

THỰC HÀNH PHÁP TU TỊNH ĐỘ TRONG LỊCH SỬ PHẬT GIÁO

Tóm tắt: Trong bài viết này, chúng tôi sử dụng ba bản kinh mà pháp tu Tịnh Độ sử dụng làm tôn chỉ tu tập để phân tích cơ sở và những nguyên tắc thực hành cơ bản của pháp tu này. Qua những luận giải về thực hành pháp tu Tịnh Độ trong các trước tác của một số đại sư tiêu biểu, chúng tôi cũng chỉ ra một số nội dung quan trọng về thực hành pháp tu Tịnh Độ trong lịch sử. Bài viết còn nhằm đúc kết không chỉ những phương pháp thực hành cơ bản của pháp tu này, mà còn chỉ ra một vài khía cạnh đã được hoặc chưa được đề cập nhiều trong lịch sử pháp tu Tịnh Độ, chẳng hạn vấn đề nghi lễ hay thực hành hướng đích xã hội, v.v...

Từ khóa: Tịnh Độ; cơ sở; nguyên tắc; thực hành; pháp tu.

1. Cơ sở và nguyên tắc cơ bản thực hành pháp tu Tịnh Độ

1.1. Cơ sở thực hành pháp tu Tịnh Độ

Khi nói đến cõi Tịnh Độ, người ta thường hiểu đó là nơi thanh tịnh, trong sạch, nên Tịnh Độ còn có tên gọi là Tịnh Thổ, Quốc độ, Phật Quốc, v.v... Phật giáo Đại thừa quan niệm, có nhiều cõi Tịnh Độ và mỗi cõi thuộc về một vị Phật¹. Song cõi Tịnh Độ được biết đến nhiều hơn cả là cõi Tịnh Độ nơi Phật A Di Đà làm giáo chủ. Cõi Tịnh Độ này còn gọi là Thế giới Tây phương Cực Lạc. Song, tín đồ Phật giáo Đại Thừa còn cho rằng, còn một cõi Tịnh Độ biến hiện trong tâm người tu hành, gọi là “duy tâm Tịnh Độ”.

Pháp tu Tịnh Độ mà đặc trưng thực hành là Niệm Phật, nên còn được gọi là pháp môn Niệm Phật; nhờ Phật lực mà giác ngộ, giải thoát nên cũng được gọi là pháp môn Nhị Lực... Trên phương diện lịch sử,

* Viện nghiên cứu Tôn giáo, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam.
Ngày nhận bài: 7/5/2018; ngày biên tập: 14/5/2018; Ngày duyệt đăng: 21/5/2018.

pháp tu Tịnh Độ không chỉ là một pháp môn tu tập quan trọng bậc nhất trong Phật giáo Đại Thừa mà nó còn phát triển thành một “tông” riêng và có ảnh hưởng lớn trong nền văn hóa Phật giáo Trung Quốc và Nhật Bản. Trên phương diện tôn giáo, niềm tin và phương pháp thực hành Niệm Phật của pháp tu Tịnh Độ đã được các tông phái như Thiền tông, Thiên Thai tông, Duy Thức tông lựa chọn, nhằm hướng dẫn tín đồ đạt kết quả cao nhất trong quá trình tu tập,... Nổi bật nhất, khi Thiền tông kết hợp với phương pháp Niệm Phật đã dần hình thành xu hướng Thiền Tịnh song tu xuyên suốt lịch sử Phật giáo cho đến ngày nay. Mặc dù, việc lựa chọn phương pháp Niệm Phật của các Thiền phái thuở ban đầu đôi khi dẫn đến những tranh luận. Nhưng qua thời gian, qua sự trải nghiệm thực hành, các vị cao tăng đồng thời cũng là những trí thức uyên thâm Phật học đã có luận giải cho tính hợp lý, sự ưu việt trong việc kết hợp thực hành giữa Thiền và Tịnh trên con đường giác ngộ, giải thoát.

Cơ sở của thực hành pháp tu Tịnh Độ được hình thành căn bản trên ba bộ kinh được pháp tu Tịnh Độ lấy làm tôn chỉ tu hành là kinh *A Di Đà*, *Vô Lượng Thọ* và *Quán Vô Lượng Thọ*, gọi là Tịnh Độ tam kinh. Ngoài ra, còn một bộ *Vãng Sinh Tịnh Độ Luận* giải nghĩa, bổ sung để pháp tu này hoàn chỉnh hơn về giáo lý, phương pháp tu tập. Như thế, Tịnh Độ tam kinh là cơ sở, nền tảng cho sự phát triển các phương pháp thực hành sau này trong lịch sử pháp tu Tịnh Độ. Hay nói cách khác, Tịnh Độ tam kinh đã chỉ ra phương pháp Niệm Phật ở tầm khái quát nhất nhưng cũng cô đọng nhất, để rồi sau đó, nhiều phương pháp thực hành khác tiếp tục được các nhà tu hành Phật giáo khám phá, luận giải và truyền lại cho thế hệ sau.

Phương pháp Niệm Phật trong *Phật thuyết A Di Đà kinh* (Amitābhasūtra)² được tín đồ Phật giáo đánh giá là “chỉ ra đường lối thiết yếu tu hành, là then chốt để nhận rõ thực tướng của tâm tính mình. Nó là cương lĩnh của muôn vàn đức hạnh tu trì”³. Bởi kinh A Di Đà đã chỉ ra phương pháp Niệm Phật nhằm hướng dẫn tín đồ đạt “nhất tâm bất loạn”, hạnh phúc an vui khi còn sống, vãng sinh Tây phương Cực Lạc khi lâm chung. Kinh A Di Đà chép về phương pháp Niệm Phật như sau: “Ông Xá Lợi Phất! Nếu có thiện nam tử thiện nữ nhân,

nghe nói Phật A Di Đà, chuyên niệm danh hiệu, hoặc một ngày, hoặc hai ngày, hoặc ba ngày, hoặc sáu ngày, hoặc bảy ngày, nhất tâm bất loạn; đến khi người ấy mất đi, Phật A Di Đà, cùng các Thánh chúng, hiện đến trước mặt. Khi người ấy mất, tâm không chao đảo, liền được vãng sinh sang, thế giới Cực Lạc, Phật A Di Đà”⁴. Phương pháp “quán” trong *Phật thuyết Quán Vô lượng thọ kinh* (Amitayurdhyanasūtra)⁵. Bộ kinh này chỉ ra 16 phương pháp thực hành nhằm vãng sinh thế giới Tây phương Cực lạc. Đó là mười sáu cách quán tưởng do chính Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết giảng “vì tất cả chúng sinh, ở đời vị lai, bị giặc phiền não làm hại, mà nói thiện nghiệp thanh tịnh. Lành thay! Bà Vi Đề Hi, muốn hỏi việc đó. Nay ông A Nan, ông hãy thụ trì, tuyên lời Phật nói, cho nhiều người nghe. Nay Như Lai Ta, dạy bà Vi Đề Hi và tất cả chúng sinh ở đời vị lai, quán tưởng thế giới Tây phương Cực Lạc”⁶. Mười sáu cách quán tưởng này theo một lộ trình từ thấp đến cao. Từ Quán tưởng mặt trời (Sơ quán) đến quán tưởng nước (quán tưởng thứ hai), tiếp đến quán tưởng đất (quán tưởng thứ ba), v.v... Mỗi cách quán tưởng đều được Phật Thích Ca Mâu Ni chỉ dẫn rõ ràng và nếu tín đồ Phật giáo thực hành quán tưởng đúng thì có “diệu dụng” khác nhau. Chẳng hạn, phương pháp quán tưởng đất, kinh Quán Vô lượng thọ chép: “Nếu quán về đất, thì diệt trừ được tội khổ trong tám mươi ức kiếp sinh tử, bỏ báo thân này, đời khác được sinh về Tịnh Độ, tâm chẳng hoài nghi, quán tưởng như vậy, gọi là chính quán. Nếu quán sai khác, gọi là tà quán”⁷... Nhìn chung, mười sáu phương pháp “quán” từ thấp đến cao, khi tín đồ thực hành thuần thực thì chính họ cảm ứng thấy Phật A Di Đà, nhị vị Bồ tát Quán Thế Âm và Đại Thế Chí ngay trong đời sống tu hành của mình chứ không cần chờ khi lâm chung mới thấy được các ngài. Nếu tín đồ Phật giáo cảm ứng thấy Phật A Di Đà, hai vị Bồ tát ngay khi còn sống, một mặt chứng tỏ họ thực hành đúng, và mặt khác, được xem là dấu hiệu vãng sinh Tây phương Cực lạc lúc lâm chung. Cho nên, kinh Quán vô lượng thọ chép: “Kinh này gọi là: Quán Cực Lạc Quốc, Vô Lượng Thọ Phật, Quán Thế Âm Bồ Tát, Đại Thế Chí Bồ Tát”⁸. Ngoài ra, kinh Quán Vô lượng thọ còn nêu rõ, tùy theo kết quả tu hành của mỗi tín đồ mà vãng sinh ở các phẩm vị khác nhau trong thế giới Tây phương Cực lạc. Cuối cùng là bộ *Phật thuyết Vô*

lượng thọ kinh (Aparimitayūtra)⁹. Bộ kinh này không đề ra phương pháp thực hành nào, nhưng xác quyết việc Tỳ kheo Pháp Tạng chí nguyện tu hành mà thành Phật A Di Đà - giáo chủ thế giới Tây phương Cực lạc. Và quan trọng hơn, bộ kinh này nêu rõ bốn mươi tám đại nguyện của Phật A Di Đà về sự cứu độ chúng sinh, nhưng cũng “nhắc đến” tầm quan trọng phương pháp Niệm Phật, đó là Thập Niệm - mười niệm và phát tâm Bồ đề, tu các công đức, tích lũy phúc đức... Chẳng hạn, nguyện thứ 18, nguyện được xem là quan trọng nhất trong bốn mươi tám nguyện của Phật A Di Đà, Kinh Vô lượng thọ chép như sau “Nếu con thành Phật, mười phương chúng sinh, dốc lòng tin kính, muốn sinh nước con, cho đến mười niệm, nếu không sinh sang, thì con không nhận, thành bậc Chính giác. Chỉ trừ ngũ nghịch, chê bai Chính pháp”. Hay nguyện thứ 19: “Nếu con thành Phật, mười phương chúng sinh, phát Bồ đề tâm, tu các công đức, dốc lòng phát nguyện, muốn sinh nước con, khi tuổi thọ hết, nếu không có đại chúng vây quanh, hiện trước người đó, thì con không nhận, thành bậc Chính giác”¹⁰. Có thể nói, bốn mươi tám đại nguyện của Phật A Di Đà khi được các cao tăng luận giải đã gỡ bỏ mọi hoài nghi của tín đồ Phật giáo về việc: nếu thực hành Niệm Phật, tu công đức tích phúc huệ có được Ngài tiếp dẫn khi lâm chung hay không. Hay những mối nghi mang tính triết học về việc Phật A Di Đà đã nhập diệt chưa, hay thành Phật ở một thế giới khác, thế giới Tây phương Cực lạc có thật hay không... Cho nên, trong lịch sử Phật giáo nói chung và lịch sử phát triển của pháp tu Tịnh Độ nói riêng, các tín đồ Phật giáo ít có sự luận bàn về xuất xứ của kinh điển Tịnh Độ. Họ quan niệm, kinh là lời đức Phật thuyết giảng và đã được kết tập trong Đại tạng kinh thì không thể nghi ngờ. Song, cũng có nhà nghiên cứu Phật giáo đã đánh giá về lịch sử hình thành các bộ kinh thuộc Phật giáo Đại thừa, trong đó có Tịnh Độ tam kinh trong khoảng thế kỷ 2 và 1 trước Công nguyên. Edward Conze cho rằng “Các nhà Đại thừa là những tác giả sung sức, nền văn học của họ vô cùng phong phú... Các tác phẩm hay nhất và có thẩm quyền nhất thì vô danh, và trong hình thức là các Kinh do Phật thuyết. Những bộ kinh hiện có, tuy thế, lại là những phát triển về sau của những bộ kinh “hạt giống” rất vắng tắt có trước đó mà ngày nay hiếm khi xuất hiện một cách riêng biệt, hoặc nếu có thì thường được

thâu nhập trong các bản văn mở rộng sau này. Muốn tách riêng chung ra cần phải có nhiều nghiên cứu đối chiếu và luận giải hết sức thận trọng”¹¹. Cho nên, phần lớn các trước tác của các trí thức Phật giáo trong vai trò là nhà tu hành thường hướng tới làm rõ nội dung kinh nhiều hơn là truy tìm lịch sử nguồn gốc kinh điển Tịnh Độ, điều này dưới góc độ tôn giáo học, chắc chắn là nhằm xác quyết niềm tin và thực hành cho tín đồ hơn là tri thức lịch sử thông thường.

Trong ba bộ kinh Tịnh Độ, có thể thấy Kinh A Di Đà được tín đồ Phật giáo đặc biệt sùng kính, bởi sự lưu thông và sử dụng hàng ngày trong thực hành của tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ. Họ cho rằng, Kinh A Di Đà còn dung hội cả những phương pháp (pháp tu) bí mật trong Kinh Hoa Nghiêm hay dung hội phần tinh túy nhất trong kinh Pháp Hoa, đó là phương pháp tu tập thành Phật. Do đó, Kinh A Di Đà cũng được tín đồ Phật giáo luận giải nội dung, ý nghĩa, hay tán thán Kinh A Di Đà nhiều nhất, đặc biệt trên phương diện niềm tin và phương pháp thực hành. Trên phương diện này, một mặt các luận sư Tịnh Độ giải thích để tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ hiểu và khởi niềm tin sâu sắc rồi mới thực hành kiên cố; nhưng mặt khác, chẳng hạn, nếu như tín đồ Phật giáo thường hiểu cõi Tịnh Độ có một vị trí địa lý nhất định, nhưng qua các trước tác của các luận sư cho thấy, còn có một cõi Tịnh Độ khác trong tâm người tu tập, một dạng tâm thức giác ngộ, gọi là “Duy tâm Tịnh Độ”. Hơn nữa, họ còn cho rằng, vãng sinh thế giới Tây phương Cực lạc chưa phải là mục đích cuối cùng trên bước đường tu tập. Mà thế giới Tây phương Cực lạc chỉ là trạm trung chuyển để cho việc tái sinh kế tiếp là Niết Bàn. Khi đã ở Thế giới Tây phương Cực lạc, thì việc thực hành tu tập sẽ trở lên vô cùng dễ dàng nếu so với việc tu tập ở cõi Ta bà có quá nhiều ham muốn, đam mê và quần quai đau khổ bởi Tam độc. Vì sao có sự quan tâm luận giải kinh điển Tịnh Độ như thế, theo chúng tôi đó là quá trình Thiền - Tịnh song tu dần hình thành trong lịch sử Phật giáo. Bởi quan niệm của Thiền tông vốn là “Tâm tức Phật, Phật tức tâm” song đã có sự chuyển hóa, ít nhất về mặt ngôn từ khi xem tâm mình tịnh chính là cõi Phật tịnh, nếu tâm mình thanh tịnh thì ngay thế giới này là Tịnh Độ. Việc thực hành tu tập cũng chính là quá trình tịnh hóa trong tâm và khi nhận ra được tự tính thanh tịnh của mình và sống với nó, đó cũng chính là Tịnh Độ.

Nhìn chung, cơ sở thực hành của pháp tu Tịnh Độ xuất phát từ ba bộ kinh được pháp tu này lựa chọn làm tông chỉ tu hành. Việc luận bàn của các trí thức Phật giáo, đồng thời cũng là tu sĩ Phật giáo các tông phái khác nhau thuộc Phật giáo Đại thừa đã cho thấy pháp tu Tịnh Độ không chấp chặt vào văn tự kinh điển, mà có xu hướng mở rộng bằng cách phát triển thêm nhiều phương pháp tu tập khác, hay các học giả, cả tín đồ hay không tín đồ có thể nghiên cứu bốn mươi tám đại nguyện của Phật A Di Đà là những nguyện độc lập hoặc có sự liên quan, hay chỉ hỗ trợ tín đồ tu tập cũng được; thậm chí xem cõi Tịnh Độ là một hay nhiều không quan trọng. Vấn đề then chốt là pháp tu này đáp ứng được nhu cầu của mọi tín đồ về một đời sống vô cùng hạnh phúc và tốt đẹp nếu họ thực hành rốt ráo những lời chỉ dạy từ kinh điển Tịnh Độ.

1.2. Những nguyên tắc cơ bản thực hành pháp tu Tịnh Độ

Thực hành Niệm Phật theo kinh điển Tịnh Độ dễ khiến người ta lầm tưởng đây là một pháp môn “dễ tu dễ chứng”. Nhận định này hoàn toàn không sai nếu chỉ xét về mặt câu từ, hoặc suy nghĩ về kết quả vãng sinh trong một câu Niệm Phật lúc lâm chung. Điều này khiến cho tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ luôn có cảm giác khích lệ, muốn thực hành Niệm Phật ngay. Song, *dễ tu* không chỉ đơn giản là Niệm Phật, *dễ chứng* không đơn giản là an vui, thấy Phật A Di Đà khi còn sống và khi chết được Ngài tiếp dẫn về thế giới Tây phương Cực lạc. Pháp tu Tịnh Độ cũng như nhiều pháp môn khác trong đạo Phật cũng có những nguyên tắc trong tu tập, phải thực hiện đúng nếu muốn giác ngộ, giải thoát.

Nguyên tắc thực hành Niệm Phật cũng được Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết giảng trong Tịnh Độ tam kinh. Kinh A Di Đà đã chỉ ra các nguyên tắc quan trọng nhất cho việc thực hành tu tập pháp tu Tịnh Độ cho tín đồ, đó là Tín - Nguyện - Hạnh. Tín - Nguyện - Hạnh được gọi là Tam tư lương, tức ba món ăn đi đường không thể thiếu cho hành trang tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ. Có thể xem Tam tư lương là một trong những đặc trưng cơ bản của pháp tu này. Tam tư lương là những nguyên tắc cơ bản, đầu tiên mà tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ cần phải thực hiện mới có được “quả” trên bước đường tu tập. Nếu tín đồ Phật

giáo không có niềm tin sâu sắc thì không đủ sức phát nguyện; không đủ sức phát nguyện thì không thể thực hành; không thực hành thì không được vãng sinh. Để tín đồ Phật giáo vững tâm thực hành Niệm Phật, các luận sư đã luận giải về Tín - Nguyện - Hạnh như sau:

Tín, theo Vô Trước (Asanga) trong *Luận Đại thừa tạng nghiêm kinh*¹² được hiểu trên ba phương diện: 1. Sự tin tưởng chắc chắn và toàn vẹn về một điều gì; 2. Niềm vui thanh thoát trước những đức tính; 3. Sự ước vọng hay mong muốn hoàn thành một mục đích theo đuổi. Do đó, *thứ nhất* là tin ở mình, tin ở cái tâm chân thực trong mình. Theo quan niệm của Phật giáo, do tham lam, sân hận, si mê (Tam độc) khiến con người không nhận ra tâm tính chân thật của mình và do đó, chỉ có con đường tu tập mới thấy được tâm chân tâm; *Thứ hai* là tin ở người, tin Phật Thích Ca Mâu Ni vì chúng sinh mà thuyết pháp; tin Phật A Di Đà không thệ nguyện suông và tin như thế “gọi là tin ở Người”¹³; *Thứ ba* là tin (Nhân) người Niệm Phật nếu tâm không tán loạn thì chắc chắn được vãng sinh, song nếu tâm người Niệm Phật còn tán loạn thì ít nhất người đó đã gieo “hạt giống” để thành Phật mai sau; *Thứ tư* là tin người được vãng sinh là Quả của việc thực hành Niệm Phật; *Thứ năm* là tin thế giới Tây phương Cực lạc là có thật, thanh tịnh, trang nghiêm chứ không phải là thế giới do Phật Thích Ca Mâu Ni vẽ ra, hay do con người tưởng tượng; *Thứ sáu* là tin ở lý, cõi Tịnh Độ là cõi biến hiện ngay trong tâm của người khi thực hành Niệm Phật. Cõi Tịnh Độ là tịnh thân của Phật A Di Đà nhưng cũng là Tịnh Độ của mỗi người nếu nhất tâm Niệm Phật. Tuy nhiên, không chỉ riêng pháp tu Tịnh Độ mới đề cao niềm tin, mà rộng hơn, Phật giáo Đại thừa quan niệm Tín (niềm tin) là “hạnh quan trọng nhất mà ai cũng cần phải có và sẽ đưa mỗi người đến Phật quả”¹⁴. Nhưng với pháp tu Tịnh Độ thì niềm tin lại là nguyên tắc thực hành quan trọng hàng đầu.

Nguyện là động cơ thúc đẩy tín đồ Phật giáo luôn giữ được tâm mình một lòng mong cầu vãng sinh Tây phương Cực lạc mà thực hành Niệm Phật.

Hạnh là thực hành Niệm Phật, không chỉ cho đến khi tâm không bị loạn (nhất tâm bất loạn) mà còn, như Tuệ Nhật viết: “niệm danh hiệu

Phật, là niệm công đức Phật... công đức Phật chẳng thể nghĩ, chẳng thể bàn, cho nên danh hiệu Phật cũng chẳng thể nghĩ, chẳng thể bàn”¹⁵. Cho nên, tín đồ niệm danh hiệu Phật cũng chính là thực hành gieo “nhân” vãng sinh.

Đại sư Vân Thê Châu Hoằng¹⁶ cho rằng, Tín - Nguyện - Hạnh là Nhân, là tư lương để đến với thế giới Tây phương Cực lạc. Nếu không có những yếu tố này thì không thể bước vào thế giới ấy. Tín là niềm tin chúng sinh và Phật là một, chúng sinh Niệm Phật nhất định được vãng sinh, thành Phật và đó là cái mốc của sự Tín; Nguyện cần phải nương vào lời dạy của chư Phật mà cầu sinh Tịnh Độ; Hạnh nghĩa là phải thực hành chuyên cần, niệm không gián đoạn.

Kinh điển Tịnh Độ hướng tín đồ Phật giáo “đến để thấy”, vì thế Tín - Nguyện - Hạnh là nguyên tắc đầu tiên, chỉ dẫn cho tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ. Hòa thượng Thích Thiện Tâm đúc kết “Điểm căn yếu của môn niệm Phật là: Tín, nguyện, hạnh. Ba điều này tương quan với nhau như cái đánh có ba chân, thiếu một tất phải sụp đổ. Trong đây tín lại là nền tảng, nếu thiếu nhu yếu này, thì không thể khởi sinh nguyện và phát động hạnh tu trì cho thiết thật”¹⁷

Một nguyên tắc cũng không kém phần quan trọng được pháp tu Tịnh Độ hết mực đề cao, đó là:

“Muốn sinh nước đó, thì phải tu hành, ba điều phước thiện:

Một là hiếu dưỡng cha mẹ, phụng sự sư trưởng, từ tâm bất sát, tu mười điều thiện;

Hai là quy y Tam bảo, giữ gìn năm giới, không phạm oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi

Ba là phát Bồ đề tâm, xác tín nhân quả, đọc tụng kinh điển Đại thừa, khuyên người làm theo. Ba việc như thế gọi là Tịnh nghiệp” (*Kinh Quán Vô Lượng Thọ*)¹⁸.

Ngoài ra, tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ còn được khuyến khích thực hành Thập thiện, có nghĩa là mười việc thiện được thực hiện qua Thân, Khẩu, Ý. Về phương diện thân thể (Thân) thì không sát sinh, không trộm cắp và không tà dâm. Về lời nói (Khẩu), tín đồ không nói dối, không nói lời ác độc và không nói lời phù phiếm, vô nghĩa.

Đây cũng là những nguyên tắc thiết thực để có thể tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ thực hành Niệm Phật rốt ráo. Song, ngày nay, chúng ta có thể thấy, những nguyên tắc này áp dụng không chỉ đối với tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ mà còn áp dụng hay khuyến khích đối với tín đồ Phật giáo Đại thừa nói chung.

2. Một số phương pháp thực hành cơ bản

Phật giáo xem vị trí của con người là tối thượng, con người không chịu một thực thể hay một quyền năng nào chi phối số phận. Đạo Phật quan niệm, ai cũng mang trong mình “khả năng” thành Phật. Học giả W. Rahula viết: “Người là nơi nương tựa của chính mình, còn ai khác nữa có thể làm nơi nương tựa”¹⁹. Cho nên, mọi lời dạy, giáo huấn của Đức Phật nhằm mục đích vạch ra con đường để tín đồ Phật giáo tự giác ngộ, giải thoát chứ không phải lệ thuộc vào ân huệ của vị thần nào đó. Cho nên, mỗi cá nhân tín đồ Phật giáo hoàn toàn tự do và tự chịu trách nhiệm trên bước đường tu tập.

Đối với pháp tu Tịnh Độ, để đáp ứng nhu cầu giác ngộ của nhiều hạng người, từ vương công quý tộc đến người bình dân, từ hạng độn căn ngu dốt đến hạng thượng căn trí thức.... Nhiều phương pháp Niệm Phật tiếp tục được các vị cao tăng khám phá, luận giải và truyền dạy cho đệ tử. Điều này, một mặt cho thấy sự ưu chuộng phương pháp Niệm Phật được chỉ ra từ *Kinh A Di Đà*; mặt khác lại cho thấy sự ít thông dụng của mười sáu phương pháp “quán” trong *Kinh Quán Vô Lượng Thọ* trong lịch sử pháp tu Tịnh Độ.

Những kiến giải sâu sắc về phương pháp thực hành Niệm Phật của các cao tăng thuộc các thiền phái khác nhau cho thấy sự quan tâm đặc biệt của họ. Đại sư Vĩnh Minh Diên Thọ (845 - 975), người Trung Quốc, thấy Phật pháp thời kỳ này suy vi bởi chùa tháp bị hủy hoại. Hơn nữa, ngài thấy tín đồ Thiên tông rơi vào thiên kiến nên trước tác Vạn thiện đồng quy, chủ xướng “duy tâm Tịnh Độ”. Song, tín đồ Thiên tông bác bỏ, cho rằng không có Tây phương Cực lạc, nên không cầu vãng sinh Tịnh Độ,... Với thực hành Niệm Phật, Đại sư thường khuyên tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ nên Xưng danh Niệm Phật và Thập niệm. Ngài cho rằng, “một câu danh hiệu Phật thì diệt hà sa tội; mười niệm đầy đủ, vãng sinh Tịnh Độ, không chỉ cứu được ách nạn,

tiêu oan gia, nghiệp chướng, mà cuối cùng có thể thành tựu Bồ đề”²⁰. Như thế, Đại sư Vĩnh Minh đã căn cứ trên các bộ kinh A Di Đà, Bảo Tích và Nghiệp Báo Sai Biệt để luận giải cho phương pháp Xưng danh niệm Phật. Song có thể thấy bản thân ngài rất coi trọng thực tiễn, bởi khi ấy phần lớn tín đồ Phật giáo chỉ chú trọng tọa thiền, phóng túng. Đại sư Vân Thê Châu Hoằng (1535-1615), người Trung Quốc, tiếp tục phát triển giáo lý Tịnh Độ, cho rằng tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ nhất định phải hội đủ Tam tư lương. Đối với phương pháp thực hành, ngài khuyên tín đồ theo Cháp trì danh Niệm Phật. Đại sư giải thích như sau: “Xưng danh hiệu Như Lai thành tiếng gọi là minh trì; niệm thầm không thành tiếng thì gọi là mặc trì; niệm chỉ môi miệng động nhẹ như Kim cang trì của Mật tông thì gọi là trì bán minh hoặc bán mặc. Lại nữa, hoặc ghi nhớ số niệm, hoặc không ghi nhớ số niệm, hoặc tùy ý đều có thể được. Nhưng hạnh cháp trì này có phân biệt sự trì và lý trì; ức niệm không gián đoạn là sự trì, thể cứu không gián đoạn là lý trì”²¹. Như vậy, Đại sư Vân Thê Châu Hoằng đã tiếp nối tư trào Thiền Tịnh song tu do Đại sư Vĩnh Minh Diên Thọ khởi xướng, qui tụ Thiền và Tịnh về một điểm, niệm Phật cũng chính là niệm tâm, tâm tức là Phật. Đại sư Ngẫu Ích Trí Húc (1599-1656), người Trung Quốc, nổi tiếng với việc chủ xướng Thiền, Giáo, Luận xuất phát từ một cuối nguồn. Đại sư cho rằng, Thiền là tâm của Phật, Giáo là lời của Phật và Luật là hành của Phật. Cho nên, con người không thể tự độ một mình và cứu giúp người khác được, vì thế chỉ có Niệm Phật là nơi qui tụ của tất cả các pháp môn tu hành trong đạo Phật. Đối với Niệm Phật, Đại sư chia thành ba loại: Niệm Tha Phật, Niệm Tự Phật và Niệm Tự Tha Phật. Nhưng chỉ có Niệm Tha Phật là “chỉ chuyên chú ức niệm quả đức trang nghiêm của Phật A Di Đà, lấy đó làm cảnh sở niệm”²². Bên cạnh đó, Đại sư còn cho rằng Tứ giáo (tức Tạng, Thông, Biệt và Viên) đều là pháp môn Niệm Phật. Trong Tứ giáo, nếu mỗi giáo có ba phương pháp Niệm Phật thì có nghĩa là 12 phương pháp. Bốn phương pháp Tam muội của Ma ha chỉ quán cũng được ngài cho rằng có thể là phương pháp thực hành Niệm Phật, và như thế cũng có 12 phương pháp niệm Phật. Tất cả tổng cộng 48 phương pháp. Hơn nữa, trong Tha Niệm Phật lại có ba loại niệm là Niệm Pháp môn, Niệm Thật tướng và Niệm Tướng hảo Phật. Tổng cộng có đến 144 phương pháp

niệm Phật. Ngoài ra, Đại sư còn đề cập đến phương pháp Chấp trì danh hiệu trong Kinh A Di Đà. Theo Đại sư, Kinh A Di Đà nói về hai tông Giáo, Thiền và đều dùng phương pháp Niệm Phật. Người mà nhất tâm Niệm Phật sẽ đề phòng và tránh được những chuyện sai trái, đừng làm việc ác, tinh tấn học Luật. Người tinh tấn học Luật cũng hết lòng mong muốn quyết định vãng sinh. Do đó, nhất tâm Niệm Phật là Sự; trì giới là Nhân và Tịnh Độ là Quả. Trong đó, Trì giới và Niệm Phật vốn chỉ một pháp môn là Tịnh Độ. Như vậy, có thể thấy quan niệm của Đại sư Ngẫu Ích Trí Húc về phương pháp Niệm Phật rất sâu sắc. Nhưng bản thân Đại sư cũng ý thức rõ về những “rắc rối” đối với tín đồ khi thực hành Niệm Phật mà đọc những gì ngài luận giải về Niệm Phật. Cuối cùng, Đại sư lại trở về với những phương pháp thực hành và nguyên tắc thực hành cơ bản của pháp tu Tịnh Độ. Ngài viết: “Người muốn mau thoát khổ luân hồi chẳng gì bằng trì danh niệm Phật, cầu sinh về thế giới Cực lạc. Người muốn quyết định sinh về thế giới Cực lạc không gì bằng dùng tín làm đầu, lấy nguyện làm cái roi để sách tiến. Nếu có lòng tin kiên cố, nguyện thiết tha, tuy tán tâm niệm Phật, cũng chắc được vãng sinh. Nếu lòng tin không chân thật, nguyện cũng không vững mãi thì tuy nhất tâm bất loạn, nhưng vẫn không được vãng sinh”²³. Bản thân Tiên sĩ Vọng Nguyệt Tín Hanh khi nghiên cứu về việc phân loại phương pháp Niệm Phật của Đại sư Ngẫu Ích Trí Húc đã nhận xét rất tinh tế như sau: “ngài Trí Húc giải thích niệm Phật theo nghĩa rất rộng, đề xướng tất cả Phật pháp đều quy kết về niệm Phật, trong đó, ngài cho rằng chấp trì danh hiệu trong kinh A Di Đà là pháp môn giản dị nhất, đặc biệt nhất. Pháp này phù hợp cả ba căn thượng, trung, hạ, lại bao gồm cả sự, lý, và đó là phương tiện khéo léo không thể nghĩ bàn”²⁴. Nguyên Tín (942-1017), người Nhật Bản, trong *Vãng Sinh Yếu Tập*, một công trình đồ sộ bậc nhất của Tịnh Độ tông Nhật Bản, đã cho biết việc Niệm Phật đã “chính là sự tu hành. Có thể niệm Phật thành tiếng; cũng có thể niệm thầm; lại có thể niệm trong vô niệm; hay ngồi trước tượng Phật để quán tưởng rồi niệm”²⁵. Bên cạnh đó, ngài cũng đề cao phương pháp trợ niệm cho người sắp lâm chung hoặc phương pháp Biệt thời Niệm Phật, có nghĩa là niệm Phật trong một thời gian nhất định...”. Theo Hòa thượng Thích Thiền

Tâm (1924-1992), người Việt Nam không chỉ đề cao Trì danh Niệm Phật mà còn luận giải rất sâu sắc phương pháp này còn bao gồm “mười phương thức trì danh” như Phán văn trì danh, Sổ châu trì danh, Tùy tức trì danh...²⁶.

Nhìn chung, khi luận giải về thực hành pháp tu Tịnh Độ của các trí thức Phật giáo, đồng thời cũng là những bậc cao tăng trải nghiệm thực hành pháp tu Tịnh Độ đã cho thấy sự phức tạp trong thực hành nếu xét trên bình diện lý thuyết. Ở bình diện thực hành cũng không hề dễ dàng chút nào đối với tín đồ, bởi nếu tín đồ chuyên trì thực hành niệm Phật miên mật mới thấy hết được khó khăn. Hơn nữa, yếu chỉ tu tập của pháp tu Tịnh Độ cũng vô cùng sâu sa, mượn cảnh Tây phương Cực lạc để chứng ngộ bản tính Tịnh Độ trong mỗi con người thông qua thực hành Niệm Phật. Cho nên, tín đồ không kiên tâm bền chí thì không thể đạt “nhất tâm bất loạn”, vắng sinh Tịnh Độ. Cho nên, Tâm Minh Lê Đình Thám khi nghiên cứu về pháp tu Tịnh Độ đã có những nhận xét mang tính tổng kết như sau: “có người một đời mà chưa biết phép niệm Phật, mà chưa hề niệm Phật một lần nào cả. Phép niệm Phật huyền diệu sâu xa, hiểu rõ không phải dễ, mà tin chắc lại càng khó, trí thức bậc nào cũng vừa, nghiên cứu bao giờ cho tốt, thật khó biết hoàn toàn phép niệm Phật lắm”²⁷.

Về “điều dụng” của phương pháp Niệm Phật, như đã đề cập phần nào ở Quán Vô Lượng Thọ Kinh, các luận sư tiếp tục luận giải rất sâu sắc. Phần lớn các luận sư Tịnh Độ cho rằng, Xưng danh Niệm Phật và Trì danh Niệm Phật có tác dụng tích cực hơn các phương pháp Quán tưởng hay Quán tượng,... Thiền sư Duy Tắc (?-1345), trong *Tịnh Độ hoặch vấn* cho rằng, “Niệm Phật cốt ở chỗ chuyên niệm ba mươi hai tướng tốt của đức Phật, bằng cách giữ 32 tướng trong tâm trong trạng thái định, khi đó sẽ thấy Phật trong mọi thời dù nhắm mắt hay mở mắt. Ngay trong đời sống này mà vẫn hiện thấy Đức Phật, do hệ tâm xưng tụng danh hiệu ngài. Trong cách hiện thấy Phật bằng lối trì danh này, phép Niệm Phật ấy không cần phải chế tâm không cho tán loạn, niệm niệm tiếp nối nhau duyên vào Phật hiệu, lại lặp đi lặp lại nghe rõ A Di Đà Phật. Mỗi tiếng mỗi tiếng phải phân minh hiển hiện nơi tâm. Khi xưng Phật danh hiệu đừng kể bao nhiêu lần, vì điều cốt yếu là

phải nhất tâm nhất ý, tâm và miệng hoàn toàn hợp làm một”²⁸. Bản thân Daisetz Teitaro Suzuki khi nghiên cứu về phương pháp Xưng danh Niệm Phật đã cho rằng: “Đối với các Phật tử, tư duy về Đức Bổn sư của họ là điều rất tự nhiên, vì nhân cách vĩ đại của ngài ám ảnh họ nhiều hơn là giáo lý ngài. Một khi họ cảm thấy thiếu nghị lực tìm cầu đạo lý hay tâm trí họ bị quấy nhiễu bởi những thứ mê hoặc của thế gian, các khích lệ đức tính tấn họ tốt nhất chắc chắn là tư duy về Đức Bổn sư”²⁹. Sau này, Đại sư Ấn Quang được suy tôn là vị tổ thứ 13 Tịnh Độ tông Trung Quốc đã nỗ lực phát triển pháp môn Tịnh Độ, đề cao phương pháp Trì danh Niệm Phật. Đại sư cho rằng “trong bốn cách niệm Phật: trì danh, quán tượng, quán tướng, thật tướng, thì thật tướng niệm Phật là cách khó nhất, chẳng phải là cách mà hạng hạ căn thời nay có thể hy vọng đạt đến”³⁰. Sau này, Hòa thượng Thích Thiện Tâm (1924-1992) là bậc cao tăng người Việt Nam trong *Niệm Phật thập yếu* đã đề cao phương pháp Trì danh niệm Phật và nêu rõ hơn về điều dụng của phương pháp Trì danh Niệm Phật như sau: “Trì danh Niệm Phật đã gồm khắp ba căn, lại đặc hiệu mau lẹ, ai cũng có thể thật hành. Trì danh nếu tinh thành sẽ có cảm cách, hiện tiền thấy ngay chánh báo y báo cõi cực lạc, tổ ngộ bản tâm, đời nay dù chưa chứng thật tướng, sau khi vãng sanh cũng quyết được chứng”³¹.

Nhìn chung, người thực hành pháp tu Tịnh Độ lựa đúng phương pháp, phù hợp với khả năng của mình không chỉ được chư Phật hộ niệm, mà còn tích lũy công đức để có sự chắc chắn trong việc vãng sinh. *Quán vô lượng thọ kinh* số 32³² cho rằng: Người niệm Phật được ví như hoa sen trắng trăm cánh hiếm có trên đời. Có nghĩa là ai phát tâm niệm Phật cũng là người hiếm có trên đời. Bởi người niệm Phật không chỉ thấy được Phật A Di Đà, Bồ Tát Quán Thế Âm và Đại Thế Chí hộ trì mà còn được vô số chư Phật trong mười phương hộ niệm. Người niệm Phật vì thế không bị những tai họa giáng xuống, trừ trường hợp thực hành tu tập thiếu chân thật. Như vậy, có thể thấy, công đức niệm Phật được thể hiện trên các phương diện chính như sau:

Thứ nhất là vì chỉ niệm sáu chữ (Nam Mô A Di Đà Phật) nên dễ thực hành, ai ai cũng có thể niệm.

Thứ hai là niệm Phật chính là lấy cõi Tịnh Độ thanh tịnh làm cảnh giới hướng đến.

Thứ ba là người niệm Phật có thể tránh được tai nạn, bởi họ được Phật, Bồ tát gia hộ.

Thứ tư là ai niệm Phật một tiếng sẽ diệt trừ được tội trong tám mươi ức kiếp

Thứ năm là người niệm Phật sẽ được phúc hơn đem châu báu trong thiên hạ cúng dường Phật, La Hán.

Thứ sáu là người niệm Phật cảm được thấy Phật, bởi niệm Phật nên nhất định thấy Phật.

Thứ bảy là, người niệm Phật đích thân Phật tiếp dẫn vãng sinh.

Nhìn chung, có nhiều phương pháp Niệm Phật khác nhau, có thể là Trì danh Niệm Phật, có thể là Xưng danh Niệm Phật, v.v... Điều quan trọng nhất là người thực hành Niệm Phật phải thực hiện đúng những nguyên tắc đã được kinh Tịnh Độ chỉ bày và sự khuyên răn của các vị cao tăng sau khi trải nghiệm thực hành pháp tu Tịnh Độ trong lịch sử. Do đó, các phương pháp thực hành Xưng danh, Trì danh Niệm Phật hay Sở châu Niệm Phật... không chỉ đòi hỏi mấp máy, mà sâu xa hơn, đó còn là sự tư duy về Phật A Di Đà, khiến cho tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ có được lòng nhiệt thành đối với việc vãng sinh Tịnh Độ, tránh được sự xao nhãng trong thực hành. Điều này hoàn toàn phù hợp với kinh điển pháp tu Tịnh Độ, phù hợp với 48 đại nguyện của Phật A Di Đà. Cũng vì thế, phần lớn tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ cho rằng, thực hành Niệm Phật, bất luận là phương pháp nào cũng là dễ dàng nhất so với các pháp môn tu tập khác trong đạo Phật. Không những trừ nghiệp chướng, mà còn dễ dàng chặt đứt sợi dây sinh tử luân hồi.

Ngày nay, các phương pháp thực hành pháp tu Tịnh Độ đã được định hình, đúc kết và được ghi chép lại. Nhưng chỉ có một số phương pháp được tín đồ Phật giáo ưu chuộng, đó là:

Quán tượng niệm Phật: Phương pháp tu này đòi hỏi người tu hành an tọa trước tượng Phật A Di Đà, chú tâm quán các hảo tướng trên hình tượng Phật để các đức tính từ bi, hỷ xả, bình đẳng... của ngài được huân tập, thấm nhuần vào tâm cho đến khi cái tâm của người tu hành được thanh tịnh như tâm Phật, được vãng sinh về cõi Phật.

Quán tưởng niệm Phật: Người tu hành ngồi yên một chỗ, hai tay chắp lại, dù không có tượng Phật trước mặt nhưng qua sự liên tưởng, quán tưởng như có Phật A Di Đà trước mặt. Quán tưởng lâu ngày khiến cho đi, đứng, ngồi hay nằm không ngừng suy nghĩ, cho đến khi mở mắt hay nhắm mắt đều thấy Phật A Di Đà, khi lâm chung sẽ vắng sinh Tịnh Độ.

Trì danh niệm Phật: Nghĩa là “đi cũng niệm, ngồi cũng niệm, ăn cũng niệm, cả ngày không khi nào là không niệm; niệm từ buổi mai khi mới dậy cho đến buổi tối khi gần đi ngủ ngồi mà chắp tay phát nguyện rằng: “Chúng tôi tin lời của Phật A Di Đà, giữ một lòng niệm tên Phật, nguyện đời này bao nhiêu tội chướng đều tiêu sạch, đến khi nào chung được Phật và các vị Bồ tát tiếp dẫn chúng tôi về Tịnh Độ”³³. Hòa thượng Thích Thiện Tâm còn phân loại phương pháp Trì danh Niệm Phật thành 10 phương thức như sau: Phán văn trì danh; Sở châu trì danh; Tùy tức trì danh; Truy đánh trì danh; Giác chiếu trì danh; Lễ bái trì danh; Ký thập trì danh; Liên hoa trì danh; Quang trung trì danh; Quán Phật trì danh.

Tham cứu niệm Phật: Phải khảo cứu, suy nghiệm câu niệm “Nam mô A Di Đà Phật”. Phải quán được câu niệm này từ đâu mà đến, đến rồi sẽ đi về đâu, niệm đây là niệm ai... Nhờ sự chuyên tâm suy nghiệm một câu niệm như thế khiến cho những vọng tưởng dần dần mất, người tu hành đạt được “nhất tâm bất loạn” và khi lâm chung sẽ được vắng sinh về Cực lạc. Phương pháp này có phần giống như pháp tham cứu câu “thoại đầu” bên Thiền tông, do đó mà có tên gọi là Tham cứu niệm Phật.

Bên cạnh các phương pháp thực hành Niệm Phật, còn có các nghi lễ rất được chú trọng khích lệ tín đồ tu tập từ lâu trong lịch sử pháp tu này. Đại sư Đàm Loan (476-542) cho rằng, trong đời này, không dựa vào sự gia hộ của Phật lực mà dựa vào tự lực thì rất khó thành tựu. Bên cạnh việc đề cao hương pháp Xưng danh niệm Phật và Thập niệm thì Đại sư còn đề xuất Ngũ niệm môn, đó là: 1. Lễ bái môn; 2. Tán thán môn; 3. Tác nguyện môn; 4. Quán sát môn; 5. Hồi hướng môn³⁴. Đại sư Ca Tài đời Đường có những luận điểm về phương pháp thực hành rất đặc sắc. Đại sư cho rằng, nguyên nhân cảm ứng của người

thực hành Tịnh Độ có phân biệt Sở cầu và Năng cầu. Sở cầu chỉ niệm một đức Phật và cầu một phương như niệm Phật A Di Đà và vãng sinh Tây phương; Năng cầu đề cập đến nghi lễ bao gồm quy trình 6 bước: Niệm Phật A Di Đà, Lễ bái; Tán thán, Phát nguyện, Quán sát và Hồi hướng. Như thế, ngoài bước một là Niệm Phật A Di Đà thì các bước còn lại giống Ngũ niệm môn do Đàm Loan khởi xướng. Còn Thiền Đạo (613-681) lại y cứ vào Quán kinh sơ chia thành: Chính hạnh và Tập hạnh. Chính hạnh gồm 5 loại gồm: Lễ bái, Tán thán, Quán sát, Tụng kinh và Xưng danh hiệu Phật³⁵ ... Tất cả những nghi lễ này đều góp phần nâng cao hơn về mặt tâm linh cho các tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ.

Kết luận

Vấn đề thực hành pháp tu Tịnh Độ đã được Tịnh Độ tam kinh chỉ bày và được luận giải bởi các cao tăng thực hành, trải nghiệm pháp tu Tịnh Độ. Qua các trước tác của họ đã cho thấy tinh thần thực hành tu tập của tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ cơ bản khác hẳn với tinh thần “đĩ tâm truyền tâm” trong Thiền tông. Nghĩa là việc thực hành pháp tu Tịnh Độ dựa vào sức mạnh của Phật A Di Đà để giác ngộ và giải thoát. Đây là phương pháp tu tập mang đến sự mới mẻ trong quan niệm về sự giác ngộ, và nơi đến của sự giải thoát là Tây phương Cực lạc nếu tín đồ thực hành thuần thực một trong nhiều phương pháp Niệm Phật.

Việc luận giải về pháp tu Tịnh Độ, đặc biệt là các phương pháp thực hành cũng như “diệu dụng” của các phương pháp ấy trải qua thời gian đã khiến cho phương pháp thực hành và những nguyên tắc cần phải tuân thủ trong pháp tu Tịnh Độ trở lên vô cùng phong phú, đa dạng. Và đương nhiên không hề đơn giản đối với phần lớn tín đồ theo pháp tu Tịnh Độ, đặc biệt là Cư sĩ.

Xét cho cùng, phương pháp thực hành và những nguyên tắc cơ bản mà pháp tu Tịnh Độ nêu ra nhằm mục đích cuối cùng hướng dẫn tín đồ Phật giáo có được cuộc sống an vui trong trần thế, được vãng sinh về nơi họ hằng mơ ước. Tất cả những phương pháp và nguyên tắc ấy vẫn không rời khỏi nền tảng cơ bản của Phật giáo. Đó là Giới - Định - Tuệ. Nhưng với những gì đã được kinh luận Phật giáo đề cập, hay nói

đúng hơn là pháp tu Tịnh Độ qua kinh luận Phật giáo cho thấy, niềm tin và thực hành pháp tu Tịnh Độ dường như làm mờ đi vấn đề “tự lực” giác ngộ giải thoát. Song vấn đề “tha lực” cũng dường như đã mờ đi và nhường chỗ cho những điều răn dạy gần điều lành, xa điều ác, giữ tâm tính trong sạch,... Cho nên, việc phát triển các phương pháp thực hành hay những nguyên tắc thực hành chỉ là câu chuyện của các bậc cao tăng, uyên thâm Phật học và trải nghiệm nhiều pháp tu khác nhau trong đạo Phật. Song cũng chính việc này mà pháp tu Tịnh Độ với những phương pháp thực hành phong phú chỉ nhằm sống an vui và được vãng sinh Tây phương Cực lạc. Một thế giới được “phân chia” theo các thứ bậc, phẩm cấp khác nhau tùy theo năng lực thực hành của mỗi tín đồ. Nhưng thế giới ấy lại giống nhau ở một điểm là, khi tín đồ vãng sinh thì đồng nghĩa là thoát khỏi sinh tử luân hồi. Dẫu sao, được sống trong thế giới Tây phương Cực lạc mà tiếp tục tu hành thì dễ thành Phật hơn là ở thế giới trần tục. Chính ở điểm này, pháp tu Tịnh Độ đã đáp ứng được nhu cầu an ninh tinh thần khi còn sống và nhu cầu sống khi cận kề cái chết của đông đảo tín đồ đã và đang thực hành pháp tu Tịnh Độ. /.

CHÚ THÍCH:

- 1 Đại sư Ưu Đàm trong *Liên Tông Bảo Giám* đã tổng kết các bộ luận về Tịnh Độ và ông đã tập hợp, trình bày thành mười loại Tịnh Độ. Đó là Tịnh Độ trong kinh Di Đà, kinh Quán vô lượng thọ, kinh Duy Ma, Phạm Võng, Tịnh Độ của cõi trời Ma hê thủ la, Tịnh Độ được trình bày trong kinh Niết Bàn, Tịnh Độ được biến hiện ba lần trong Kinh Pháp Hoa, Tịnh Độ được hiển bày trên hội Linh Sơn, Tịnh Độ duy tâm và Tịnh Độ của Phật Tỳ lô giá na cư trú. Và thực tế có bốn cõi được tín đồ Phật giáo lựa chọn nhiều nhất, đó là: Thường tịch quang Tịnh Độ; Thật báo trang nghiêm Tịnh Độ; Phương tiện hữu dư Tịnh Độ và Phàm thánh đồng cư Tịnh Độ. Xem: Đại sư Ưu Đàm (Thích Minh Thành dịch, 2012), *Liên tông bảo giám*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 177-180.
- 2 Bộ kinh này còn gọi tắt là Kinh A Di Đà. Theo lịch sử Phật giáo, bộ Kinh A Di Đà được Cưu Ma La Thập dịch vào năm 402, đời Hậu Tần (Trung Quốc). Sau này còn có Pháp sư Huyền Trang dịch vào đời Đường, nhưng bản dịch của Cưu Ma La Thập được lưu hành rộng rãi hơn.
- 3 Tuệ Nhật (dịch, 2009), *Kinh A di đà yếu giải*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 30.
- 4 Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Sa môn Thích Đức Nghiệp (Việt dịch, 2004), *Tịnh Độ tam kinh*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 20.
- 5 Bộ kinh này còn gọi tắt là Kinh Quán Vô Lượng Thọ, do Cương Lương Da Xá dịch vào khoảng thời gian từ năm 424-442.

- 6 Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Sa môn Thích Đức Nghiệp (Việt dịch, 2004), *Tịnh Độ tam kinh*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 41.
- 7 Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Sa môn Thích Đức Nghiệp (Việt dịch, 2004), *Tịnh Độ tam kinh*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 46.
- 8 Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Sa môn Thích Đức Nghiệp (Việt dịch, 2004), *Tịnh Độ tam kinh*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 85.
- 9 Bộ kinh này còn gọi tắt là Kinh Vô Lượng Thọ. Theo lịch sử Phật giáo, bản dịch đầu tiên do An Thế Cao và Chi Lâu Ca Sấm có tên là Vô lượng thanh tịnh bình đẳng giác gồm 4 quyển. Tuy nhiên, bản do An Thế Cao dịch đã thất truyền, chỉ còn bản của Chi Lâu Ca Sấm được lưu hành rộng rãi cho đến tận ngày nay.
- 10 Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Sa môn Thích Đức Nghiệp (Việt dịch, 2004), *Tịnh Độ tam kinh*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 116, 117.
- 11 Edward conze (Hạnh Viện dịch, PL. 2551), *Tư tưởng Phật giáo Ấn Độ*, Nxb. Phương Đông: 321-322.
- 12 Xin xem thêm: Bồ Tát Di Lặc thuyết, Đại sĩ Vô Trước luận giải, Quảng Minh dịch, Nguyễn Minh Tiến chú giải (2014), *Luận Đại thừa trang nghiêm kinh*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
- 13 Tuệ Nhật (dịch), *Kinh A di đà yếu giải*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 33.
- 14 Ban biên Đạo Uyển (2010), *Từ điển Phật học*, Công ty sách Thời Đại & Nxb. Thời đại, Hà Nội: 655.
- 15 Xem thêm: Tuệ Nhật (dịch, 2009), *Kinh A di đà yếu giải*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 37.
- 16 Vân Thê Châu Hoảng (1535-1615) là người Hàng Châu, Trung Quốc. Ông nổi tiếng là người phối hợp và phát triển phương pháp thực hành niệm danh hiệu Phật A Di Đà của Tịnh Độ tông và phương pháp tu trì của Thiền tông. Ông cho rằng, giữa Thiền tông và Tịnh Độ tông không có một sự khác biệt nào đáng kể.
- 17 Thích Thiện Tâm (2012), *Niệm Phật thập yếu*, Nxb. Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh: 84.
- 18 Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Sa môn Thích Đức Nghiệp (Việt dịch, 2004), *Tịnh Độ tam kinh*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội: 40.
- 19 Dẫn theo: W. Rahula (Thích nữ Trí Hải dịch), *Tư tưởng Phật học*, Nxb. Phương Đông: 22.
- 20 Vọng Nguyệt Tín Hanh, *Lịch sử giáo lý Tịnh Độ Trung Quốc*, Bản dịch Hoa ngữ: Pháp sư Ấn Hải; Bản dịch Việt ngữ: Thích Nữ Giới Niệm; Hiệu đính: Định Huệ, Nxb. Hồng Đức, Thành phố Hồ Chí Minh, 2014: 345.
- 21 Vọng Nguyệt Tín Hanh, *Lịch sử giáo lý Tịnh Độ Trung Quốc*, Sđd: 508
- 22 Vọng Nguyệt Tín Hanh, *Lịch sử giáo lý Tịnh Độ Trung Quốc*, Sđd: 521.
- 23 Dẫn theo: Vọng Nguyệt Tín Hanh, *Lịch sử giáo lý Tịnh Độ Trung Quốc*, Bản dịch Hoa ngữ: Pháp sư Ấn Hải; Bản dịch Việt ngữ: Thích Nữ Giới Niệm; Hiệu đính: Định Huệ, Nxb. Hồng Đức, Thành phố Hồ Chí Minh, 2014: 523.
- 24 Vọng Nguyệt Tín Hanh, *Lịch sử giáo lý Tịnh Độ Trung Quốc*, Sđd: 523.
- 25 Hòa thượng Thích Như Điển (biên soạn, 2011), *Tư tưởng Tịnh Độ tông*, Tu viện Đa Bảo, Úc Đại Lợi: 193-194.

- 26 Xin xem: Thích Thiện Tâm (2012), *Niệm Phật thập yếu*, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh: 158-167.
- 27 Tâm Minh Lê Đình Thám (1934), *Bài giảng Pháp môn Tịnh độ vào ngày rằm tháng 7*, năm Bảo Đại 8 (1933) tại Phật học hội, chùa Từ Quang, Huế, *Tạp chí Viên Âm*, (số 6).
- 28 Dẫn theo: Daisetz Teitaro Suzuki (Tuệ Sĩ dịch, 1971), *Thiền luận*, quyền trung, An Tiêm xuất bản: 221-222.
- 29 Daisetz Teitaro Suzuki (Tuệ Sĩ dịch, 1971), *Thiền luận*, quyền trung, An Tiêm xuất bản: 216.
- 30 Dẫn theo: Vọng Nguyệt Tín Hanh, *Lịch sử giáo lý Tịnh Độ Trung Quốc*, Bản dịch Hoa ngữ: Pháp sư Ấn Hải; Bản dịch Việt ngữ: Thích Nữ Giới Niệm; Hiệu đính: Đình Huệ, Nxb. Hồng Đức, Thành phố Hồ Chí Minh, 2014: 562.
- 31 Thích Thiện Tâm (2012), *Niệm Phật thập yếu*, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh: 157.
- 32 Bộ này do do Cương Lương Da Xá dịch, Việt dịch do Hòa thượng Thích Thiện Tâm. Nguồn dẫn: <http://www.phatam.com/video/phot-am/quan-vo-luong-tho-kinh-so-sao-ht-thich-thien-tam-dich>
- 33 Thích Mật Khê (1933), “Bài giảng ngày 1 tháng 8 năm 1933 của tại chùa Từ Quang”, *Viên Âm*, (số 7).
- 34 Xem thêm: Vọng Nguyệt Tín Hanh, *Lịch sử giáo lý Tịnh Độ Trung Quốc*, Sdd: 83-87.
- 35 Xem thêm: Vọng Nguyệt Tín Hanh, *Lịch sử giáo lý Tịnh Độ Trung Quốc*, Sdd: 192.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban biên Đạo Uyển (2010), *Từ điển Phật học*, Công ty sách Thời Đại & Nxb. Thời Đại, Hà Nội.
2. Bồ tát Di Lặc thuyết, Đại sĩ Vô Trước luận giải, Quảng Minh dịch, Nguyễn Minh Tiến chủ giải (2014), *Luận Đại thừa trang nghiêm kinh*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
3. Daisetz Teitaro Suzuki, Tuệ Sĩ dịch (1971), *Thiền luận*, quyền trung, An Tiêm xuất bản.
4. Đại sư Ưu Đàm (Thích Minh Thành dịch, 2012), *Liên tông bảo giám*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
5. Hòa thượng Thích Như Điển (biên soạn, 2011), *Tư tưởng Tịnh Độ tông*, Tu viện Đa Bảo, Úc Đại Lợi.
6. Edwardson (Hạnh Viện dịch, PL2551), *Tư tưởng Phật giáo Ấn Độ*, Nxb. Phương Đông, Hà Nội.
7. W. Rahula (Thích nữ Trí Hải dịch), *Tư tưởng Phật học*, Nxb. Phương Đông.
8. Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Sa môn Thích Đức Nghiệp (Việt dịch, 2004), *Tịnh Độ tam kinh*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
9. Thích Mật Khê (1933), Bài giảng ngày 1 tháng 8 năm 1933 của tại chùa Từ Quang, *Tạp chí Viên Âm*, (số 7).
10. Tuệ Nhật (dịch, 2009), *Kinh A di đà yếu giải*, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội
11. Thích Thiện Tâm (2012), *Niệm Phật thập yếu*, Nxb. Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh.

12. Tâm Minh Lê Đình Thám (1934), “Bài giảng Pháp môn Tịnh độ vào ngày rằm tháng 7”, năm Bảo Đại 8 (1933) tại Phật học hội, chùa Từ Quang, Huế, *Viên Âm*, (số 6).
13. Mao Dịch Viên (Thích Minh Thành dịch, 2014), *Niệm Phật chỉ nam*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
14. Tiến sĩ Vọng Nguyệt Tín Hanh, bản dịch Hoa ngữ: Pháp sư Ấn Hải, Bản dịch Việt ngữ: Thích Nữ Giới Niệm (2014), *Lịch sử giáo lý Tịnh Độ Trung Quốc*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội.
15. <http://www.phatam.com/video/phat-am/quan-vo-luong-tho-kinh-so-sao-ht-thich-thien-tam-dich>

Abstract

THE PURE LAND PRACTICES IN THE HISTORY OF BUDDHISM

Nguyen Van Quy

Institute for Religious Studies, VASS

In this article, the author analyzes the basis and principles of the Pure Land practices through three scriptures used as a guiding principle. Based on the commentaries on the Pure Land practices in the work of some prominent masters, the author also points out some important contents of Pure Land practices in history. This article does not only summarize the basic practices of the Pure Land, but it also shows some aspects such as ritual or social-oriented practices.

Keywords: Pure Land Buddhism; basis; rule; practice.