên và thường trực của mọi sự vật.

Tự tính Di Đà (自性彌陀; S: Svabhāva-Amitābha; E: Self-nature): Là tính chất Vô lượng quang và Vô lượng thọ luôn tự hiện hữu một cách tự nhiên nơi *mọi pháp* (= vạn sự vạn vật).

Nói rõ hơn, Tự tính Di Đà (= Di Đà Tự tính) chính là Duyên khởi tính (= tính chất Duyên khởi) luôn hiện hữu một cách tự nhiên nơi mọi pháp. Do đó, khi trực nhận ra Tự tính Di Đà, hành giả được xem là đã nhận thực ra tâm thanh tịnh để bước vào Tịnh độ của chư Phật vậy, đó là ý nghĩa của "*Tự tính Di Đà, duy tâm Tịnh độ*" * 自性彌陀, 惟心淨土" hay "*Tùy kỳ tâm tịnh, tức Phật độ tịnh*" * 隨其心淨, 則佛土淨".

Tương tự:

Tự tính Di Đà vô biệt niệm, bất lao đàn chí đáo Tây Phương * 性彌陀無別念, 不勞憚志到西方 * Tự tính Di Đà là chân lý sáng soi, là không còn vọng niệm đối đãi phân biệt, như thế hành giả sẽ không phải vất vả tìm về Tây Phương"

Trong Cư Trần Lạc Đạo Phú, hội thứ hai, Sơ Tổ Trúc Lâm đã từng dạy: "*Tịnh độ là tâm thanh tịnh, chớ còn ngờ hỏi đến Tây Phương. Di Đà là tính sáng soi, mà phải nhọc tìm về Cực Lạc*"

Trong tín ngưỡng tại Tây Tạng, Phật A Di Đà được xem như hai vị Phật, đó là Phật Vô Lượng Quang và Phật Vô Lượng Thọ; nếu ai mong cầu có trí tuệ thì quy y Phật Vô Lượng Quang, ai mong cầu tuổi thọ và phước lạc thì quy y Phật Vô Lượng

Thọ. Trái lại, trong tư tưởng Mật giáo, A Di Đà được xem như là Diệu Quan Sát Trí (妙觀察智; S: Pratyavekṣaṇa-jñāna; E: Discriminated wisdom → Trí quán sát huyền diệu được chuyển hóa từ Tướng uẩn) của Đại Nhật Như Lai (大日如來; S: Vairocana).

Theo trên, hành giả thực hành niệm Phật Ba-la-mật bằng Chánh niệm **Di Đà tự tính**, tức **Không tính** hay **Phật tính (*)**, đó chính là Chánh niệm chân lý Duyên khởi – tức thật tướng của vạn pháp.

Di Đà tự tính = Vô thường tính + Vô ngã tính = Không tính = Phật tính

“Nam mô Trùng trùng Duyên khởi A Di Đà Phật” hay

“Nam mô Vô ngã Vô thường A Di Đà Phật”

(*) **Chú thích:**

- **Di Đà tự tính** = Tự tính Di Đà (自性彌陀; S: Svabhāva-Amitābha; E: Self-nature).
- **Không tính** (空性; P: Suññatā; S: Śūnyatā; E: Nothingness)
- **Phật tính** (佛性; P;S: Buddhatā; P: Buddha-sabbāva; S: Buddha-svabhāva; E: Buddha-nature, True nature).

2. Vô niệm niệm Phật (無念念佛; E: Mindfulness on No-thought).

Thật tướng niệm Phật tức "Niệm mà không niệm, không niệm mà niệm" là chỉ cho trạng thái tâm niệm Phật mà không có chấp niệm, không bị giới hạn bởi ý niệm thông thường. Đó là sự buông xả mọi tư duy, để tâm trở về trạng thái tự nhiên, thanh tịnh, đạt được sự giác ngộ bằng cách để tâm tự vận hành, không gượng ép.

- **"Niệm mà không niệm":** Ý nói niệm Phật với tâm không chấp, không cầu mong, không để tâm bị ràng buộc bởi các ý niệm thông thường.
- **"Không niệm mà niệm":** Ý nói hành động "không niệm" nhưng thực chất tâm vẫn đang niệm Phật, đó là niệm Không tính, Phật tính với một trạng thái tâm tự nhiên, thanh tịnh, không cần dùng ý chí hay nỗ lực nào cả.

3. Vô ngã niệm Phật (無我念佛; E: Mindfulness on No-self).

Tổ thứ 11 của Tịnh Độ tông là Đại sư Thật Hiền (1686-1734), hiệu Tịnh Am người đời Thanh, đã giác ngộ bằng công án thiền "Niệm Phật là ai?" (ý nghĩa là "Ai niệm Phật?). Câu hỏi này đề cập đến người thực hành hành động niệm Phật, là lời mời gọi đối diện với "cái tôi" giả ảo là ngũ uẩn chấp trước, nhằm nhận ra bản chất thật Duyên khởi nơi chính mình.

Trong Thanh Tịnh Đạo luận (Visuddhi-Magga) tương tự, có ghi nhận :

Không có người hành động, chỉ có hành động.

Ngoài sự chứng ngộ, không có người chứng ngộ.

Chỉ có những thành phần cấu tạo luôn trôi chảy.

Đó là quan kiến thực tiễn và chân chánh.



Hoan nghênh các bạn góp ý trao đổi!
