

# Ý nghĩa cầu nguyện

*Lê Huy Trứ*



Thói thường, đa số chúng ta những khi sung sướng, cuộc đời đang may mắn thành công, chỉ biết hưởng thụ lợi lộc, chìm đắm trong hoan lạc của ái dục. Đến khi phước hết, họa đến, thân bại danh liệt, thì than trời oán đất. Bây giờ mới nghĩ đến chuyện cầu nguyện, khẩn vái thần linh, cầu xin Bồ Tát, chư Phật gia hộ, ban cho phước báo, hy vọng thay đổi vận mệnh tốt hơn.

Đối với cá nhân, khi lâm vào hoàn cảnh bức bách, khổ đau, bất trắc, bất như ý, con người thường cầu nguyện cho tai qua nạn khỏi, mong cầu tìm lại sự bình yên trong tâm hồn.

Cầu nguyện, lúc gặp khó khăn trên đời, về mặt tâm lý để giải tỏa các âm ức nội tại, nhất là trong tình trạng lo lắng căng thẳng cao độ không còn lối thoát để đưa đến tuyệt vọng chán đời.

Cầu nguyện có thể làm giảm bớt các áp lực căng thẳng, nặng nề ấy. Mặt khác, cầu nguyện là mong muốn, hy vọng được may mắn, thay đổi, nhằm được đời sống tốt hơn, giúp tạo thêm sinh lực và niềm tin cho mình trong lúc đau khổ, bất hạnh.

Tuy nhiên, những lời cầu nguyện này chỉ giúp tâm trí được bình yên tạm thời chứ không bảo đảm phép lạ sẽ xảy ra tức khắc.

Trước khi đi sâu vào hạnh mong vô cầu tưởng cũng nên biết qua về cầu nguyện của những tông phái khác lẫn của các bậc thánh nhân và những thiện tri thức.

Lời nguyện cầu kinh điển về Tứ Vô Lượng Tâm tự nhiên và miên mật như nhịp đập của con tim:

Từ: Nguyện cầu hết thấy chúng sinh được hạnh phúc và đầy đủ nhân duyên của hạnh phúc.

Bi: Nguyện cầu hết thấy chúng sinh thoát khỏi khổ não và những nguyên nhân đưa đến khổ não.

Hỷ: Nguyện cầu hết thấy chúng sinh luôn sống trong yên vui không có khổ đau.

Xả: Nguyện cầu hết thấy chúng sinh xa lìa tất cả chấp trước, oán ghét, an trú trong tịch tịnh.

Trong Prayer in Buddhism (Cầu nguyện trong Phật giáo) của G.R. Lewis, theo Tịnh Độ Chân Tông Nhật Bản. *“Sự cầu nguyện trong Phật giáo là một phương pháp để thức tỉnh những năng lực bi, trí, dũng vốn tiềm ẩn trong chúng ta hơn là thỉnh cầu những năng lực bên ngoài nhờ vào sự kính sợ, sùng tín và lợi lộc thế gian hay thần thánh nào. Cầu nguyện của Phật giáo là một hình thức thiền, đó là một phương pháp tu chỉnh nội tâm. Cầu nguyện Phật giáo thay thế cái tiêu cực bởi cái đức hạnh, và hướng chúng ta đến những cái tốt đẹp của đời sống.”*

Sau đây là một đoạn trích từ Daisaku Ikeda, chủ tịch Quốc Tế Sáng Giá Học Hội (Soka Gakkai International - SGI) và là người đứng đầu truyền thống Phật Giáo Nhật Liên Tông, một truyền thống thực hành tụng đọc như một hình thức chính của thiền thay vì tịnh tọa:

*“Những lời kinh nguyện là một thực thể cụ thể trong cuộc sống của chúng ta. Cầu nguyện là đối thoại, là trao đổi với vũ trụ. Khi chúng ta cầu nguyện là khi chúng ta ôm lấy vũ trụ bằng đời sống và quyết tâm của chúng ta. Cầu nguyện là một cuộc tranh đấu để trải rộng cuộc đời của chúng ta.*

*Cầu nguyện không thuộc lãnh địa của logic hay trí óc. Nó vượt lên trên những thứ đó.*

*Cầu nguyện là một hành vi trong đó chúng ta biểu lộ những ước muốn khẩn thiết và mãnh liệt tự trong sâu thẳm của chúng ta và mong ước chúng được thành tựu.”*

*“Niềm tin của chúng ta được phản ánh trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, trong môi trường thực tế. Những lời cầu nguyện của chúng ta không thể được đáp lại nếu chúng ta không nỗ lực thích đáng với hoàn cảnh.”*

Trích dẫn từ Deborah Guthrie, một hành giả sở tại của truyền thống này. Bà ấy nói, *“Cầu nguyện trong Phật Giáo Nhật Liên Tông là sự thực hành tụng đọc. Những lời kinh cầu có thể là những lời thỉnh cầu một thứ gì đó cụ thể, chẳng hạn đó là sự bảo hộ tài chính; hoặc trừu tượng, như hạnh phúc; thế nhưng sự cầu nguyện được xem như một sự chú tâm hay kiên quyết hơn là một sự cầu xin. Những lời cầu nguyện được tụng lên với sự hiểu biết rằng những phước lợi đó sẽ giúp họ tiến bước trên con đường hướng đến sự giác ngộ, để họ có khả năng giúp đỡ những kẻ khác cùng tiến bước trên con đường đạo. Những lợi ích tinh thần được xem là cái quan trọng nhất trong quá trình này, chứ không phải những lợi ích vật chất, chẳng hạn đó là sự tăng thêm an lạc, từ bi và trí tuệ.”*

Theo truyền thống Phật Giáo Lamrim của Tây Tạng, *“Đức Phật dạy rằng vạn pháp tùy tâm, vì thế, nếu chúng ta muốn xây dựng một thế giới yên bình, trước hết chúng ta phải thiết lập sự bình an từ trong tâm của chúng ta.”*

Những Mật Chú mà Mật Tông, Tịnh Độ Tông thường tu niệm chẳng hạn như ***Oṃ maṇi padme hūṃ*** (Sanskrit: ॐ मणिपद्मे हूं, IPA: [õ:: məɳipəḍḍ me: hũ:]) hay Nam Mô A Di Đà Phật, Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát,... do các Tổ hay các chư tăng Đại Thừa Trung Hoa trước tác, nhân cách hóa, có dụng ý tâm lý để giúp chúng ta an tâm qua cái âm lực (sound) huyền diệu của nó. Tương tự như quán niệm hơi thở trong thiền định chỉ là bí quyết

để giúp thiên sinh chú tâm, giảm bớt tâm viên ý mã, mong đạt được vô tâm, giác ngộ.

Theo Mật Tông, chư Phật, chư Bồ Tát hoặc các vị thần linh khác khởi từ tâm chân thật, bởi lòng thương xót chúng sinh mà nói ra “Chú” để cứu độ. Nguyên Thần Chú còn là âm thanh kết nối giữa bản ngã trong ta với vũ trụ, vì mỗi con người chúng ta là một tiểu vũ trụ.

Những mật chú này được xem như là tín hiệu của Phật, ngôn ngữ của Bồ Tát, phương tiện truyền tin và cũng được tin tưởng có khả năng ‘thần thông’ như mật khẩu, email addresses, user’s ID, password, và số cell phones để liên lạc thẳng với chư Phật và Bồ Tát trong vũ trụ, nhanh như sát na (2 seconds) thay vì thư từ qua lại qua bưu điện lâu lắc và dễ bị thất lạc.

Khi niệm Phật liên tục đạt tới trạng thái vô tâm, vô niệm thì những mật chú này có tha lực vô biên giúp ta an tâm, phát triển trí tuệ để đánh thức cái tự tánh vô úy, kiến được bản ngã dũng mãnh, Kim Cương Bất Hoại trong ta.

*“OM! GATÉ GATÉ PARAGATÉ PARASAMGATÉ BODHI  
SVAHA”* là câu thần chú nổi danh trong Bát Nhã Tâm Kinh.

Nó có ý nghĩa giúp ta vượt biển khổ đau, đi từ bến mê (vô minh) qua tới bờ giác ngộ.

Theo ngụ ý, câu mật chú này cũng còn có nghĩa là cầu cho – ‘qua đi qua đi những cơn mê,’ đau khổ hay sung sướng.

Trong Tử Bách Lão Nhân Tập của Đại Sư Tử Bách Đạt Quán đời Minh, Sư hỏi vị tăng Hải Châu, “*Niệm Phật có thường gián đoạn chăng?*”

Tăng đáp: “*Hễ nhắm mắt ngủ liền quên mất.*”

Sư nghiêm mặt, quở, “*Nếu nhắm mắt liền quên thì niệm Phật như vậy dù có niệm một vạn năm cũng vô ích. Từ nay trở đi, ông cần phải trong lúc ngủ cũng niệm Phật chẳng gián đoạn thì mới có phần thoát khổ nổi.*”

Sư này nói cũng như không nói vậy, ai nói cũng không được. Chính Sư chỉ giỏi quở chứ có biết cách nào ‘lúc ngủ cũng niệm Phật chẳng gián đoạn’ không hay chính Sư cũng ‘hễ nhắm mắt ngủ liền quên mất’?

Mà lúc ngủ quên niệm Phật liên tục là đã đi vào trạng thái vô niệm tâm thức rồi cần gì niệm nữa?

Theo Ngẫu Ích Đại sư, “*Người đã tin sâu, nguyện thiết niệm Phật, nhưng lúc niệm Phật, tâm nhiều tán loạn thì sinh ở hàng Hạ phẩm hạ sinh. Tin sâu, nguyện thiết niệm Phật, nhưng lúc niệm Phật tán loạn giảm thiểu thì sinh ở hàng Hạ phẩm trung sinh. Tin sâu, nguyện thiết niệm Phật, nhưng lúc niệm Phật lại chẳng tán loạn thì sinh ở hàng Hạ phẩm thượng sinh. Niệm đến Sự nhất tâm bất loạn, chẳng khởi tham, sân, si thì thuộc vào ba phẩm Trung sinh. Niệm đến Lý nhất tâm bất loạn, đoạn Kiến tư hoặc hay Trần sa hoặc và cũng hàng phục được vô minh thì thuộc vào ba phẩm Thượng sinh. Vì thế, Tín-Nguyện trì danh niệm Phật có thể sinh trong chín phẩm, thật đích xác và rõ*

ràng.” (Thích Định Thông, Ngẫu Ích Đại sư - Hành trạng và Pháp ngữ)

Thích Nghi và Chưởng Tán Loạn là phương thức thứ 8<sup>th</sup> và 1<sup>st</sup> trong 10 cách thức tu luyện Tinh Tấn trong kinh “Bồ Tát Thiện Giới,” Bồ Tát luôn điều phục các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý,) điều phục các thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức,) ăn uống vừa đủ, cuối đêm thức dậy, dốc lòng chẳng loạn, chẳng để phóng túng, nghiêm cẩn suy cứu, phát sức tinh tấn, siêng tu nghĩa thật, tâm không điên đảo, tùy thuận đường tu... Đó là Tinh Tấn Chưởng Tán Loạn.

Phương thức thứ 1<sup>st</sup>, Thích Nghi: Bồ Tát tùy bệnh, để dùng đúng thuốc. Khi tham dục nổi lên, tu quán bất tịnh (quán sự ô nhiễm.)

Khi giận hờn nổi lên, tu quán từ bi. Khi tâm si mê nổi lên, quán mười hai nhân duyên.

Khi tâm tán loạn nổi lên, tu quán sở tức (hơi thở) và quán Giới phân biệt để phá kiêu mạn.

Niệm cho đến ‘nhất tâm bán loạn’ cũng đạt được vô niệm nhưng hiệu quả khác với niệm cho đến lúc ‘nhất tâm vô bán loạn.’

Trong Tây Du Ký, Đường Tam Tạng lòng thường bất an, lo sợ đường đi khó khăn đầy khổ nhọc, không đến được Tây Trúc để thỉnh kinh nên hay thúc hối các đệ tử mau lên đường không nên lơ là chậm trễ.

Tôn Ngộ Không hỏi: Thầy có biết niệm Bát Nhã Tâm Kinh không?

Tam Tạng: Ta là thầy chùa, ngày nào cũng tụng niệm kinh sao không nhớ. Đọc ngược còn được.

Trư Bát Giới bắt bẽ Tôn Hành Giả: Vậy thì Sư Huynh có nhớ thì thử đọc nghe coi?

Tôn Ngộ Không không trả lời.

Tam Tạng (tri thức) hiểu ra nhanh hơn Trư Ngộ Tịnh (nhục thân) nhưng chậm hơn Tôn Ngộ Không (trí tuệ,) liền nói: Nó không trả lời là nó đã thuộc hết rồi, thôi chúng ta lên đường thôi.

Đó là thí dụ hay nhất khi niệm kinh với tâm bán loạn, tâm phan duyên, vọng niệm thì sẽ cầu bất đắc ngộ hay với tâm bất loạn, vô tâm, vô niệm thì sở cầu tất ứng ngộ.

Quán cái energy, thấy những màu sắc của quang phổ, lắng nghe lực rung động của âm thanh, mà quán Tâm là yếu chỉ của tam muội trong pháp môn niệm Phật chứ không phải cốt niệm cho nhiều mà tâm chẳng rõ.

Đó mới chính là cái tâm ý trong câu hỏi của Tôn Ngộ Không: Thầy có biết niệm Bát Nhã Tâm Kinh không?

Khi bị Trư Bát Giới hỏi ngược lại thì Tôn Ngộ Không im lặng không đáp.

Đó là một trong 84,000 pháp môn thâm diệu của Đức Thế Tôn, vì cái câu hỏi đơn giản như vậy mà Tam Tạng lẫn Bát Giới còn



chưa giác được thì giải thích thêm về quán tâm kinh cũng vô dụng.

Lắng nghe nhịp Tâm (quán âm) càng rõ sức tam muội càng tự tập trung, tự thanh tịnh. Thanh tịnh càng rõ ràng càng tăng trưởng trí tuệ, càng an tâm.

Tam muội cũng gọi là nhất tâm, cũng có nghĩa là chánh định.

Chánh định trong niệm Phật đã gồm chánh kiến, chánh niệm, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh ngữ, chánh tinh tấn, kể cả chánh tư duy trong Bát chánh đạo.

Đặc biệt, niệm Phật tam muội bao trùm các căn cơ, trình độ nào tu cũng được, hoàn cảnh nào áp dụng cũng được.

Niệm cho đến lúc nhất tâm bất loạn rồi tới mức vô niệm là đã có được huệ căn, mới được vãng sanh. Nhưng chớ nên khởi tâm cầu nhất tâm bởi nhất tâm là do công phu tự lực tinh tấn chuyên nhất vào pháp môn chứ không thể do cầu mà được.

Kế tiếp là niệm Phật đến chỗ vô niệm nghĩa là niệm mà không còn biết mình đang niệm tức là tâm ấy chính là tâm Phật rồi.

Đó là, “Lục tự Di Đà vô biệt niệm” thì mới có “Hoa khai kiến Phật ngộ vô sanh.”

Hoa khai kiến Phật tức là Minh Tâm Kiến Tánh và Ngộ Vô Sanh nghĩa là không còn sinh không còn diệt tức là chứng được Vô Sanh pháp nhẫn. Đó mới chính là mục đích của niệm vô niệm, vô cầu, vô tâm.

Trong Đức Phật A Di Đà là ai? Cư Sĩ Truyền Bình viết, “Trong cuộc sống hàng ngày của dân gian, chúng ta rất quen thuộc với nhóm từ “Nam mô A Di Đà Phật.”

Vậy nhóm từ đó có ý nghĩa là gì ? **Muốn hiểu tường tận ý nghĩa nhóm từ đó, chúng ta phải có một trình độ [kiến thức] khá cao về khoa học [lĩnh trí tuệ bác học. THL]**

Nam mô có nguồn gốc là từ Namah (tiếng Phạn) hoặc Namō (tiếng Pali) có nghĩa quy y, kính lạy, quy phục, đem mình về với.

Nam mô A Di Đà Phật (南無阿彌陀佛, chú ý chữ 無 phải đọc là mô chứ không phải vô) là Hán dịch từ tiếng Phạn Namah Amitabhaya buddhaya có nghĩa là quy y Đức Phật A Di Đà.”

Những niệm Phật đó, Truyền Bình viết tiếp, chỉ là một thứ Hóa Thành Dụ (một tòa thành ảo giả lập để dẫn dắt người tu vào tạm trú vì đường đi quá xa) chứ không phải cứu cánh đích thực, bởi vì ngay danh xưng A Di Đà đã cho thấy chỗ đến là tâm giác ngộ cùng khắp không gian thời gian, **A Di Đà không phải là ai xa lạ, chính là bản tâm của mỗi người.**

Tương tự, Quán Tự Tại Bồ Tát là Quán Thế Âm Bồ Tát và cũng là Tự Tánh, hay Bản Lai Diện Mục sẵn có của chúng ta. *Tự Tánh tức là Quán Thế Âm Bồ Tát, Quán Tự Tại Bồ Tát tức là Bản Lai Diện Mục.*

Trong Bản Lai Diện Mục (Mặt Mũi Xưa Nay,) Thiền sư Bankei, Anh Ngữ: Peter Haskel, Việt Ngữ: Thích Nữ Trí Hải: Cái được

gọi là bản lai diện mục cũng không khác gì Tâm Phật Bất Sinh. Cái mà bạn thừa hưởng của cha mẹ từ lúc mới sinh chỉ là Tâm Phật Bất Sinh, không gì khác.

Đây là từ ngữ mà một bậc Thầy ngày xưa đã đặt ra cốt làm cho người học nhận ra rằng Tâm Phật Bất sinh chính là mặt mũi nguyên ủy của mình, hay bản lai diện mục.

Ngay danh từ cha hay mẹ cũng là những gì đặt cho cái đã sinh ra. Con người thực chứng được Tâm Phật thì ở tận ngọn nguồn của cha và mẹ, đó là lý do ta nói đến một cái “hiện hữu trước cả khi cha và mẹ ra đời.”

Cái đó không gì khác hơn là cái Bất sinh; bởi thế Tâm Phật cũng chính là Bản lai diện mục của bạn...

Thiền Sư Chân Nguyên (tục danh là Nguyễn Nghiêm) diễn tả trong sách Thiền Tông Bản Hạnh.

*Thuở xưa trời đất chưa sanh  
Cha mẹ chưa có thật mình Chân Không  
Chẳng có tướng mạo hình dung  
Tịch quang phổ chiếu viên đồng thái hư.*

Danh từ phiên âm A Di Đà (zh. 阿彌陀) có gốc từ hai chữ trong tiếng Phạn là amitābha và amitāyus.

Amitābha dịch nghĩa là vô lượng quang – ánh sáng vô lượng, amitāyus có nghĩa là vô lượng thọ – thọ mệnh vô lượng. Cũng như các Phật và Bồ Tát khác, **A Di Đà được thể gian hình tượng hóa thành vị Phật** của thế giới Tây Phương Cực Lạc, nơi

chỉ có vui mà không có khổ. A Di Đà chính là Tâm, Tâm chính là A Di Đà.

Tâm là Phật, Phật là Tâm. Một vị Phật và mỗi vị Bồ Tát được những học giả tiền nhân hệ thống hoá rất khoa học như là những toa thuốc, những tên thuốc, vị thuốc với 84,000 phương cách trị liệu để chữa trị tâm bệnh của mỗi cá nhân, tùy lúc tùy thời, tùy nơi tùy chốn, tùy duyên tùy phận để mà bắt mạch, kê thuốc và dạy cách dùng thuốc.

Quy y Phật A Di Đà là kính lạy mình, quy phục mình, đem mình về với cái bản lai diện mục vô ngã của mình. Tương tự như kiến tự tại, kiến tánh, Phật ở trong nhà thôi tìm kiếm. Phật tại tâm mà niệm Nam Mô A Di Đà Phật là hướng nội để tự mình cầu chính mình vậy.

**Đại khái, quy y Phật là quy y giác ngộ, quy y Pháp là quy y trí tuệ và quy tăng là quy y lực căn thanh tịnh của bản tâm.**

Không có gì là mê tín dị đoan hay phản khoa học cả. Chỉ vì đa số chúng ta, ngay cả có một số tỳ kheo vì vô minh, chấp ngã không hiểu được thâm ý của tiền nhân và các Tổ nên hiểu sai, áp dụng sai, cầu niệm sai. Họ chỉ chú trọng, và chuộng hình thức bên ngoài, y ngữ không y ý. Cho nên luôn luôn cầu bất đắc khổ rồi cho là bị Tổ trác.