TRÌ DANH NIỆM PHẬT THEO PHÁP THẬP NIỆM KÝ SỐ

(Trích lục từ Pháp sư Ấn Quang Văn Sao chánh biên - Quyển thượng - Lá thư thứ 4 trả lời cư sĩ Cao Thiệu Lân)

Đạo tràng Tịnh Độ tông Chúng Cư Sĩ Diệu Âm kính cẩn dịch

"Như việc niệm Phật, tâm khó quy nhất, cần phải **thu nhiếp tâm lại, thành khẩn thiết tha** để niệm, tâm sẽ tự có thể quy nhất. Đối với pháp nhiếp tâm, (không có gì quan trọng hơn) không có gì đứng trước **chí thành khẩn thiết**. Tâm không chí thành mà muốn thu nhiếp tâm thì không có cách nào cả!

Nếu đã chí thành mà vẫn chưa thuần nhất (tâm vẫn chưa quy nhất) thì cần phải thu nhiếp cái lỗ tai lại (khống chế cái lỗ tai) rồi nghiêm túc, cẩn thận, tập trung lắng nghe (mỗi một chữ, mỗi một câu của âm thanh Phật hiệu) cho thật rõ ràng rành mạch (không được nghe qua loa hời hợt). Bất luận là niệm ra tiếng hay niệm thầm (trong tâm) thì đều cần phải (đều nhất định phải làm được) ý niệm khởi lên từ trong tâm, âm thanh từ miệng phát ra, âm thanh đi vào lỗ tai. [Niệm thầm tuy rằng miệng không động, nhưng sâu thẳm trong ý thức suy nghĩ vẫn phải có tướng của miệng đang niệm.] (vẫn phải có động tác của miệng đang niệm) Tâm và miệng niệm cho rõ ràng rành mạch, tai nghe cho rõ ràng rành mạch. Nếu nhiếp tâm được như vậy thì vọng niệm tự nhiên dừng lại.

Nếu làn sóng vọng niệm vẫn không ngừng nổi lên thì dùng Pháp Thập Niệm Ký Số. Nghĩa là đem sức mạnh của toàn tâm tác dụng lên một tiếng Phật hiệu. **Dù có muốn khởi vọng tưởng cũng không còn cơ hội để khởi lên nữa (không cho vọng niệm có thời gian để khởi lên nữa).** Diệu pháp nhiếp tâm niệm Phật tối thượng này (phương pháp niệm Phật không thể nghĩ bàn này), các vị tổ sư đại đức hoằng truyền Tịnh Độ thời xưa chưa từng nhắc đến bởi vì con người thời đó căn tánh còn tốt, còn lanh lợi, không cần phải niệm như vậy cũng tự có thể quy nhất được tâm! Vì tâm của [Ấn Quang] tôi khó chế phục (không chế phục được vọng niệm) nên tôi mới biết được chỗ tốt tuyệt diệu của pháp này. Tôi luôn lặp lại phương pháp này để thử nghiệm. Mỗi một lần thử nghiệm đều đạt được kết quả tốt. Không phải do tôi chủ quan nhận định suy đoán rồi tưởng tượng ra điều này để nói một cách khinh suất tùy tiện. Tôi mong muốn cùng với người độn căn đời sau cùng dùng phương pháp niệm Phật này khiến cho vạn người tu thì vạn người chắc chắn được vãng sanh Cực Lạc. Pháp Thập Niệm Ký Số vừa đề cập là **trong lúc đang niệm Phật, niệm từ câu 1 đến câu 10 nhất định phải niệm cho phân minh (rõ ràng rành mạch) nhưng cũng nhất định phải ghi nhớ cho phân**

minh (rõ ràng rành mạch là đang niệm câu Phật hiệu thứ mấy). Chỉ được niệm đến câu thứ 10. Sau khi niệm xong 10 câu thì ngừng lại, quay trở lại niệm từ câu 1 đến câu 10, chẳng được niệm 20, 30,... Vừa niệm vừa ghi nhớ, không được lần chuỗi hạt, chỉ được dựa vào tâm để ghi nhớ. Nếu niệm liên tục một mạch 10 câu cảm thấy khó ghi nhớ thì phân thành hai đoạn, tức là từ câu 1 đến câu 5 và từ câu 6 đến câu 10. Nếu vẫn không đủ sức để ghi nhớ (vẫn không thể ghi nhớ nổi) thì cần phải từ câu 1 đến câu 3, từ câu 4 đến câu 6, từ câu 7 đến câu 10, chia làm ba đoạn để niệm. (Tâm và miệng) niệm cho thật rõ ràng rành mạch! (Tâm ghi) nhớ (thứ tự Phật hiệu từ câu 1 đến câu 10) cho thật rõ ràng rành mạch! (Tai) nghe (âm thanh Phật hiệu) cho thật rõ ràng rành mạch! Thì vọng niệm không còn chỗ nào để xen vào (vọng niệm không còn cơ hội và thời gian để khởi lên), thời gian lâu dài sẽ chắc chắn tự đạt được Nhất Tâm Bất Loạn.

Phải biết 10 niệm của Pháp Thập Niệm Ký Số này thu nhiếp vọng niệm hiệu quả giống như Pháp Thần Triều Thập Niệm hành trì vào mỗi buổi sáng thức dậy, nhưng cách thức dụng công lại khác xa nhau. Pháp Thần Triều Thập Niệm niệm hết một hơi thở tính là một niệm, không luận trong một hơi thở này có bao nhiêu Phật hiệu. **Pháp Thập Niệm Ký Số lấy một câu Phật hiệu làm một niệm.** Thần Triều Thập Niệm chỉ có thể niệm 10 niệm vào buổi sáng sớm thì được; nếu niệm 20, 30,... hơi thì (lâu ngày sẽ) tổn thương nguyên khí mà tạo thành bệnh. **Pháp Thập Niệm Ký Số này niệm 1 câu Phật hiệu thì tâm biết là 1 câu, niệm 10 câu Phật hiệu thì tâm biết là 10 câu; từ 1 đến 10, từ 1 đến 10; cho dù cả ngày niệm đến mấy vạn câu Phật hiệu đều phải ghi nhớ như vậy; không những có thể trừ khử được vọng niệm mà còn có thể dưỡng thần được tốt nhất. Niệm nhanh hay niệm chậm hoàn toàn không gây trở ngại. Từ buổi sáng cho đến buổi tối, không có lúc nào không phải là thời điểm thích hợp để niệm.** So với phương pháp lần chuỗi hạt để nhớ số thì lợi ích nhận được khác nhau một trời một vực. Phương pháp lần chuỗi hạt để nhớ số khiến thân mệt mỏi vì phải lần theo hạt chuỗi mãi không ngừng và tinh thần bị xao động. **Pháp Thập Niệm Ký Số khiến thân an nhàn và tâm an định, yên tĩnh. Chỉ có những lúc làm việc, có thể sẽ rất khó để ghi nhớ số (khi làm việc có thể sẽ rất khó để ghi nhớ thứ tự câu Phật hiệu từ câu 1 đến câu 10) thì (đừng ghi nhớ thứ tự câu Phật hiệu từ câu 1 đến câu 10 nữa) cứ thành khẩn thiết tha (nghiêm túc, thật tâm tin tưởng) niệm liên tục thẳng một mạch. Nếu sự việc làm hoàn tất rồi thì lại trở về thu nhiếp tâm để ghi nhớ số (ghi nhớ thứ tự câu Phật hiệu**

từ câu 1 đến câu 10). Dù tình cảnh vọng niệm có sôi nổi qua lại không ngừng (bất kể là vọng niệm phát sinh từ người, từ sự việc hay từ sự vật) cũng đều sẽ phục tùng theo (đều sẽ thuận theo) sự chuyên chú trong một cảnh Phật hiệu này!

Đại Thế Chí Bồ-tát nói: 'Thu nhiếp trọn vẹn 6 căn, tịnh niệm tiếp nối liên tục, chứng được Tam-ma-địa, đây là đệ nhất!'. Người lợi căn thì tôi không nói đến. **Nếu hạng độn căn như [Ấn Quang] tôi mà từ bỏ Pháp Thập Niệm Ký Số này lại muốn 'thu nhiếp trọn vẹn 6 căn, tịnh niệm tiếp nối liên tục' thì vô cùng khó khăn! Vô cùng khó khăn! (không thể nào làm được!)**

Lại nhất định phải biết phương pháp nhiếp tâm niệm Phật này là pháp không thể nghĩ bàn: là cạn, cũng là sâu; là tiểu, cũng là đại.

Cần phải ngưỡng tin lời Phật dạy!

Đừng vì kiến giải của chính mình không đạt được đến cảnh giới (trình độ) đó liền nảy sinh nghi ngờ (Pháp Thập Niệm Ký Số) dẫn đến thiện căn nhiều đời nhiều kiếp do đây bị mất đi. Cuối cùng không thể đạt được lợi ích chân thật. Hiện tượng này thật đáng thương xót!

Lần chuỗi hạt niệm Phật chỉ thích hợp vào hai thời điểm là đi và đứng. Nếu ngồi yên tĩnh niệm Phật để dưỡng thần, mà tay lại hoạt động (tay lần theo hạt chuỗi) thì tinh thần không an định, lâu ngày sẽ tạo thành bệnh. Pháp Thập Niệm Ký Số này dù đi - đứng - nằm - ngồi không lúc nào không thích hợp. Khi nằm chỉ được niệm thầm, không được niệm ra tiếng; nếu niệm ra tiếng thì một là bất kính, hai là tổn thương nguyên khí (tạo thành bệnh).

Nhất định phải ghi nhớ kỹ! Nhất định phải ghi nhớ kỹ!"./.

⁂ĐỌC TỤNG BÀI PHÁP THẬP NIỆM KÝ SỐ TRƯỚC KHI NIỆM PHẬT⁂

Cư sĩ Hồ Tiểu Lâm tự dịch bài Pháp Thập Niệm Ký Số từ Văn Ngôn ra Bạch Thoại rồi in lên miếng nhựa, tặng cho các bạn đồng tu và khuyên họ nên niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số. **Mỗi ngày, trước khi bước vào thời khóa niệm Phật, ông đều đọc tụng một lần bài Pháp Thập Niệm Ký Số.** Ông nói bài Pháp Thập Niệm Ký Số chính là thế giới Cực Lạc, chính là đức Phật A Mi Đà, chính là bộ Kinh Vô Lượng Thọ! **Pháp Thập Niệm Ký Số là phương pháp niệm Phật tối cực kỳ diệu đã giúp ông niệm Phật thành tựu dù cuộc sống công việc của ông rất bận rộn, thời gian nghe giảng kinh không có nhiều.**

NHỮNG ĐIỂM QUAN TRỌNG CẦN PHẢI CHÚ Ý KHI NIỆM PHẬT THEO PHÁP THẬP NIỆM KÝ SỐ

(Trích lục ý nghĩa từ bài giảng Pháp Thập Niệm Ký Số của cư sĩ Hồ Tiểu Lâm và bài giảng Tịnh Độ Đại Kinh Giải Diễn Nghĩa của Ân sư Thích Tịnh Không)

Đại sư Ấn Quang dạy trong Văn Sao: **"Khi niệm Phật, tâm không được nghĩ tưởng ra hình ảnh chữ 'A Mi Đà Phật', đây là đang khởi vọng tưởng!"**. Trong bộ Kinh Vô Lượng Thọ, **âm thanh A Mi Đà Phật được gọi là "Diệu Âm"**, nghĩa là âm thanh kỳ diệu không thể nghĩ bàn, kỳ diệu đến mức có thể giúp cho tất cả chúng sanh chứng được quả vị Phật viên mãn. **Mật tông nói: "Âm chữ đều là Thật Tướng", Trì Danh Niệm Phật chính là Thật Tướng Niệm Phật.** Trong bộ Luận Vãng Sanh, Bồ-tát Thiên Thân giảng 3 thứ trang nghiêm của cõi Cực Lạc (Phật trang nghiêm, Bồ-tát trang nghiêm và thế giới trang nghiêm) nhập vào trong một câu pháp thanh tịnh "A Mi Đà Phật". **Âm thanh "A Mi Đà Phật" này chính là Pháp Thân Vô Vi** (Bản Thể), từ Bản Thể này hiện ra Y báo và Chánh báo trang nghiêm của cõi Cực Lạc. **Mục đích của việc niệm Phật là phải niệm Phật cho tâm đạt đến thanh tịnh, pháp môn Tịnh Độ chính là tu tâm thanh tịnh, "tâm tịnh thì cõi nước tịnh", tâm thuần tịnh thuần thiện mới có thể vãng sanh đến thế giới Cực Lạc.**

Ân sư Thích Tịnh Không và cư sĩ Hồ Tiểu Lâm đều dạy "ký số" không phải là trong tâm nghĩ tưởng ra âm thanh chữ số "một, hai, ba,…, mười" hay trong tâm nghĩ tưởng ra chữ số hiện lên "1, 2, 3,…, 10"; nghĩ tưởng như vậy là đã rơi vào vọng tưởng, tâm đã bị ô nhiễm, tâm không thanh tịnh. Chữ "ký số" dịch theo mặt chữ thì "ký" là ghi nhớ và "số" là chữ số; nhưng "y theo văn tự để giải nghĩa, ba đời chư Phật đều bị hàm oan". **Đại sư Ấn Quang nói rất cụ thể "ký số" là "tâm biết": "niệm 1 câu Phật hiệu thì tâm biết là 1 câu", "niệm 10 câu Phật hiệu thì tâm biết là 10 câu", "từ 1 đến 10, từ 1 đến 10". Do đó, <u>năng lực nhận biết và sức ghi nhớ rõ ràng của tâm</u> trong từng câu Phật hiệu gọi là "ký"; thứ tự câu Phật hiệu từ câu 1 đến câu 10 gọi là "số". "Ký số" nghĩa là tự tâm người niệm Phật nhận biết và ghi nhớ rõ ràng thứ tự từng câu Phật hiệu từ câu một đến câu mười.** (**<u>Chú thích:</u>** Đại lão Hòa thượng Vạn Đức Thích Trí Tịnh trong bài giảng Kệ Niệm Phật Hạ Thủ Công Phu dạy về pháp Trì Danh Niệm Phật cũng giảng ý nghĩa "tâm nhận biết Phật hiệu" giống hệt như vậy) Cho nên, "ký số" không phải là khởi lên vọng tưởng về hình ảnh chữ số "1, 2,…, 10" hay âm thanh chữ số "một, hai,…, mười"; nhất định không được vừa niệm Phật vừa khởi lên vọng tưởng về chữ số.

Pháp Thập Niệm Ký Số là phương pháp niệm Phật mà Bồ-tát Đại Thế Chí dạy trong "Chương Đại Thế Chí Bồ-Tát Niệm Phật Viên Thông" của Kinh Thủ Lăng Nghiêm, thuộc vào kinh điển của Tịnh Độ tông (5 bộ kinh và 1 bộ luận). Trong chương kinh này, Đại Thế Chí Bồ-tát dạy tổng nguyên tắc của việc niệm Phật là: "Thu nhiếp trọn vẹn 6 căn - Tịnh niệm tiếp nối liên tục". Trong bộ Kinh Thủ Lăng Nghiêm, **pháp**

môn Niệm Phật Viên Thông của Đại Thế Chí Bồ-tát thuộc về Kiến đại trong 7 đại: Địa đại (chất rắn), Thủy đại (chất lỏng), Hỏa đại (nhiệt độ), Phong đại (chuyển động), Không đại (không có tướng), **Kiến đại (tâm thấy được, tâm nhận biết được)**, Thức đại (tâm phân biệt); pháp môn Nhĩ Căn Viên Thông của Quán Thế Âm Bồ-tát thuộc về Nhĩ căn trong 6 căn: Nhãn căn, Nhĩ căn, Tỷ căn, Thiệt căn, Thân căn, Ý căn. Do đó, **muốn lãnh hội được phương pháp niệm Phật của Pháp Thập Niệm Ký Số thì phải hiểu được ý chỉ của Kinh Lăng Nghiêm**.

6 Tánh ở nơi căn chính là Chân Tâm (không sanh không diệt), 6 thức được sanh ra do 6 căn tiếp xúc với 6 trần chính là vọng tâm (có sanh có diệt). Khi 6 căn là Nhãn căn (Tánh thấy), Nhĩ căn (Tánh nghe), Tỷ căn (Tánh ngửi), Thiệt căn (Tánh nếm), Thân căn (Tánh xúc chạm), Ý căn (Tánh biết) tiếp xúc với 6 trần là Sắc trần (Cảnh vật), Thanh trần (Âm thanh), Hương trần (Mùi hương), Vị trần (Vị), Xúc trần (Xúc chạm) và Pháp trần (Cảnh ở trong tâm) sẽ sanh ra 6 thức là: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức và Ý thức (Thức thứ 6).

Các chú giải Kinh Lăng Nghiêm trước thời Pháp sư Giao Quang đều dùng ý chỉ Tam chỉ - Tam quán của Pháp sư Trí Giả thuộc tông Thiên Thai để làm chú giải. Tam chỉ - Tam quán là dùng thức, dùng thức là dùng vọng tâm; mà ý chỉ của Kinh Lăng Nghiêm là bỏ thức dùng căn, dùng căn là dùng Chân Tâm. Pháp sư Giao Quang phát tâm chú giải lại bộ kinh này nhưng thọ mạng của Ngài đã hết. Ngài tu pháp môn Tịnh Độ, khi Phật A Mi Đà đến tiếp dẫn Ngài vãng sanh Cực Lạc thì Ngài xin Phật gia trì cho Ngài trụ lại thế gian thêm một khoảng thời gian để hoàn thành bộ chú giải Kinh Lăng Nghiêm. Phật A Mi Đà đồng ý và gia trì cho Ngài thêm tuổi thọ, khi nào Ngài hoàn thành công việc sẽ tiếp dẫn Ngài đến thế giới Cực Lạc. Bộ chú giải của Ngài có tên Lăng Nghiêm Chánh Mạch, phần mở đầu của bộ chú giải có tường thuật câu chuyện này. **Lăng Nghiêm Chánh Mạch nói rõ ý chỉ của Kinh Lăng Nghiêm là bỏ thức dùng căn, dùng căn là dùng Chân Tâm. Khi 6 căn tiếp xúc với cảnh giới 6 trần thì niệm thứ nhất chính là dùng căn, là dùng Chân Tâm. Nếu sau niệm thứ nhất này mà xuất hiện thêm niệm thứ hai, niệm thứ ba,… thì đã rơi vào thức, đã rơi vào vọng tâm.** Nếu có thể giữ được mãi mãi niệm thứ nhất thì giống với chư Phật Như Lai. Tánh ở nơi 6 căn giống như một tấm gương sáng, chỉ phản chiếu hình bóng vạn sự vạn vật chứ không lưu lại bất kỳ dấu vết gì. **Phật dạy chúng ta dùng Chân Tâm (tâm thanh tịnh) để niệm Phật, nếu dùng vọng tâm (tâm vọng tưởng tạp loạn) để niệm Phật thì vẫn là tạo nghiệp luân hồi, không thể ra khỏi Lục đạo luân hồi. Tâm thành kính đạt đến mức cùng cực chính là Chân Tâm, tiên sinh Tăng Quốc Phiên nói: "Một niệm không sanh gọi là thành!", tâm không sanh khởi một ý niệm nào thì tâm thanh tịnh.**

Pháp Thập Niệm Ký Số là kỹ thuật niệm Phật thu gom toàn bộ 6 căn đang chạy tán loạn theo 6 trần ở bên ngoài lại, <u>nếu 6 căn không còn chạy theo cảnh giới của 6 trần thì không sanh ra vọng tâm là 6 thức</u>, kéo toàn bộ 6 căn hướng vào âm thanh

danh hiệu A Mi Đà Phật ở trong tâm. Khi 6 căn đã bị cột chặt vào âm thanh A Mi Đà Phật ở trong tâm thì tâm liền được thanh tịnh, Chân Tâm hiện tiền. Kỹ thuật thu nhiếp 6 căn vào âm thanh A Mi Đà Phật (dù niệm ra tiếng hay niệm thầm trong tâm) của Pháp Thập Niệm Ký Số thực hiện như sau:

۞ **"Ý niệm khởi lên từ trong tâm" rõ ràng rành mạch: Ý căn (Tánh biết) phải nhận biết, phải thấy rõ ràng bản thân đang niệm danh hiệu A Mi Đà Phật.** Cư sĩ Hồ Tiểu Lâm giảng là: "Bạn đang làm gì vậy?". "Tôi đang gọi A Mi Đà Phật! Tôi đang liên lạc với A Mi Đà Phật! Trong tâm tôi thật sự có A Mi Đà Phật!", đây là danh hiệu A Mi Đà Phật đã được phát khởi lên từ trong tâm, là thu nhiếp Ý căn.

۞ **"Âm thanh Phật hiệu từ miệng phát ra" rõ ràng rành mạch:**

❁ **Khi niệm Phật ra tiếng: Nhãn căn (Tánh thấy) phải chú ý theo dõi, nhận biết cho rõ ràng động tác của cái miệng đang niệm Phật; là 6 chữ "Nam mô A Mi Đà Phật" mỗi một chữ sẽ có một khẩu hình hoàn toàn khác nhau.**

❁ **Khi niệm Phật thầm trong tâm: Tuy rằng miệng không động, nhưng sâu thẳm trong ý thức suy nghĩ vẫn phải có tướng của miệng đang niệm Phật.** Cư sĩ Hồ Tiểu Lâm giảng là: **"Miệng không cử động nhưng trong tâm vẫn phải có cảm giác cái miệng đang cử động để niệm Phật!". Khi niệm thầm, Nhãn căn (Tánh thấy) vẫn phải chú ý nhận biết, phải thấy rõ ràng động tác của cái miệng bên trong tâm đang niệm Phật dù cho cái miệng bên ngoài không cử động. (Phụ giải:** Người bình thường nếu ngậm miệng lại không nói chuyện thì vẫn có thể tự phát ra tiếng nói ở trong tâm rất rõ ràng. Nếu để ý kỹ thì thấy những tiếng nói ở trong tâm này được phát ra từ cử động của cái miệng ở trong tâm, cái miệng ở trong tâm này chính là "cảm giác cái miệng đang cử động niệm Phật" mà cư sĩ Hồ Tiểu Lâm nói, chính là Thiệt căn đang cử động để phát ra âm thanh trong tâm.)

Dù niệm ra tiếng hay niệm thầm trong tâm thì từng động tác cử động của miệng để phát ra âm thanh Phật hiệu đều phải rõ ràng rành mạch; cư sĩ Hồ Tiểu Lâm nói là: **"Không được nuốt chữ! Không được ợm ờ ở trong miệng!".** Từng động tác cử động niệm Phật của miệng (miệng bên ngoài và cảm giác miệng đang cử động niệm Phật bên trong tâm) nếu không rõ ràng rành mạch ở từng cử động thì tai (Nhĩ căn) cũng không nghe thấy hoặc không nghe rõ âm thanh Phật hiệu. **Dù niệm thầm hay niệm ra tiếng đều nên niệm với tốc độ chậm, vì niệm chậm thì dễ dàng niệm rõ ràng chắc chắn từng câu từng chữ Phật hiệu.** Đại sư Ấn Quang niệm Phật rất chậm, Ngài niệm rõ ràng chắc chắn từng chữ từng chữ, niệm cẩn thận kỹ lưỡng từng chữ của danh hiệu Phật.

Một số đồng tu nói với cư sĩ Hồ Tiểu Lâm là khi niệm Phật mà chú ý đến động tác của miệng niệm Phật (tướng của miệng đang niệm Phật trong tâm) thì mệt lắm. Cư sĩ Hồ Tiểu Lâm khẳng định: "Rất là mệt! Vô cùng mệt!". Vì sao mệt? Vì phàm phu vọng tưởng quen rồi nên không thấy mệt, còn niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số là đang thoát ra

khỏi tập khí thói quen khởi vọng tưởng đã huân tập từ nhiều đời nhiều kiếp đến nay, bắt 6 căn phải quy nhất, làm sao không mệt cho được. (**Phụ giải:** Một số đồng tu hỏi là Nhãn căn (Tánh thấy) chú ý đến động tác của miệng (tướng miệng đang niệm Phật trong tâm) thì có phải là đang khởi vọng tưởng không? Việc này không phải là khởi vọng tưởng. Động tác niệm Phật của miệng (tướng miệng đang niệm Phật trong tâm) không hề do nghĩ tưởng tạo ra, mà thật sự Thiệt căn của người niệm Phật đang cử động, cũng giống như tai đang nghe âm thanh Phật hiệu.)

Vậy, đây là Nhãn căn và Thiệt căn được thu nhiếp lại.

۞ **"Tai nghe âm thanh Phật hiệu" rõ ràng rành mạch: Thu nhiếp cái lỗ tai lại, khống chế cái lỗ tai rồi nghiêm túc, cẩn thận, tập trung lắng nghe mỗi một chữ, mỗi một câu của âm thanh Phật hiệu cho thật rõ ràng rành mạch, không được nghe qua loa hời hợt.**

❁ **Khi niệm Phật ra tiếng: Nhĩ căn (Tánh nghe) phải lắng nghe cho rõ âm thanh từ miệng phát ra.**

❁ **Khi niệm Phật thầm trong tâm: Nhĩ căn (Tánh nghe) phải lắng nghe cho rõ âm thanh từ cái miệng trong tâm phát ra.**

Vậy, đây là Nhĩ căn được thu nhiếp lại.

۞ **"Ý căn (Tánh biết) ghi nhớ thứ tự câu Phật hiệu từ câu 1 đến câu 10" rõ ràng rành mạch:** Đây là năng lực nhận biết và ghi nhớ của Ý căn. **Nếu tâm không có vọng niệm thì tự nhiên có thể nhận biết và ghi nhớ được câu Phật hiệu đang niệm là câu thứ mấy trong 10 câu.** Đại sư Ấn Quang nói "ký số" chính là "tâm biết". **Chỉ cần có vọng niệm khởi lên thì tâm liền mê mờ chạy theo vọng niệm, sẽ "không biết" câu Phật hiệu hiện tại là câu thứ mấy trong 10 câu; thậm chí còn không biết là mình đang niệm Phật** (ý niệm niệm Phật không khởi lên từ trong tâm).

Một số đồng tu sơ học có tập khí khởi vọng tưởng quá nặng, **ngay trong 4 chữ "A Mi Đà Phật" cũng khởi vọng tưởng; vừa mới niệm chữ "A" đã khởi vọng tưởng**. Lúc này, **cần phải niệm thật chậm lại, hành trì cẩn thận từng chút một thì ngay trong câu Phật hiệu đó mới không có vọng tưởng khởi lên**. Cư sĩ Hồ Tiểu Lâm có một cách đối trị là **ngân dài chữ "A" lên, nhấn mạnh chữ "A", niệm lặp lại chữ "A" nhiều lần cho đến khi niệm chữ "A" không còn có vọng tưởng nữa mới niệm đến chữ tiếp theo**. **[Chữ nào có vọng tưởng xen vào thì ngân dài, nhấn mạnh âm điệu và niệm lặp lại chữ đó] Câu Phật hiệu nào có vọng tưởng xen vào thì niệm lại câu đó, niệm đến khi nào không còn vọng tưởng xen vào nữa mới ghi nhớ đến thứ tự câu Phật hiệu tiếp theo.** Vì Ý căn khó thu nhiếp nên có hai lần (đầu tiên và cuối cùng) đều là thu nhiếp Ý căn.

Tại sao tổ Ấn Quang không đề cập đến Thân căn và Tỷ căn? Vì **khi 4 căn: Ý căn, Nhãn căn, Thiệt căn, Nhĩ căn niệm tốt rồi, niệm rõ ràng rành mạch rồi thì tự nhiên**

Thân căn và Tỷ căn cũng tự được quy nhất. **Ân sư Thích Tịnh Không giảng rằng trong 6 căn thì chỉ có Nhĩ căn và Nhãn căn là lanh lợi nhất, đặc biệt là Nhĩ căn, kế đến mới là Nhãn căn, còn 4 căn còn lại tương đối ám độn.** Bồ-tát Văn Thù Sư Lợi đã tuyển chọn pháp viên thông trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm cho chúng sanh cõi Ta Bà: **"Thử phương chân giáo thể, thanh tịnh tại âm văn"**.

۞ **Thân căn:** Thân thể đi kinh hành niệm Phật hoặc lạy Phật niệm Phật hoặc tĩnh tọa niệm Phật hoặc **động tác thân thể đang chuyên chú thao tác vào công việc** thì Thân căn tự được thu nhiếp. Cho nên, cư sĩ Hồ Tiểu Lâm nói rằng không được phối hợp nhịp bước chân vào Pháp Thập Niệm Ký Số, tổ Ấn Quang không dạy làm như vậy thì phải thật thà nghe lời thật làm.

۞ **Tỷ căn:** Mũi tự nhiên hít vào - thở ra đáp ứng nhu cầu khí thở của cơ thể trong lúc niệm Phật. Ví dụ: lạy Phật niệm Phật thì nhu cầu khí thở nhiều, tĩnh tọa niệm Phật thì nhu cầu khí thở ít, v.v... Tỷ căn tự được thu nhiếp. Cho nên, cư sĩ Hồ Tiểu Lâm nói rằng không được phối hợp nhịp hơi thở vào Pháp Thập Niệm Ký Số, tổ Ấn Quang cũng không dạy làm như vậy thì cũng phải thật thà nghe lời thật làm.

Nếu cố ý phối hợp nhịp bước chân và nhịp hơi thở vào Pháp Thập Niệm Ký Số thì không thể nhớ được thứ tự câu Phật hiệu. Cư sĩ Hồ Tiểu Lâm nói rằng: **"4 động tác niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số đã đủ rối lắm rồi, đừng trộn lẫn hơi thở và nhịp bước chân vào pháp niệm Phật này nữa!"**. Cư sĩ Hồ Tiểu Lâm giảng: "Ngày đêm canh phòng 6 giặc!", nghĩa là khi xuất hiện vọng tưởng thì phải mau chóng dùng Pháp Thập Niệm Ký Số đề khởi âm thanh Phật hiệu lên, thu nhiếp 6 căn vào âm thanh Phật hiệu để quét trừ vọng niệm. Khi làm việc, vì thân thể đang phải chuyên chú thao tác công việc, các căn bị phân tán sức tập trung một phần nên không dễ ghi nhớ thứ tự câu Phật hiệu được. Vậy, khi làm việc, nếu không ghi nhớ nổi thứ tự câu Phật hiệu từ câu 1 đến câu 10 thì nên tạm bỏ ghi nhớ thứ tự câu Phật hiệu đi; và khi công việc đã làm xong rồi thì tiếp tục ghi nhớ thứ tự câu Phật hiệu.

Niệm Phật không phải cứ cố niệm cho nhanh, niệm cho nhiều là tốt; mà phải niệm cho rõ ràng rành mạch mới tốt. Vì khi niệm Phật tốc độ nhanh thì tâm ý dễ qua loa hời hợt, 6 căn đều không dễ dàng thu nhiếp lại, sẽ nghe âm thanh Phật hiệu không rõ. Nếu 6 căn chạy tán loạn theo 6 trần thì vọng niệm (6 thức) cứ theo đó khởi lên liên tục, vừa niệm Phật vừa khởi vọng tưởng là tạo nghiệp luân hồi, không thể vãng sanh Cực Lạc. Cho nên, niệm Phật tốt nhất là niệm một cách chậm rãi rõ ràng rành mạch từng chữ một, niệm một chữ thì chắc một chữ, niệm một câu thì chắc một câu. **Chú ý những lúc ăn ngon, ngủ ngon (2 loại dục trong 5 dục: tiền tài, sắc dục, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ) thì tinh lực dồi dào rất dễ dàng trạo cử (tâm sanh nhiều vọng niệm tán loạn)**. Khi niệm Phật với tốc độ nhanh sẽ rất khó ghi nhớ liên tục một mạch 10 câu Phật hiệu, nhưng **nếu niệm Phật với tốc độ chậm thì có thể ghi nhớ được liên tục một mạch 10 câu Phật hiệu**. **Niệm nhanh một chút chỉ nên áp dụng vào những lúc bị hôn trầm (tâm**

bị mê mờ chìm đắm gây buồn ngủ, uể oải, ngủ gật,…), cơ thể mệt mỏi, có nhiều công việc, xảy ra chút rắc rối trong cuộc sống, có việc không được như ý, người không hài lòng xuất hiện,… Khi niệm Phật, nếu bị hôn trầm thì đi kinh hành nhiễu Phật niệm Phật hoặc lạy Phật niệm Phật và nên niệm Phật to tiếng sẽ đánh tan được hôn trầm (lạy Phật chỉ nên niệm Phật thầm trong tâm hoặc dùng Kim Cang trì, không nên niệm Phật to tiếng vì sẽ hao tổn khí lực tạo thành bệnh giống như đang nằm mà niệm Phật to tiếng); **nếu bị trạo cử thì nên tĩnh tọa niệm Phật.**

Đại sư Ấn Quang có dạy trong Văn Sao là **khi niệm Phật tuyệt đối không được nhắm mắt**, nhắm mắt niệm Phật lâu ngày ắt chiêu cảm ma. Mắt phải mở ra và hơi nhìn hướng xuống phía dưới một chút giống như ánh mắt của Phật, chú tâm đến cái miệng đang cử động niệm Phật (tướng miệng niệm Phật trong tâm khi niệm thầm).

Một số ông lão bà lão ở nông thôn không biết chữ, không hiểu kinh giáo, chỉ niệm duy nhất một câu A Mi Đà Phật mà lại biết trước ngày giờ vãng sanh Cực Lạc hiện ra tướng lành hiếm có; nguyên nhân là do **họ vốn dĩ đã có tâm thanh tịnh**. Ân sư Thích Tịnh Không nói rằng thật ra **số lượng những ông lão bà lão có tâm chân thành cung kính như vậy là không nhiều, họ đều là người có tâm địa vô cùng lương thiện, tâm địa vô cùng thanh tịnh, đây là tâm Bồ-đề**. Trong quá khứ nhiều kiếp, họ đã từng tu học pháp môn Tịnh Độ, tu rất giỏi, công phu niệm Phật khá cao; nhưng lúc lâm chung bị ác duyên chướng ngại làm họ bất giác mê mờ quên mất niệm Phật cho nên không được vãng sanh Cực Lạc. Vì vậy, không phải ngẫu nhiên mà những người này có được thiện căn - phước đức rất sâu dày, đều là do tu hành trong nhiều đời quá khứ tích lũy lại, đây là những người Thượng căn. Người căn tánh bậc Thượng vừa thu nhiếp tâm lại để niệm Phật thì lập tức đạt được tâm quy nhất! Đa số người niệm Phật đều thuộc hàng Trung căn và Hạ căn, tâm địa đều ô nhiễm và bất thiện. Người thuộc hàng Trung căn không cần nhớ Phật hiệu từ 1 đến 10, chỉ cần tâm niệm - miệng niệm - tai nghe là tâm đã quy nhất. Đại sư Ấn Quang nói Ngài thuộc hàng Hạ căn ngu độn (lời nói này của Ngài không phải là lời nói thật, tổ sư đại đức đều hết sức khiêm hạ), Ngài nói **người niệm Phật đời Mạt pháp đều phải dùng Pháp Thập Niệm Ký Số niệm Phật thì mới đạt đến Nhất Tâm Bất Loạn.**

Người niệm Phật phải có tâm thành kính! Tâm thành kính là thể của tâm Bồ-đề, tâm thanh tịnh bình đẳng giác là tự thọ dụng của tâm Bồ-đề, tâm đại từ đại bi là tha thọ dụng của tâm Bồ-đề. Người niệm Phật nếu không có tâm Bồ-đề thì sẽ như tổ sư đã nói: "Miệng niệm Mi Đà tâm tán loạn, đau mồm rát họng cũng chỉ uổng công!". Nếu tâm cực kỳ thành kính thì chắc chắn công phu niệm Phật sẽ rất tốt. Nếu tâm thành kính bị khiếm khuyết thì làm cách nào để có được cái tâm chí thành cung kính? Lúc đầu, cư sĩ Hồ Tiểu Lâm niệm Phật cũng không có tâm thành kính, công phu niệm Phật của ông không có lực. Sau đó, ông đọc Ấn Quang Pháp sư Văn Sao thì phát hiện ra diệu pháp niệm Phật là Pháp Thập Niệm Ký Số: **Pháp Thập Niệm Ký Số có thể khiến tâm người niệm Phật từ trạng thái rất ô nhiễm, rất tạp loạn nhanh chóng đạt đến trạng thái tâm thanh tịnh; tâm đã thanh tịnh thì thành kính rồi.** Ông rất nỗ lực niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số, niệm Phật chỉ khoảng 4 tháng thì ông thành tựu, tâm thanh tịnh và tâm chí thành

cung kính đều xuất hiện. Ông rút ra nguyên tắc là: **Dù tâm thành kính không đầy đủ, bị khiếm khuyết nhưng nếu biết niệm Phật theo kỹ thuật niệm Phật của Pháp Thập Niệm Ký Số khiến vọng tưởng không có cách gì khởi lên được thì tâm thanh tịnh sẽ hiện tiền, tự nhiên sẽ có tâm chí thành cung kính! Do đó, trước tiên phải bắt đầu hạ thủ công phu từ kỹ thuật niệm Phật. Pháp Thập Niệm Ký Số là pháp diệu nhất trong tất cả các phương pháp niệm Phật, là phương pháp tốt nhất để "thu nhiếp trọn vẹn 6 căn, tịnh niệm tiếp nối liên tục" đạt được tâm thanh tịnh và tâm chí thành cung kính!**

Đại sư Ấn Quang nói rằng <u>nếu niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số thì sau cùng sẽ đạt được lợi ích lớn nhất là đảm bảo vãng sanh đến thế giới Cực Lạc.</u> Còn đối với lợi ích đạt được trong hiện tại, Ngài nói 8 chữ: "Nghiệp tiêu, trí lãng, chướng tận, phước sùng!".

<u>Nghiệp tiêu:</u> Nghiệp là kết quả của những hành vi do thân - khẩu - ý tạo ra, có 4 loại là thiện nghiệp, ác nghiệp, vô ký nghiệp (không thiện, không ác; đây là vô minh, ngu si) và **tịnh nghiệp (đoạn ác không chấp tướng đoạn ác, tu thiện không chấp tướng tu thiện; đoạn ác tu thiện rất nỗ lực tinh tấn nhưng tâm địa thanh tịnh)**. Quả báo của thiện nghiệp, ác nghiệp, vô ký nghiệp đều ở Mười pháp giới. Mười pháp giới không có quả báo của tịnh nghiệp (tâm thanh tịnh). Tịnh nghiệp nhận quả báo ở cõi Nhất chân pháp giới như thế giới Cực Lạc, thế giới Hoa Tạng,… ***<u>Chướng tận:</u>*** Chướng là tác dụng làm chướng ngại Tự Tánh hiển lộ ra của những nghiệp không thanh tịnh. Chướng có hai loại là Phiền não chướng và Sở tri chướng. **Ân sư Thích Tịnh Không giảng rằng niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số sẽ nhanh tiêu trừ nghiệp chướng hơn các phương pháp niệm Phật khác và tâm địa cũng nhanh được thanh tịnh hơn các phương pháp niệm Phật khác. Nếu dùng phương pháp niệm Phật thầm trong tâm của Pháp Thập Niệm Ký Số, Nhĩ căn lắng nghe âm thanh Phật hiệu phát ra trong tâm thì chính là pháp môn Nhĩ Căn Viên Thông của Quán Thế Âm Bồ-tát đã hiệp với pháp môn Niệm Phật Viên Thông của Đại Thế Chí Bồ-tát thành một pháp môn.** ***<u>Trí lãng:</u>*** Nghiệp chướng đã tiêu trừ thì Trí-huệ trong Tự Tánh xuất hiện. Trí-huệ càng tăng trưởng thì tự nhiên càng nhìn thấu được chân tướng vũ trụ nhân sanh. Khi đã nhìn thấu suốt chân tướng vũ trụ nhân sanh của thế giới Ta Bà, nhìn thấu Pháp Tánh Độ vĩnh hằng bất biến của cõi Cực Lạc thì sẽ bằng lòng buông bỏ vạn duyên ở thế giới Ta Bà để đi đến thế giới Cực Lạc. ***<u>Phước sùng:</u>*** Trong bộ Kinh Hoa Nghiêm, **Phật dạy phước lớn nhất chính là tâm thanh tịnh (Thiền-định)**. Pháp Thập Niệm Ký Số là pháp niệm Phật giúp hành giả nhanh chóng đắc được thâm diệu Thiền-định.

Pháp Thập Niệm Ký Số là cạn, là sâu, là tiểu, là đại: Cạn là dưỡng thần, tốt cho sức khỏe. Nếu bị bệnh mất ngủ, bị stress, bệnh hồi hộp tim, v.v… thì chỉ cần niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số một thời gian khiến tâm thanh tịnh thì những chứng bệnh này đều khỏi, không còn cần phải uống thuốc ngủ, vitamin C, v.v... Về lâu dài, thân thể và tinh thần đều khỏe mạnh. **Sâu** là chứng được Niệm Phật Tam-muội. **Tiểu** là 4 chữ A Mi Đà Phật. **Đại** là chứng được quả vị Phật cứu cánh viên mãn.

Đời sống vật chất (ngũ dục) phải giảm xuống mức thấp nhất có thể thì niệm Phật mới dễ đắc Thiền-định: Trước khi học Phật thì cư sĩ Hồ Tiểu Lâm dùng siêu xe Mercedes; kể

từ khi học Phật, ông đổi sang đi chiếc xe Jetta công cộng của công ty ông vừa cũ vừa hôi. Trước khi học Phật, ông ăn uống toàn đồ ăn thức uống quý giá, ví dụ như loại trà mà ông uống phải là loại trà trồng trên nham thạch núi lửa, v.v…; từ khi học Phật, ông ăn cơm chỉ ăn 1 món duy nhất, người giúp việc mua thức ăn gì thì ông ăn thứ đó, đều là những loại thức ăn rất bình thường. Ông dặn người giúp việc bỏ tất cả nguyên liệu nấu ăn vào một nồi rồi nấu lên, không được chia ra từng món và chỉ được cho một chút muối hay nước tương vào, không phân biệt mùi vị ngon dở, cũng có thể gọi là cơm Ca-Sa. Cư sĩ Lưu Tố Vân cũng ăn cơm giống cư sĩ Hồ Tiểu Lâm, bà ăn cơm cũng chỉ ăn 1 món duy nhất, ăn giống người xuất gia thời xưa. **Thức khuya niệm Phật:** Cư sĩ Hồ Tiểu Lâm làm Chủ tịch công ty lớn nên ban ngày ông phải giải quyết rất nhiều công việc, thời gian rảnh để niệm Phật vào ban ngày của ông là rất ít, thời gian nghe giảng kinh và đọc tụng Kinh Vô Lượng Thọ cũng ít. Mỗi ngày, ông đều nhất định phải đọc xong 1 bộ Kinh Vô Lượng Thọ. Lúc mới học Phật, chưa sắp xếp được thời gian, buổi tối, dù đi làm về muộn đến mấy ông cũng nhất định phải đọc xong 01 quyển Kinh Vô Lượng Thọ rồi mới đi ngủ. Sau này, khi ông học được Pháp Thập Niệm Ký Số thì ông còn thức khuya để niệm Phật. Ban đêm, lúc mọi người trong nhà đã đi ngủ hết thì ông một mình niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số. **Tâm cảnh giác với sự vô thường của ông rất cao:** Ông xem tin tức thấy động đất và sóng thần ở thành phố Sendai của Nhật Bản, bánh bao ở Thượng Hải có chất nhuộm màu độc hại,… thì ông đều quay trở lại phản tỉnh chính mình, nhắc nhở chính bản thân mình phải niệm Phật tốt hơn để sớm ngày vãng sanh Cực Lạc.

Phụ giải: Đối với Pháp Thập Niệm Ký Số, động tác của miệng và cảm giác động tác của miệng đang cử động trong tâm phải rõ ràng rành mạch để có thể phát ra âm thanh Phật hiệu được rõ ràng rành mạch là vô cùng quan trọng. Do đó, **việc niệm A Mi Đà Phật sẽ thuận lợi hơn rất nhiều so với niệm A Di Đà Phật**. **Đại lão Hòa thượng Thích Trí Tịnh đã nói chữ "Di" là chữ gây chướng ngại trong tâm khi Trì Danh Niệm Phật, người niệm Phật thuần thục theo Pháp Thập Niệm Ký Số sẽ thấy chính xác là như vậy, đúng như lời Ngài đã dạy.**

<u>Một vài kinh nghiệm niệm Phật thực tế theo Pháp Thập Niệm Ký Số (tham khảo):</u>

Niệm Phật thầm thì người sơ học đa phần cái miệng trong tâm thường bị cứng, không cách gì nhận thấy cái miệng trong tâm cử động phát ra âm thanh Phật hiệu. Do đó, cần phải có sự rèn luyện, nên niệm theo cách Kim Cang trì: miệng bên ngoài có động tác cử động nhưng không phát ra tiếng, chỉ có âm thanh Phật hiệu vang lên trong tâm. Niệm theo cách Kim Cang trì lâu ngày thì tự nhiên cái miệng trong tâm sẽ có cảm giác cử động niệm được, niệm Phật càng chăm chỉ, rèn luyện qua thời gian càng lâu dài thì cảm giác cái miệng cử động niệm Phật trong tâm càng rõ ràng dần dần.

Có trường hợp miệng thì vẫn đang niệm ra tiếng A Mi Đà Phật rất to, rất rõ ràng nhưng Nhĩ căn (Tánh nghe) không nghe thấy hoặc nghe không rõ âm thanh A Mi Đà Phật. Nếu để ý kỹ sẽ phát hiện ra âm thanh Phật hiệu đang bị trộn lẫn lộn, đang bị lấn át bởi các loại âm thanh tạp loạn khác nhau phát ra từ trong tâm. Nơi phát ra âm thanh tạp loạn đa

phần là từ cái miệng bên trong tâm đang tùy theo vọng tưởng mà cử động loạn xạ để phát ra âm thanh tạp loạn. Miệng bên ngoài đang cử động để phát ra âm thanh Phật hiệu nhưng tướng miệng cử động trong tâm lại không cử động phát ra âm thanh Phật hiệu. Lúc này, cần phải niệm chậm lại, chú ý đến động tác niệm Phật của miệng, dùng Nhãn căn quan sát rõ ràng Thiệt căn, điều khiển Thiệt căn, bắt cái miệng ở trong tâm phải cử động theo đúng động tác phát ra âm thanh Phật hiệu thì Nhĩ căn mới có thể nghe thấy âm thanh Phật hiệu. Nếu Nhãn căn không chú ý quan sát rõ ràng Thiệt căn, để cho Thiệt căn tự do cử động lung tung không tuân theo động tác niệm Phật thì Nhĩ căn chắc chắn không nghe được âm thanh Phật hiệu.

Cơ bản, khi Ý căn biết rõ mình đang niệm A Mi Đà Phật (đang liên lạc với A Mi Đà Phật) - Nhãn căn chú ý kỹ động tác của Thiệt căn, giúp đỡ cho Thiệt căn cử động từng động tác chuẩn xác để phát ra âm thanh Phật hiệu thật rõ ràng rành mạch - Nhĩ căn lắng nghe âm thanh Phật hiệu thật rõ ràng rành mạch thì vọng tưởng tự nhiên không thể sanh khởi được; **tâm thanh tịnh thì tự nhiên nhận biết được thứ tự câu Phật hiệu từ câu 1 đến câu 10.** Nghĩa là, tâm thanh tịnh giống như một hồ nước trong lặng, sẽ có khả năng quán chiếu rõ ràng từng câu Phật hiệu; cho nên, có thể nói **"tâm biết" chính là Định - Huệ đẳng trì**. **Định - Huệ đẳng trì chính là Thiền-định, nếu chỉ có Định mà không có Huệ thì không có năng lực quán chiếu.** Mặt nước bị xao động thì mất đi năng lực quán chiếu; nghĩa là, nếu tâm không còn thanh tịnh thì không có cách gì nhận biết thứ tự câu Phật hiệu từ câu 1 đến câu 10. Tuy nhiên, **khởi vọng tưởng là một loại tập khí rất nặng đã huân tập từ vô lượng vô biên kiếp đến nay, không dễ gì trong một thời gian ngắn mà có thể hàng phục được loại tập khí này khiến vọng tưởng không khởi lên nữa**. Cho nên, một số người niệm đến khoảng câu Phật hiệu thứ 6 thì vọng tưởng khởi lên, tâm ô nhiễm liền quên mất thứ tự câu Phật hiệu đang niệm là câu thứ mấy; đối với những người này thì chia 10 câu Phật hiệu thành 2 đoạn để ghi nhớ. Một số người chỉ niệm đến khoảng câu Phật hiệu thứ 4 đã khởi vọng tưởng thì cần phải chia làm 3 đoạn để ghi nhớ.

<u>Chú thích:</u>

* **Trong bản dịch bài Pháp Thập Niệm Ký Số, phần trong dấu "[…]" là nguyên văn lá thư có mở ngoặc và đóng ngoặc, phần trong dấu "(…)" là phần diễn nghĩa thêm.** Lá thư thứ 4 mà Đại sư Ấn Quang gửi cư sĩ Cao Thiệu Lân viết bằng Văn Ngôn, là cổ văn Trung Hoa. Văn Ngôn là văn viết, thường chỉ có ý mà không có lời, khác hoàn toàn với văn nói Bạch Thoại. Một bài văn viết bằng Văn Ngôn nếu đem cho 10 người dịch ra Bạch Thoại thì nhận được 10 bản dịch đều không giống nhau. Cho nên, nếu muốn dịch nội dung Pháp Thập Niệm Ký Số được viết trong lá thư này ra tiếng Việt hoàn toàn chính xác, không bị sai sót nghĩa lý thì phải hiểu thông suốt pháp niệm Phật này. Điều may mắn là cư sĩ Hồ Tiểu Lâm đã giảng giải lá thư ấy (giảng giải Pháp Thập Niệm Ký Số) rất tường tận vào tháng 4 năm 2011 tại Hiệp Hội Giáo Dục Phật-đà Hồng Kông. Chúng tôi đã căn cứ vào nội dung bài giảng của cư sĩ Hồ Tiểu Lâm để dịch theo cách diễn dịch vì hàm nghĩa trong lá thư này quá sâu quá rộng (tổ Ấn Quang còn vận dụng cả văn trong Chu Dịch). Nếu dịch

bó buộc theo câu chữ như cách dịch thông thường thì không thể nào làm sáng tỏ hết ý nghĩa.⁂

* **Pháp Thần Triều Thập Niệm** do Pháp sư Từ Vân Quán Đảnh đời Tống vì vương công đại thần quá bận chính sự không có thời gian niệm Phật mà lập ra. Pháp này hành trì vào sáng sớm, hít một hơi sâu rồi niệm Phật hiệu ra tiếng liên tục cho đến khi hết hơi sẽ tính là 1 niệm. Niệm 10 hơi như vậy thì ngừng lại. **Vì dùng hơi thở để nhiếp tâm nên vọng niệm không có cơ hội xen vào tâm, tâm được thanh tịnh khi niệm Phật. Do đó, dù chỉ niệm Phật được 10 niệm thôi nhưng công đức niệm Phật rất lớn. Nhược điểm: niệm hơn 10 niệm (lâu ngày) sẽ tổn khí sanh bệnh.**⁂

* **Pháp Thập Niệm Ký Số thù thắng hơn Pháp Thần Triều Thập Niệm gấp bội phần:** Tác dụng thu nhiếp vọng tâm khiến tâm được thanh tịnh của hai pháp niệm Phật này là tương đương nhau. Công đức niệm Phật trong mỗi niệm của hai pháp niệm Phật này cũng tương đương nhau. Hai pháp này khác nhau ở chỗ: niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số nếu càng niệm nhiều thì tinh thần càng phấn chấn và sức khỏe càng tốt lên, không sợ bị tổn thương nguyên khí tạo thành bệnh.⁂

* **Cư sĩ Hồ Tiểu Lâm là một người con đại hiếu nên ông tu hành có đại thành tựu, thành tựu rất nhanh (có thể nói ông thành tựu còn nhanh hơn cả cư sĩ Lưu Tố Vân). Ân sư Thích Tịnh Không đã khen ngợi ông là người con đại hiếu, vì ông là đại hiếu tử nên mới độ được cha ông vãng sanh Cực Lạc, công đức này vô cùng to lớn.** Trước kia, ông cũng rất ngỗ nghịch bất hiếu. Kể từ khi học Phật, ông chân thành sám hối không tái phạm lại lỗi xưa, dốc lòng hiếu kính với cha mẹ. Cha ông bị bọn phản động đánh gãy cột sống và làm mù đôi mắt trong thời kỳ chiến tranh; do đó, cha ông bị liệt nửa người dưới, mỗi ngày đều cần có người chăm sóc sinh hoạt ăn uống. Ông buổi sáng đi làm, buổi chiều giao toàn bộ công việc công ty cho Phó tổng giám đốc quản lý để về nhà chăm sóc cha: Ông xoa bóp cho cha ông, đút cho cha ông ăn cơm, cơm thừa mà cha ông không ăn hết thì ông ăn, tắm cho cha ông, đưa cha ông vào phòng vệ sinh đại tiểu tiện, thậm chí ông còn nếm phân và uống nước tiểu của cha để trừ bỏ đi cái tâm chấp trước và tâm phân biệt dơ sạch thơm thối. Cha ông bị liệt nửa cơ thể bên dưới nên đường ruột không tốt, thường xuyên trung tiện mùi rất khó ngửi, ông xoa bóp cho cha ông và hít hơi trung tiện mà không một tiếng phàn nàn. Vì lòng chân thành của ông nên cha ông vào 4 năm cuối đời đã bị ông làm cảm động. Cả nhà ông đều cảm động, đều phát tâm học Phật theo ông. Kết quả là cha ông đã vãng sanh Cực Lạc thành Phật, ông chân thật là đại hiếu tử.⁂

* **Chúng xuất gia và chúng tại gia ở Tịnh Tông Học Hội khi đắp y Ca-Sa đều nhất loạt dùng màu cafe đậm:** Vào ngày Đại cư sĩ Hàn Anh – Hàn Quán Trưởng vãng sanh Cực Lạc, Ân sư Thích Tịnh Không và cư sĩ Hàn Anh đã nghĩ đến việc y Ca-Sa màu đỏ tươi, màu vàng,… là không đúng như pháp mà Phật đã dạy nên đã thống nhất đổi màu y Ca-Sa sang màu nhiễm sắc (màu cafe đậm). ***Việc này được đức Phật A Mi Đà gia trì và ấn chứng.*** Chúng ta có thể khẳng định chắc chắn rằng khi đức Thế Tôn còn tại thế thì y Ca-Sa trong nhà Phật là màu nhiễm sắc (màu cafe đậm); vào khoảng thời gian nào sau khi Phật diệt độ thì màu y Ca-Sa từ màu cafe đậm đã chuyển sang màu đỏ tươi, màu vàng,…thì chúng ta không biết được. *Trong bộ Kinh Phật Thuyết Pháp Diệt Tận (dịch theo bản Hán*

văn nằm trong Đại Tạng Kinh) có đoạn Kinh văn như sau: "Sau khi Ta nhập Niết Bàn, lúc pháp sắp diệt, đời ngũ nghịch ô trược, ma đạo rất hưng thịnh, ma làm Sa-môn để phá hoại làm loạn đạo của Ta, chúng mặc y phục thế tục, thích mặc Ca-Sa năm màu sắc đẹp, uống rượu ăn thịt sát sanh tham đắm mùi vị, chúng không có tâm từ bi, đố kỵ lẫn nhau!". Y Ca-Sa màu đỏ tươi, màu vàng,… là thông lệ đã có từ rất lâu, hàng hậu bối như chúng ta có lẽ chỉ nên hiểu rằng chư tổ sư đại đức mặc y Ca-Sa màu đỏ tươi, màu vàng,… tuy chưa hoàn toàn đúng như pháp mà đức Thế Tôn đã giảng dạy trong kinh điển nhưng vào thời tiết nhân duyên trong thuở quá khứ là cần phải làm như thế vì để phổ độ chúng sanh, nguyên nhân chắc chắn chỉ có thể là vì hoằng dương Phật pháp phổ độ chúng sanh.⁂

LỜI BÀN

"**A Mi Tuo Fo**" là âm niệm Phật của người Trung Hoa, "**Amida Butsu**" là âm niệm Phật của người Nhật Bản, "**Amita Bul**" là âm niệm Phật của người Cao Ly (Triều Tiên và Hàn Quốc ngày nay), "**Amitābha Buddha**" là âm niệm Phật tiếng Phạn của người Ấn Độ. Do đó, nếu niệm danh hiệu "A Di Đà Phật" là chưa hoàn toàn đúng như pháp mà Phật đã dạy thì việc đổi lại niệm danh hiệu "A Mi Đà Phật" là điều thật cần thiết phải làm.

Hàng hậu bối như chúng ta có lẽ chỉ nên hiểu rằng chư tổ sư đại đức ở Việt Nam trong thuở quá khứ niệm "A Di Đà Phật" là vì thời tiết nhân duyên khi ấy cần phải làm vậy mới có thể hoằng dương Phật pháp phổ độ chúng sanh.

Điều này cũng có nhiều căn cứ, một ví dụ: có vị đại đức trong Tịnh Tông Học Hội cho rằng Phật pháp lúc mới truyền sang Việt Nam đều là niệm "A Mi Đà Phật", nhưng chữ Mi này trùng tên một cô công chúa, theo pháp luật lúc đó thì niệm như vậy là tội phạm thượng. Cho nên, muốn hoằng pháp lợi sanh thì phải đổi chữ Mi thành chữ Di.

Hỏi: "Thưa Pháp sư! Có người niệm A Mi Đà Phật, có người niệm Ơ Mi Đà Phật; rốt cuộc cái nào mới đúng?"

Đáp: "Chỉ cần trong tâm bạn nghĩ đúng thì đều đúng! Đây là Phật pháp thù thắng! Cho nên, ***Phật pháp trọng thực chất chứ không trọng hình thức***! Trong tâm chân thật có Phật thì A Mi Đà Phật hay Ơ Mi Đà Phật đều như nhau, chỉ cần trong tâm bạn thật có Phật. Nhất là nếu như bạn sợ việc mình phát âm sai thì e rằng tương lai sẽ có sai lầm, vậy thì bạn hãy nghĩ đến Thanh Tịnh - Bình Đẳng - Giác trên Kinh Vô Lượng Thọ nói: Tâm ta Thanh Tịnh - Bình Đẳng - Giác thì ta niệm Ơ Mi Đà Phật đúng rồi, niệm A Mi Đà Phật cũng đúng; ta niệm 4 chữ đúng, niệm 6 chữ cũng đúng! Không nên ở chỗ này mà so đo tính toán! Tổng nguyên tắc chính là **"Tâm tịnh thời cõi Phật tịnh!"**.

(Trích lục từ bài giảng "Tu Hoa Nghiêm áo chỉ vọng tận hoàn nguyên quán" - Tập 48 do Ân sư Thích Tịnh Không chủ giảng)

Người đầu tiên chuyển từ niệm danh hiệu A Di Đà Phật sang niệm danh hiệu A Mi Đà Phật là Đại lão Hòa thượng Vạn Đức Thích Trí Tịnh

Đại lão hòa thượng Thích Trí Tịnh là người đầu tiên chuyển từ niệm A Di Đà Phật sang niệm A Mi Đà Phật. Ngài có đạo lý của Ngài, đây cũng là "y Pháp bất y nhân" đúng như Phật đã dạy, giống như việc Đại lão Hòa thượng Thích Tịnh Không chuyển y Ca-Sa trong nhà Phật từ màu đỏ tươi, màu vàng,… sang màu nhiễm sắc (màu cafe đậm). Chúng ta không nên cho rằng Ngài bắt buộc phải đổi sang niệm A Mi Đà Phật thì mới được vãng sanh Cực Lạc vì với công phu tu hành như của Ngài thì niệm A Di Đà Phật để vãng sanh Cực Lạc là không có bất kì một chút chướng ngại nào cả. Ngài sanh tử tự tại rồi.

Hơn nữa, nếu hàng hậu bối chúng ta xem qua công hạnh cả một đời của Ngài thì có thể đoán định chắc chắn Ngài là bậc Đại sĩ tái sanh chứ không phải phàm phu. Ngài làm việc rất cẩn trọng, đều suy xét kỹ lưỡng chứ không phải tùy tiện làm một cách hàm hồ ngớ ngẩn. Ngài không có tự tư tự lợi, cũng không màng danh vọng lợi dưỡng, cả đời Ngài vì Phật pháp vì chúng sanh mà phụng sự. Cho nên, chúng ta có thể nghĩ thông rằng Ngài làm việc này là làm vì người tu Tịnh Độ tông ở Việt Nam trong thời Mạt pháp niệm Phật có thể thuận lợi đạt Nhất Tâm Bất Loạn hơn, có thể thuận lợi được vãng sanh Cực Lạc hơn mà thôi; đây là đại từ đại bi của Ngài.

Không chỉ Đại lão Hòa thượng Thích Trí Tịnh niệm A Mi Đà Phật mà chúng tôi còn nghe nói Kim Xà Thánh Giả - Vô Nhất Đại sư Thích Thiền Tâm cũng có chủ trương niệm A Mi Đà Phật! Việc này lý giải theo cách mà Ân sư Thích Tịnh Không hay nói là "bậc anh hùng thường có cùng chung chí hướng!".

Hai vị hòa thượng này đều có công rất lớn đối với Phật pháp và Tịnh Độ tông của Việt Nam. Hàng hậu bối như chúng ta đối với công phu tu hành và cảnh giới tu hành của hai Ngài thật sự là không thể suy lường được.

Tổ sư đại đức dạy rằng: "Nếu muốn Phật pháp hưng thì chỉ có Tăng khen Tăng". Chúng ta giữ lấy nguyên tắc không tranh luận - không thảo luận - không bàn luận. Chúng ta biết được điều gì mang lại lợi ích cho Phật pháp và cho chúng sanh thì chúng ta nên đem ra chia sẻ học tập với nhau, không nên tranh luận.

Bồ-tát Đại Thế Chí dạy trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm: **"Nhiếp trọn 6 căn, tịnh niệm liên tục"**, đây là tổng cương lĩnh tổng nguyên tắc của Trì Danh Niệm Phật!

Trong nhà Phật không ai không biết tổ sư Ấn Quang là Bồ-tát Đại Thế Chí tái sanh. Ấn tổ dạy người niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số có nói: **"Niệm thầm tuy rằng miệng không động, nhưng <u>sâu thẳm trong ý thức suy nghĩ vẫn phải có tướng của miệng đang niệm</u>!"**, đây là một trong những điểm then chốt để niệm Phật có thể hàng phục được phiền não khiến công phu niệm Phật đắc lực. **Tướng của miệng đang niệm Phật trong tâm** là thuộc về thiệt căn trong 6 căn nhãn - nhĩ - tỷ - thiệt - thân - ý (mắt - tai - mũi - miệng lưỡi - thân thể - ý thức). **Tướng của miệng đang niệm Phật trong tâm chính là nơi phát ra âm thanh Phật hiệu ở trong tâm,** vai trò vô cùng quan trọng. **Nếu tướng**

miệng niệm Phật khó cử động, động tác không thuận tiện thì âm thanh Phật hiệu phát ra trong tâm cũng rất dễ mơ hồ.

Bảng tướng của miệng (động tác miệng) niệm Phật ở các quốc gia tu Tịnh Độ:

Phật hiệu	Ấn Độ (Amitābha Buddha)	Nhật Bản (Amida Butsu)	Triều Tiên và Hàn Quốc (Amita Bul)	Trung Hoa (A Mi Tuo Fo)	Việt Nam (A Mi Đà Phật) (A Di Đà Phật)
Chữ 1	Há miệng	Há miệng	Há miệng	Há miệng	Há miệng
Chữ 2	2 môi	2 môi	2 môi	2 môi	2 môi **2 hàm răng cửa**
Chữ 3	Đầu lưỡi chạm răng cửa hàm trên	Đầu lưỡi chạm răng cửa hàm trên	Đầu lưỡi chạm răng cửa hàm trên	Đầu lưỡi chạm răng cửa hàm trên	Đầu lưỡi chạm răng cửa hàm trên
Chữ 4	2 môi	2 môi	2 môi	2 môi	2 môi

Chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy **nếu chúng ta niệm A Mi Đà Phật thì chúng ta sẽ có chung một tướng miệng (động tác miệng) niệm Phật với các đồng tu Tịnh Độ của Ấn Độ, Nhật Bản, Hàn Quốc, Triều Tiên và Trung Hoa**.

Bất luận là âm thanh Phật hiệu A Mi Đà Phật phát ra ở mỗi một quốc gia có sự sai lệch như thế nào đi nữa nhưng tướng của miệng (động tác miệng) khi niệm A Mi Đà Phật ở tất cả các quốc gia tu Tịnh Độ là hoàn toàn giống như nhau.

Do đó, chúng ta có thể đoán định một cách khá chắc chắn rằng tướng miệng (động tác) niệm chữ "Mi" trong danh hiệu A Mi Đà Phật mới chính là tướng miệng niệm mà đức Thế Tôn đã dạy cho 4 chúng đệ tử niệm Phật thời Thế Tôn còn tại thế. Vì vậy, niệm danh hiệu "A Mi Đà Phật" chính là chúng ta y theo pháp mà đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật đã dạy chứ không y theo một người nào cả. Chúng tôi thấy và nghe qua có những đồng tu niệm A Di Đà Phật liên tục nhiều giờ đồng hồ hoặc liên tục nhiều ngày (tu Ban Chu Tam-muội) bị mỏi cho đến bị sái quai hàm và bị hụt hơi không thể niệm tiếp ra tiếng. Một số ít đồng tu thì bị ê buốt răng do 2 hàm răng cửa thỉnh thoảng va đập nhau. Vì sao cổ nhân niệm A Di Đà Phật không xảy ra vấn đề gì? Vì cổ nhân thể chất tinh lực khỏe mạnh, căn tánh lanh lợi, nghiệp chướng không nặng nề như chúng ta bây giờ. Chúng ta niệm như họ thì vấn đề chướng ngại liền xuất hiện. Phàm phu thời Mạt pháp do sức khỏe thể chất càng ngày càng yếu kém nên việc niệm A Di Đà Phật gây ra một số chướng ngại nhất định trên mặt Sự Tướng, còn trên mặt Lý Tánh thì không có vấn đề gì.

Ân sư Thích Tịnh Không cũng có nói về thể chất của con người hiện nay không thể sánh bằng cổ nhân: Thời Phật tại thế, Phật và chúng đệ tử ngày ăn 1 bữa Ngọ, tối ngủ dưới gốc cây, nắng đốt mưa tạt gió thổi cũng không có vấn đề gì. Hiện tại, cứ cho chúng ta ngày ăn no 3 bữa cũng được, chỉ yêu cầu chúng ta buổi tối ra dưới gốc cây ngủ, chịu gió thổi mưa tạt sương đêm; có lẽ là chỉ sau vài ngày thì chúng ta đã nhập viện cấp cứu. Chúng tôi chứng kiến một câu chuyện tại một Đạo tràng Tịnh Độ tông ở Đại Ninh - Đức Trọng - Lâm

Đồng: có một chú nhỏ phát tâm tu hành rất dũng mãnh tinh tấn, chú này tuy cộng tu niệm Phật với đại chúng ban ngày nhưng xin phép trưởng Đạo tràng vào ban đêm cho mình ngủ ngồi dưới gốc cây giống Phật thời xưa để nhiếp tâm niệm Phật. Nghe xong, trưởng Đạo tràng liền không đồng ý vì ông ấy biết chắc chắn cơ thể của chú nhỏ này sẽ không chịu nổi, không muốn chú hủy hoại sức khỏe của mình trong khi công phu niệm Phật còn chưa đến nơi đến chốn. Ban đêm, chú nên ngồi trong màn tránh muỗi đốt để niệm Phật, lạnh thì quấn chăn mà niệm, mệt rồi thì có thể đi ngủ, ngủ dậy hết mệt rồi niệm Phật tiếp.

Đại sư Liên Trì nói rằng danh hiệu A Mi Đà Phật cũng giống như thần chú trong Mật tông, đây là Vô thượng thần chú. Đồng tu nào đã từng học Mật tông sẽ hiểu rất rõ khi trì chú nếu càng biết niệm thì lực niệm chú càng mạnh.

Không ít Đạo tràng Tịnh Độ tông chuyên dịch kinh sách niệm Phật là A Mi Đà Phật, nhưng khi họ dịch kinh sách và video cúng dường đại chúng là dịch ra A Di Đà Phật để hằng thuận tập khí và tùy hỷ công đức của đại chúng. **Chúng tôi trong quá trình thực tế trì niệm danh hiệu A Mi Đà Phật đã thấy có nhiều điểm lợi ích hơn so với niệm danh hiệu A Di Đà Phật.** Xin mạn phép chia sẻ như sau:

- **Dễ niệm hơn:** Chúng tôi có hỏi qua các đồng tu trước đây niệm A Di Đà Phật và bây giờ đang niệm A Mi Đà Phật. Họ đều nói nếu niệm A Mi Đà Phật thì miệng dễ dàng cử động để phát ra âm thanh Phật hiệu hơn so với khi họ niệm A Di Đà Phật.

- **Không bị mỏi quai hàm:** do ít phải cử động quai hàm. Niệm chữ "Di" phải cử động quai hàm với biên độ lớn hơn niệm chữ "Mi".

- **Không bị ê buốt răng cửa:** do 2 hàm răng cửa không bị va đập nhau. Người miền Nam niệm chữ "Di" thì ít gặp phải tình trạng này nhưng người miền Bắc niệm chữ "Di" hay gặp phải hơn.

- **Vì trì niệm A Mi Đà Phật đỡ bị tốn khí hơn nên sẽ cảm thấy khỏe hơn so với trì niệm A Di Đà Phật. Nếu khí lực và hơi giọng giữ được bền lâu thì có thể niệm Phật lớn tiếng duy trì trong thời gian dài.**

Phật dạy trong kinh là niệm Phật lớn tiếng Tam-muội dễ hiện tiền. **Người tu Tịnh Độ sắp lâm chung** mà công phu niệm Phật chưa tốt, phải cần đến trợ niệm thì thường thường khí lực của họ rất yếu, rất dễ rơi vào trạng thái tâm thần không tỉnh táo. Do đó, việc niệm Phật sao cho ít tốn khí lực nhất mà vẫn phát ra âm thanh Phật hiệu rõ ràng để nhiếp tâm được tốt sẽ có sự giúp đỡ rất lớn đối với họ.

Tất cả những điểm này đều **mang lại lợi ích cho người sơ học**. Vì lúc mới bắt đầu niệm Phật đều phải đi từ Sự Tướng, trước tiên đều phải dùng miệng để niệm Phật cho tốt và nghe rõ được câu Phật hiệu do miệng phát ra; sau một thời gian, khi miệng, tai và tâm cho đến 6 căn đã nhiếp tương đối thuần rồi thì mới đến chỗ dù miệng không cử động nhưng trong tâm vẫn niệm Phật hiệu liên tục được.

PHÁP NGỮ CỦA ĐẠI LÃO HÒA THƯỢNG VẠN ĐỨC THÍCH TRÍ TỊNH

(Trích lục từ website chùa Vạn Đức)

❁❁❁

KỆ NIỆM PHẬT HẠ THỦ CÔNG PHU

"Nam mô A Mi Đà

Không gấp cũng không huỡn

Tâm tiếng hiệp khắn nhau

Thường niệm cho rành rõ".

Khi hạ thủ công phu nơi một câu hồng danh của Phật "Nam mô A Mi Đà Phật" hay "A Mi Đà Phật", phải niệm cho được vừa chừng, không quá mau (không gấp), cũng không quá chậm (không huỡn), là **niệm cho đều đặn**. Kế đó, phải giữ làm sao cho tiếng niệm Phật cùng với tâm mình hiệp khắn nhau, nghĩa là tâm phải duyên theo tiếng, tiếng phải nằm ở trong tâm, không để cho nó xao lãng theo một tiếng gì khác. Hễ nó thoạt rời đi thì phải nhiếp kéo nó trở lại liền, để cho nó trụ nơi cái tiếng, như vậy gọi là "tâm tiếng hiệp khắn nhau". Nghĩa là cái tâm và cái tiếng không khi nào rời nhau, mà **tâm và tiếng không rời nhau thì đó mới gọi rằng thiết thật niệm Phật**. Chớ nếu trong lúc mình niệm Phật mà lại tưởng và niệm những việc khác, đó là mình niệm việc khác chớ đâu phải là thật niệm Phật. Nếu là thật niệm Phật thì trong tâm mình chỉ nhớ và tưởng Phật mà thôi. **Bây giờ niệm danh hiệu Phật, tất nhiên là mình nhớ và tưởng lấy ở nơi cái tiếng niệm Phật**, cái hiệu của Phật, như vậy mới gọi là thiết thật niệm Phật. Thành ra, mình làm cái gì cũng phải cho thiết thật trúng cái đó, chớ nếu sai đi, tất nhiên khó có thể thành công được, do đó mới có câu "tâm tiếng hiệp khắn nhau". Nên nhớ kỹ lắm mới được! Khi niệm Phật phải nhớ câu đó và phải làm cho đúng theo mới có lợi lạc. Nếu được tâm tiếng hiệp khắn nhau như vậy mới gọi là niệm đúng cách và thiết thật.

Giờ đây, phải "thường niệm cho rành rõ". Tâm tiếng hiệp khắn nhau rồi, nhưng phải để ý cho nó rành. "Rành" là rành rẽ, tức là **từng tiếng, từng câu không có lộn lạo**; còn rõ là **rõ ràng**. Tiếng niệm Phật cho rõ ràng, hễ "Nam" thì rõ tiếng "Nam", "A" thì "A", cho đến "Phật" thì "Phật". Cái tiếng không trại đi, phải cho thật rõ, vì điều này rất cần lắm. Nếu mình niệm mà không nhận cho rành rẽ và rõ ràng, niệm một cách bơ thờ, về sau khi công phu được thuần thục, mà khi thuần rồi, cái niệm trong tâm nó tự nổi lên cũng không rành rõ, nó hơi trại đi. Còn nếu lúc nào cũng giữ cho nó rành rõ, thì khi thuần thục, trong tâm mình nó cũng nổi lên cái tiếng niệm Phật rõ lắm, điều này rất quan trọng. **Nên nhớ chữ "thường", nếu muốn được cái tâm mà về sau nó tự niệm lấy nó, không cần phải ép buộc nó mới niệm, (thì) phải thường, nghĩa là luôn luôn niệm cho được nhiều giờ và thời gian cho được tương tục nên gọi là thường. Chớ nếu trong một ngày, một đêm**

mà chỉ niệm có một hay hai tiếng đồng hồ thôi, còn 22 tiếng kia lại nghĩ việc này việc nọ thì biết bao giờ tâm mới thuần thục được! Phải tập cho nó niệm luôn, lâu ngày thành quen thuộc. Nhưng bây giờ mình bận đủ các công việc, đâu phải như những vị rảnh rang cấm túc, kiết thất hay là tịnh niệm, tịnh khẩu chẳng hạn, vậy mình phải làm sao đây? Tất nhiên, trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi và lúc rảnh, **phải bắt tâm mình nó niệm Phật**, trừ khi nào tâm mình bắt buộc chú trọng đến những công việc gì khác, nhưng xong rồi phải nhớ niệm Phật lại. Ví như lúc mặc áo cũng niệm Phật được, bởi vì lúc đó cái tâm có thể rảnh để niệm Phật. Lúc ngồi ăn cơm cũng vẫn niệm Phật được, hoặc lúc nằm nghỉ… chớ không phải chỉ niệm Phật lúc ở trước bàn Phật, có chuông, có mõ quỳ nơi đó. Nếu chỉ có như vậy thì thời gian ít lắm, không thể gọi là thường làm được, và nếu không làm được như vậy thì khó thuần thục, khó thành thói quen. Về công hạnh niệm Phật, điều đó cần phải nhớ lắm mới được.

"Nhiếp tâm là Định học.

Nhận rõ chính Huệ học.

Chánh niệm trừ vọng hoặc.

Giới thể đồng thời đủ".

Trong một câu niệm Phật gồm cả ba môn Vô-lậu-học mà các vị đệ tử của Phật cần phải thực hành, là Giới, Định và Huệ. Như vậy, trong câu niệm Phật đang thực hành mà tương ưng với Giới, Định, Huệ là thế nào? Đáng lẽ là bài kệ phải nói Giới trước rồi mới Định và Huệ, nhưng vì phải theo việc trình bày, thành ra phải để Giới về sau.

Trước hết là mình nhiếp tâm niệm Phật, không nghĩ việc gì khác, tâm trụ nơi câu niệm Phật thôi, đó là mình đang học về môn Định. Đây là nói học về môn Định chớ không phải được Định. Nhưng đã học môn Định thì tương ưng với Định, một ngày kia sẽ được Định. Đó là môn Vô-lậu-học thứ nhất, gọi rằng Định học.

Kế đó, trong lúc niệm Phật, tâm và tiếng hiệp khắn nhau, **mình lại nhận biết rõ ràng và rành rẽ câu Phật hiệu (<u>Chú thích:</u> chỗ này giống với chỗ nhận biết rõ ràng và rành rẽ từng câu Phật hiệu từ câu 1 đến câu 10 trong Pháp Thập Niệm Ký Số của Đại sư Ấn Quang). Tất nhiên trong lúc đó, *tâm mình sáng nên mới nhận được rành rẽ và rõ ràng, chớ nếu không sáng thì làm sao mình nhận được rành rõ. Cái sáng đó nó tương ưng với Huệ***, đây là môn Vô-lậu-học thứ hai, gọi là Huệ học.

Và trong lúc niệm Phật thì không có những vọng tưởng, tất nhiên không có những lỗi lầm là tương ưng với Giới. Đây là môn Vô-lậu-học thứ ba, gọi rằng môn học về Giới.

Đó là từ dưới đi lên trên, hay là bắt từ trên trở xuống dưới thì nhiếp tâm thuộc về Định học. Tâm mình nhận rành rẽ và rõ ràng đối với câu niệm Phật là tâm sáng, tương ưng với Huệ học. Vọng niệm không khởi, chánh niệm hiện tiền, không có sự lỗi lầm trong lúc niệm Phật tức là tương ưng với Giới. Như vậy, trong lúc mình thực hành một câu niệm Phật đủ cả ba môn Vô-lậu-học (Giới, Định, Huệ). Mà đã tương ưng với Giới, Định, Huệ rồi thì một ngày kia, khi câu niệm Phật được thuần, tất nhiên sẽ thành tựu được cả ba môn

Vô-lậu-học. Như vậy, mình thấy trong hiện đời, đã có sự lợi ích rất lớn là được điều nhiếp thân tâm đi vào nơi pháp lành, tương ưng với ba môn Vô-lậu-học là ba điều mà Đức Phật dạy. Hễ đệ tử Phật, dù xuất gia hay tại gia đều phải tu tập và trong tương lai, tất nhiên nhờ ở nơi Tịnh nghiệp mình tu hành đó sẽ được vãng sanh về Cực Lạc thế giới, bảo đảm sự giải thoát thẳng đến lúc thành Phật không thối chuyển.

Như vậy, pháp môn Niệm Phật, nếu mình suy nghĩ kỹ, sẽ thấy lợi ích lớn biết chừng nào. Cần phải noi theo và thực hành cho đúng và cũng phải cố gắng khuyên những người có duyên với mình đều **phải tín, phải nguyện và thực hành** như mình để cho mình cùng tất cả mọi người đều được lợi ích nơi pháp môn Tịnh độ, niệm Phật cầu vãng sanh Cực Lạc thế giới mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy và đúng theo bản hoài của Ngài là muốn cho tất cả chúng sanh đều được thành Phật.

Tóm lại, mấy câu kệ trên nói về nơi hạ thủ công phu. Ở nơi một câu hồng danh của Phật "Nam mô A Mi Đà Phật" hay là "A Mi Đà Phật", niệm cho vừa chừng, không quá mau gọi là không gấp, không quá chậm gọi là không hưỡn và nơi đó phải nhiếp tâm theo cái tiếng niệm Phật. Tâm với tiếng đi đôi với nhau, gọi là tâm tiếng hiệp khắn nhau. ***Phải niệm cho được nhiều giờ trong ngày đêm.*** Khi niệm, cái tiếng phải cho nó rõ ràng, nhận cho nó rành rõ, nên gọi rằng thường niệm cho rành rõ. Kế đó, mới hiệp câu niệm Phật cho tương ưng với ba môn Vô-lậu-học Giới, Định và Huệ. Khi mình niệm thì nhiếp tâm, không cho tán tâm, tâm trụ nơi tiếng niệm Phật. Như vậy gọi rằng tâm duyên nơi một cảnh, nghĩa là cái tâm ở nơi một cảnh hồng danh của Đức Phật, đó tất nhiên là học về môn Định. Và khi niệm đó thì trí rất sáng, nhận ra tiếng niệm Phật rõ ràng, từng câu rành rẽ. Trí sáng đó tất nhiên là tương ưng với môn Huệ học, lần lần trí huệ sẽ phát.

Trong khi mình niệm thì nhiếp tâm nơi chánh niệm, vọng niệm không xen vô, mà những lỗi lầm đều ở nơi vọng tâm phân biệt mà ra. Nay vọng tâm không có, tâm trụ ở Chánh niệm, như vậy những lỗi lầm không có. Mà Giới là chi? Tất nhiên là để ngăn, không cho thân khẩu ý tạo tội lỗi. Giờ đây, thân khẩu ý trụ nơi câu niệm Phật là chánh niệm thì không có những tội lỗi, tương ưng với Giới. Như vậy, trong một câu niệm Phật, lúc mình **chuyên tâm đúng cách** thì đầy đủ cả Giới Học, Định Học và Huệ Học. Khi Giới, Định, Huệ phát ra thì thành tựu, là chứng quả Thánh.

Giờ đây, mới tiếp tục để tiến lần thêm ở nơi cái phần niệm Phật cho nó được nơi Sự Tam-muội, hay Lý Tam-muội, tức là Chánh-định niệm Phật về Sự và Chánh-định niệm Phật về Lý. Theo đúng như trong kinh nói: "Người niệm Phật mà được ở nơi **Sự Tam-muội**, thì khi lâm chung chắc chắn vãng sanh, vãng sanh rồi tất nhiên không mất phần **Trung phẩm**, và nếu được gồm **Lý Niệm Phật** nữa thì khi vãng sanh không mất phần **Thượng phẩm**. Thượng phẩm tức là bậc Đại Bồ-tát. Trung phẩm là ngang hàng với bậc Thánh của Nhị-thừa, thành ra không phải bậc thường được". Đây theo nơi bài kệ để tuần tự giảng giải. Quý đạo hữu nên nghe kỹ và cố gắng, để mình đi được bước nào thì được bước nấy.

"Niệm lực được tương tục

Đúng nghĩa chấp trì danh

Nhất tâm Phật hiện tiền

Tam-muội Sự thành tựu".

Khi niệm Phật nhiếp tâm đúng cách như vậy rồi, niệm mỗi ngày mỗi đêm, niệm được nhiều giờ, nhiều thời gian gọi rằng thường niệm. Đã thường niệm rồi, trải qua một thời gian tất nhiên cái tâm được thuần thục. Khi tâm được thuần thục rồi thì nó có cái trớn niệm Phật nơi tâm. Lúc đó thì không còn cần phải tác ý, không cần phải dụng công, nhưng nơi tâm vẫn cứ tiếp tục nổi lên tiếng niệm Phật. Nhớ kỹ là cái tâm nổi lên tiếng niệm Phật không có gián đoạn, nghĩa là đi, đứng, nằm, ngồi, gì cũng nhận thấy rằng tâm mình nó vẫn có tiếng niệm Phật, không cần phải dụng công tác ý gì hết, đó gọi rằng là được niệm lực tương tục, là sức Chánh niệm nối tiếp. Cho nên biết rằng, lúc mình tác ý dụng công thì phải cố gắng lắm cái tâm mới chịu duyên theo tiếng niệm Phật, nhưng thật ra trong lúc đó, tâm có nhiều khi không ở nơi mình, cái miệng niệm Phật, tiếng có phát ra mà cái tâm nhiều khi nó nhận ra câu thứ nhất, câu thứ nhì thì lơ là, hay là ở trong câu niệm Phật nó nhận tiếng "Phật" tiếng "A" gì đó, tiếng "Mô" lại lơ là. Còn giờ đây tâm tự niệm Phật, do sau khi mình niệm Phật được thường lâu ngày nó thuần thục. **Nói lâu ngày đây, chớ như trình độ này, có người chỉ trong một ngày một đêm có thể được, nếu căn trí lanh lợi và tinh tấn. Có người chừng bảy ngày đã được rồi, còn người niệm Phật không được thường lắm thì phải thành ra lâu.** Nếu được cái sức niệm Phật ở nơi tâm tự động nó niệm, gọi là bất niệm tự niệm thì được Chánh niệm nối tiếp luôn gọi là niệm lực được tương tục, mới đúng với cái nghĩa chấp trì danh hiệu mà trong Kinh A Mi Đà các đạo hữu thường tụng.

Thường thường, người tụng Kinh A Mi Đà ít có để ý, vì lời Phật nói ra không phải là thông thường, cần phải để ý lắm. Hễ Phật nói nhất tâm thì nhất định là cái tâm phải chuyên nhất thôi, không được xen gì hết mới gọi là nhất tâm. Còn Phật nói nhất niệm thì tất nhiên là cái niệm phải cột nó lại trong một chỗ mới gọi là nhất niệm. Giờ đây, Phật gọi rằng chấp trì danh hiệu thì tất nhiên ở nơi danh hiệu Đức Phật, nơi hồng danh Đức Phật A Mi Đà hay là Nam mô A Mi Đà Phật, phải nắm cầm cho chắc, không lúc nào rời và không để cái gì xen tạp vô, như vậy mới gọi rằng cái tâm nó chỉ nắm cầm hay là giữ chắc một câu niệm Phật không rời. Nếu giữ chắc không rời câu niệm Phật mới gọi là niệm lực tương tục, dù không niệm tâm vẫn tự niệm, nói gọn lại là bất niệm tự niệm và cái Chánh niệm nó được nối tiếp, nghĩa là tương tục. Đó mới thật là cái nghĩa chấp trì danh hiệu trong Kinh A Mi Đà. Nên cuối câu kệ gọi rằng: "Niệm lực được tương tục. Đúng nghĩa chấp trì danh".

Khi niệm lực được tương tục, tâm nắm giữ danh hiệu của Đức Phật mà không có một tạp niệm xen vô thì trong một thời gian, tâm vọng tưởng dừng lại, lìa hết tất cả cảnh ngũ trần, là sắc, thanh, hương, vị, xúc nó không còn duyên nữa. Lúc đó, dù có con kiến cắn cũng không hay, nghĩa là lìa nơi xúc trần, dù có mùi hương thoảng cũng không biết là lìa nơi hương trần và cho đến có tiếng chi một bên cũng không nghe, có cái chi ở trước mắt cũng không thấy, dù lúc đó mở mắt, mà cái tâm chỉ duyên rành rẽ ở câu niệm Phật và chỉ có nhận câu niệm Phật mà thôi. Lúc đó, trong thì quên thân, ngoài không duyên theo cảnh, cái tâm nó đứng lặng là "Nhất Tâm Bất Loạn". Khi được như vậy rồi, trong Kinh Vô Lượng Thọ nói, lúc đó Phật thân hiện, Phật A Mi Đà

hiện cho đến Phật cảnh Cực Lạc hiện, nên câu kệ gọi rằng: "Nhất tâm Phật hiện tiền". Đó là thành tựu được Sự Tam-muội. Câu kệ gọi là: "Tam-muội Sự thành tựu". Chánh định thuộc về Sự, thì tâm mình chỉ trụ ở nơi câu niệm Phật. Trong quên thân, ngoài không duyên theo cảnh, và lúc đó Phật và Thánh cảnh hiện, nó thuộc về sự tướng. Nếu người được ngang đây thì sau khi vãng sanh bảo đảm ở nơi Trung phẩm, tất nhiên ngang với hàng Thánh của Nhị thừa. Còn nếu được "niệm lực tương tục, đúng nghĩa chấp trì danh" ở trên là bảo đảm vãng sanh, nhưng mà trong phẩm vị thì chưa chắc phẩm nào, còn tùy theo ở nơi thiện căn công đức của người tu hành.

"Đương niệm tức vô niệm

Niệm Tánh vốn tự không

Tâm làm Phật là Phật

Chứng Lý Pháp thân hiện".

Bây giờ, do Chánh định thuộc về Sự nên tâm đứng lặng, do tâm đứng lặng thành ra trí huệ phát. Trí huệ đây gọi là Vô lậu trí huệ hay là Thánh trí phát. Do nơi phát đó mà toàn thể Tự Tâm Bổn Tánh hiển hiện. Trong Thiền tông gọi là Minh Tâm Kiến Tánh. Lúc đó, đã thấy Bổn Tánh rồi, mà Bổn Tánh không phải tánh riêng của một cái gì hết, nó là Tánh của tâm mà cũng là Tánh của pháp, nói chung là của tất cả pháp. Mà đã là Tánh của tất cả pháp rồi thì đương nhiên lúc niệm Phật đó, cái tâm nó trụ ở nơi câu niệm Phật, nơi Sự niệm Phật. Chính **ở nơi Sự niệm Phật đó lại tỏ ngộ, thấy là vô niệm**. Cho nên biết rằng, Thể Tánh Chân Thật của tất cả các pháp, nghĩa là không luận của tâm hay của sắc đều là Tánh Không Tịch cả. Đã không tịch tất nhiên không có một sự gì và cũng không có một tướng gì hết. Cái Thể Tánh Chơn Thật nó như vậy. Do đó, mới tùy duyên ra mà có tất cả sự, tất cả pháp. Vì vậy, nên khi tỏ ngộ Bổn Tâm Tự Tánh rồi thì thấy cái Chánh niệm mình đương niệm đó tức là vô niệm, gọi là "đương niệm tức vô niệm".

Cái Tánh của Chánh niệm không phải mình làm cho nó không, bởi vì bổn lai (xưa nay) là không. Cũng như cái Tánh của tất cả tâm, cái Tánh của tất cả pháp, bổn lai nó là không tịch. Do đó, cho nên sợ rằng người học đạo không biết, cố ý mà dằn ép cái tâm, phải nhận ra rằng ngay lúc đương niệm Tánh nó là không. Lúc đó, thấy cái niệm là không Tánh mà cũng rõ biết rằng Tánh của niệm bổn lai nó là không. Như vậy, mới thật là thấy cái Thật Tánh của niệm. Nếu thấy Thật Tánh của niệm thì thấy Thật Tánh của các pháp, bởi vì tất cả pháp đều là một Tánh mà thôi. Cho nên, thấy Thật Tánh của một pháp tất nhiên thấy được Thật Tánh của tất cả pháp. Nên hai câu kệ mới nói "đương niệm", chính lúc đương niệm đó không phải bỏ niệm, mà giác ngộ là vô niệm. Giác ngộ vô niệm là chi? Tức là cái niệm Tánh Không Tịch, mà cái niệm Tánh Không Tịch đó là Tánh Bổn Lai của cái niệm, cho nên gọi rằng "niệm Tánh vốn tự không", chớ không phải là nó mới "không" đây, tại vì trước kia mình mê muội, mình theo sự tướng thấy nó thế này, thế kia đủ thứ hết. Giờ đây, giác ngộ được rồi thì thấy Bổn Tánh không tịch, Bổn Tánh không tịch đó là bổn lai từ hồi nào đến giờ nó vẫn không tịch như vậy, chớ không phải mới, không phải do mình tu hành đây rồi mới là không.

Kế đến câu: "Tâm làm Phật là Phật". Đồng thời, lúc đó phải giác ngộ cái tâm của mình đây chính là Chơn Tâm Thật Tánh của mình. Vì rằng ở trên, hễ giác ngộ ở nơi tâm niệm đó rồi thì thấy rõ bổn tâm của mình làm Phật, và bổn tâm đó chính là Phật. Đó gọi rằng là bổn tâm chân thật. Lúc đó, tất nhiên gọi rằng chi? Là đã chứng nơi Lý Tánh, thành tựu Lý Tam-muội niệm Phật và đồng thời Pháp Thân Phật hiện. Ở trên về Sự Tam-muội, gọi rằng Phật hiện tiền, lúc đó có Phật ở ngoài mình mà hiện ra, rồi mình thấy Phật hiện. Còn giờ đây ngay nơi tâm mình làm Phật là Phật. Nên biết rằng, sự tỏ ngộ đó không phải do trí suy luận mà tỏ ngộ, chính là Hiện-lượng-chứng-trí lúc đó nhận như vậy, thấy như vậy, chứng như vậy chớ không phải là suy luận. Mà đã chứng ngộ bổn tâm mình làm Phật và tức là Phật, vậy Phật và tâm không phải hai, chính tâm là Phật, Phật là tâm. Như vậy, tất nhiên là chứng nơi Pháp Thân, gọi là Pháp Thân hiện tiền. Lúc đó, Pháp Thân Phật hiện, còn ở trên, nơi Sự Tam-muội mà Phật hiện đó là Phật sự tướng hiện, sắc thân Phật hiện, còn đây là "Pháp Thân Phật hiện". Nếu người được đến đây rồi, khi vãng sanh quyết định ở nơi Thượng phẩm, tức là một vị Đại Bồ-tát. Hiện tại, người ấy ở tại đây cũng là một vị Bồ-tát. Tầng bậc này đối với Thiền tông gọi là chứng Tâm Tánh. Sau khi Minh Tâm Kiến Tánh rồi, chứng Tâm Tánh gọi là Đại Triệt Đại Ngộ.

Nhưng pháp môn Niệm Phật thì hơn Thiền tông, bởi vì Thiền tông đến khi Minh Tâm Kiến Tánh hay là chứng nhập tự tánh rồi, còn cần phải theo một thời gian rèn luyện để dứt trừ những nghiệp chướng phiền não. Còn người niệm Phật thì không như vậy. Bởi vì ngoài sự tỏ ngộ ra, còn có nguyện lực của Phật nhiếp trì, mà đã vào trong nguyện lực của Phật nhiếp trì rồi, tất nhiên chẳng những là chứng ngộ nơi tự Pháp Thân mà cũng ở vào nơi Pháp Thân của Đức Phật A Mi Đà. Do đó, không luận nghiệp chướng phiền não, sau khi bỏ thân này rồi sanh về Cực Lạc thế giới, được vãng sanh ở Thượng phẩm thì mấy cái đó tự mất. Thế nên, trong Kinh Quán Vô Lượng Thọ có nói: "Người được vãng sanh về Thượng phẩm, bậc đó gọi rằng ở vào Sơ Địa Bồ-tát". Hiện tiền, sau khi sanh về có thể dùng trí lực và thần thông, hiện thân làm Phật trong 100 thế giới không Phật. Nghĩa là trong những thế giới nào không Phật thì vị Bồ-tát có thể hiện thân làm Phật để độ chúng sanh. Nên biết rằng, mỗi thế giới như vậy là có vô số tiểu thế giới hiệp lại, cũng như Ta-Bà thế giới của mình có 1.000 triệu tiểu thế giới hiệp lại, nghĩa là 1.000 triệu thái dương hệ (nói theo cư sĩ Hoàng Niệm Tổ là 1 tỷ hệ ngân hà, lão Hòa thượng ở đây dùng thái dương hệ làm đơn vị) hiệp lại mới thành thế giới Ta-Bà.

Do đó, lúc đức Thích Ca Mâu Ni thành Phật rồi, thì cái thân hiện ra gọi rằng "thiên bá ức", nghĩa là 1.000 trăm ức, 1.000 trăm lần ức. Một ngàn trăm ức đó là 1.000 tỷ. 1.000 tỷ thân Phật Thích Ca chớ không phải chỉ một thân Phật Thích Ca. Đó là nói một thế giới, mà đây vị Bồ-tát chứng Lý Pháp Thân, nghĩa là ở nơi Lý Niệm Phật Tam-muội thành tựu rồi, vãng sanh về cõi Cực Lạc, trụ nơi bậc Sơ-Địa có thể dùng thần thông trí huệ hiện thân làm Phật ở trong 100 thế giới không Phật tế độ chúng sanh.

Mình thấy pháp môn Niệm Phật, nếu bắt đầu từ dưới nhìn lên trên, và từ trên nhìn lần xuống dưới, đường đi rành rẽ hết sức phân minh. Và ở nơi đó, mình thấy cũng **không đến nỗi quá khó, chỉ khó là mình phải tin, quyết định thực hành, tinh tấn và không giải đãi mà thôi. Khó là có chịu nhất định để tu và quyết định tinh tấn hay không?**

Chỉ khó nơi đó mà thôi. Theo pháp môn Niệm Phật thì không có gì là khó lắm, không phải như các pháp môn khác. Vì các pháp môn khác do tự lực. Tự lực thành khó, các pháp môn khác tu đến chỗ chứng Lý Pháp Thân hiện không phải dễ. Bên Thiền Tông thuộc về Vô tướng tu. Vô tướng tu khó nắm nơi đâu để làm cột trụ, để hạ thủ. Nếu sai một chút thì thuộc về hữu tướng, mà hữu tướng tất nhiên không phải của Thiền tông, sai rồi thì không thành tựu được. Còn như theo Pháp Hoa tông mà tu thì cũng phải tâm chỉ tâm quán, cái đó không phải dễ được. Theo Hoa Nghiêm tông thì thuộc về pháp quán rất khó. Theo như Duy Thức tông tu thì phải là Duy Thức quán, quán chẳng phải dễ. Đó là nói những pháp môn thuộc về tự lực tu.

Muốn đến được trình độ chứng Lý Pháp Thân hiện thì phải ở các Tông thuộc Viên đốn Đại-thừa. Nếu ngoài những Tông đó ra mà tu những Tông khác thì không thể đến các tầng đó được. Những Tông vừa kể trên tu chứng đến tầng này khó lắm, bởi thuộc về tự lực. Còn đây, ngoài tự lực, pháp môn Niệm Phật này còn có tha lực, tức là nguyện lực của Phật nhiếp trì. Do đó, có sự dễ dàng hơn, bảo đảm hơn. Huống nữa **trong pháp môn Niệm Phật này, nếu mình chỉ được tầng công phu thấp nhất là có sự chuyên niệm được tương ưng với nghĩa "chấp trì" (Công Phu Thành Phiến), tất nhiên bảo đảm vãng sanh.** Nếu được vãng sanh rồi thì dự vào hàng Thánh, được Bất Thối Chuyển nơi Đạo Vô Thượng. Dù rằng đối với các bậc mà được Sự Tam-muội niệm Phật hay Lý Tam-muội niệm Phật là còn thấp. Nhưng kỳ thật, khi đã được vãng sanh thì dự vào hàng Thánh, được Bất Thối Chuyển, nhất là được về thế giới Cực Lạc thì không có các sự khổ về già, bệnh, chết, không có các sự khổ của những cảnh duyên làm mình xao động, hoặc là sự ép buộc ở thời tiết, nhất là những việc ăn, việc mặc, làm mình bận rộn cả ngày đêm. Không có tất cả điều đó tất nhiên rảnh rang tu hành, mà trong khi rảnh rang đó lại có tiếng gió thổi, tiếng chim kêu, tiếng nước chảy đều phát ra tiếng nói pháp hết.

Hơn nữa, nơi Cực Lạc thế giới, như trong Kinh Vô Lượng Thọ, Quán Vô Lượng Thọ, Kinh A Mi Đà mà các đạo hữu thường tụng, thì các bậc Nhất Sanh Bổ Xứ Bồ-tát Thượng thiện nhơn là bạn, và người được vãng sanh sẽ ở chung với các bậc đó. Cho nên, trong Kinh A Mi Đà có nói: "Những người nào mà nghe nơi đây thì phải phát nguyện, nguyện sanh về Cực Lạc thế giới. Tại sao vậy? Vì đồng với các bậc Thượng thiện nhơn Nhất Sanh Bổ Xứ Bồ-tát câu hội một chỗ, ở chung một chỗ".

Như vậy thì thấy, mình về bên đó rồi thì cùng ở chung với các bậc Đại Bồ-tát như Quán Thế Âm, Đại Thế Chí và vô số các vị Bồ-tát khác. Cung điện của mình ở đây, thì cung điện của các Ngài ở kia, muốn gặp lúc nào cũng được, muốn hỏi han lúc nào cũng tiện. Và hóa thân Phật ở khắp nơi trong thế giới Cực Lạc, không có chỗ nào không có hóa thân Phật hết. Thành ra, muốn thấy Phật lúc nào cũng được, trừ ra những bậc thuộc về Thượng phẩm, chứng Lý Pháp Thân. Chừng đó, tất nhiên về thế giới Cực Lạc, mới thấy được Báo Thân thật của Phật, còn những bậc dưới thì thấy hóa thân. Hóa thân thì cũng như báo thân, bởi vì sự thuyết pháp độ sanh của Phật thì hóa thân, báo thân gì cũng giống nhau, nhưng cái thân có khác theo trình độ người: thân lớn, thân nhỏ, chỗ đẹp nhiều hay là đẹp ít khác nhau, theo trí lực ở con mắt thấy có sai khác, mà sự giáo hóa vẫn đồng.

Phật bao giờ cũng theo căn cơ mà thuyết pháp. Cho nên, trong Kinh A Mi Đà, Phật nói: "Người nào theo Kinh này mà thọ trì, tu hành cùng những người đã phát nguyện, đương phát nguyện, sẽ phát nguyện vãng sanh về cõi nước của Đức Phật A Mi Đà, thời những người ấy đều đặng không thối chuyển nơi đạo Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác". Nghĩa là người đó sẽ được vãng sanh và được bảo đảm đi thẳng đến thành Phật. Do đó, thấy căn cơ của mình hiện tại đây, cũng như tất cả mọi người trong thời gian này mà rời Pháp môn Niệm Phật, quyết khó bảo đảm giải thoát lắm, đừng nói là bảo đảm thành Phật. Vậy các đạo hữu cũng nên cố gắng tự tu cho tinh tấn và đem pháp môn Niệm Phật chỉ dạy người khác và khuyên bảo người khác nên thực hành như mình!

---o0o---

CHỈ RÕ CÔNG PHU NIỆM PHẬT

Trong những Pháp môn Phật dạy, tôi cả đời chuyên tâm nơi Pháp môn Trì Danh Niệm Phật. Pháp tu niệm Phật có nhiều, trì niệm danh hiệu Phật là một trong những pháp niệm Phật. Đây là Pháp môn dễ tu, dễ thực hành nhất, dễ thành tựu. Về chỗ thành tựu cũng như chỗ đạt được rất rõ ràng từng bước, từng nấc tiến, có thể diễn nói, có thể khắc nghĩa. Do cái rõ ràng mà người được nghe, người được biết, nghe cũng dễ mà biết đúng cũng dễ. **Chỉ quan trọng là phải có lòng tin chân thật, chí nguyện vãng sanh chân thật và thực hành đúng pháp siêng năng.** Được vậy, thì đã nắm vững ở Pháp môn niệm Phật. **Nếu lúc tu hành có sai cũng dễ nhận biết, làm đúng mình cũng tự biết, khi được mình cũng tự biết.**

Tôi nói thật với các huynh đệ, những gì sau khi tôi đã hiểu đã biết, lúc thực hành như thế nào, trải qua mấy mươi năm, các huynh đệ đôi khi thắc mắc: Không biết Hòa thượng tu như vậy thành tựu được gì không? Có được mà chỉ được bước đầu tiên thôi. (**Chú thích:** Chúng tôi cảm thấy đây là lời Ngài khiêm hư, như Đại sư Ấn Quang nói mình là căn tánh ngu độn. Chúng tôi cho rằng như vậy là bởi vì lý do Ngài viết ra bài Kệ Niệm Phật Hạ Thủ Công Phu như ở trên là đã viết ra theo đúng sự hành trì công phu của mình, viết ra được đến mức Lý Nhất Tâm Bất Loạn, như Ân sư Thích Tịnh Không từng dạy: Phải làm được rồi mới có thể giảng cho người khác nghe!).

Các huynh đệ tụng Kinh A Mi Đà, Đức Phật có nói, nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân được nghe Đức Phật A Mi Đà rồi chấp trì danh hiệu của Đức Phật đó, hoặc một ngày, hoặc hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, bảy ngày Nhất Tâm Bất Loạn thì người đó đến lúc lâm chung được Đức Phật A Mi Đà cùng các Thánh chúng hiện ra trước mặt. Lúc ấy, do sức niệm của mình đã vững, lại có Phật và Thánh cùng đến tiếp đón nên tâm không điên đảo, được sanh về thế giới Tây phương Cực Lạc. Khi về cõi Cực Lạc lấy hoa sen làm bào thai mà sanh ra, thọ hưởng về chánh báo là thân thể, được thân Kim Cang bất hoại. Trong kinh nói, hoàn cảnh ở cõi đó rất rõ ràng, đất đai, nhà cửa, sự sinh hoạt đều rất trang nghiêm thanh tịnh, bảo đảm chắc chắn thành tựu quả vị Phật. Cho nên, **vãng sanh Tịnh độ không phải chuyện tầm thường, phải được Đức Phật cùng Thánh chúng đến tiếp đón**.

Vậy làm thế nào chúng ta được sanh về cõi Cực Lạc? Trong Kinh A Mi Đà nói: "Chẳng thể dùng chút ít thiện căn, phước đức, nhân duyên mà được sanh về cõi ấy". "Chẳng dùng chút ít" nghĩa là phải nhiều, nhiều thiện căn phước đức nhân duyên mới được sanh về. Nhưng muốn được nhiều phải làm sao? Theo lời Phật dạy, rất dễ hiểu, dễ thực hành, dễ được kết quả. Nghĩa là: Người nào nghe đến Đức Phật A Mi Đà rồi chấp trì danh hiệu. "Nghe đến" nghĩa là chưa từng nghe biết cõi Cực Lạc và Đức Phật A Mi Đà, bây giờ mới được nghe biết danh hiệu của Ngài và cõi nước ấy.

Bốn tiếng "Chấp trì danh hiệu" thường thường không ai chú ý. Khó lắm! Lời trong kinh nói là lời Phật nói không phải chuyện thường, từng tiếng phải nắm cho rõ chứ không phải như phàm phu nói chuyện với nhau. Nếu không như vậy thì sẽ hiểu sai lệch, đã hiểu sai thì tu sai, tất nhiên không có chỗ thành tựu**. Thế nào mới đúng ở nơi "chấp trì danh hiệu"? "Chấp" nghĩa là nắm, "trì" nghĩa là giữ, tức là trong tâm thường niệm Phật luôn luôn, chẳng phải như lúc mới tập niệm hoặc nửa tiếng hay một tiếng, hoặc một trăm câu nhưng lúc buông ra thì trong tâm không nhớ niệm Phật. Như vậy nghĩa của "chấp trì" là nắm luôn giữ kỹ, không lúc nào không có, lúc có lúc không thì chẳng phải.**

Về sau các bậc cổ đức diễn tả bốn tiếng ấy như là:

1. **Bất niệm tự niệm:** mình không nghĩ niệm nhưng trong tâm vẫn luôn tự niệm Phật.

2. **Niệm lực tương tục:** niệm Phật có sức mạnh thường niệm luôn, không lúc nào hở dứt.

Nếu người nào tự thực hành thì sẽ tự biết. Từ chỗ được "chấp trì danh hiệu" là đạt bước đầu tiên về đạo lực trong pháp môn Trì danh niệm Phật.

Tôi nói rõ cho các huynh đệ biết, điều này tôi cũng đã nói rồi. Từ trước đến giờ, tôi chuyên tu ở nơi pháp môn niệm Phật, là pháp tu mà Phật dạy từ phàm phu tiến lên bậc Thánh. Về chỗ thành tựu, tôi chỉ được bốn tiếng như trong kinh đã nói là "chấp trì danh hiệu". Từ bước đầu tiên này mới được những bước sau như tiến lên Tam-muội (Chánh định) chẳng hạn. Đến bây giờ, tôi cũng chỉ được tầng bậc này thôi, phần ít nhất của pháp môn niệm Phật. Đời tôi năm nay đã 96 tuổi mà thọ dụng không hết. Thứ nhất: ngũ tạng, lục phủ trong thân không sanh bệnh. Có lần tôi vô bệnh viện để khám bệnh. Sau khi khám xong, bệnh viện làm giấy kết quả xét nghiệm về tim, gan, lá lách, phổi, thận, máu huyết… Họ tổng kết rằng: kiểm tra kỹ, tất cả đều bình thường. Kế nữa, có điều làm chứng cho mình biết, các vị đắc đạo lên bậc Thánh, cái ngủ không có, thùy miên tâm sở bị trí lực làm cho thế lực của nó yếu hẳn hoặc mất đi. Người bình thường, thùy miên tâm sở còn nguyên, hễ nằm nhắm mắt thì khởi lên ngủ mê, còn trằn trọc không ngủ là bị bệnh mất ngủ. Còn người được đạo, thùy miên tâm sở yếu hoặc không còn. Vì sao? Vì có trí lực chế phục. Như lâu rồi cho đến bây giờ, mấy tháng nay tôi không ngủ. Mấy chú thị giả nói: "Con không ngủ một đêm thì ngày sau không làm gì được! Sư ông mấy tháng không ngủ tinh thần vẫn tỉnh sáng, còn phấn chấn mạnh hơn lúc trước kia". Thỉnh thoảng tôi cũng ngủ nhưng ít lắm, đến đỗi chỉ khi có chiêm bao mới biết mình ngủ.

Trên đường đạo, mình biết rất rõ ràng chứ không phải mù mờ. Mù mờ nguy hiểm lắm! Chính mình không rõ để nhận biết, rồi tự viết thành sách. Người đọc tưởng rằng đúng, chẳng dè chỉ là phàm phu tự ý nói ra. Tôi thường nói, phải y cứ trong kinh làm chánh, gọi là Thánh giáo lượng. Trong kinh không nói, dù người có nói hoặc viết sách truyền bá thì chưa chắc chắn. Vì phàm phu vẫn phải phàm phu, chẳng thể phàm phu muốn thành Thánh liền thành Thánh.

Hồi xưa, tôi chuyên nắm giữ nơi pháp môn niệm Phật là do có tâm ưa thích. Tâm ưa thích này, nghiệm lại là tập quán quen thuộc của mình nhiều đời nhiều kiếp chớ không phải mới đây. Kế đến, tôi nhận thấy pháp tu này chắc chắn, từ chỗ ứng dụng tu đến lúc được kết quả đều có mực thước rõ ràng. Chẳng hạn, lúc hạ thủ công phu trì danh niệm Phật, bắt đầu thực hành cũng rõ ràng từ việc nghe tiếng Nam mô A Mi Đà Phật, chỉ có sáu chữ, dễ nhận, dễ biết, dễ nhớ. Nhưng niệm phải đúng pháp là thế nào? **Lúc niệm Phật thì có âm thanh của câu Phật hiệu, nhưng tâm phải nhận rõ được tiếng niệm, chớ đừng miệng niệm mà tâm lại nghĩ việc khác.** Ví dụ: miệng niệm Phật, trong tâm lại suy nghĩ xâu chìa khóa để đâu rồi? Như vậy là tu trật, đúng hay sai liền biết.

Niệm Phật đúng pháp là "tâm tiếng hiệp khắn nhau". Tiếng ở đâu thì tâm ở đó, tâm ở đâu thì tiếng ở đó. Niệm thầm hay ra tiếng đều phải vậy. Thế nên, lúc ứng dụng tu đúng hay không đúng tự mình dễ dàng phân biệt. Muốn niệm đúng pháp cũng khó lắm! Tâm phải theo tiếng rất khó! Khó kềm, khó nhiếp cho đến phải dùng xâu chuỗi, nhờ lần chuỗi để trói buộc cái tâm loạn tưởng lại, chứ không phải lần chuỗi thiệt lẹ hột này rồi đến hột khác.

Thuở trước, tôi tự tìm cách để niệm Phật. Lúc ngồi lại niệm Phật thầm, tôi định thời gian là một xâu chuỗi. Ban đầu niệm đủ ba câu Phật hiệu rồi lần một hột, nhưng ba câu Phật này phải chắc chắn, nếu nó xao lãng không rõ ràng thì bỏ, lại niệm ba câu khác. Sau đó, tiến lên năm câu lần một hột, rồi đến bảy câu lần một hột, sau rốt mười câu lần một hột. **Nếu lúc niệm Phật mà có một chút xao lãng, tạp niệm xen vào thì mười câu đó bỏ, niệm mười câu khác (<u>Chú thích:</u>** Kỹ thuật này giống kỹ thuật niệm Phật của cư sĩ Hồ Tiểu Lâm niệm theo Pháp Thập Niệm Ký Số**).**

Nhiếp tâm không dễ dàng, phải chuyên cần tinh tấn, nắm cho thật vững chắc. Nếu tu hành lơ là để phí thời gian thì thật vô ích. Mình tu đúng thì chính mình được thành tựu, do đó phải cố gắng.

Lúc được "Bất niệm tự niệm" trong tâm biết rất rõ ràng như từ chỗ điểm A bước đến điểm B, được rồi thì nhất định không bao giờ mất, chắc thật không phải mờ mịt. Đến bây giờ, tôi chỉ được chỗ này thôi. Các huynh đệ đừng nghĩ rằng, các vị Thánh xuôi chân nằm ngủ ngáy khò khò như mình đâu, nghĩ vậy là sai. Tôi được một chút đó mà cái ngủ đã tự nhiên mất, nếu có thì chỉ thỉnh thoảng. Các pháp môn khác cũng vậy, lúc còn phàm phu thì chưa có đạo lực, ở pháp Phật được chút gì thì gọi là đạo lực. Đã có sức mạnh trên đường đạo ắt phải khác hẳn lúc chưa có.

Tôi từng diễn đạt phương pháp niệm Phật qua bài kệ:

“Nam Mô A Mi Đà

Không gấp cũng không huỡn

Tâm tiếng hiệp khắn nhau

Thường niệm cho rành rõ.”

“Rành” là câu tiếng rành rẽ. “Rõ” là phải rõ ràng. **Lúc niệm Phật đừng ham nhiều rồi niệm phớt phớt, không cần nhiều nhưng phải thật rành rõ. Khi công phu nắm thiệt vững chỗ này.**

Kế đến là “tâm tiếng hiệp khắn nhau”, tuy khó nhưng luôn luôn cố gắng, đừng để lúc niệm Phật tiếng một nơi, tâm một ngã. Đó là tu không đúng rồi, mà không đúng thì không thể được. Ví như anh thợ mộc muốn làm cái bàn, anh phải làm đúng phương pháp thì mới thành ra cái bàn. Do vậy, **việc quan trọng trước nhất là phải tu đúng pháp.** ***Trì danh niệm Phật mà tâm tiếng hiệp khắn nhau gọi là tu đúng pháp, còn sai trật thì không được gì.***

Muốn được như vậy, tôi đã dùng chuỗi để hạn định thời gian, lúc đến chỗ mười câu mới lần một hột phải mất mấy tiếng đồng hồ mới rồi một xâu chuỗi. Mỗi thời niệm Phật như vậy, ngồi khoanh chân niệm thầm phải mất hai tiếng đồng hồ. **Tu hành phải chịu khó, phải bền bỉ thì mới có chỗ được.** Lúc tôi niệm thầm mười tiếng lần một hột chuỗi, trong mười tiếng đó tới câu số tám hoặc số chín mà xao lãng thì bỏ không lần qua, bắt đầu từ một trở lại. Thế nhưng lúc thành tựu được chút gì trên đường đạo (đạo lực), trong tâm an lạc khỏe lắm!

Tôi từng nghĩ, bản thân mình có làm cái gì, được cái gì, có làm có được, phải đến chỗ được cho thật vững vàng rồi mới đem cái mình đã từng làm, từng tu khuyên nhắc truyền dạy người khác. Nguy hiểm nhất là phàm phu tự ý nghĩ ra rồi viết thành sách, làm lầm người khác. Thế nên, đệ tử Phật phải lấy Thánh giáo lượng (lời Phật dạy trong kinh điển) làm mực thước để đo. Nếu đúng theo kinh thì chắc chắn tin theo, so lại mà chưa đúng thì cần kiểm tra suy xét cho kỹ. Nếu chưa được đạo đều gọi là phàm phu, tự ý nói thì không bảo đảm.

Mấy huynh đệ phải nhớ đừng nên bỏ phí thời gian.

Về Thiền tông, tôi cũng đọc nhiều bộ sách lớn như Thiền Học Tập Thành, Thiền Học Đại Thành. Nhiều người đọc đến đoạn ngài Triệu Châu khi có người đến tham học, Ngài không chỉ dạy điều gì, chỉ kêu nói “Uống trà đi”! Người học lễ bái rồi lui ra. Đó là câu khai thị, nhưng người thường khó nhận khó hiểu, lại tưởng lầm rằng đã đắc Thiền thì chỉ uống trà thôi! Riêng về pháp môn niệm Phật là pháp dễ tu, có mực thước rõ ràng mà hành giả đều có thể nắm vững để thực hành. Một phương pháp lúc tu hành có từng bước thật rõ, tu đúng hay không đúng dễ nhận biết. Tôi xem nhiều kinh sách nhận thấy pháp môn niệm Phật dễ nắm vững, thực hành cũng dễ, khi chưa được cũng biết chưa được, khi được thì cũng biết đã được, thật rõ ràng!

Thời gian gần đây, tôi không thể lạy Phật nên mong các huynh đệ đừng lễ lạy tôi, chỉ xá là được rồi! Mong tất cả đều tinh tấn tu hành.

- Lời dạy ngày Khánh Tuế năm Nhâm Thìn 2012 –

---o0o---

GIỚI LUẬT LÀ THỌ MẠNG CỦA PHẬT PHÁP

(Khai thị trong Đại giới đàn Thiện Hòa, ngày 01-04-1993 tại Đại Tòng Lâm, Bà Rịa Vũng Tàu)

Đức Phật là một đấng đại Từ Bi, Ngài xem tất cả chúng sinh mọi loài như con một. Lòng yêu thương chúng sinh của Đức Phật trong Kinh Lăng Nghiêm có nói, như mẹ thương con, chỉ mong làm sao cho con mình được hết tất cả khổ và hưởng tất cả vui, cho nên trong Kinh Hoa Nghiêm nói: "Đức Phật không có cái tâm tưởng nào khác ngoài tâm đại Từ đại Bi, ban vui cứu khổ cho tất cả chúng sinh". Vì vậy Đức Phật ra đời, cũng không ngoài mục đích ấy, vì thương chúng sinh như con một mà phải ban vui cứu khổ; và trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật nói rõ: "Đức Phật ra đời vì muốn cho tất cả chúng sinh được Khai Phật tri kiến, Thị Phật tri kiến, Ngộ Phật tri kiến và Nhập Phật tri kiến, được thành Phật như Phật không khác".

Chỉ một hoài bão duy nhất đó mà Đức Phật mới ra đời và Đức Phật cũng nói thập phương Chư Phật ra đời cũng một hoài bão duy nhất đó mà thôi. Do đó, tất cả Pháp của phật nói ra cho chúng ta cũng như tất cả chúng sinh, những người có thể tin được, có thể làm được cũng đến nơi mục đích là hết khổ được an vui cứu cánh giải thoát, đầy đủ Trí Tuệ Đại Từ Bi như Đức Phật không khác. Cho nên, **bổn phận hôm nay của chúng ta cũng như các vị Giới Sư, chỉ vì mục đích duy nhất là đem Giáo Pháp của Phật truyền nói lại cho những người kế thừa mình để cho Chánh Pháp của Phật mãi mãi lưu truyền ở thế gian không dứt.** Để chi? Để cho những người hiện tại cũng như tất cả những người ở tương lai và rộng đến tất cả mọi loài chúng sanh đều được nhuần nơi chánh Pháp (ban vui cứu khổ) để hết khổ và được an vui.

Như Đức Phật dạy: "Sau khi Phật diệt độ, chúng ta phải coi Giới luật là bậc Thầy sáng suốt, cũng như Phật còn tại thế không khác". Bởi vậy, sau Phật diệt độ, nhất là **trong thời kỳ Mạt Pháp nầy, nếu chúng ta có một tâm giữ gìn được Chánh Pháp của Đức Như Lai để làm lợi ích cho tất cả mọi người, mọi chúng sinh đều được an vui hết khổ, thì trước hết phải giữ gìn giới luật của Đức Phật còn tồn tại ở thế gian, giới luật có tồn tại ở thế gian thì mới có thể làm nền móng cho Chánh Pháp được tồn tại. Muốn giữ gìn giới luật được tồn tại tại thế gian thì phải thực hành nơi giới luật của Phật chế ra lúc Phật còn tại thế.** Do đó, mà được truyền nối đến ngày nay. Thế nên ở nơi chúng ta là người đã thọ giới và thực hành theo giới, mà phải đem Giới luật ấy mà ban bố lại cho những người hậu lai để có sự kế thừa liên tục. Vì vậy, nên ta phải làm Giới Sư, phải truyền giới để cho giới đó được giới, học giới và giữ giới. Các vị giới tử đó khi đã có giới rồi thì cũng sẽ truyền lại cho những người khác cũng được thọ giới, học giới và giữ giới. Được như vậy thì giới Pháp của Đức Phật mới có thể tồn tại, mà Giới Pháp tồn tại thì Phật Pháp mới còn, đây là lời nói ở trong Kinh như vậy.

Vì sự truyền giới nó rất quan trọng nên tôi xin nhắc nhở cho toàn thể quý vị Giới Sư rằng: Dầu sao đi nữa cũng không nêu ở hoàn cảnh hay là bất cứ những điều chi đó. Mà nó có thể chi phối được mình không làm đúng theo giới luật, nhưng về phần truyền giới mình phải làm sao, nếu không được trọn vẹn hết thì cũng có một phần lớn để hoàn thành những điều ở trong luật chỉ dạy truyền giới phải như thế nào. **Vì sự truyền giới có đúng Pháp thì người thọ giới mới được đắc giới. Như vậy, giới luật đầu tiên là ở nơi người thọ giới, mà người thọ giới chưa được đắc giới, thì về sau làm sao có được giới thể trang nghiêm có giới đức thanh tịnh được, do đó sự truyền giới là mối đầu tiên hết, nên phải làm sao dầu không thể được hoàn toàn viên mãn, nhưng cũng phải làm sao để hoàn thành những điều quan trọng nhất mà trong giới luật đã nêu ra cho những người có bổn phận truyền giới.** Tôi cũng cầu nguyện cho toàn thể giới sư lục căn thanh tịnh, tam nghiệp thuần hòa, giới thể trang nghiêm để đem giáo Pháp của Phật ban bố cho hàng giới tử. Và sau đây tôi cũng có ít lời để khuyên nhắc các vị giới tử Tăng Ni cầu giới.

Tôi xin mạn phép được gọi quý vị bằng huynh đệ, bởi vì dù sao chúng ta cũng đều là con của Đức Phật, đã là con của Phật thì đồng một cha, tức là anh em với nhau cả. Quý huynh đệ ngày hôm nay, cũng như tôi trước đây, hơn nửa thế kỷ, thì cũng khép nép cần cầu và khát muốn được thọ giới. Lòng của tôi ngày hôm trước, và những ngày sau đó cũng chính là cái lòng của quý huynh đệ thọ giới ngày hôm nay. Tôi thông cảm ở nơi tâm nguyện đó của quý huynh đệ, vì rằng tôi đã trải qua và cũng tấm lòng của tôi từ đó được ôm ấp cho tới ngày hôm nay. Vì sao? Vì khi mà cầu giới như vậy, thì thấy lòng mình có phần nào gọi là thiết tha, thanh tịnh đối với giới luật. Vì rằng do sự mong muốn do sự cần cầu đó mà nó có sự khao khát và trân trọng. **Quý huynh đệ nên biết rằng: Cái sơ tâm tức là lúc phát tâm nó rất là khó mà cũng rất quí, nhưng cũng có thể sau khi được rồi, thì cái tâm phát khởi lúc ban đầu ấy lần lần nó bị phai nhạt đi.** Cho nên vừa rồi tôi nói lòng khát ngưỡng giới luật, cũng như tấm lòng quí trọng nơi giới luật lần đầu tiên mình có được, tôi vẫn tâm tâm niệm niệm ôm ấp cho đến trọn đời.

Thật ra mà nói cũng có lúc nó phai nhạt một phần nào, nhưng nhờ sự nghĩ đến bổn phận của mình, nghĩ đến tương lai làm sao mình được siêu phàm nhập Thánh cầu mong cho được giải thoát, nhờ ở nơi tâm nguyện đó mà nó níu kéo lại để cho lòng tôn kính giới luật, quí báu giới luật như lúc ban đầu. **Do đó, tôi khuyên nhắc tất cả quí huynh đệ mà cầu giới hôm nay nên ghi nhớ hẳn những giờ phút thiêng liêng mà mình cầu giới. Tâm trạng chí nguyện như thế nào. Phải nhớ rõ ngày tháng năm, cái giờ cho đến cái phút mà mình được thọ giới, để từ đó mình ôm chặt vào lòng giữ gìn, trân trọng quí báu mãi mãi về sau trọn đời của mình.** Điều đó tôi nhắc nhở ở nơi quí huynh đệ những ngày sắp tới đây, sau khi thọ giới và được đắc giới rồi; trở về nơi trụ xứ của mình thì lần lần, quí huynh đệ mới thấy rằng sự quí trọng ôm ấp ở nơi giới mình đã thọ, đã được đó rất là khó giữ trọn vẹn lắm, khó giữ bền lắm, chớ không phải là chuyện dễ đâu. **Phải có chí nguyện cho kiên cường, phải có một tâm hành luôn luôn được kiểm soát thì mới có thể trọn vẹn đối với sự giữ gìn ôm ấp.**

Như quý huynh đệ cũng biết Phật dạy: **"Ở trong lục đạo chúng sinh thì chỉ có thân người, làm người mới được xuất gia, mới được thọ giới làm Tăng hay Ni"**. Giờ

đây quý huynh đệ được làm thân người và cũng có duyên tốt sắp tới đây được thọ giới mà được đắc giới, được giới nhân chánh quả Đức Như Lai, đó là do vì ở nhiều đời trước trồng thiện căn sâu dày, cho nên ngày hôm nay mới được như vậy. Trước hết quý huynh đệ phải trân trọng với căn lành mà mình đã dày công vun trồng từ nhiều đời trước đó, để cho mỗi ngày được thêm lớn và khỏi phải có sự tổn hao. **Như trong luật Đức Phật có nói: Tại sao người thọ giới được đắc giới? Vì rằng, người thọ giới ở trước giới. Sự truyền giới mà lãnh giới, *nhờ có tâm kính trọng hết lòng nên đắc giới,* phải nhớ điều đó.**

Do vậy, giờ phút này, quý huynh đệ luôn luôn giữ đến cái giới chỉ có Đức Phật ra đời mới có, cái giới mà mình sắp thọ đó, không phải là chuyện dễ có đâu. Mình đã có rồi thì cho là dễ, nếu như không có Phật ra đời thì không có cái giới đó ở thế gian. Vì sao? Vì chính nơi giới đó mới có thể làm nền tảng, làm chỗ đứng đầu tiên để bước lên hàng Hiền Thánh. Bởi vì các bậc Hiền Thánh do Chánh định, Chánh huệ nên mới thành bậc Hiền Thánh được. Nếu không có giới thì chánh định không do đâu mà sanh, khi chánh định không có thì chánh huệ từ đâu mà phát sanh, khi chánh định không có thì chánh huệ từ đâu mà phát sanh. Cho nên nói rằng, nhân giới sanh định, nhân định phát huệ, trong lời phát nguyện vừa rồi của quý vị tôi cũng nghe nhắc đến điều đó. Như vậy thì quý vị cũng đã biết được phần nào về sự quan trọng của giới định rồi. **Giới là bậc đầu tiên, không giới thì lấy đâu để có định huệ bước lên bậc Hiền Thánh. Do có sự suy nghĩ như vậy nếu có cái lòng hết sức quan trọng quí báu vô cùng, vì sự tôn trọng cần cầu ấy mà khi quí vị ở trước Giới Sư để thọ giới quí vị sẽ đắc giới, đó là điều ở trong giới luật có nói. Nguyên nhân được đắc giới là do cái lòng hết sức kính trọng, thiếu lòng kính trọng ấy thì không thể đắc giới được,** đó là mục đích của tôi hôm nay muốn nhắc nhở quý huynh đệ. Và tôi cũng xin nhắc tiếp theo là **sau khi thọ giới rồi thì phải cố gắng học giới cho rành, nhờ có học hiểu ghi nhớ nên mới có thể hành trì đúng với giới luật được. Quí vị đã có sự học hiểu, hành trì đúng như giới luật thì quí vị đã nắm được bước đầu tiên để bước lên bậc Hiền Thánh giải thoát hết khổ rồi, và cũng chính nơi giới luật nó làm nấc thang đầu tiên cho quí vị sẽ đến nơi hoài bảo duy nhất của Đức Phật ra đời là muốn cho tất cả mọi người, tất cả chúng sinh khai thị ngộ, nhập Phật tri kiến để thành Phật như Phật không khác**.

Vậy tôi cầu mong cho tất cả quí huynh đệ từ giờ phút này, thân tâm được thanh tịnh, nghiệp chướng tiêu trừ, thiện căn tăng trưởng để quí vị khi thọ giới thì được đắc giới. Và tôi cũng xin gởi lời cầu chúc đến cho toàn thể chư Tôn Đức quí vị hiện diện hôm nay cũng như toàn thể mọi người, tất cả chúng sinh đều được an lành, đều được an vui, đều được giải thoát.

---o0o---

YẾU CHỈ PHÁP MÔN NIỆM PHẬT

Nhân dịp Đạo tràng Vạn Linh tổ chức khóa niệm Phật trong bảy ngày, kể từ ngày Khánh Đản Đức Phật A Mi Đà 17/11 đến 24/11 Quí Mùi. Do nhân duyên này, tôi đến đây cùng tất cả quý vị nói một vài điều liên quan đến pháp môn niệm Phật. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ra đời cách đây hơn 2.500 năm, chỉ vì một mục đích duy nhất là muốn cho tất cả

mọi người, tất cả chúng sanh, cũng như muốn cho tất cả chúng ta hiện nay thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi, được giải thoát, an vui, tự tại. Vì sanh tử luân hồi là tất cả những sự khổ. Nghĩa là từ phàm phu mê muội này mà tu hành lên thành các bậc Thánh giác ngộ, giải thoát, tự tại.

Đức Phật Thích Ca ra đời, Ngài dạy rất nhiều pháp môn tu hành để giải thoát, trong những pháp môn đó có pháp môn Tịnh độ. Tu tập theo pháp môn này, sau khi bỏ báo thân ở nơi cõi trược uế được sanh về cõi thanh tịnh trang nghiêm, gọi là Tịnh độ. Còn cõi ta bà này Đức Phật gọi là uế độ, cõi của dơ xấu, của khổ não.

Trong những pháp môn sanh về cõi trang nghiêm Tịnh độ đó, có pháp môn niệm Phật, gọi là tưởng Phật. Nghĩa là mình nhớ, lấy trí tưởng tượng của mình để làm sao cho hình tượng Phật hiện ra. Cũng như mình thích hình tượng nào đó (như hình tượng Phật A Mi Đà là tu về pháp môn Tịnh độ), rồi nhớ nơi hình tượng đó để niệm làm sao trong trí tưởng của mình hiện ra hình tượng đúng như mình nhìn thấy, gọi là pháp môn Tưởng Phật Niệm Phật.

Lại có pháp môn gọi là Quán Phật Niệm Phật. Pháp môn này nghĩa là không phải thấy nơi hình tượng Phật, mà do trong kinh Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tả hình tướng tốt đẹp trang nghiêm của Đức Phật A Mi Đà, rồi mình lại nhớ những lời Đức Phật Thích Ca đã tả, đã dạy trong kinh để quán tưởng làm sao có hình tượng đó hiện ra trong trí của mình. Đó là cách thứ hai về niệm Phật.

Thứ ba là Đức Phật A Mi Đà có danh hiệu là A Mi Đà. Chúng ta nghe nói đến danh hiệu Phật A Mi Đà, chúng ta nhớ và niệm cho thuần, đó gọi là phương pháp Trì Danh Niệm Phật.

Mấy hôm nay, huynh đệ đã thực hành niệm Phật. Mỗi thời đều niệm "Nam mô A Mi Đà Phật", đó là tu theo pháp môn Trì Danh Niệm Phật. Về kinh, theo lời dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói đến pháp môn này, thì quan trọng nhất là Phật Thuyết A Mi Đà Kinh, thường gọi tắt là Kinh A Mi Đà mà chúng ta đang tụng, trong đó, Đức Phật dạy về pháp môn Trì Danh Niệm Phật. (**Chú thích:** Kinh Vô Lượng Thọ và Kinh A Mi Đà tông chỉ và thú hướng đều giống như nhau không khác)

Đầu tiên, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni gọi ngài Xá Lợi Phất để chỉ dạy rằng: "Cách đây qua Tây Phương, trải qua mười muôn ức cõi Phật có cõi nước tên là Cực Lạc, trong cõi Cực Lạc đó có Đức Phật A Mi Đà, hiện tại Ngài đang thuyết pháp". Trước hết, Đức Phật Thích Ca giải thích tại sao cõi đó gọi là Cực Lạc? Có tên Cực Lạc? Đức Phật giải thích: "Cõi Cực Lạc không có tất cả các sự khổ, mà người ở đó thường hưởng những sự vui, do đó nên gọi là Cực Lạc, nghĩa là cõi vui tột bậc". Tại sao gọi là cõi vui tột bậc? Đức Phật diễn tả: "Nơi cảnh của cõi Cực Lạc gồm cả những hàng cây báu, thành núi báu, lan can, bao lơn báu. Tất cả đều dùng kim ngân, lưu ly, pha lê… làm thành. Cho nên, cõi đó gọi là Cực Lạc". Ở cõi Cực Lạc, nhiều nơi có những ao báu. Tại sao gọi là ao báu? Vì những ao đó chẳng những rộng lớn mà nó làm thuần bằng kim ngân, lưu ly, xa cừ, mã não v.v… để xây thành. Dưới đáy ao có cát vàng huỳnh kim, nước ao đầy đủ tám công đức. Do đó, nên gọi là Cực Lạc.

Cõi Cực Lạc ngày và đêm trên trời (tức trên hư không) rơi xuống những bông hoa báu. Chúng ta ở đây, trên trời rơi nước xuống gọi là mưa. Ở Cực Lạc thế giới, trên trời rơi xuống những hoa báu. Những hoa đó, ai thấy đều vui, đều thích nên gọi là Mạn-đà-la hoa, và vì trên trời rơi xuống nên gọi là Thiên Mạn-đà-la hoa.

Sinh hoạt của người ở Cực Lạc thế giới nhiều việc chứ không phải một việc. Cõi đó đất bằng hoàng kim, nó tương tự như vàng 9999 ở đây. Hai việc trên, Phật Thích Ca Mâu Ni chỉ nói tóm tắt. Nhưng ở các kinh khác, nói Cực Lạc thế giới có chỗ cõi đất bằng lưu ly, không phải chỉ một thứ hoàng kim. Đất của chúng ta ở đây bằng đất cát, sình bùn dơ bẩn; đất ở cõi nước Cực Lạc như vậy sạch sẽ. Từ sáng sớm, họ lựa những bông hoa rơi xuống, hoa nào đẹp nhất đựng trong vạt áo đi cúng dường mười phương chư Phật (trong kinh nói cúng dường mười muôn ức chư Phật không phải ít). Đến giờ ăn, các vị đó trở về đúng bữa không có trễ, ăn xong rồi đi kinh hành v.v… Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giới thiệu cho chúng ta việc sinh hoạt của người nơi cõi Cực Lạc tóm tắt như vậy.

Nhưng nếu mình suy nghĩ, thì thấy những vị nơi cõi Cực Lạc đối với mình thì họ đều thành bậc Thánh hết. Vì sao nói thành bậc Thánh? Bởi vì thần thông tự tại, họ đi cúng dường chư Phật mười phương rồi về đến cõi mình mà không trễ bữa ăn. Các huynh đệ nên suy nghĩ, mình ở đây tốc độ mau nhất là gì? Chỉ có một là ánh sáng, hai là điện. Đó là tốc độ mau nhất mà các nhà khoa học nói. Có nhiều hành tinh, ánh sáng từ hành tinh đó đến trái đất phải trải qua nhiều năm ánh sáng mới đến được (những hành tinh mà các nhà khoa học nói vẫn còn nằm trong phạm vi cõi Ta-Bà này thôi). Nhưng ở Cực Lạc, đem hoa cúng dường mười phương chư Phật (quốc độ khác nhau) mà đi và trở về nước không trễ bữa ăn, thì biết thần thông tự tại đến bậc nào (nó có thể là ngàn triệu lần mau hơn tốc độ ánh sáng; hàng triệu, hàng tỷ lần mau hơn tốc độ của điện). Vậy phải đến bậc Thánh mới có thần thông tự tại như vậy, thân phận phàm phu làm sao có thần thông tự tại đó được. Cho nên, người ở cõi Cực Lạc toàn những bậc Thánh. Vì thế, ai cũng mong được sanh về cõi đó.

Ở đây, là người phàm phu, ai rồi cũng bỏ thân này. Như tôi già rồi cũng phải chết, quý Phật tử cũng vậy, cũng già cũng chết. Có nhiều người không đợi đến già mà chết trẻ, chết rồi lại luân hồi có thân kế. Từ nơi phàm phu sanh về Cực Lạc tất nhiên thành bậc Thánh. Điều đó là ưu điểm bậc nhất trong các phương pháp Phật dạy từ phàm phu lên bậc Thánh. Từ phàm phu lên bậc Thánh trong một thời gian ngắn. Như chúng ta chuyên niệm Phật thế này, một hoặc hai, hoặc năm năm, mười năm thì từ phàm phu có thể lên bậc Thánh, tất nhiên, đó là ưu điểm nhất của pháp môn Tịnh độ. Nếu như tu những pháp môn khác phải trải qua nhiều năm, nhiều kiếp, nhiều thân mới thoát được. Ở đây, phàm phu mà đến được Tu-đà-hoàn đã không phải dễ, dù Tu-đà-hoàn chỉ là bậc Thánh nhỏ không phải là bậc Thánh lớn.

Sau khi giải thích các ưu điểm của thế giới Cực Lạc như vậy, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giới thiệu Đức Phật A Mi Đà hiện tại đang ở cõi Cực Lạc. Thọ mạng Đức Phật A Mi Đà vô lượng vô biên A-tăng-kỳ kiếp. Nhân dân ở đó cũng đồng thọ mạng như vậy, cũng vô lượng vô biên A-tăng-kỳ kiếp. Cho nên, mình còn gọi Phật A Mi Đà là Vô Lượng Thọ Phật. Vô Lượng Thọ là sống lâu vô lượng vô biên A-tăng-kỳ kiếp. Phật Thích Ca giải thích danh hiệu Phật A Mi Đà còn một nghĩa nữa là Vô Lượng Quang, vì thân Đức Phật A Mi Đà luôn luôn tỏa sáng chiếu khắp cả mười phương không chướng ngại, do đó gọi là Vô

Lượng Quang. Danh từ A Mi Đà có hai nghĩa: Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ. Vô Lượng Quang có nghĩa là ánh sáng của Phật A Mi Đà tỏa khắp mười phương, không phải như ánh sáng Đức Phật Thích Ca. Trong kinh nói ánh sáng thân Phật Thích Ca Mâu Ni (ra đời ở nơi thế giới của mình đây) chỉ có mấy tầm thôi (ánh sáng thường chứ không phải ánh sáng thần thông). Còn ánh sáng của Phật A Mi Đà chiếu khắp mười phương. Do đó, gọi là Vô Lượng Quang. Về thọ mạng thì tuổi thọ vô lượng vô biên A-tăng-kỳ kiếp, cho nên có nghĩa là Vô Lượng Thọ. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni lại sợ mình thắc mắc về thọ mạng của Phật A Mi Đà là vô lượng vô biên A-tăng-kỳ kiếp. Đức Phật A Mi Đà khi thành Phật ở cõi Cực Lạc, tính đến thời điểm Đức Phật Thích Ca nói pháp được bao lâu rồi? Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tự nói Đức Phật A Mi Đà từ khi thành Phật ở cõi Cực Lạc, đến khi Đức Phật Thích Ca nói pháp giới thiệu về Ngài thì đã mười kiếp. Kiếp số dài lớn lắm. Một kiếp như vậy có bao nhiêu triệu năm chứ không phải ít. Vì vậy, từ Đức Phật A Mi Đà thành Phật, đến khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giới thiệu thời gian là mười kiếp. Mười kiếp đó đối với thọ mạng, đời sống vô lượng vô biên A-tăng-kỳ kiếp thì chưa thấm vào đâu hết. Cho nên, bây giờ Đức Phật A Mi Đà vẫn ở Cực Lạc thế giới, đến vô lượng vô biên A-tăng-kỳ kiếp, Đức Phật A Mi Đà vẫn còn ở đó để thuyết pháp.

Nhân dân ở cõi Cực Lạc thọ mạng cũng dài lâu như vậy. Do đó, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni mới tiếp tục chỉ dạy: "Người nào sanh ở cõi Cực Lạc thế giới đều là bậc Bất Thối Chuyển". Trong kinh gọi là A-bệ-bạt-trí, nghĩa là ai mà sanh về cõi đó đều là bậc A-bệ-bạt-trí (bậc Bất Thối Chuyển). Sanh về đó rồi thì từ từ chứng Thánh quả, đầy đủ trí huệ, tu lần lên bậc Thánh, Đẳng Giác, Diệu Giác (thành Phật) chớ không có ai lui sụt. Đã sanh về cõi Cực Lạc rồi thì chắc chắn sẽ thành Phật. Cho nên, người được sanh về cõi đó không có tất cả sự khổ, chỉ hưởng điều vui (do đó gọi là cõi Cực Lạc), rồi một mực tiến tu lên để thành Phật, không có vấn đề ngưng lại hay thối lui. Do đó, ở cõi Cực Lạc đều là những bậc Bổ Xứ Bồ-tát, là những bậc sắp thành Phật, số đông không thể tính đếm, có thể dùng lời nói là vô lượng vô biên. Nhiều như vậy nên Phật Thích Ca nói người nào nghe đến đây, cũng như mình đang nghe được đó thì nên phát nguyện: "Nguyện sanh về cõi Cực Lạc!".

Tại sao Đức Phật dạy phát nguyện như vậy? Vì sanh về đó sẽ sống chung với những bậc Bổ xứ Bồ tát. Các bậc đó Phật gọi là chư Thượng-thiện-nhơn. Mình ở đây, Ta-Bà này thấy sống lao xao. Già, trẻ, bé, lớn gồm đủ thứ chuyện, sống chung như vậy tiến tu trên đường đạo rất khó. Còn sống chung với các bậc Hiền, bậc Thánh thì lại dễ, do đó mới mau thành Phật. Ở cõi Cực Lạc không có sự già bệnh chết. Thọ sanh sang Cực Lạc thế giới tu tập để thoát khỏi sanh tử luân hồi và được Bất Thối Chuyển (tức không lui thối), tiến lên thành bậc Thánh, thành Phật. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói, nếu người nào nghe được kinh này thì nên phát nguyện sanh về thế giới Cực Lạc để được cùng với các bậc Thánh, Thượng-thiện-nhơn sống chung một chỗ. Đó là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khuyên chúng ta nên phát nguyện sanh về Cực Lạc thế giới. Lần thứ nhất trong Kinh A Mi Đà, Đức Phật Thích Ca nói được sanh về cõi Cực Lạc không phải tầm thường. Người thiện căn, phước đức ít, không sanh về được. Như vậy nghĩa là sao? Phải thiện căn phước đức nhiều mới được thọ sanh. Muốn có thiện căn phước đức nhiều thì phải làm gì? Đức Phật Thích Ca nói: "Ai nghe đến danh hiệu Phật A Mi Đà rồi chuyên chấp trì", cũng như quý vị mấy ngày qua niệm Phật đó, như vậy tất nhiên là được thiện căn phước đức nhiều. Nhưng ***niệm Phật***

mà được gọi là "chấp trì danh hiệu" cũng không phải thường, không phải chuyện dễ làm được!

"Chấp trì" nghĩa là sao? Nghĩa là nắm giữ hay cầm giữ. Thí dụ như hiện tại, quý vị nhìn lên đây thấy tôi bây giờ đang nắm cầm cái gì? Tôi đang nắm cầm cái mão, và cái mão dụ cho danh hiệu Phật A Mi Đà. Bây giờ tay tôi chỉ còn nắm cầm cái mão, ngoài cái mão không còn nắm cầm cái gì hết. Nếu cầm vạt áo mà quý Phật tử nói tôi đang cầm nắm cái mão thì đâu có được phải không? Cái mão này tỷ dụ cho danh hiệu Phật A Mi Đà. Cũng tương tự như vậy! Nếu trong tâm mình đang niệm Phật mà còn niệm nào khác thì không thể nói là niệm Phật (như ở đây tôi đang cầm cái mão chung với cái vạt áo thì không thể gọi là chỉ cầm giữ cái mão được). Cho nên, tiếng "chấp trì" thực hành cũng khó lắm chứ không phải dễ, nghĩa là một thứ thôi. ***Chấp trì danh hiệu Phật chỉ là một thứ danh hiệu Phật thôi. Nếu trong tâm mình có một cái tưởng, hoặc một niệm, một suy nghĩ gì khác, đâu thể gọi là chấp trì.*** Như tay tôi như vầy thì gọi là chấp trì cái mão, mà bây giờ lại thêm vạt áo nữa thì không thể nói chấp trì cái mão được, có phải vậy không?

Khó chớ không phải dễ đâu! Việc làm từ phàm đến Thánh đâu phải chuyện thường, phải tinh tấn cố gắng nhiếp tâm. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy, nếu mình nhiếp trì danh hiệu Phật được từ một ngày, hai ngày đến sáu ngày, bảy ngày thì được Nhất Tâm Bất Loạn, gọi là Niệm Phật Tam-muội, là Chánh định. Người như vậy, lúc sắp lâm chung sẽ được Phật A Mi Đà cùng với Thánh chúng hiện đến trước người đó. Người đó thấy Phật cùng với Thánh chúng thì Chánh niệm hiện tiền, được vãng sanh về Cực Lạc thế giới (nghĩa là bỏ thân này liền sanh về Cực Lạc). Việc làm từ phàm đến Thánh, từ khổ đến vui mà tóm tắt mau lẹ như vậy nên Đức Phật Thích Ca nói đó là một điều lợi lớn. Cho nên, Đức Phật khuyên tất cả mọi người đều nên phát nguyện sanh về cõi Cực Lạc. Đó là lời khuyên phát nguyện lần thứ hai trong Kinh A Mi Đà. Lần thứ nhất là khuyên phát nguyện sanh về thế giới Cực Lạc để sống cùng với những bậc Thượng-thiện-nhơn, Nhất Sanh Bổ Xứ. Kế đến là được Phật A Mi Đà và các Thánh chúng đến hiện thân trước mặt, người đó được vãng sanh về cõi Cực Lạc. Vì vậy, mọi người nên nghe theo đây mà phát nguyện cầu sanh về cõi Cực Lạc. Đó là lời khuyên phát nguyện lần thứ hai của Đức Phật Thích Ca.

Huynh đệ nên nhớ bốn chữ "chấp trì danh hiệu" trong kinh, cũng như tôi thí dụ nắm giữ cái mão này, để mà kiềm giữ cái tâm mình. Khi mình xưng danh hiệu "Nam mô A Mi Đà Phật", làm sao trong tâm mình chỉ có "Nam mô A Mi Đà Phật" mà thôi. Đừng có cái gì khác, đừng cho một niệm gì xen vào hết. Ví như khi tôi nắm giữ cái mão này thì chỉ nắm giữ cái mão này thôi, chớ không có cái gì khác xen vào. Không có cái này xen vào, không có cái kia xen vào, chỉ có một thứ thôi. Mình tập như vậy lâu ngày thì tâm nó dần quen. Ban đầu khó lắm chớ không phải dễ, đủ thứ chuyện nó xen vào trong tâm mình. Không phải một chuyện, hai chuyện, ba chuyện đâu; cũng không phải một chục, hai chục, ba chục mà là hàng trăm chuyện, không phải ít đâu! Quý Phật tử cứ nghiệm ở nơi tâm mình thì biết, nhưng mà tại sao vậy? Vì từ lâu mình luôn sống trong tạp niệm, nó quen quá rồi. Khi đã huân tập thành thói quen mà bắt nó chỉ nghĩ một thứ thôi, việc đó không phải dễ dàng. Dù rằng không phải dễ nhưng cứ cố gắng làm, lần hồi nó cũng quen, lâu ngày tạp niệm tự bớt, mình

sẽ nhất tâm lại. Nhất tâm là sao? Nghĩa là chỉ chú tâm ở nơi câu niệm Phật "Nam mô A Mi Đà Phật", lâu dần tâm nó cũng quen đi, lần bớt xao động, lần sẽ dừng lại. Cũng có nhiều người đến than thở với tôi là muốn giữ cái tâm lại, **nhiếp tâm để chấp trì danh Phật mà làm hoài nó vẫn cứ chạy. Vì cái chạy đó, nó quen lâu năm rồi. Không phải lâu năm trong đời này, mà nó đã lâu năm trong nhiều đời trước nữa. Cho nên, mình phải cột, phải nắm lại, rồi lần lần "cột nắm" cũng dần quen. Khi đứng lại thì nó cũng quen đứng luôn. Vậy nên phải thật chịu khó.**

Thành thật nói với đại chúng, tôi biết niệm Phật hồi năm 14 tuổi, đến 21 tuổi mới về chùa. Thì cũng vậy, cũng chuyên về niệm Phật, tu pháp môn Tịnh độ, đến bây giờ kể ra là bảy mươi mấy năm cũng chỉ trì danh hiệu "Nam mô A Mi Đà Phật", mà bây giờ niệm lực nó vẫn còn yếu lắm, chứ không được mạnh đâu. Thật là khó! (**Chú thích:** Lời nói này thật ra cũng là lời nói khiêm hạ của Ngài) **Cảnh duyên nơi này đủ chuyện quyến rũ, đủ chuyện lôi kéo, đủ chuyện nó xen vào. Sự lôi kéo với xen vào đó do mình đã huân tập nhiều đời, nhiều năm quen chạy theo rồi. Nó chạy theo thuần quá, nó quen quá rồi, bắt nó dừng lại tất nhiên phải dày công lắm, nhưng mà mình phải cố làm. Không làm thì đời này mình trắng tay, không được gì hết trong Phật pháp. Vì thế, Phật dạy lúc nào cũng phải tinh tấn tu hành.**

Tóm lại, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy mình những cái nghe biết ở cõi Cực Lạc của Đức Phật A Mi Đà, sự sinh hoạt nơi cõi Cực Lạc, khuyên bảo mình phát nguyện sanh về cõi Cực Lạc để chuyển từ phàm phu lên bậc Thánh, từ nơi cõi luân hồi này lên bậc Bất Thối Chuyển để thành Phật. Đức Phật Thích Ca dạy như vậy đó. Ngài nói chẳng phải riêng ở nơi Ngài mà mười phương chư Phật đều tán thán việc này (trong kinh mình tụng chỉ nói tắt nơi sáu phương, kỳ thật là mười phương chư Phật cũng đều tán thán việc sanh về thế giới Cực Lạc). (**Chú thích:** Bản dịch Kinh A Mi Đà đời Đường của Ngài Huyền Trang là 10 phương, còn bản dịch của Ngài Cưu-Ma-La-Thập là 6 phương; ý nghĩa hoàn toàn không có gì khác nhau)

Vả lại, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cuối cùng cũng nói pháp môn Tịnh độ. Pháp môn niệm Phật để sanh về cõi Cực Lạc mà Phật nói đây khó tin lắm, chứ không phải dễ (rất khó tin). **Nên trong Kinh A Mi Đà, vị nào có tụng thì biết, chư Phật mười phương đều khen ngợi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ở nơi cõi này mà giảng dạy pháp môn niệm Phật để sanh về cõi Cực Lạc là rất khó, khó hơn ở cõi ngũ trược mà thành Phật. Nơi cõi ngũ trược mà thành Phật đã khó, song nói pháp môn này lại càng khó hơn. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sau đó nhấn mạnh lại rằng: "Đúng như vậy! Đức Phật ở thế gian này nói pháp môn niệm Phật, cầu sanh về cõi Cực Lạc rất là khó".** Bây giờ, quý Phật tử ở đây đều tin, đều phát nguyện, sớm tối tu hành niệm Phật cầu sanh về cõi đó, như vậy tất nhiên là việc khó.

Chư Phật mười phương và Đức Phật Thích Ca nói khó mà quý vị đã làm được rồi. Việc khó tin mà quý vị quyết tâm làm thì cũng làm được. Như vậy, việc này hy hữu, ít có lắm, nên phải cố gắng tinh tấn tu hành, đừng nản (đừng nghĩ mình niệm Phật sao nó cứ loạn, niệm Phật sao không nhất tâm, niệm Phật sao kiềm giữ không được…). Chúng ta phải nghĩ thế này: "Chỉ vì thói quen mà thôi, mình chịu khó luyện

tập kiềm giữ thì cũng có thói quen luyện tập kiềm giữ. Thói quen này thuần thì nó có sức mạnh. Có sức mạnh rồi thì không có gì khó đâu, cứ cố gắng làm rồi sẽ thành công".

Cũng mong nơi tất cả đại chúng tinh tấn, nhất tâm nhiếp trì danh hiệu Phật, và ai cũng được về cõi Cực Lạc khi bỏ thân này. **Ai cũng có ngày bỏ thân này, nhưng có người nghe nói sanh về cõi Cực Lạc thì sợ lắm. Sợ bị chết đó! Nhưng có ai khỏi chết đâu mà sợ. Thế nào rồi cũng phải chết thôi, sợ gì. Chỉ sợ sau khi chết rồi, mình sanh ở nơi không tốt, chỗ khổ, chỗ xấu mà thôi. Cũng như thay áo, bỏ áo này thì có gì đáng sợ! Sợ là bỏ áo này mà mặc áo không tốt hơn mà thôi. Nếu bỏ áo này mặc áo tốt hơn thì nên vui mừng, việc gì phải sợ! Cho nên, bỏ thân này sanh về cõi Cực Lạc phải nên vui mừng.** Việc mà thập phương chư Phật nói khó tin nhưng mình lại tin, lại làm được, như vậy phải rất vui mừng! (**Chú thích:** Ân sư Thích Tịnh Không giảng nếu lúc lâm chung có tâm sợ chết thì sẽ không cảm ứng được Phật A Mi Đà đến tiếp dẫn, liền phát sanh đại chướng ngại)

Mong mỏi tất cả đại chúng đều tinh tấn nhất tâm tu hành. Cầu nguyện từ lực Đức Phật A Mi Đà, cũng như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, cùng với mười phương chư Phật, cho đến các vị Bồ-tát như Quán Thế Âm, Đại Thế Chí, chư Thượng-thiện-nhơn đến gia hộ cho tất cả Phật tử. Tất cả chúng ta khi bỏ thân này, đều được sanh về thế giới Cực Lạc, xa lìa sanh tử luân hồi, không còn sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, khổ não, hưởng sự an vui, tự tại, giải thoát. Mong mỏi tất cả đại chúng, ai nấy đều thành công trong pháp môn niệm Phật, chấp trì danh hiệu Phật để được vãng sanh Tịnh độ, thế giới Cực Lạc của Đức Phật A Mi Đà!

---o0o---

TỌA THIỀN NIỆM PHẬT

Chú thích: Tọa Thiền Niệm Phật mà Ngài giảng ở đây là kỹ thuật tĩnh tọa niệm Phật, đây không phải là xen tạp vừa tham Thiền bên Thiền tông lại vừa tu Tịnh Độ, bài giảng này không liên quan gì đến Pháp môn Thiền tông hay bất kỳ Pháp môn nào khác, bài giảng này vẫn chỉ là chuyên nhất Trì Danh Niệm Phật. Ân sư Thích Tịnh Không đã giảng nhiều lần: "Tất cả Pháp môn trong Phật pháp đều là tu Thiền Định, chỉ là phương pháp hạ thủ công phu khác nhau mà thôi. Niệm Phật là tu Thiền Định, đọc tụng Kinh Điển là tu Thiền Định, nghe giảng Kinh cũng là tu Thiền Định, trì chú cũng là tu Thiền Định,… cho nên chữ 'tọa thiền' phải giải thích như Đại sư Huệ Năng đã giải thích, 'tọa thiền' không phải là ngồi xếp bằng quay mặt vào vách tường; ngồi xếp bằng quay mặt vào vách tường cũng chỉ là một phương pháp tu Thiền Định."⁂

Trong bài tựa Phạm Võng Bồ-tát Giới, có dạy rằng:

"Sắc trẻ không dừng, dường như ngựa chạy.

Mạng người vô thường, mau hơn nước dốc

Ngày nay dù còn, khó bảo đảm ngày mai".

"Đại chúng! Mỗi người nên nhất tâm cần cầu tinh tấn, chớ biếng nhác trễ lười, phóng túng ngủ nghỉ; ban đêm phải nhiếp tâm niệm Phật tham thiền, chớ để thời gian luống qua vô ích mà sau này phải ăn năn…".

Nhưng phàm muốn làm việc gì cho được lợi ích, chúng ta cần phải "biết làm". Việc ở đây muốn y chỉ lời dạy nhiếp tâm niệm Phật tham thiền. Lẽ tất nhiên, chúng ta phải biết làm sao để nhiếp tâm niệm Phật tham thiền cho trúng cách, đúng phương pháp, tức là biết cách tọa thiền niệm Phật.

Vậy trước khi học, về phần thực hành, chúng ta nên hiểu sơ qua về mục đích của phương pháp tọa thiền.

A. Mục đích của phương pháp tọa thiền

Tọa thiền là một phương pháp rất thông dụng, chẳng những trong đạo Phật mà ở ngoại đạo cũng vẫn có từ xưa.

Tọa thiền tức là ngồi để tham cứu một vấn đề gì. Thế nên, tọa thiền không phải là một phương pháp chứng quả thành đạo, mà là một trong vô lượng phương tiện giúp cho thân được an, để cho tâm không loạn và được chánh niệm chánh quán. **Ngoại đạo chỉ chú trọng nơi thân mà không để ý đến tâm, trong khi thật ra, tâm mới là phần chánh, đáng chú trọng hơn cả.**

Chú thích: **"Tham cứu"** là không dùng tâm ý thức (thức thứ 6), còn "Nghiên cứu" là dùng tâm ý thức. Cho nên, tham cứu là lìa vọng tâm.⁂

B. Phương pháp tọa thiền

Phần này chia làm ba:

1. Điều thân:

Thân lúc nào cũng làm duyên trợ cho tâm. **Thế nên, nếu thân có những cử động thô thiển, khí lực sôi nổi, và lẽ tất nhiên tâm ý sẽ phù động, do đó khó mà nhập định được.** Cho nên, trước khi tọa thiền, cần phải điều hòa thân. Vậy phải điều hòa thân bằng cách nào?

a. Phải điều dưỡng sự ăn uống:

Sự ăn uống đối với thân rất hệ trọng, vì bệnh thường phát sanh do nơi sự ăn uống. Có những thực vật hạp với cơ thể người này nhưng lại không thể hạp với người kia và trái lại. Dù sao, **không nên dùng những thứ có dầu mỡ nhiều, tránh những chất hăng, kích thích thần kinh như càfé đậm, rượu, trà đậm, thuốc hút v.v… mà chỉ nên dùng những món ăn sơ sài trong sạch**.

Trước giờ tọa thiền, không nên ăn quá no mà chỉ ăn vừa đủ, vì nếu ăn quá no sẽ làm mệt dạ dày, ngồi không yên ổn. Không ăn chiều, lẽ tất nhiên là thích hợp đặc biệt với việc tọa thiền niệm Phật. (**Chú thích:** Ân sư Thích Tịnh Không dạy không nên để cho bụng đói, cũng không nên ăn quá no. **Ăn quá no thì dễ sanh hôn trầm buồn ngủ, để bụng đói**

thì dễ sanh trạo cử vọng niệm tán loạn. Cho nên, trong Thiền Đường thường có đến 6 bữa ăn trong ngày gồm 3 bữa chính và 3 bữa phụ, nhưng mỗi bữa ăn đều chỉ ăn ít, chính là để đảm bảo nguyên tắc này).

b. Y phục:

Trước khi tọa thiền, phải tắm rửa cho thân thể được sạch sẽ để tránh khỏi ngứa ngấm trong người.

Sau đó, trời lạnh thì mặc áo ấm, trời nóng thì dùng y phục mỏng, rộng rãi và sạch sẽ.

Đai lưng (lưng quần) lúc nào cũng phải nới rộng ra.

Những điều trên đây giúp cho sự hô hấp dễ dàng và không bị lay chuyển bởi thời tiết.

c**. Giữ thân cho được ngay thẳng và vững vàng (nghĩa là làm thế nào mà khi quên nó không nghiêng ngã hay lay động):**

Muốn được như vậy, chỉ có cách duy nhất là ngồi; vì đi, đứng hay nằm không thể đạt được mục đích vừa nói trên.

Nhưng nếu ngồi mà thòng hai chân xuống thì khi quên, thân lại cũng không vững. Hơn nữa, lúc ở trong nhà, thất có bàn, ghế, giường v.v… thì không nói chi, nhưng khi ra ngoài vườn tược, đồng ruộng hay đến núi rừng để tọa thiền thì khó tìm ra chỗ ngồi có thể thòng chân xuống được dễ dàng. Thế nên, chỉ có cách rút chân xếp bằng lại, là giúp cho chúng ta ngồi ngay thẳng và vững vàng mà thôi.

d. Cách ngồi: Có nhiều cách ngồi mà hành giả cần phải chọn lựa cho thích hợp với mình.

* **Toàn già (cũng gọi là kiết già hay Kim Cang tọa):** Gác bàn chân trái lên đùi bên mặt, gác bàn chân mặt lên đùi bên trái, gót hai bàn chân đều phải sát vào bụng.

* **Bán già, có hai cách:**

⸸ **Hàng ma tọa:** gác bàn chân mặt lên đùi bên trái (như ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ-tát).

⸸ **Kiết tường tọa:** gác bàn chân trái lên đùi bên mặt (như ngài Phổ Hiền Bồ-tát).

Trong ba cách ngồi, khi ngồi phải tập cho đầu gối đồng sát xuống chiếu như nhau, hai mông cùng chịu đều như nhau thì mạch máu không bị cấn, chân không bị tê, cũng không nên dùng nệm quá dày. Một điều nên để ý, là thường lúc ban sơ, khi vừa ngồi kiết già hay nghe một chân nặng một chân nhẹ. Để sửa chữa khuyết điểm đó, chỉ có một cách là dùng hai tay chống xuống chỗ ngồi để nâng toàn thể thân lên và hạ bên chân hay mông nhẹ xuống trước, bên nặng xuống sau, đôi ba lần thì hai chân hoặc hai mông sẽ đều, không còn cảm tưởng nặng nhẹ nữa.

Tay: Hai bàn tay để ngửa, bàn tay mặt đặt lên trên bàn tay trái, vừa sát bụng và để nhẹ trên hai bàn chân, hai đầu ngón tay cái đâu lại (Tam-muội ấn). Phương pháp để bàn tay như

vậy, theo cổ đức nói, làm cho điện lực trong thân lưu thông đều đặn, không biến thoát ra ngoài, giúp cho tâm dễ an ổn.

Lưng: Tay chân đều đâu vào đó rồi, phải lay chuyển thân thể độ ba, bốn lần cho được ung dung và phải giữ xương sống ngay thẳng, chẳng khác nào một cây cột đối với cái nhà. Nếu cột xiêu thì nhà đổ vậy.

Đầu, cổ: Đầu và cổ cũng phải giữ cho ngay, nhưng không được ngước thẳng quá.

Mắt: Mắt hơi nhắm lại, để chỉ còn thấy tướng trắng hay sáng sáng bên ngoài thôi, đừng mở hẳn sẽ tán loạn; mà cũng đừng nhắm hẳn sẽ bị hôn trầm.

Miệng: Miệng phải ngậm lại, chót lưỡi để trên chân răng hàm trên, răng phải để cho thong thả, đừng cắn cứng lại, nhờ đó hơi thở sẽ nhẹ nhàng.

2. Điều tức:

Khi thân đã nghiêm chỉnh rồi, bấy giờ hành giả mới bắt đầu thở ra nhẹ nhàng nhưng cho dài, tâm nghĩ tất cả ô trược trong thân đều tựa theo không khí mà ra ngoài hết. Đến khi hít vô cũng phải nhẹ nhàng và cho dài, nghĩ bao nhiêu điều thanh tịnh bên ngoài đều vào trong hết. Làm như vậy được hai ba lần hay đến năm bảy lần nếu cần, cho trong thân được khoan khoái. Sau đó phải giữ hơi thở nhẹ nhàng thong thả, suông êm, dài ngắn cho quân bình.

Nên để ý, khi điều hòa hơi thở, hành giả thường gặp hai lỗi sau:

a. Phong tướng: tức là hơi thở ra hít vào, nghe có tiếng gió, do vì hơi thở quá mạnh.

b. Suyễn tướng: tức là tuy thở ra vào không nghe tiếng nhưng lại gấp rút hoặc rít sáp không thông.

Nếu khi ngồi tĩnh tọa mà thấy hai tướng trên đây, đó là triệu chứng tâm không được an định. Nếu khéo điều nhiếp, dùng sổ tức thở ra hít vào thong thả, ít lâu sẽ thuần thục, tự nhiên hơi thở sẽ điều hòa, huyết mạch được lưu thông, trong người sẽ được ung dung khoan khoái. Thế nên, điều hòa hơi thở là một công phu hệ trọng đối với phép tĩnh tọa

<u>Chú thích:</u> Niệm Phật theo Pháp Thập Niệm Ký Số như cư sĩ Hồ Tiểu Lâm đã trình bày thì không cần phải để ý đến hơi thở, hơi thở sẽ tự nhiên theo sự niệm Phật mà được điều hòa. Mục đích của bài này là giúp hành giả biết kỹ thuật ngồi tĩnh tọa niệm Phật.⁂

3. Điều tâm: Trước khi tọa thiền, hành giả có phát tâm trước, hoặc sổ tức, hoặc quán bất tịnh, hoặc niệm Phật v.v…

Nếu đã phát tâm niệm Phật, thì hành giả phải nghĩ Ta-Bà ngũ trược, nhớp nhơ, là nguồn gốc của muôn ngàn thống khổ, nơi thân và hiện cảnh, phải làm thế nào thoát ly cho được, tức là phải yếm ly (chán nản) sanh tử nơi Ta-Bà mà cầu sanh về Cực Lạc. Hành giả nhớ ngay đến cảnh Cực Lạc thuần vui không khổ, có đủ thắng duyên, thắng cảnh trợ lực cho hành giả mau thành Phật quả, quảng độ chúng sanh, đến Đức Phật

A Mi Đà tướng hảo quang minh, lúc nào cũng duỗi lòng từ tiếp dẫn chúng sanh về Lạc quốc.

Lúc bấy giờ, hành giả khởi niệm câu dài: "Nam mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi Tiếp Dẫn Đạo Sư A Mi Đà Phật", rồi lần lần thâu ngắn lại còn sáu chữ hay bốn chữ "A Mi Đà Phật". Lúc đầu niệm lớn, sau niệm thầm để nhiếp tâm cho an trụ vào đó. Khi niệm ra tiếng hoặc niệm thầm, đều cần thiết là phải niệm cho **tiếng nổi rõ trong tâm chậm rãi, tâm ý nghe rõ, nhận rõ từng tiếng từng chữ**, tức là "Quán trí hiện tiền". Nếu không, tâm sẽ tạp niệm (tán loạn), hay ngủ gục (hôn trầm). **Nếu tán loạn, không rõ, lơ là hay khi hôn trầm muốn đến, hành giả phải cử tâm ngay bằng cách chú ý đến câu niệm Phật.**

Có khi hành giả cố gắng kiềm tâm, nhưng tâm vẫn chạy và nếu tâm chạy mãi, thì có cách phải niệm Phật và nghĩ ở đầu hai ngón tay cái, đầu hai ngón chân cái hoặc nghĩ ở nơi cái rún mà niệm. Làm như vậy, thần kinh hệ sẽ hạ xuống, tức cái tâm sẽ hạ xuống mà bớt tán loạn.

Còn nếu bị hôn trầm thì phải nghĩ ở đỉnh đầu hay ở trán mà niệm thì sẽ hết, vì ý chí phấn khởi.

<u>Chú thích:</u> Pháp Thập Niệm Ký Số thì chú ý đến tướng động tác của miệng đang niệm Phật.⁂

Hoặc ***hành giả có thể niệm theo phương pháp "Thập niệm ký số"***, là khi niệm Phật, phải ghi nhớ rành rẽ từ một đến mười câu, hết mười câu liền trở lại một, cứ như thế xoay vần mãi. Nhưng phải niệm trong vòng mười câu mà thôi, không được hai mươi hoặc ba mươi câu, lại không nên lần chuỗi vì dùng tâm ghi nhớ. Có thể phân làm hai đoạn từ một đến năm, từ sáu đến mười. Hoặc còn thấy kém sức lại chia ra làm ba hơi, từ một đến ba, bốn đến sáu, bảy đến mười. Cần để ý là niệm nhớ và nghe phải rõ ràng thì vọng niệm mới không xen vào được. **Dùng phép này (Pháp Thập Niệm Ký Số) lâu sẽ được Nhất Tâm.**

Điều tâm là pháp môn tu chủ chánh. Nếu có sự biến chuyển nơi thân, không nên để ý đến, mà phải chuyên gìn Chánh niệm.

C. Phương pháp giải tọa (xả thiền)

Khi xả thiền, hành giả làm ngược lại tất cả. Nghĩa là trước hết phải xả nơi tâm, kế xả nơi tức và sau cùng là xả thân.

1. Xả tâm: Hành giả phải nhớ lại, coi hiện giờ mình ngồi chỗ nào, nãy giờ mình làm gì, nhớ coi mình có bị tán loạn hay hôn trầm không, và dù có hay không, cũng vẫn hồi hướng công đức về Tây Phương để trang nghiêm Tịnh độ.

2. Xả tức: Sau khi xả tâm xong, hành giả mở miệng thở ra vài hơi thật dài để cho khí nóng trong người giảm bớt, và để hồi phục lại trạng thái bình thường như trước khi tĩnh tọa.

3. Xả thân: Tâm, tức đều xả xong, lúc bấy giờ hành giả se sẽ dao động nơi lưng và cổ. Khi mạch lạc chạy đều, từ từ duỗi hai tay ra, lấy hai bàn tay xoa nhè nhẹ với nhau, rồi xoa lên mắt, kế từ từ mở mắt. Sau đó, uốn lưỡi một vài lần và nuốt chút nước miếng. Tay và mắt xả xong, đến lượt hai chân. Trước hết phải lấy tay xoa hai bắp vế, rồi tháo lần lần hai chân ra, thoa hai bắp chuối và hai bàn chân. Khi nghe hai chân nóng hết rồi, hành giả chuyển động nhè nhẹ toàn thân rồi đứng dậy, đi tới đi lui.

D. Những điều cần biết để tọa thiền có kết quả

Chú thích: (Bài giảng nói về lỗi lầm của việc ngủ nghỉ này trích lục một phần ý từ bài giảng Kinh của Ân sư Thích Tịnh Không)

Di Lặc Bồ-tát rất từ bi, thay chúng ta thỉnh giáo Thế Tôn về vấn đề ngủ nghỉ có những lỗi lầm gì: **"Nhĩ thời Di Lặc Bồ-tát nhi bạch Thế Tôn: Thế Tôn! Vân hà danh vi thụy miên trung quá, nhược quan sát thời Bồ-tát ưng đương phát khởi tinh tấn bất sanh nhiệt não."**

Thụy miên là tập khí rất nặng của Lục đạo chúng sanh. Những người có tập khí ngủ nghỉ nặng, quý vị phải biết họ không thể sanh lên trời, tinh thần của thiên nhân no đầy, không có ngủ gục, thường hay ngủ gục chẳng phải là việc tốt. Quý vị xem, trước kia, tôn giả A-Nậu-Lâu-Đà khi nghe giảng Kinh thường hay ngủ gục, Thích Ca Mâu Ni Phật đã cho ông ta một bài học, trong đó có đạo lý, Phật chẳng có vọng ngữ, Phật nói nếu ông ngủ gục rất nhiều thì rất phiền phức, tương lai sẽ giống như loại ốc, hến,… ngủ một lần là 1000 năm. Ông ưa thích ngủ nghỉ thì tương lai phải đầu thai vào những loài này, cho nên phải cảnh giác.

Giả như Bồ-tát có tánh cảnh giác cao độ, quán sát biết được lỗi lầm của sự ngủ nghỉ thì họ sẽ tự tự nhiên nhiên phát khởi tinh tấn. Ngủ nghỉ là hôn trầm, hôn trầm là một thứ phiền não.

Phật cáo Di Lặc: "Sơ nghiệp Bồ-tát, ưng đương quan sát, thụy miên quá thất, hữu nhị thập chủng". Thế Tôn thông thường trong các Kinh khác đều giảng 10 thứ, còn ở đây giảng đến 20 thứ, tăng lên gấp đôi, chúng ta có thể thấy vấn đề này rất nghiêm trọng. Trong bộ Kinh Hoa Nghiêm, chúng ta thấy Thế Tôn lúc giảng pháp thường giảng 10 thứ, nhiều nhất là 11 hay 12 thứ, còn 20 thứ rất ít; đây là nói rõ vấn đề này rất nghiêm trọng.

"Nhược quan sát thời, ý lịnh Bồ-tát năng lịnh vô quyện". Chúng ta ngày nay nghe được lời của Phật có thể quan sát để khởi lên giác ngộ được chăng? Có thể để khởi cảnh giác được chăng? Quán sát việc này có thể giúp chúng ta tinh tấn chẳng giãi đãi.

"Di Lặc, vân hà danh vi nhị thập chủng quá:

Nhất giả, Giải đãi lãng đọa (là giải đãi không tinh tấn)

Nhị giả, Thân thể trầm trọng (là thân thể không khỏe mạnh, rất nhiều thứ bệnh từ tham ngủ phát sinh ra, thân thể cảm giác rất nặng nề)

Tam giả, Nhan sắc tiều tụy

Tứ giả, Tăng chư tật bịnh (là không có bịnh mà ngủ đến sanh bịnh, huống chi đã có bịnh thì lại càng nghiêm trọng hơn)

Ngũ giả, Hỏa giới luy nhược ("hỏa giới" là nhiệt độ cơ thể xuống thấp, uống thuốc bổ dương khí như Nhân Sâm, Nhục Quế,… đều có tánh nhiệt nhưng tham ngủ thì đều đem tác dụng của những thứ thuốc này ngủ tiêu hết)

Lục giả, Thực bất tiêu hóa (là ngủ nhiều tiêu hóa không tốt vì ruột, bao tử,… hoạt động chậm; sẽ phát sanh bệnh ở đường tiêu hóa)

Thất giả, Thể sanh sang bào (là da sinh ra nốt phồng, mụn nhọt,… như người bịnh nằm giường lâu ngày sẽ sanh nốt phồng gây loét da ở nơi da tiếp xúc với giường như mông, lưng,… mà Tây y gọi là "loét điểm tì")

Bát giả, Bất cần tu tập

Cửu giả, Tăng trưởng ngu si

Thập giả, Trí tuệ lụy liệt (là ngủ nghỉ đã đem cửa ngộ đóng chặt lại)

Thập nhất giả, Bì phu ám trọc (là làn da tối sậm, nhìn thấy da có cáu bẩn chẳng sạch dù rửa cách nào cũng vẫn vậy)

Thập nhị giả, Phi nhơn bất kính (Phi nhơn là chư thiên quỷ thần)

Thập tam giả, Vi hành ngu độn (là chỗ làm chỗ hành đều ngu si ám độn)

Thập tứ giả, Phiền não triền phược (ngủ nghỉ là hôn trầm, chắc chắn sẽ vọng tưởng nhiều, ngủ nhiều thì phiền não trói buộc nhiều)

Thập ngũ giả, Tùy miên phục tâm ("Tùy miên" là danh từ Phật học, nghĩa là chủng tử phiền não hàm chứa trong A-lại-da thức nhân lúc ngủ nghỉ sẽ khởi lên hiện hành, làm che lấp Tâm Tánh)

Thập lục giả, Bất nhạo thiện pháp (là không thích thiện pháp, làm tiêu mòn thiện pháp)

Thập thất giả, Bạch pháp giảm tổn (Ấn Độ cổ dùng hắc để chỉ cho thiện và bạch để chỉ cho ác)

Thập bát giả, Hành hạ liệt hạnh ("Hạ liệt" phạm vi rất rộng, tâm phàm phu đều gọi là hạ liệt, không thể ở trong đời này tu hành chứng quả; trong cuộc sống nếu dùng tâm tham sân si mạn… đều là hạnh hạ liệt)

Thập cửu giả, Tăng hiềm tinh tấn (là đố kỵ, sân hận người tu hành tinh tấn)

Nhị thập giả, Vị nhơn khinh tiện (là người không xem trọng).⁂

Hôn trầm, ngủ nghỉ là một chướng trong việc tu thiền, thế nên, nơi thân phải bớt ngủ nghỉ.

Phật dạy đầu hôm cuối đêm thì tham thiền, nửa đêm thì tụng kinh để tự tiêu tức, nhưng nếu mình không kham nổi thì nên bớt sự ngủ nghỉ. Ban đêm thì chỉ nghỉ ba canh, từ 11 giờ đến 04 giờ sáng thôi, đó là lời dặn dò của cổ đức vậy. Còn nơi tâm thì phải có sự điều nhiếp theo hai cách dưới đây:

1. Không niệm tham dục.

2. Không niệm sân hận.

Nếu thực hành hai cách này mà không đắc lợi trên đường Chánh định, hành giả phải kiểm điểm lại nơi tâm coi sanh tội lỗi chi không. Hằng ngày phải nói lời dịu dàng, hòa nhã cho tâm lóng xuống. Đối với người và vật, giữ cho tâm mát mẻ và luôn luôn nhẹ nhàng. **(Chú thích: *Điều này chính là như Ân sư Thích Tịnh Không đã dạy trong bài giảng Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo: "Người đầy đủ Thập Thiện mới có thể thu nhiếp được 6 căn khi niệm Phật"*)** Ngoài giờ tĩnh tọa, phải giữ câu niệm Phật không rời tâm.

Tâm tương ứng với Chánh định thì phát ra khinh an, trong thân sẽ thấy khoan khoái. Thân tâm hiệp nhất, thân cảnh không hai. Lúc bấy giờ, hành giả ở trong định vắng lặng sẽ thấy thân tướng Phật, nghe Phật thuyết pháp và những cảnh giới nhiệm mầu không sao kể xiết… Đó là tướng niệm Phật thiện căn phát hiện do công phu tọa thiền niệm Phật mà thành công vậy.

Miệng là búa chém người,

Lời là dao cắt lưỡi,

Ngậm miệng giấu kỹ lưỡi,

Nơi nơi được thảnh thơi.

TẠI SAO NIỆM "NAM MÔ A MI ĐÀ PHẬT"?

Sáu chữ hồng danh đây nguyên là Phạn âm (tiếng Thiên Trúc). Hai chữ đầu (Nam mô) nguyên âm là Namo, ta quen đọc liền vần Nam mô, là lời tỏ lòng thành kính, có nghĩa là Quy y (về nương) và Quy mạng (đem thân mạng gởi về). Chữ thứ sáu (Phật) nguyên âm là Buddha (Bụt Đa hay Bụt Thô), ta quen đọc gọn là Phật, chỉ cho đấng hoàn toàn giác ngộ (đấng Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh giác). Ba chữ giữa (A Mi Đà) là biệt danh của đấng Cực Lạc giáo chủ, dịch nghĩa là Vô Lượng (Vô Lượng Quang, Vô Lượng Thọ). Như trong kinh, Đức Bổn Sư tự giải thích rằng: "Đức Phật ấy, quang minh vô lượng, soi suốt các cõi nước ở mười phương không bị cách ngại. Đức Phật ấy và nhơn dân trong nước của Ngài thọ mạng vô lượng vô biên vô số kiếp".

Trong Quán Kinh nói: **"Nếu người chí tâm xưng danh hiệu của Đức Phật đây, thời trong mỗi niệm diệt được tội sanh tử trong 80 ức kiếp và được vãng sanh…"**. Trong Kinh Chư Phật Hộ Niệm nói: "Nếu người nghe danh hiệu của Đức Phật đây mà chấp

trì trong một ngày đến bảy ngày, Nhất Tâm Bất Loạn thời được thành tựu nhiều thiện căn phước đức. Đức Phật ấy và Thánh chúng sẽ hiện đến nghinh tiếp…". Kinh Văn Thù Vấn Bát-Nhã nói: "Nếu người chuyên xưng danh hiệu thời đặng chứng Nhất Hạnh Tam-muội và chóng thành Phật…".

Xem như lời của Đức Bổn Sư Thích Ca, đấng chân thật ngữ phán trên đây, thời thấy rằng ba tiếng hồng danh của đức Giáo chủ Cực Lạc có những năng lực bất khả tư nghị. Muốn được kết quả to tát như lời trong kinh, hành nhơn phải chí tâm xưng niệm, và phải xưng niệm đúng âm vận, chớ không nên như người Pháp gọi danh từ Chợ Lớn là Sôlông, hay Bà Rịa là Baria.

Ba chữ A Mi Đà, nguyên là Phạn âm. Người Tàu đọc là A-Mi-Thô, và họ tụng xuôi là Á-Mi-Thồ. Danh hiệu ấy truyền qua xứ Việt ta bằng chữ Tàu, biên sẵn trong các pho kinh sách Tàu. Người Việt ta cứ theo lệ phổ thông, chữ đâu đọc đó nên đọc là A Mi Đà. Như đọc Nã-Phá-Luân để kêu Hoàng đế Napoleon (Na-po-lê-ông), cùng đọc Ba-Lê để kêu kinh đô Paris (Pari).

Với sự phiên âm bằng chữ Tàu, người Tàu đọc giống gần với nguyên âm, mà người Việt ta đọc sai quá xa. Giá như ta gặp Hoàng đế Pháp và gọi ông ta là Nã-Phá-Luân thời thật là đáng buồn cười. Với "A Di Đà" để gọi đức Giáo chủ Cực Lạc cũng theo lệ đó. (**Chú thích:** Ý nghĩa của Na-Pô-Lê-Ông và Nã-Phá-Luân đều chỉ cho hoàng đế Napoleon, ở đây ý nghĩa thì không có gì sai sót, ý nghĩa hoàn toàn giống nhau, nhưng âm thanh Nã-Phá-Luân phát ra là hoàn toàn bị sai)

Nhiều năm về trước, trong thời gian niệm Phật theo thông lệ Nam mô A Di Đà Phật, khi chuyên niệm nhiều (mỗi ngày từ 20.000 câu trở lên), tôi bị sự chướng là trệ tiếng trong lúc niệm ra tiếng và lờ mờ trong lúc niệm thầm. Giữa lúc đó, tiếng "Di" là chủ của sự chướng. Vì thế, tôi mới để ý đến chính âm vận của sáu tiếng hồng danh. Đồng thời, lời của ***Tổ Vân Thê (Đại sư Liên Trì) trong Sớ Sao nói: "Hồng danh Nam mô A Mi Đà Phật toàn là tiếng Phạn, chuyên trì không quên, thời cùng với pháp trì chú của Mật tông đồng nhau"***, lại thúc đẩy tôi vào sự khảo cứu. (**Chú thích:** Ân sư Thích Tịnh Không từng giảng về vấn đề Mật tông trì chú để chữa bệnh, nguyên lý chữa bệnh ở đây là dùng âm thanh chú ngữ phát ra tác động vào cơ thể vật chất xung quanh, cho nên **âm thanh này phải đúng chính xác**. Nếu phát ra âm thanh sai lệch thì không có hiệu lực. Ngày nay, chúng ta trì chú mà không chữa được bệnh là do âm thanh trì chú chúng ta phát ra đã bị sai)

Với vần La-tinh, người Anh ghép Amita, mà tôi được thấy ở bộ Phật Học Đại Từ Điển. Tôi đem ba chữ A Mi Đà ra hỏi, thời các sư Tàu cũng như cư sĩ Tàu đều đọc gằn từng tiếng một trước mặt tôi: "A-Mi-Thô".

Hai tiếng đầu "A" và "Mi" đã nhất định, và đồng thời quyết chắc đọc "Di" là sai. Tôi còn thắc mắc ở tiếng thứ ba, vì nếu đọc Amita như vần Anh, cùng A-Mi-Thô như người Tàu thời với tiếng Việt có hai điều bất tiện:

1. Nghe không nghiêm và không êm.

2. Quá khác với thông lệ từ xưa.

Một học giả Pa-li và Phạn ngữ giải thích: chữ "Đà" của Tàu dùng phiên âm Phạn ngữ có hai giọng:

1. Thô như danh từ "Bụt Thô" mà người Tàu đọc xuôi là "Bù Thồ".

2. Đa cũng như danh từ "Bụt Đa" (Buddha).

Với giọng "Đa" để đọc chữ "Thô", nó mở đường cho tôi ghép ba chữ lại: A-Mi-Đa và theo cách đọc xuôi đánh dấu huyền: "A Mi Đà".

Ghép luôn cả sáu tiếng Nam mô A Mi Đà Phật, tôi nhận thấy rằng tránh khỏi cái lỗi quá khác với nguyên âm, dù vẫn chưa được toàn, nhưng có thể gọi là nhiều phần đúng, và không quá cách biệt với cách đọc phổ thông theo cổ lệ, vì trong sáu tiếng đây chỉ có đổi "Di" thành "Mi" thôi.

Sau khi tham cứu như trên xong, tôi bắt đầu chuyên chí niệm Nam mô A Mi Đà Phật, và cũng bắt đầu từ đó tôi liền nhận được kết quả.

1. Sáu tiếng hồng danh đây nổi rõ nơi tai cũng như nơi tâm, khác hẳn sự mờ mờ lọt sót của tiếng "Di" trong thời trước.

2. Khi niệm ra tiếng, từ 5000 câu mỗi thời trở nên, môi lưỡi càng lúc càng nhại, càng chuyên, càng lanh. Khác hẳn sự trệ môi cứng lưỡi của những ngày niệm khi xưa.

3. Niệm ra tiếng với "A Mi" khỏe hơi hơn niệm ra tiếng của "A Di" khi trước, nhờ vậy mà mỗi thời niệm được lâu và nhiều.

Người chuyên niệm danh hiệu của Phật, tầng cấp đầu tiên là đến mức bất niệm tự niệm, hay niệm lực tương tục. Nếu khi niệm mà bị trệ, và tiếng Phật lại lờ mờ không nổi rõ nơi tâm thời khó mong được kết quả trên. Còn nếu trái lại thời mới có hy vọng đến đích.

Biết rằng **niệm A Mi Đà được nhiều phần đúng với nguyên âm, nó sẽ đem đến cho mình cái mãnh lực bất tư nghị, diệt vô số kiếp tội thành đại thiện căn phước đức giống như pháp trì chơn ngôn (thần chú) của Mật tông mà Tổ Vân Thê đã phán**. Nó sẽ đưa mình đến mức bất niệm tự niệm, vì **tiếng niệm không bị trệ lụt và nổi rõ nơi tâm**. Nhất là **niệm A Mi Đà được khỏe hơi, nhờ đó nên niệm được lâu và nhiều**. ***Niệm Phật được thuần thục là nhờ niệm nhiều câu, nhiều giờ và tiếng niệm nhấn rõ nơi tâm.*** Và mức bất niệm tự niệm (Công Phu Thành Phiến) đây là phần bảo đảm vãng sanh Tịnh độ cho người chuyên niệm.

Tôi tin rằng **niệm gần với nguyên âm, tức là gần đúng với thật danh của đức Giáo chủ Cực Lạc, tất dễ được tương ưng và chóng được cảm thông với Phật**. Và tôi đã tự cảm thấy có lẽ đúng như thế.

Nhưng trong kỳ kiết thất 49 ngày ở tịnh thất nơi chùa Linh Sơn Cổ Tự, một hôm tôi bỗng có ý nghĩ: "Mình dù thiển trí bạc đức, song cũng là người tai mắt trong Tăng giới, và cũng có đôi phần uy tín đối với gần xa, riêng mình tự tu đã đành không ngại gì, song rồi

đây, tất có người vì tin tưởng nơi mình, mà họ sẽ tự noi theo chỗ làm của mình, nghĩa là họ sẽ niệm Nam mô A Mi Đà. Một người như thế, lần lần sẽ có nhiều người như thế, tất sau này khó khỏi đôi điều thắc mắc:

1. Bàng quan sẽ cho mình lập dị, riêng phái, phá sự đã phổ thông của cổ lệ.

2. Đem sự ngờ vực cho người niệm "A Di" khi những người này chưa hiểu thế nào là "A Di" và thế nào là "A Mi". **Và sự nghi ngờ là điều rất chướng của pháp môn niệm Phật".**

Tôi tự giải thích: **"Cổ lệ đã sai thời sự sửa đổi là điều cần (tôi tự sửa đổi riêng tôi). Mình không có quan niệm lập phái riêng hay lập dị, thời cũng không ngại gì với sự thị phi phê bình của bàng quan**.

Và với sự ngờ của những người chưa nhận chơn, sẽ giúp họ tìm tòi khảo cứu, nhờ tìm xét họ sẽ thấu rõ sự sai với đúng, và họ sẽ thâu hoạch được kết quả tốt cũng như mình". Mặc dù tôi tự giải thích với tôi như thế, nhưng trong thâm tâm vẫn mãi băn khoăn gần suốt ngày. Chiều hôm ấy, khi đứng dựa cửa sổ ngó mong về phía mặt trời sắp lặn, tôi bỗng thấy chữ "A Mi" nổi bật giữa khung trời xanh sáng, gần giống như chữ điện ở trước cửa của những hiệu buôn chiếu sáng trong đêm. Tôi thử ngó qua hướng khác thời không thấy, khi ngó trở lại hướng Tây thời chữ "A Mi" vẫn nổi y nơi chỗ cũ, khổ chữ lớn lối bốn tấc Tây bề cao, và hiện mãi đến trên 30 phút mới ẩn. Tối hôm ấy, tôi chiêm bao thấy mình đi vào một khu vườn cây cao cảnh đẹp. Giữa vườn, một dãy nhà cất theo kiểu trường học, và nghe rõ trong ấy một người xướng và số đông người hòa: Nam mô A Mi Đà Phật! Tôi tự bảo: "Ủa lạ! Câu Nam mô A Mi Đà Phật, tưởng là chỉ riêng của mình cải cách, riêng mình tín hướng và riêng mình chuyên niệm. Bất ngờ ở đây, người ta cũng đồng niệm như vậy rồi!". Tôi đứng dừng trước ngõ trường chăm chú nghe xướng hòa như thế hơn 10 lần mới choàng tỉnh. Bấy giờ mới biết là mình nằm mơ.

Do hai điềm trên đây (chữ "A Mi" hiện giữa trời và chiêm bao nghe xướng hòa Nam mô A Mi Đà Phật), bao nhiêu nỗi thắc mắc và băn khoăn nơi lòng tôi đều tan rã như khối tuyết dưới ánh nắng trưa hè…

Từ hồi nào, ***dù với hàng đệ tử, tôi chưa từng bảo ai bỏ niệm "A Di" mà niệm "A Mi"***. Song, do ảnh hưởng ngấm ngầm mà lần lần có một số đông người xuất gia cũng như hàng tại gia niệm A Mi Đà. Đó phải chăng là do **cơ duyên thời tiết nó nên như thế**! Và cũng vì cớ ấy mà hôm nay có bài thuyết minh và tự thuật này.

Tôi viết bài này chỉ với mục đích giúp thêm sự nhận chơn về câu Nam mô A Mi Đà Phật cùng lịch sử của nó, cho các bạn đồng tu đã chuyên niệm như thế. Và bài này cũng chỉ truyền bá trong phạm vi giữa các bạn đây thôi. Tôi xin khuyên nhắc các bạn, đối với những vị đã quen niệm hay đã sẵn tín tâm nơi câu Nam mô A Di Đà Phật, nhất là người ở trong hoàn cảnh thiếu tiện lợi, các bạn nên để yên cho các vị ấy niệm theo sự phổ thông cổ lệ để tránh sự ngoại chướng cho họ và cho họ khỏi sự do dự trên đường hành trì mà họ có thể vướng phải.

ĐI - ĐỨNG - NẰM - NGỒI LUÔN TRÌ DANH NIỆM PHẬT

Pháp môn niệm Phật, mặc dù nhìn thì rất thuận tiện, rất đơn giản, chỉ cần niệm một câu Phật hiệu "A Mi Đà Phật", vừa dạy là biết, thường niệm sẽ quen. Nhưng muốn niệm cho tốt, niệm tới mức Nhất Tâm Bất Loạn, niệm tới mức Tam-muội thành công thì không hề dễ dàng, cần có một quá trình; cũng giống như chúng ta cầm một sợi chỉ xỏ qua 108 hạt chuỗi để gắn chúng lại với nhau, không được để đứt đoạn. Niệm Phật cũng phải như vậy, niệm niệm tương tục, không được gián đoạn.

Nhà thơ nổi tiếng Bạch Cư Dị thời nhà Đường, mọi người vô cùng quen thuộc. Ông ấy tu pháp môn niệm Phật vô cùng thành khẩn, ông ấy nói như thế này, tôi đọc nguyên văn những gì ông ấy nói như sau:

"Tuổi ta bảy mươi hai. Thơ phú nghĩ ngâm nga.

Xem kinh: mau mỏi mắt. Làm phước: ngại bôn ba.

Lấy gì độ tâm ta? Một câu 'A Mi Đà'!

Đi niệm 'A Mi Đà'! Đứng niệm 'A Mi Đà'!

Ngồi niệm 'A Mi Đà'! Nằm niệm 'A Mi Đà'!

Dù gấp như tên bắn, cũng không rời Mi Đà.

Trời chiều đường còn xa, đời luống qua vô ích!

Sớm chiều tâm thanh tịnh, chỉ niệm 'A Mi Đà'!"

Đây là câu nói của nhà thơ Bạch Cư Dị, ông ấy đã niệm Phật như vậy. Nếu như chúng ta niệm Phật cũng giống như Bạch Cư Dị, thành tâm thành ý buông xuống hết thảy, trì danh niệm Phật thì không ai không thành tựu, đây gọi là niệm niệm không quên, nhất tâm niệm Phật.

Tôi từng đọc qua một bài thơ, gọi là thơ "Đi - Đứng - Nằm - Ngồi bốn thời niệm Phật". Bây giờ chép ra chia sẻ với quý vị đồng tu. Đi - Đứng - Nằm - Ngồi chia làm bốn đoạn: đi, đứng, nằm, ngồi.

1. ĐI

"Khi đi nhất chí niệm Mi Đà, mỗi bước là thêm một câu qua.

Dưới chân thời thời dạo Tịnh Độ, trong tâm niệm niệm thoát Ta Bà.

Cảnh xuân tươi đẹp phải quay đầu, du sơn ngoạn thủy đừng buông thả.

Đợi bạn sanh về nơi Cực Lạc, tùy ý mười phương muốn tới lui."

Đây là đi niệm Phật. Tiếp theo là đứng.

2. ĐỨNG

“Lúc đứng niệm Phật dễ quán thân, tứ đại trong thân chẳng chân thật.

Ta cùng Mi Đà không sai khác, hình bóng trăng sáng đúng ba người.

Phòng trống sắp mục khó ở lại, Tịnh Độ tuy xa nhưng dễ sanh.

Ngày nào mới như ve thoát xác, đầu thai liên hoa đắc kim thân.”

Đây là đứng niệm Phật.

3. NGỒI

“Lúc ngồi niệm Phật chân xếp bằng, thân tại đài sen hoa đang nở.

Hào tướng rõ ràng tùy niệm thấy, kim dung ánh hiện hợp với tâm.

Sự như mộng huyễn vốn không tịch, Lý được viên dung chẳng có - không.

Ngày nào Liên Trì đỡ chân Phật, đề-hồ quán đảnh rưới nơi thân.”

Cuối cùng là bài kệ Nằm:

4. NẰM

“Khi nằm niệm Phật đừng ra tiếng, niệm theo hơi thở dễ trì danh.

Bên gối gió nhẹ thu vạn dặm, nửa giường trăng sáng đã ba canh.

Bụi trần trong tâm khó phủi được, duy chỉ liên hoa mộng dễ thành.

Chợp mắt mơ màng chư Phật hiện, tỉnh rồi nhớ lại vẫn phân minh.”

Lúc tôi đọc bài thơ này cảm thấy [bài thơ] nói thật toàn diện, mỗi một người chúng ta đều có thể đạt được lợi ích trong đó. Pháp môn vô lượng vô biên, không có pháp môn nào có thể so sánh với pháp môn này. ***Hôm nay, người niệm A Mi Đà Phật ngoài miệng rất nhiều, người thật sự hiểu được một chút ý nghĩa của câu Phật hiệu không nhiều, thực sự là quá ít. Nếu như thật sự hiểu được thì họ làm sao dám buông lơi. Không dám buông lơi, niệm niệm không ngừng, đó là người hiểu được một chút ý nghĩa của câu Phật hiệu.*** Niệm đó rồi lại quên, niệm đó rồi lại không niệm nữa. Đối với hàm nghĩa của câu Phật hiệu vẫn mơ hồ qua loa, thậm chí là không biết gì cả nên mới có hiện tượng như vậy.

(Trích lục từ bài giảng Kinh Vô Lượng Thọ giảng năm 2020 - Tập 02 do cư sĩ Lưu Tố Vân chủ giảng. Dịch giả: Thích Thiện Trang)

---HẾT---