

## Chúng ta đã là những vị Phật

ISSN: 2734-9195 08:25 06/04/2025

Vì bị những phiền não ràng buộc, chúng ta không thấy được chân tính của mình, nên cứ mãi luân hồi trong khổ đau. Nhưng sự thật là bất kỳ ai cũng có thể sống một đời không đau khổ, dù ở bất kỳ hoàn cảnh nào. Đó chính là Niết-bàn. Đó chính là giác ngộ.

*Thiền sư Hàn Quốc, Ngài Pomnyun Sunim (보문스님), không chỉ là một tu sĩ Phật giáo mà còn là một nhà giáo dục, tác giả, nhà hoạt động môi trường và xã hội. Là một bậc thầy đáng kính trong việc hoằng pháp, Ngài không ngừng dẫn thân vào các hoạt động xã hội ở quê hương Hàn Quốc cũng như trên toàn thế giới. Ngài đã sáng lập nhiều tổ chức, sáng kiến và xây dựng các dự án lấy Phật pháp làm nền tảng, trong đó đáng chú ý là Jungto Society, một cộng đồng tình nguyện dựa trên giáo lý nhà Phật, đề cao bình đẳng, đời sống giản dị và bền vững.*

*Jungto Society cam kết giải quyết các vấn đề xã hội hiện đại gây ra đau khổ như suy thoái môi trường, nghèo đói và xung đột.*



Hòa thượng Pomnyun Sunim (朴雲). Hình ảnh từ Hiệp hội Jungto

*Bài viết này, được Jungto Society chia sẻ, là tuyển tập những bài viết, bài giảng, các buổi pháp thoại công khai và những buổi vấn đáp trực tuyến của Thiền sư Pomnyun Sunim, giúp phật tử trên toàn cầu có thể tiếp cận với giáo pháp.*

*Dưới đây là bài giảng được Ngài truyền dạy tại Tu viện Phước Sơn, vùng ngoại ô Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam vào ngày 30/06/2024 theo lời mời của Giáo hội Phật giáo Việt Nam.*

### **Tại Tu viện Phước Sơn**

Khi Thiền sư Pomnyun Sunim đến tu viện Phước Sơn, một cơ sở thuộc truyền thống Phật giáo Theravāda, chư tăng, ni tại đây đã trang nghiêm đón tiếp Ngài bằng nghi lễ cung nghinh với hoa và chuông. Ngài được hướng dẫn đến chính điện, nơi cả đoàn được chào đón bằng tiếng chuông và tiếng trống rền vang.



Sau khi đánh lễ trước tôn tượng đức Phật trong chính điện, Thiền sư Pomnyun Sunim quan tâm tìm hiểu về hoạt động của tu viện. Một vị sư thị giả đã cung cấp những thông tin chi tiết.

Ngài hỏi:

*“Tôi nghe nói trong truyền thống Theravāda không công nhận Tỳ-kheo-ni, nhưng tôi thấy ở đây có rất nhiều Ni giới. Phải chăng tu viện này có chấp nhận Tỳ-kheo-ni?”*

Vị sư trả lời:

*“Thượng tọa trụ trì không có lệnh cấm cũng không chính thức chấp nhận. Tuy nhiên, Ngài hoan nghênh tất cả phụ nữ có tâm tu học đến đây để thực hành”.*

Ngài gật đầu tán thán:

*“Như vậy thật sáng suốt”.*

Khi đến giờ pháp thoại, chư tăng và chư ni lần lượt an tọa, chư tăng ngồi bên phải, chư ni ngồi bên trái.

Quang cảnh thật ấn tượng khi tất cả chư tăng ni, truyền thống Theravāda và Đại thừa cùng tề tựu trong một không gian Phật pháp.





Thiền sư Pomnyun Sunim mở lời:

*“Rất vui được gặp quý vị. Tôi xin tri ân sự tiếp đón nồng hậu này... Hôm nay là một dịp rất đặc biệt, vì chúng ta có cả Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni, có truyền thống Theravāda và Đại thừa. Chúng ta cũng có người Hàn Quốc và người Việt Nam – đúng là một buổi hội ngộ toàn cầu!”.*

Ngài tiếp tục:

*“Tôi đến từ Hàn Quốc, thuộc truyền thống Phật giáo Thiền tông (Seon). Trên thế giới có bốn dòng chính của Phật giáo: Theravāda, Đại thừa, Kim Cương thừa và Thiền tông. Phật giáo Hàn Quốc kế thừa từ Đại thừa, trong đó Thiền tông là*

trung tâm”.

*“Tôi hiểu rằng Phật giáo Việt Nam chủ yếu theo truyền thống Đại thừa. Tôi cũng biết ở miền Nam Việt Nam có cả Theravāda Khmer và Theravāda Kinh mà quý vị ở đây thuộc về truyền thống này. Trước đây, tôi đã từng đến một ngôi chùa Theravāda Khmer, nhưng hôm nay tôi mới biết rằng người Kinh cũng có những ngôi chùa lớn với rất nhiều hành giả. Dù Theravāda không chính thức công nhận Tỳ-kheo-ni, nhưng thật đáng mừng khi có rất nhiều Ni giới tu học tại đây”.*

Ngài chia sẻ thêm về Jungto Society:

*“Jungto Society của chúng tôi thuộc truyền thống Thiền tông, nhưng cũng rất coi trọng Phật giáo Theravāda. Lý do là vì chúng tôi đặc biệt trân quý cuộc đời và giáo pháp của đức Phật Thích Ca, bậc Đạo Sư đã thị hiện hơn 2.600 năm trước. Vì vậy, chúng tôi thường tổ chức những chuyến hành hương đến các thánh địa Phật giáo ở Ấn Độ, để trực tiếp học hỏi từ những nơi Đức Phật đản sinh, tu tập và thuyết pháp. Tôi hy vọng quý vị cũng có cơ hội đến thăm Ấn Độ và Nepal để trải nghiệm việc học tập thực địa này”.*

*“Ngoài thực hành cá nhân, chúng tôi còn tham gia nhiều hoạt động xã hội: bảo vệ môi trường, cứu trợ nhân đạo và thúc đẩy hòa bình, vì bán đảo Triều Tiên vẫn luôn đối diện nguy cơ chiến tranh. Chúng tôi tin rằng sự tu tập không chỉ giới hạn trong thiền định cá nhân, mà còn phải thể hiện qua hành động giúp ích cho xã hội”.*







Sau phần giới thiệu về Thiền phái Seon và các hoạt động của Jungto Society, Đại đức Pomnyun Sunim mở lời mời tất cả những ai có thắc mắc hay quan tâm hãy thoải mái đặt câu hỏi trong suốt buổi thuyết giảng kéo dài hai giờ đồng hồ.

## Thực hành thiền Seon như thế nào?

**Hỏi:** Ngài nói rằng Ngài thuộc về Phật giáo Seon. Vậy phương pháp thực hành của Thiền Seon là gì? Tôi tò mò không biết có giống với các pháp tu của Thiền sư Thích Nhất Hạnh hay không?

**Thiền sư Pomnyun Sunim:** Trong Thiền Seon, có bảy tông phái khác nhau, thường được gọi là Ngũ gia thất tông (五家七宗). Trong số đó, chúng tôi theo truyền thừa Lâm Tế (Imje, Linji), với phương pháp thực hành chính là “Thoại đầu Thiền” (Hwadu Seon).

Trọng tâm của thực hành là câu hỏi: “Cái gì đây?” (Imwotgo - 何物). Trong cuộc sống, chúng ta luôn nói “tôi,” “của tôi”. Nhưng khi tu học Phật pháp, chúng ta cần tự vấn: “Cái tôi này thực sự là gì?”.

Trong tiếng Anh, điều này có thể diễn đạt là “Who am I?” (Tôi là ai?). Trong tiếng Trung, nó là “Shi shen me?” (谁是谁), còn trong tiếng Hàn, chúng tôi nói “Imwotgo?”.

Nếu dựa vào những gì mình đã biết để nghĩ rằng “Tôi biết tôi là ai”, thì đó là vọng tưởng. Thay vì suy nghĩ, chúng ta chỉ cần duy trì một trạng thái nghi vấn.

*Chúng ta không học giáo lý, không ghi nhớ kinh điển, mà tập trung vào khoảnh khắc trước khi suy nghĩ khởi lên.*

*Chúng ta tưởng rằng mình biết rất nhiều, nhưng nếu tự hỏi vài câu, chẳng mấy chốc ta sẽ phải thốt lên “Tôi không biết!” Những gì ta nghĩ rằng mình biết, thực chất chỉ là vọng tưởng. Vì vậy, việc tu học thực sự chỉ bắt đầu khi ta thành thật thừa nhận: “Tôi thực sự không biết!” Và từ trạng thái không biết này, ta bắt đầu đào sâu quán chiếu.*

*Nếu thực hành đúng cách, ta có thể đạt đến trạng thái tâm hoàn toàn tĩnh lặng.*

## **Thiền Seon và Vipassana**

Nguyên lý này tương đồng với Vipassana. Khi thực hành Vipassana, suy nghĩ cũng là vọng tưởng. Khi hít vào, ta chỉ đơn thuần nhận biết hơi thở đi vào. Khi thở ra, ta chỉ nhận biết hơi thở đi ra. Ngay cả việc nghĩ về đức Phật cũng trở thành một sự phân tán. Điều quan trọng là chỉ nhận biết khoảnh khắc hiện tại. Trong tiếng Pali, đây được gọi là sati (chính niệm).





Thiền Seon cũng như vậy. Khi thực hành thoại đầu, ta không suy nghĩ về câu hỏi, mà duy trì trạng thái tâm rỗng lặng, liên tục đặt câu hỏi mà không cần câu trả lời: **“Cái gì đây?”**.

Việc đọc sách hay tiếp thu kiến thức không giúp ích gì trong quá trình này. Người thực hành cần quay trở lại trạng thái trước khi suy nghĩ phát sinh, rồi quán chiếu: **“Cái gì đây?”**.

**Thiền sư Pomnyun Sunim:** *Quý vị đã hiểu chưa?*

**Đại chúng:** Dạ, đã hiểu!

## **Làm sao để không mất tự tin khi học Phật?**

Cuộc đối thoại tiếp tục với nhiều câu hỏi từ đại chúng. Câu hỏi cuối cùng đến từ một vị tu sĩ, người bày tỏ nỗi lo lắng về việc thiếu tự tin trong việc học Phật pháp.

**Hỏi:** Con rất thích học Phật. Nhưng con không có nhiều cơ hội học tập chính quy, cũng không có nhiều kiến thức. Vì vậy, con thiếu tự tin trong việc tu học Phật pháp. Con thường tự hỏi: **“Mình học chưa nhiều, liệu có thể hiểu được lời dạy của đức Phật không?”**.

Xin Ngài chỉ dạy cho con làm thế nào để có được niềm tin vững chắc trong việc học Phật.



**Thiền sư Pomnyun Sunim:** Ở đây chúng ta có một bức tượng Phật, một cái chuông và một chiếc đồng hồ. Bây giờ tôi hỏi quý vị một câu nhé: Bức tượng Phật lớn hơn hay cái chuông lớn hơn?

**Đại chúng:** Tượng Phật lớn hơn ạ.

**Thiền sư Pomnyun Sunim:** Vậy có phải cái chuông nhỏ hơn bức tượng Phật không?

**Đại chúng:** Đúng vậy ạ.

**Thiền sư Pomnyun Sunim:** Bây giờ, hãy so sánh chiếc đồng hồ và cái chuông. Cái nào lớn hơn?

**Đại chúng:** Cái chuông lớn hơn ạ.

**Thiền sư Pomnyun Sunim:** Vậy ta có thể nói rằng cái chuông nhỏ hơn bức tượng Phật nhưng lớn hơn cái đồng hồ, đúng không?

**Đại chúng:** Đúng vậy ạ.

**Thiền sư Pomnyun Sunim:** Bây giờ, hãy giả sử ta loại bỏ cả bức tượng Phật và chiếc đồng hồ. Tôi hỏi quý vị: Cái chuông này là lớn hay nhỏ?

**Hỏi:** Cái chuông này là lớn hay nhỏ?

**Thiền sư Pomnyun Sunim:** Nó không lớn cũng không nhỏ.





Thiền sư Pomnyun Sunim: Đúng vậy. Khi chúng ta nói “cái chuông này lớn” hoặc “cái chuông này nhỏ,” ta nghĩ rằng nó lớn hay nhỏ vì nó thực sự như vậy. Nhưng sự thật không phải thế. Cái chuông này không lớn cũng không nhỏ, nó chỉ đơn thuần là chính nó.

Tuy nhiên, khi nhìn vào, có lúc ta thấy nó lớn, có lúc ta thấy nó nhỏ. Lớn hay nhỏ không phải là bản chất của sự vật, mà là nhận thức của chúng ta về chúng.

Chính vì vậy, đức Phật đã dạy: *“Tất cả vạn pháp trên thế gian này đều do tâm tạo”*.

## **Nhận thức và bản chất không thay đổi**

Khi chúng ta nhìn vào thế giới và nói **“to,” “nhỏ,” “hẹp,” “rộng,” “dài,” “ngắn,” “mới,” “cũ,” “đắt,” “rẻ,” “cao quý,” “thấp kém,” “đúng,” “sai”...**, những điều đó không phải là sự thật tuyệt đối. Chúng chỉ là sự diễn giải của tâm trí.

Trên thực tế, mọi vật không đúng cũng không sai, không lớn cũng không nhỏ, chúng đơn thuần là chính chúng.

Trong Phật giáo Đại thừa, đây được gọi là “tính Không” (空, Śūnyatā).

Tùy vào duyên mà một vật có thể được gọi là lớn trong một hoàn cảnh và nhỏ trong hoàn cảnh khác. Vốn dĩ, nó không có tự tính nhất định, nhưng vì nhân duyên mà trở thành cái này hay cái kia.

Kinh Kim Cang gọi điều này là “Vô Hữu Định Pháp” (無有定法), tức là không có một pháp nào bất biến, cố định.

## Tại sao chúng ta cảm thấy thiếu tự tin?

Người đặt câu hỏi cảm thấy mình kém cỏi vì tự so sánh bản thân với người khác.

Nhưng thực tế, không ai cao hơn hay thấp hơn, không ai cao quý hơn hay thấp kém hơn ai. Mỗi người đơn thuần là chính họ. Vì vậy, tất cả chúng ta đều bình đẳng.

Lý do khiến ta cảm thấy mình kém cỏi là vì ta mong muốn trở nên vượt trội hơn người khác.

Nếu ta buông bỏ ham muốn này, ta sẽ nhận ra rằng chính con người ta, ngay tại đây và bây giờ, đã hoàn toàn trọn vẹn.

Mỗi người đều đã đầy đủ.

Mỗi chúng sinh đều đã là một vị Phật.

## Chúng ta không cần cố gắng trở thành Phật: Vì chúng ta đã là Phật







Vì vậy, bạn cần nhận ra giá trị chân thật của chính mình. Bạn không cần phải nỗ lực để trở thành Phật. Chúng ta vốn đã là Phật.

Tuy nhiên, vì bị những phiền não ràng buộc, chúng ta không thấy được chân tính của mình, nên cứ mãi luân hồi trong khổ đau.

Nhưng sự thật là bất kỳ ai cũng có thể sống một đời không đau khổ, dù ở bất kỳ hoàn cảnh nào.

***Đó chính là Niết bàn. Đó chính là giác ngộ.***

## **Mục đích của việc tu học Phật pháp**

*Mục tiêu của việc tu học Phật pháp không phải là:*

*Đi về một cõi thiên đường sau khi chết.*

*Được tái sinh vào một cảnh giới tốt hơn trong kiếp sau.*

*Hay mong cầu phước báu ở hiện tại.*

Mà mục tiêu thực sự của việc thực hành là đạt đến trạng thái không còn đau khổ ngay trong giây phút này.

Một trạng thái không còn phiền não, không còn sợ hãi, không còn căng thẳng, đó là điều mà ai cũng có thể đạt được.

Dĩ nhiên, điều này không dễ dàng. Nhưng khó khăn không có nghĩa là không thể. Mọi người đều có thể đạt được điều đó, dù khó khăn. Khó khăn, nhưng vẫn có thể.

Đó là lý do vì sao đức Phật đã dạy chúng ta phải tinh tấn thực hành, giống như những giọt nước rơi mãi có thể xuyên thủng một tảng đá.

Đây là lời dạy cuối cùng của Đức Phật. Vậy nên, hãy tin tưởng vào chính mình và tiếp tục thực hành.

## **Trí tuệ không cần thiết để chấm dứt khổ đau**

Những loại tri thức thế gian mà con người học hỏi không cần thiết cho việc chấm dứt khổ đau. Nhưng chúng cần thiết nếu bạn muốn giúp đỡ người khác.

Trí tuệ thế gian không phải là điều kiện để giác ngộ, nhưng là công cụ cần thiết nếu bạn muốn giảng dạy hay hỗ trợ người khác.

Lý do tôi có thể thực hiện nhiều hoạt động giảng pháp là vì tôi biết một chút về nhiều lĩnh vực trong cuộc sống. Nhưng xin nhớ rằng, tri thức thế gian chỉ có ích khi bạn muốn giúp người khác.

Để giải thoát bản thân khỏi đau khổ, bạn không cần bất kỳ kiến thức nào ngoài việc hiểu chính mình. Vậy nên, hãy có niềm tin vào bản thân và tiếp tục thực hành.

Khi Thiền sư Pomnyun Sunim kết thúc câu trả lời của mình, cả hội trường vang lên tiếng vỗ tay nhiệt liệt. Tất cả chur tăng đều lắng đọng sâu sắc trước những lời dạy của Ngài.

Trước khi rời đi, Ngài gửi lời chào đến tất cả mọi người, Thiền sư Pomnyun Sunim: *Hôm nay thật vui khi được gặp gỡ quý vị. Chúng ta có quá ít thời gian để trò chuyện. Nếu có dịp khác, tôi mong muốn được tiếp tục đối thoại với quý vị.*

Thực ra, đức Phật cũng đã từng đối thoại với mọi người theo cách này. Các kinh điển Phật giáo chính là những bản ghi chép lại các cuộc đối thoại của Ngài với mọi người.

Đây không phải là một phương pháp mới, mà chính là phương pháp mà đức Phật đã thực hành.



Bây giờ, chúng ta hãy cùng đánh lễ đức Phật. Tất cả chư tăng đồng thanh tụng niệm bằng tiếng Pali:

***Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.***

Tác giả: **Jungto Society**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**/Nguồn: [buddhistdoor.net](http://buddhistdoor.net)