

Mùa Phật đản: Hành trì Pháp Tùy Niệm Phật

ISSN: 2734-9195 12:41 12/05/2025

Khi một người thực hành chú tâm đến việc tưởng niệm đấng Giác Ngộ như vậy, vị ấy cung kính tôn trọng đức đại sư, đạt đến sự viên mãn đức tin, chính niệm, trí tuệ và công đức.

La Sơn Phúc Cường dịch và tổng hợp

Sáu tùy niệm hay còn gọi là “lục niệm” là sáu đối tượng để hành giả hồi tưởng, tưởng niệm và suy nghĩ. Niệm (Sati) là nhớ nghĩ và chú tâm vào một đối tượng duy nhất mà không bị xao nhãng hay phân tán trong giây phút hiện tại.

Đức Phật dạy: “Có sáu đối tượng tùy niệm. Thế nào là sáu? Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí và niệm Thiên”.

Sáu tùy niệm này được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn.

Niệm Phật (Buddhānussati) là nhớ nghĩ đến Phật, đến danh hiệu, công hạnh của Ngài. Niệm Phật là nhớ nghĩ đến bậc giải thoát và giác ngộ tròn đầy, tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn. Phật nghĩa là tỉnh giác, nên niệm Phật là niệm về sự giác tỉnh viên mãn tròn đầy.

Một hành giả phật pháp có niềm tin tuyệt đối, trước hết muốn tu tập tùy niệm về đấng Giác Ngộ, thì nên độc cư tại một trú xứ thích hợp và tưởng niệm đức tính đặc biệt của đấng Giác Ngộ, như sau: “Đức Thế Tôn là bậc A La Hán, Chính Đẳng Giác, Minh Hạnh túc, đấng Thiện thế, Thế gian giải, Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, Thiên nhân sư, Phật, Thế Tôn” (M. i 3; A. iii 285)



A La Hán

Trước tiên hành giả niệm Đức Thế Tôn là bậc A La Hán (arahanta) hay bậc Hoàn tất, bởi vì:

(1) Ngài hoàn toàn tách rời hẳn mọi cấu uế vì Ngài đã triệt hết những dấu vết của nhiễm ô nhờ chính đạo nên Ngài được gọi là viên mãn.

(2) Và những kẻ thù tức là những ô nhiễm, đều được hủy diệt bởi đạo lộ, nên Ngài đã được gọi là bậc đã hoàn tất.

(3) Bánh xe luân hồi với trục làm bằng vô minh và khát ái đối với các cõi hữu, với cãm xe gồm các hành, và vành xe là già chết được nối liền với chiếc xe ba cõi bằng cái cang xe làm bằng nguồn gốc các lậu hoặc (xem M. i, 55), đã được quay từ thời gian vô thủy. Tất cả những cãm xe này đã bị Ngài hủy hoại ở Bồ-đề đạo tràng, trong khi Ngài đứng vững với hai chân tinh tấn, trên đất giới, bằng tay tín Ngài sử dụng cái rìu trí kiến phá hủy nghiệp - bởi vì những cãm xe đã bị phá hủy như vậy, nên Ngài được gọi bậc A La Hán.

(4) Và Ngài xứng đáng với những phẩm vật cúng dường gồm y phục,... Và với sự tôn kính, vì chính Ngài là Đấng đáng dâng cúng nhất. Vì khi một đấng Toàn thiện ra đời, thì chư thiên và loài người không cung kính ai khác.

(5) Và Ngài lại không hành động như những kẻ ngu ở đời, những kẻ tự khoe thông minh nhưng lại làm ác, mà còn thậm sợ mang tiếng xấu. Vì Ngài không có ác hành bí mật nên gọi là A La Hán.

*Bậc trí nhân cao cả
Không ác hành bí mật
Nên xứng với danh xưng
Là bậc A La Hán
Tóm lại, về mọi phương diện,
Bậc thánh xa uế nhiễm
Chiến thắng giặc não phiền
Các cãm xe phá hủy
Xứng đáng được cúng dường
Không ác hành bí mật
Vì năm lý do này
Ngài có thể tuyên bố
Thành bậc A La Hán.
Chính Đẳng Giác*

Đức Phật là Bậc Chính đẳng giác vì Ngài đã biết mọi sự vật một cách chân chính và do tự Ngài. Quả vậy, mọi pháp đều được Ngài tự mình khám phá một cách chân chánh, nghĩa là Ngài thắng tri các pháp cần phải thắng trí, tức bốn chân lý; liễu tri các pháp cần liễu tri, tức khổ đế, đoạn tận các pháp cần đoạn tận, tức tập đế, nguyên nhân khổ, chứng đắc các Pháp cần chứng đắc, tức diệt đế, tu tập các pháp cần tu tập, tức đạo đế.

*Cái gì cần được thắng tri đã được thắng trí
Cái gì cần được tu tập đã được tu tập
Cái gì cần được từ bỏ đã được từ bỏ
Cho nên, này Bà La Môn,*



Minh Hạnh Túc

Đức Phật có đủ minh trí và giới hạnh: Ở đây, về minh: có ba loại minh và tám loại minh.

Hạnh: Cần được hiểu là mười lăm điều, nghĩa là: phòng hộ bằng giới, gìn giữ các căn môn, biết vừa đủ trong ăn uống, chính niệm tỉnh giác, bảy thiện pháp (tín, tâm, quý, đa văn, tấn, niệm, tuệ) và bốn thiện thuộc sắc giới. Nhờ mười lăm pháp này mà một vị thánh đệ tử đi đến bất tử. Do đó, gọi là (giới) hạnh, như kinh nói: *"ở đây này Mahànàma, một vị thánh đệ tử có giới"* (M i, 355)...

Ở đây, minh trí của đức Thế Tôn là sự viên mãn Biến tri (Ps. i, 131), còn giới hạnh của Ngài là sự viên mãn tâm Đại bi (Ps. i, 126). Nhờ biến tri, Ngài biết được cái gì là tốt cái gì là có hại cho các hữu tình, nhờ đại bi Ngài thức tỉnh cho chúng biết để tránh điều hại, và khích lệ chúng làm điều lành. Đây là cách Ngài đầy đủ minh và hạnh, làm cho những đệ tử Ngài đi vào chính đạo thay vì theo tà đạo như những đệ tử hành thân hoại thể của những ông thầy không có minh trí và giới hạnh đã làm.

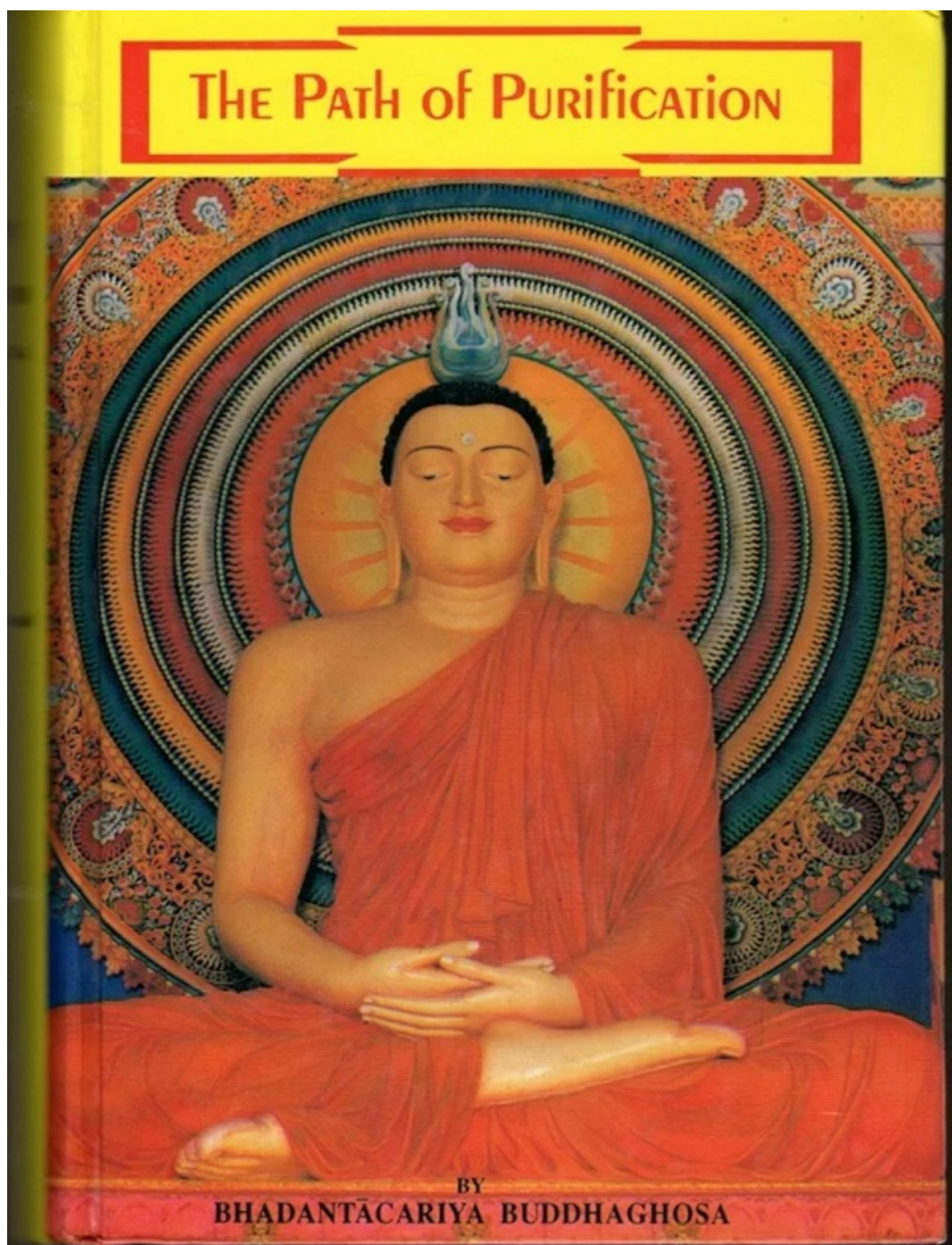
Thiện Thệ

Đức Phật có danh hiệu là đấng Thiện thệ bởi vì: (i) Một cách đi gọi là thệ (đi qua: gata), và cách đi của đấng Thế Tôn là tốt đẹp, thanh tịnh, không lỗi lầm, Cách đi đó là gì? Là chính đạo, vì nhờ cách đi đó mà Ngài đã "đi" không vương mắc, trong chiều hướng an ổn, Như vậy, Ngài là Thiện thệ do cách đi tốt lành. (ii) Và ngài đã đến một nơi tốt lành, nghĩa là đến Niết-bàn bất tử. (iii) Và Ngài đã đi một cách đích đáng, đi không quay trở lại những cấu uế được từ bỏ ở mỗi chặng đường. Vì điều này đã được nói: *"Ngài không trở lại, quay lại, trở lui về những cấu uế đã được từ bỏ do Dự lưu đạo, nên Ngài là thiện thệ... Ngài không trở lại, quay lại, trở lui về những cấu uế đã được từ bỏ nhờ A La Hán đạo, như vậy, Ngài là Thiện thệ"*.

Ngoài ra đức Phật đã đi một cách đích đáng từ thuở phát tâm lập nguyện dưới chân đức Phật Nhiên Đăng cho đến khi giác ngộ, bằng cách hành động vì lợi lạc và hạnh phúc cho toàn thể giới, qua sự viên mãn ba mươi hai tướng hảo và qua sự đuổi theo con đường chính không có chuyển hướng về một cực đoan nào, trong hai cực đoan là thường kiến và đoạn kiến, không theo hướng đam mê, dục lạc cũng không theo hướng ép xác khổ hạnh. Như vậy, Ngài là Thiện thệ vì đã đi một cách đích đáng.

(iv) Và Ngài công bố một cách chân chính. Ngài đã chỉ nói lên lời đáng nói tại nơi chỗ thích đáng. *"Bất cứ lời nào đức Như lai biết là không thật, không đúng, đưa đến tai hại, làm người khác buồn khổ không thích ý, Như Lai không nói lời ấy. Bất cứ lời nào Như Lai biết là thật và đúng, nhưng đưa đến tai hại, làm kẻ khác buồn khổ không thích, lời ấy Như lai không nói. Bất cứ lời nào Như Lai biết thật và đúng, đưa đến lợi ích nhưng khó nghe và làm người khác không thích đón nhận, lời như vậy Như lai biết thời để nói ra. Lời nói nào Như Lai biết là không*

thật, không đúng, đưa đến tai hại, nhưng dễ nghe và người khác ưa thích, lời ấy Như Lai không nói. Và lời nào đức Như Lai biết là thật và đúng, nhưng có hại, thì mặc dù vui tai và làm kẻ khác ưa thích, lời ấy Như Lai không nói. Lời nào Như Lai biết là đúng, thật, đưa đến lợi ích, dễ nghe, làm kẻ khác ưa thích, lời ấy Như Lai biết thời để nói lên. (M. i, 395) vậy, Ngài là Thiện thệ vì tuyên bố chính đáng.



Thế Gian Giải

Đức Phật là đấng biết rõ thế gian, vì Ngài đã biết cuộc đời trên mọi phương diện. Vì đức Thế Tôn đã kinh nghiệm, biết và thâm nhập thế gian về mọi mặt đặc tính riêng biệt của nó, sự sinh khởi của nó, sự chấm dứt của nó, như được nói: *"Hành giả, có một chỗ tận cùng thế giới ở đây người ta không sinh, không già, không chết, không tái sinh, có thể được biết đến hay thấy hay đi đến bằng du lịch, điều ấy ta không tuyên bố. Tuy nhiên ta cũng không nói rằng có sự chấm dứt khổ mà không cần đi đến tận cùng thế giới. Đúng hơn trong cái thức của nó, mà ta công bố có thế giới, sự sinh khởi của thế giới, sự chấm dứt của thế giới, và con đường đưa đến sự chấm dứt."*

Đức Phật biết thói quen của tất cả hữu tình, biết những khuynh hướng nội tâm của chúng, biết tính tình của chúng, biết sở thích của chúng, biết rõ chúng có ít bụi trong con mắt hay nhiều bụi trong con mắt, kẻ lợi căn, độn căn, thiện hạnh ác hạnh, dễ dạy, khó dạy, có khả năng chứng đắc, và không có khả năng thế giới những loài hữu tình này cũng được Ngài biết đến về mọi phương diện.

Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu

Không có một ai trong thế giới cao cả hơn đức Phật về những đức tính đặc biệt, không có ai sánh bằng Ngài, do đó Ngài được gọi là đấng Vô thượng sĩ. Ngài vượt toàn thế gian về giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến. Như đã được nói: *"Ta không thấy trong thế giới với chư thiên, ma, Phạm vương, sa môn và Bà La Môn, với các tiểu vương và loài người, không một người nào toàn vẹn hơn ta về giới"* (S i, 139)... Cũng thế trong kinh Aggapasàda (A. ii, 34; Iti. 87) và các kinh, và trong đoạn kệ khởi đầu *"Ta không có thầy, và người như ta không có trong toàn thế giới"*. (M. i, 171)

Đức Phật dẫn đạo những con người đáng được dẫn đạo, nên Ngài là bậc dẫn đạo những người đáng dẫn đạo: Ngài làm cho thuần thực, uốn nắn chúng. Những người, phi nhân và loài vật thuộc nam tính chưa được điều phục thì gọi là *"những kẻ đáng được điều phục"*. Vì những con thú giống đực, như Long vương Apalàla, Cuilodara, Mahodara, Aggisikha, Dkùmasikha, Long Vương Àravàia, con voi Dhanapàlaka,... đều được đức Thế tôn điều phục, xa lìa khỏi mọi độc và an trú trong các giới luật và tam quy. Cũng vậy, những người đàn ông như con trai Ni Kiên tử, đệ tử Bà La Môn giáo,... Và những phi nhân nam như Alavaka, Sùciloma và Kharaloma Đế thích vua cõi trời,... đều được điều phục uốn nắn theo những phương tiện kỷ luật khác nhau. *"Này Kosi, ta điều phục những người đáng được điều phục, khi thì ôn hoà, khi thì cứng rắn, khi thì vừa ôn hòa vừa cứng rắn"*. (A. ii, 112). 48. Đức Thế tôn lại còn điều phục những người đã được điều phục, bằng cách tuyên bố sơ thiền,... Lần lượt cho những người có giới đã được thanh tịnh,... Và công bố con đường tiến lên những đạo lộ cao cả hơn đến

THE LIFE AND WORK OF **Buddhaghosa**



B. C. Law

Thiên Nhân Sư

Đức Phật dạy dỗ chúng sinh bằng phương tiện cái hiện giờ và ở đây, bằng đời sau, và bằng mục đích tối hậu, tùy trường hợp thích đáng, cho nên Ngài là bậc Thầy. Hơn nữa, theo Niddesa, "Đạo sư" đức Thế tôn là bậc dẫn đạo đoàn lũ hành, vì Ngài đưa những người lũ hành về đến nhà như một người dẫn đạo lũ hành đưa chúng qua sa mạc đầy những kẻ cướp, không thức ăn, không nước uống, khiến cho chúng vượt qua, vượt qua một cách thích nghi, đưa chúng đến mảnh đất an ổn, cũng thế đức Thế tôn làm bậc dẫn đạo đoàn lũ hành, người đưa qua sa mạc sinh tử. (Nd1. 446)

Bậc thầy của chư thiên và loài người có nghĩa thầy của những đối tượng tốt nhất, những kẻ có khả năng tiến hoá. Vì đức Thế tôn đạo sư còn giáo hoá tất cả chúng sinh, ngay cả loài súc sinh nhờ được nghe diệu pháp của Thế tôn cũng có thể được lợi lạc, được tái sinh vào một cảnh giới thuận tiện cho sự tiến hoá, với sự thuận lợi này, vào kiếp tái sinh thứ hai hay thứ ba, chúng có thể dự phần vào đạo và quả.

Thiên tử (Mandùka) nằm được một tướng ở trong tiếng nói của đức Thế tôn. Một kẻ chăn bò đang chống gậy đứng gần đấy, đề chiếc gậy lên đầu con cóc nghiền nát nó. Nó chết, và ngay tức thì tái sinh ở một cung điện vàng son thuộc cõi trời ba mươi ba. Nó thấy mình ở đấy như thể vừa tỉnh thức từ một giấc ngủ, giữa một đám tiên nữ, và nó thốt lên "*Vậy ra ta đã được tái sinh ở đây. Ta đã làm nghiệp gì?*" Khi tìm hiểu lý do, nó nhận ra rằng chỉ vì nó đã hiểu được một tướng nơi tiếng nói của đức Thế tôn. Nó bèn đem cung điện cõi trời của nó đi đến Thế tôn và đánh lễ dưới chân Ngài. Đức Thế tôn đã biết chuyện, nhưng cứ hỏi:

*Ai đánh lễ dưới chân ta đấy?
Mà chói sáng quang minh
Của sự thành công
Chiếu sáng khắp xung quanh
Với vẻ đẹp cực kỳ mỹ lệ?*

Con cóc trả lời:

*Đời trước con là một con cóc
Lấy nước ao tù làm nhà ở
Chiếc gậy mục tử chấm dứt mạng căn
Trong lúc con đang lắng nghe
Diệu pháp của Ngài.*

Đức Thế tôn bèn giảng pháp cho nó. Tám vạn bốn ngàn chúng sinh được ngộ nhập pháp. Khi vị thiên tử được nhập trong Dự lưu quả, vị ấy mỉm cười biến mất.

THANH TỊNH ĐẠO

The path to purification

Visuddhimagga



Luận Sư BHADANTACARIYA BUDDHAGHOSA
Trưởng lão Nanamoli dịch Anh ngữ
Ni Sư Trí Hải dịch Việt ngữ

Phật

Đức Phật là Phật, đáng đã giác ngộ với trí thuộc về quả giải thoát vì mọi sự có thể biết đã được Ngài biết (buddha). Hoặc, Ngài khám phá bốn chân lý tự mình

Ngài, và giác tỉnh cho những người khác chân lý ấy, vì những lý do này và khác nữa, Ngài được gọi là giác ngộ. Để giải thích ý nghĩa này, có thể trích dẫn toàn đoạn văn trong Niddesa khởi đầu như sau: "*Ngài là đấng tìm ra những chân lý, cho nên là Giác giả. Ngài là đấng đánh thức chúng sinh, nên ngài là Giác giả*" (Nd1., 457).

Thế Tôn

Thế tôn là một danh hiệu có nghĩa niềm tôn kính lên đức Phật, được xem như cao cả nhất trong pháp giới và nổi bật vì những đức tính đặc biệt.

Cổ đức có nói:

*"Thế tôn là danh từ tốt nhất
Thế tôn là danh từ hay nhất
Đáng uý phục và tôn kính
Thế tôn do đó là tên của Ngài".*

Danh hiệu Thế Tôn có ý nghĩa một sở đắc đặc biệt; không được tạo bởi hoàng hậu Màya hay vua Suddhodhana hay bởi tám mươi ngàn quyến thuộc, hay bởi những vị trời đặc biệt như Sakka, Santusita, và những vị khác. Và bậc Tướng quân chánh pháp nói như sau "Thế tôn", ở đây không phải cái tên do mẹ đặt ra. Đây là một tên phát xuất từ sự giải thoát rốt ráo của những đấng giác ngộ, những đấng Thế tôn, cùng với sự đạt được chính biến tri dưới cội bồ đề. (Ps. i, 174; Nd1. 143).

Để luận giải những đức tính đặc biệt của danh xưng này, đoạn kệ sau đây được trích dẫn: Đấng đạo sư có phúc, lạc;

*Ngài là bậc thường lui tới,
Người sở hữu Những gì được phân tích;
Ngài đã xả ly rốt ráo,
Ngài là bậc hỷ lạc
Ngài đã phát triển toàn vẹn trong nhiều cách
Ngài đã đi đến tận cùng của các hữu; nên Ngài được gọi là Thế tôn.*

Đức Phật là đấng Thế tôn bởi đã buông xả được cả trăm ngàn thứ phiền não, lo lắng và ô nhiễm được phân loại thành tham, sân si, thất niệm, vô tầm vô quý, phần hận, khinh bỉ và thống trị, ganh tị, và tham lam, lừa dối và gian lận, cứng đầu và tự kiêu, ngã mạn và cao ngạo, khoe khoang và lơ đãng, khát ái, và ngu si, ba bất thiện căn các loại tà hạnh, ô nhiễm, cấu uế, ảo tưởng, tầm tư duy và những phân biệt, bốn điên đảo, lậu hoặc, triển cái, bực lưu, hệ phược, thói xấu, khát ái, chấp thủ, năm tâm hoang vu, tâm ách phược, những triển cái và những

loại ưa thích, sáu căn và những nhóm khát ái, mười bất thiện nghiệp, 62 tà kiến, 108 lỗi cư xử thuộc về tham ái, nói tóm lại là năm thứ ma phiền não, ma ngũ ấm, ma hành nghiệp, thiên ma và tử ma.

*Buông xả tham sân si
Ngài không còn lậu hoặc,
Ác pháp được tận trừ
"Thế tôn" xứng tên gọi.*

Phúc trí của đức Phật được chứng tỏ bằng sắc thân đủ trăm công đức, và sự tận trừ các lỗi được chứng tỏ bởi tính cách toàn vẹn của pháp thân Ngài. Hạnh phúc của ngài chỉ sự tôn trọng của thế gian, sự dứt trừ lậu hoặc nơi ngài chỉ sự tôn trọng của những bậc giống như Ngài. Thân hạnh phúc của Ngài được tin cậy của người thế tục, sự từ bỏ lỗi lầm đáng được tin cậy của người xuất gia. Và khi cả hai hạng người này nương tựa nơi Ngài, thì chúng được cứu vớt khỏi thân khổ và tâm khổ, được cứu giúp bằng tài thí lẫn pháp thí, chúng có thể tìm được cả hai thứ phúc lạc thế gian và xuất thế gian.

Đức Phật có danh hiệu là Thế tôn vì Ngài liên hệ đến hạnh phúc trong đời, danh từ hạnh phúc được dùng để chỉ sáu thứ là sự làm chủ, pháp, danh tiếng, sáng chói, nguyện, tinh tấn. Ngài đã đạt được sự làm chủ tối thượng trên tâm của Ngài. Ngài có đầy đủ pháp thế gian cũng như pháp xuất thế, ngài lại có danh tiếng hoàn toàn thanh tịnh được lan truyền khắp ba cõi. Ngài có vẻ sáng chói của tứ chi, toàn vẹn trong mọi vẻ trong mọi vẻ, có thể làm đẹp mắt những người ưa nhìn thấy sắc thân của Ngài. Ngài có nguyện, nghĩa là phát sinh những thứ cần dùng, bất cứ gì Ngài cần đến và mong ước để tự lợi và lợi tha đều được phát sinh ngay tại chỗ tức khắc cho Ngài dùng. Ngài có sự tinh tấn, nghĩa là chính tinh tấn, lý do làm cho toàn thể thế gian tôn kính Ngài.

Đức Phật có danh hiệu là Thế tôn vì Ngài là đấng "sở hữu những gì đã được phân tích", như Ngài đã phân tích và thuyết minh các pháp thành ba loại là thiện, ác và vô ký... Hoặc phân tích các pháp thiện,... Thành ra những pháp như uẩn, xứ, giới, đế, căn, duyên khởi... Hoặc phân tích khổ để thành những nghĩa như bức bách, hữu vi, đốt cháy, thay đổi. Tập đế thành những nghĩa tích lũy, nguồn gốc, trói buộc, chương ngại. Diệt đế thành những nghĩa giải thoát, viễn ly, vô vi, bất tử, và Đạo đế thành những nghĩa lối ra, nguyên nhân thấy rõ, và sự ưu thắng. Ngài đã phân tích, khai thị và chỉ ra những lý nghĩa ấy.

Ngài có danh hiệu là Thế Tôn khi Ngài được gọi là một bậc "đã lui tới" do đã lui tới, thân cận, đã thường xuyên thực hành những pháp thế gian và xuất thế gian, siêu nhân, như ba trú là thiên trú, phạm trú và thánh trú; ba thứ viễn ly là thân viễn ly, tâm viễn ly, và hữu viễn ly; ba giải thoát là không vô tướng, vô nguyện,

và những thứ khác nữa.

Lợi lạc của pháp Tùy Niệm Phật

Khi người Phật tử nhớ lại những đức hạnh đặc biệt của Phật như trên: *"Vì lý do này đức Thế tôn là bậc A La Hán... Vì lý do này Ngài là Thế tôn"*, thì ngay khi ấy họ không bị ám ảnh bởi tham hay sân, hay si, tâm người Phật tử có được sự ngay thẳng, nhờ cảm hứng từ đấng Toàn thiện" (A. iii, 285).

Khi người Phật tử đã dẹp trừ những triền cái bằng cách ngăn ngừa những ám ảnh của tham,... Và tâm Phật tử luôn hướng về những đức tính đặc biệt của đấng Giác Ngộ. Khi ấy thì tâm hỉ khởi lên. Với tâm có hỉ, thì sự rối loạn của thân tâm được an tĩnh nhờ khinh an, thân lạc và tâm lạc khởi lên. Khi có lạc, tâm người Phật tử, với những đức tính đặc biệt của Thế tôn làm đối tượng, trở nên định tĩnh và như vậy cuối cùng những Trí tuệ khởi lên cùng lúc. Nhưng do bản chất sâu sắc của những đức tính đặc biệt của đấng Giác Ngộ, hoặc vì hành giả bận tâm tưởng niệm những đức tính đặc biệt thuộc nhiều loại, cho nên chỉ đạt được định cận hành, không đạt đến định an chỉ. Và chính cận hành định ấy cùng được gọi là "niệm Phật", vì nó khởi lên nhờ tưởng niệm những đức tính đặc biệt của Thế tôn.

Khi một người thực hành chú tâm đến việc tưởng niệm đấng Giác Ngộ như vậy, vị ấy cung kính tôn trọng đức đại sư, đạt đến sự viên mãn đức tin, chính niệm, trí tuệ và công đức. Vị ấy có nhiều hạnh phúc và an lạc, chinh phục được những nỗi sợ hãi trong tâm. Vị ấy cảm giác như mình đang hiện diện trước đấng đạo sư. Thân xác vị ấy khi trú trong tưởng niệm những đức tính đặc biệt của đức Phật, trở thành đáng tôn trọng như một điện thờ Phật. Tâm vị ấy hướng về chư Phật. Khi gặp phải hoàn cảnh dễ phạm giới, vị ấy cảm thấy tầm quý, như thể đang đứng trước mặt đấng đạo sư. Dù cho người Phật tử chưa thâm nhập được những cảnh giới thâm diệu, thì ít nhất cũng tiến đến một cảnh giới an lạc.

Những người thực sự có trí thì nên thường xuyên tưởng niệm danh hiệu và các đức hạnh của Thế tôn - Đấng an lạc vĩ đại để tiến tu trên con đường tu đạo giải thoát.

La Sơn Phúc Cường dịch và tổng hợp

Nguồn:

1. Vissuddhimagga, The Path of Purification, (Bhikku Nanamoli trans. English), Buddhist Pub. Society, 1991.
2. Eward conze, Buddhist Meditation, London Ruskin House, 1956.

3. Bhikku Thanissaro, The ten Recollections – a study guide, acesstoinsights.org
(Bình Anson dịch tiếng Việt)
4. Thanh tịnh đạo, ni sư Trí Hải dịch tiếng Việt, Budsas.net, 1991.
5. Thích Trung Định, Sáu tùy niệm, Văn hóa Phật giáo, số 310.