Kính thưa Thầy và các Thầy Cô!

Chúng con xin phép chia sẻ một số nội dung chính mà chúng con ghi chép trong bài Thầy Vọng Tây giảng từ 4h50' đến 6h00', sáng thứ Ba, ngày 09/01/2024

****

PHÁP SƯ TỊNH KHÔNG GIA NGÔN LỤC

Phần 3

Chương 12

GIẢI ĐÁP PHẬT HỌC NGHI VẤN

BÀI 37: PHÁP MƯỜI NIỆM TINH YẾU

Pháp Mười Niệm Tinh Yếu là nội dung cuối cùng trong Tịnh Không Pháp Sư Gia Ngôn Lục. Nội dung này được đưa vào nhằm nhắc nhở đồng tu học Phật huân tập thói quen niệm Phật thay thế thói quen niệm vọng tưởng. Nhờ đó Phật hiệu không gián đoạn, tạp niệm bớt dần, pháp hỷ sanh khởi, tín tâm thanh tịnh và đại nghiệp Bồ Đề rất dễ thành công.

Hòa Thượng nói trải đều trong một ngày chín lần và mỗi lần niệm 10 câu Phật hiệu cũng được xem như suốt ngày ta đều nhớ đến Phật. Chúng sanh nếu không niệm Phật thì sẽ niệm đến nhiều thứ khác, nói chung là vọng tưởng. Đó là niệm thành bại; niệm hơn thua; niệm yêu ghét.

Hòa Thượng nói: "***Riêng phần tự tu chính là trong một ngày chín lần niệm 10 câu Phật hiệu. Chín lần gồm: Buổi sáng sau khi thức dậy, trước khi đi ngủ buổi tối, trước ba bữa ăn, trước giờ làm buổi sáng, trước khi nghỉ trưa, trước giờ làm việc buổi chiều và trước khi kết thúc một ngày làm việc.***

"Mỗi lần ta niệm 10 câu Phật hiệu. Niệm bốn chữ hay sáu chữ danh hiệu Phật đều được cả, tùy theo ý thích. Đây là định khóa thường ngày. Chúng ta theo định khóa này mà hành trì thì lâu ngày nhất định sẽ rất tốt. "

Định khóa này tuy đơn giản nhưng để trở thành một thói quen là việc không dễ dàng. Hằng ngày ta có thể vọng tưởng đủ thứ chuyện nhưng lại quên định khóa. Người uống thuốc vì sợ chết nên nhớ uống nhưng lại quên niệm Phật. Người niệm Phật quên niệm Phật vì chưa thấy chết. Đó chính là phóng túng.

Tổ sư đại đức xưa khuyến tấn chúng ta luôn phải để sinh tử đặt lên hàng đầu. Trong các tự viện xưa có câu: "*Cần tu như lửa đốt đầu, sớm còn tối mất vui đâu bao giờ*". Đó là sự cảnh tỉnh cao độ.

Dù biết đây là sự thật nhưng vẫn chưa đủ để làm chúng ta sợ. Ngày ngày chúng ta vẫn chểnh mảng, phóng túng, tùy tiện khởi "*tham sân si mạn*", tùy tiện rơi vào "*danh*

vọng lợi dưỡng". Thế mới biết tập khí phiền não của chúng sanh đáng sợ. Cho nên người tu học có công phu đủ năng lực vãng sanh thì họ không muốn ở thế gian mà muốn đi cho mau vì ở Ta Bà rất nhiều chuyện, dễ làm cho người động tâm.

Theo Hòa Thượng nếu tự tu thì chính mình một ngày lấy chín lần làm thời khóa. Còn cộng tu thì sao? Cộng tu là khi chúng ta giảng Kinh, hội họp hay khi chuẩn bị khai tiệc thì cũng theo thời khóa này mà niệm Phật.

Hòa Thượng chỉ dạy: "***Khi bắt đầu cùng nhau làm việc thì hành Pháp 10 niệm này. Có thể quy định với nhau rằng, nếu họp mặt thì tất cả cùng nhau xưng niệm 10 câu Phật hiệu, sau đó mới tiến hành học tập hay làm bất cứ việc gì.***"

"***Căn cứ theo pháp tự tu và cộng tu này sẽ có nhiều lợi ích rất thù thắng. Thứ nhất là pháp này đơn giản, dễ hành, thời gian dùng rất ít mà hiệu quả rộng lớn, thiết thực mà cũng rất cần thiết.***"

Quả thật Pháp 10 niệm rất dễ làm, dễ nhiếp tâm. Tuy dễ thế nhưng chúng ta lại không nhớ một ngày chín lần trọn vẹn. Cho nên bây giờ chúng ta ghi chép hoặc đặt chuông nhắc niệm Phật. Nhắc một, hai năm thì sẽ quen. Việc này vô cùng quan trọng.

Trong Tịnh Độ có câu: "*Niệm bất nhất bất sanh Tịnh Độ, Ái bất trọng bất sanh Ta Bà.*" Niệm Phật mà không chuyên nhất, không hàng phục được phiền não thì không thể vãng sanh. Nghiệp ái không nặng thì không phải vào Ta Bà. Cho nên muốn vượt thoát Ta Bà thì ban đầu phải ràng buộc chính mình nhớ được câu Phật hiệu.

Hòa Thượng nói rằng đây chẳng qua là luyện thành thói quen. Thay thói quen cũ chuyên niệm phân biệt, vọng tưởng, chấp trước thành một thói quen mới chuyên niệm Phật. Người xưa từng dạy rằng niệm Phật phải trở thành ý niệm trong ta. Nghĩa là hễ khởi niệm là niệm Phật thay vì trước đây hễ khởi niệm là niệm vọng tưởng và những thứ khác.

Người mà khởi niệm được như vậy thì chắc chắn vãng sanh. Còn nếu khởi niệm là niệm "*danh vọng lợi dưỡng, tham sân si ngạo mạn*" thì khó. Việc này chúng ta phải tự phản tỉnh xem công phu niệm Phật của mình đang ở mức nào?

Chúng ta phải nhớ rằng tâm tịnh thì tương ưng cõi Tịnh; tâm ô nhiễm thì tương ưng với cõi ô nhiễm. Hòa Thượng nhắc chúng ta đừng chủ quan mà nghĩ rằng mình làm việc tốt là mình được vãng sanh vì làm việc tốt với tâm ô nhiễm, dính mắc, vướng bận thì còn dính vào thế gian này.

Tổ sư đại đức từng nói chúng sanh thời kỳ mạt pháp nghiệp chướng sâu nặng tức là khó đề khởi chánh niệm, trong khi tà niệm, tạp niệm không cần đề khởi lại cứ dính chặt vào tâm. Cho nên tu hành không có lực không phải do Phật pháp không linh mà do chúng ta không thật làm.

Hòa Thượng nói tiếp: "***Điều thứ hai Pháp 10 niệm là Phật pháp gia đình, là phương pháp cụ thể mà có hiệu quả. Ví dụ trong ba bữa cơm, các thành viên trong gia đình cùng nhau hành trì 10 câu Phật hiệu.***

"Người nhà có thể tin hoặc không tin nhưng chúng ta vẫn đề khởi câu Phật hiệu thì câu Phật hiệu đã đồng nhiếp hóa hết người trong gia đình. Việc làm này là đại lợi ích phổ cập trong xã hội.

"Thứ ba là một ngày chín lần từ sớm đến tối, Phật hiệu không gián đoạn. Đời sống trong một ngày Phật niệm nối nhau, trong khoảng thời gian không lâu thì chúng ta lại nhớ đến niệm Phật.

"Ngày này qua ngày khác, lâu dài ngày tháng, thì người hành trì pháp này dần dần sẽ thanh tịnh. Trong vô hình chung, tín tâm và pháp hỷ tự nhiên sanh khởi. Phước báu này cũng sẽ to lớn không gì sánh bằng.

"***Thứ tư là ngoài chín lần thời khóa đã định đặt, nếu ta có thể tùy thuận thường xuyên đề khởi được 10 câu Phật hiệu thì dần dần ta sẽ trừ bớt đi rất nhiều tạp niệm, làm cho tâm mình thanh tịnh hơn, làm cho tâm mình được định."***

Pháp 10 niệm tuy dùng thời gian ít nhưng nếu chúng ta làm một ngày chín lần đều đặn miên mật không quên trong một ngày, một trăm ngày, một ngàn ngày rồi ba vạn sáu ngàn ngày, lâu ngày thì chắc chắn tâm người đó sẽ thanh tịnh, sẽ được định.

Hòa Thượng tiếp lời: ***"Như vậy thì ta làm bất cứ việc gì cũng sẽ làm được tốt hơn. Công việc được làm với tâm chánh niệm thì việc làm đó nhất định sẽ thành công.***" Vì sao vậy? Vì trong trạng thái tâm định chứ không phải trạng thái tâm bao chao dao động.

Việc này chúng ta hãy tự quán sát sẽ nhận ra hằng ngày mình lúc thì bao chao dao động hoặc lúc không bao chao dao động thì lại bị dẫn dắt bởi thuận cảnh hay nghịch cảnh. Cảnh nghịch thì dễ nhận ra nhưng cảnh thuận thì khó nhận ra.

Ví dụ có các cô giáo thấy các con làm tốt quá thì liền bị cảnh dẫn dụ cứ đứng ngây ra mải nhìn theo các con mà quên mất việc cần làm hoặc thấy người ta xúc động khóc thì mình cũng xúc động khóc theo. Đáng lẽ ra mình phải tỉnh táo, không bị cảm xúc lôi kéo. Bị cảm xúc lôi kéo là mất chánh niệm.

Hòa Thượng nói tiếp: "***Thứ năm là Pháp 10 niệm có thể tự tu và cộng tu. Hai việc này hòa vào nhau sẽ giúp ích chúng ta rất nhiều. Nhờ đó việc vãng sanh của mỗi người cũng dễ có thể nắm chắc. Đại nghiệp Bồ Đề rất dễ thành công. Tự mình hành trì chín lần 10 niệm rồi còn dẫn khởi mọi người cùng nhau tu tập, gọi là tương bổ tương tác thành tựu lẫn nhau.***

"Thứ sáu là pháp này có hai tên gọi. Một là Tịnh Nghiệp Gia Hành Thập Niệm Pháp – Pháp 10 niệm giúp người hành trì pháp Tịnh Độ và hai là Giản Yếu Tất Sanh

Thập Niệm Pháp – Pháp 10 niệm đơn giản mà ắt sanh Tịnh Độ. Pháp này thích hợp với người tu hành trong thời buổi hiện đại này."

Con người thời nay quá bận rộn nhiều việc, không thể ngồi vào thời khóa như trước đây ở các tự viện. Vậy Pháp Thập niệm nay đơn giản, dễ hành trì không gây mất thời gian, cản trở công việc của con người. Đi đứng nằm ngồi, làm việc, ngủ nghỉ đều có thể khởi tu.

Hòa Thượng khẳng định: "***Pháp này là tiêu chuẩn để gom nhiếp sáu căn tịnh niệm nối nhau***". Ngoài chín lần trong một ngày thì hãy nhân rộng thêm. Ví dụ mỗi định khóa ta đều có thể niệm thêm năm phút hoặc lâu hơn. Tuy thời gian niệm Phật không nhiều nhưng tính cả ngày thì chúng ta vẫn hành trì niệm Phật được nhiều.

Lời dạy này của Hòa Thượng cũng chính là lời dạy của Bồ Tát Đại Thế Chí trong Niệm Phật Viên Thông Chương – "*Gom nhiếp sáu căn, tịnh niệm nối nhau, không cần một phương tiện nào khác vẫn có thể khai mở được tâm trí của mình vào được Tam Ma Địa*."

"***Mỗi ngày thời gian niệm Phật ngắn nhưng mà dễ nhiếp tâm, không làm chúng ta bị giải đãi.***" Chúng ta định thời khóa dài thì dễ rơi vào trạng thái lười biếng hoặc có niệm thì chỉ niệm cho dễ coi. Có thể dùng cách niệm 3, 3, 4 của người xưa tức là ba câu A Di Đà Phật tiếp nối ba câu A Di Đà Phật và kế tiếp là bốn câu A Di Đà Phật mà không cần đếm vẫn đủ thập niệm. Công hạnh niệm Phật trải đều trong một ngày. Thân tâm của một ngày đều được thấm nhuần trong câu Phật hiệu.

Hòa Thượng nói: "***Bạn suốt một ngày hành trì đúng thời khóa như vậy thì đời sống một ngày của bạn gần như là được niệm Phật hóa***". Đành rằng chúng ta nhiều công việc bề bộn. Ngoài chín lần niệm theo định khóa, lúc rảnh chúng ta lại niệm nữa, như vậy Phật hiệu không hề gián đoạn tại nơi ta. Vì vậy mà chúng ta dễ dàng nhớ đến Phật hiệu và khi đến giờ lâm chung câu Phật hiệu đã thành chủng tử trong ta, thành thói quen niệm Phật trong ta.

Chúng ta nghe Hòa Thượng nhắc đến Pháp Thập Niệm đã lâu rồi nhưng hành trì đến giờ chưa tốt. Vẫn là lúc nhớ lúc quên. Câu Phật hiệu chưa tạo thành thói quen trong tâm. Điều này có hại vì chúng ta sẽ vô cùng khó khăn khi đề khởi câu Phật hiệu ở thời điểm bị bệnh khổ hoặc vô thường tới.

Cho nên trong một ngày bận rộn đầy lo toan, hãy cố gắng ghi nhớ chín thời khóa ngắn ngủi này. Ghi ra giấy hay cài chuông nhắc việc. Việc này giúp chúng ta trồng sâu câu Phật hiệu trong tâm khảm để mỗi lúc ta đều nhớ đến, đặc biệt khi bị bệnh khổ và lâm chung. Như Kinh A Di Đà nói, nếu ta đề khởi được 10 câu Phật hiệu thì Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ đến tiếp dẫn chúng ta. Lúc đó chánh niệm phân minh Phật hiện tiền.

Muốn vậy, ngay bây giờ chúng ta phải có thời khóa như Hòa Thượng dạy. Hằng ngày chúng ta niệm nhiều thứ, những thứ đó trở thành chủng tử còn Phật hiệu niệm quá ít nên chưa thành chủng tử.

Chúng ta không phải chỉ một đời này niệm Phật. Đã nhiều đời nhiều kiếp chúng ta niệm Phật rồi, cho nên đời này chúng ta nghe đến Phật hiệu, chúng ta mới dễ tiếp nhận. Vì thế không nên sợ mình niệm quá ít mà quan trọng đời này chúng ta cố gắn hành trì để nhắc lại danh hiệu Phật phòng khi bệnh khổ đến và lâm chung tới mình dễ dàng đề khởi câu Phật hiệu thì mới đảm bảo việc vãng sanh của mình.

Nếu bị bệnh khổ mà thần trí mơ mơ hồ hồ, không thể đề khởi câu Phật hiệu thì làm sao chánh niệm phân minh. Hãy xem việc này giống như người bị bệnh nặng nếu không uống thuốc thì sẽ chết, cũng vậy, không nhớ niệm Phật thì sẽ đi vào sanh tử, đi vào luân hồi./.

****

Nam Mô A Di Đà Phật

Chúng con xin tùy hỷ công đức của Thầy và tất cả các Thầy Cô!

Nội dung chúng con ghi chép lời giảng của Thầy có thể còn sai lầm và thiếu sót. Kính mong Thầy và các Thầy Cô lượng thứ, chỉ bảo và đóng góp ý kiến để tài liệu học tập mang lại lợi ích cho mọi người!