

TU MAU KẼO TRỄ VÀ TU PHÁP NÀO CHO KỊP HỘI LONG HOA

Soạn Giả Cư Sĩ B. Đ.

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 06-08-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

Thế nào gọi là tu bề trong?

Thế nào gọi là tu bề ngoài?

TU PHÁP NÀO CHO KỊP HỘI LONG HOA

PHÁP MÔN NIỆM PHẬT THÔNG CẢ TIỂU THỪA VÀ ĐẠI THỪA

CHƯ PHẬT VÀ BỒ TÁT KHUYÊN TU TỊNH ĐỘ

PHÁP NHỊN ĂN NHƯNG KHÔNG ĐÓI VÀ KHÔNG MỆT

---o0o---

Tu là gì? Nói đến chữ tu, có người lầm tưởng rằng phải bỏ nhà, bỏ cửa, bỏ vợ con để tìm nơi non cao thanh vắng, hoặc ở chùa, ở am mới gọi là tu. Không phải như thế đâu, tu có nghĩa là sửa đổi, trau dồi. Sửa là sửa hư, sửa sai, sửa lạc lầm, sửa xấu thành tốt, sửa dữ thành hiền, tà vạy thành ngay thẳng, tối tăm thành sáng suốt, si mê thành giác ngộ, phàm phu thành thánh hiền, chúng sanh thành Phật, sanh-tử thành Niết-Bàn.

Đổi là đổi cũ thành mới, cho tốt, cho đẹp, cho hay. Còn trau dồi là trau dồi các đức tánh tốt, các hạnh lành và hạnh thanh tịnh (không ô nhiễm) cho được tốt đẹp thêm lên.

Đã rõ chữ tu rồi, vậy tu rất dễ, bất luận già trẻ, bé lớn gì, ai tu cũng được hết, miễn biết sửa đổi trau dồi tâm tánh là tu, và xuất gia, hay là ở tại gia gì cũng đều tu được cả.

Tu như vậy không khó và ta tu càng sớm càng hay. Khi ta cương quyết chọn con đường tu hành rồi thì phải lo trau tâm, sửa tánh bề trong chớ không phải tu ở bề ngoài.

---o0o---

Thế nào gọi là tu bề trong?

Là diệt lòng tham vọng ngu si, sân hận, mưu sâu kế độc, ích kỷ, vụ lợi, chấp nơn, chấp ngã, tự ái, tự kiêu, để cho lòng từ bi của ta được nảy nở, trí huệ được mở mang.

Mỗi khi ta làm quấy (thân nghiệp), nói quấy (khẩu nghiệp) và nghĩ quấy (ý nghiệp), thì lương tâm ta hổ thẹn, lập tức ta phải sửa sai, ở ngay, nói thật liền, đó là tu.

Thấy người lâm vào cảnh nghèo đói, ốm đau, hoạn nạn, ta không thể làm ngo, mau mau giúp đỡ, đó là tu.

Nhưng tu phải hành, chớ tu mà không hành thì chỉ tu ở đầu môi chót lưỡi mà thôi, ba nghiệp: thân, khẩu, ý vẫn còn đó. Vậy tu và hành phải đi đôi không thể thiếu một được.

Có câu:

*Tu không hành như buồm không gió,
Tu phải hành, chớ có đơn sai.
Tu hành cần được cả hai,
Trong hai thiếu một không xài vào đâu.*

Vậy từ nay chúng ta hãy cố gắng và quyết định một hướng đi, tạo cho mình một nghị lực bỏ ác làm lành.

Ta nên nhận ngay bây giờ, là cần phải niệm Phật với một lòng chí thành chí thiết. Tâm trí lúc nào cũng yên lặng, gạt bỏ những tư tưởng thế gian (tham, giận, si, mê, oán, ghét, mừng vui, luyện tiếc v.v...) mà chỉ còn nghĩ đến Đức Phật A-Di-Đà trong tâm mình, trước mặt mình. Được như thế, tức là ta đã

sửa soạn được thân tâm đến mức có thể hưởng thụ được sự cảm ứng của Phật và chắc chắn sẽ được tiếp dẫn sang Cực-Lạc thế giới của Ngài trong cơn lâm chung.

---o0o---

Thế nào gọi là tu bề ngoài?

Là chỉ biết cúng vái, lễ bái, cầu khẩn, gõ mõ, tụng kinh vang rân, mà không hiểu nghĩa lý.

Tu như vậy, chỉ có ích trong lúc tụng niệm đó mà thôi, vì trong khi còn theo tiếng mõ, tiếng chuông để tụng niệm, thì ba nghiệp (thân, khẩu, ý) chỉ vắng lặng trong lúc ấy. Đến chừng buông mõ bỏ chuông ra rồi, thì ba nghiệp lại dấy lên, tất hư thói xói đầu còn đó, ra khỏi Phật đài là miệng chửi rửa vang rân, cho vay ăn lời cắt cổ và v.v...

Có câu: ***Khán kinh giả minh Phật chi lý***. Nghĩa là: xem kinh để hiểu lý kinh. Hiểu lý kinh mới hành theo kinh được. Vậy tụng đọc mà không hiểu lý kinh, thì làm sao biết để trau dồi tâm tánh. Không lẽ ta tụng kinh để cho Phật nghe.

*Kệ kinh nhiều kẻ đọc suông,
Lý kinh không hiểu như luồng gió qua.*

Vậy tu suông bề ngoài chớ không lo trau tâm dưỡng tánh bề trong, thì chẳng khác nào một món đồ bằng sắt bị sét đã lâu, mà không lau chùi bằng giấy nhám cho thật sạch, lại cứ để y như vậy, sơn phết chòng lên. Một ít lâu sét bên trong ăn phủng ra ngoài, chẳng những món đồ hư hại mà lớp sơn cũng không còn.

Bởi thế gian quá chú trọng bề ngoài mà không lo chùi lau, sửa chữa tâm tánh, ăn năn sửa đổi những lỗi lầm, để thực hành hạnh Từ-Bi-Hỷ-Xả, vô ngã, vị tha của Đức Phật, thì cho có cố công tụng niệm cho đến mãn đời đi nữa, cũng không sao thấy Phật được. Chẳng khác nào bệnh ở trong ngũ tạng mà không lo điều trị, lại lo sơn phết màu mè. Tu hành bên ngoài thật là tai hại.¹

*Tu lâu không kiến Như-Lai,
Bởi tu cửa miệng chẳng quày tu tâm.*

Và lại, phần nhiều người đời nay lễ bái, tụng kinh, niệm Phật để cầu xin Phật, Trời ban phước, chớ chẳng phải để tu tâm sửa tánh.

Bởi vậy:

*Niệm Phật, tụng kinh để khẩn cầu,
Lòng còn chấp chứa những mưu sâu,
Dầu cho lễ bái bao năm tháng,
Đức Phật Ngài nào có chứng đâu.*

Phật cũng không cần ta cúng Phật, lấy của người đem cúng Phật, Ngài không ưa đâu. Muốn cúng ngài, hãy đem tiền của đi giúp người nghèo đói, bệnh hoạn, rách rưới mới là cúng Ngài đó.

*Phật Ngài chỉ biết dụng lòng,
Không màng hoa quả chớ hòng cúng dâng.
Giúp người bệnh hoạn, đỡ nâng,
Thấy người đói rét mưa đừng làm ngưng.
Tóm thâu vơ vét nhuốc nhơ,
Đem đi cúng Phật bao giờ phước ban.
Phật là của khắp thế gian,
Muốn dâng cúng Phật, hãy mang giúp người.*

Vậy từ đây ta hãy lo tu bề trong, chớ Phật không chuộng sự tu bề ngoài đâu:

*Tu trong chớ khá tu ngoài,
Tu tâm Phật chuộng tu ngoài Phật xa.*

Đời hạ ngươn sắp tàn, trái hạ ngươn sắp rụng, con người đời nay rất hung dữ, bạo tàn, coi mạng người rất rẻ, nên hội Long Hoa nay đã mở cửa để chọn người hiền, diệt kẻ dữ, để lập lại đời thượng ngươn tươi sáng, nên từ đây sắp tới, thế giới lâm vào cảnh loạn lạc, binh đao, thiên tai, địa ách, bệnh tật tràn lan, tai nạn xảy tới liên liên không dứt.

Vậy đời nay ai không ăn năn thức tỉnh, sám hối làm lành, thì không sao qua khỏi cơn lọc lừa, sần sẩy của Phật Trời trong kỳ chót này được, vì kỳ này chỉ có chữ Đức mới cứu ta nổi mà thôi.

Kỳ này kẻ ác sẽ bị tiêu diệt hết, chỉ còn tồn tại người thiện, vì đây là hội Long Hoa:

*Long-Hoa-Hội tràng thi đã mở,
Khuyên người đời, kẻ chợ, cùng quê.
Khá mau thức tỉnh quay về,
Con đường Chánh Đạo hầu kẻ Như Lai.
Trời đã khiến thiên tai địa ách,
Hạ nguơn là chính sách lọc lừa.
Ăn chay niệm Phật sớm trưa,
Làm lành lánh dữ, mới ngừa họa căn.
Nếu chẳng biết ăn năn sám hối,
Thì đừng mong thoát khỏi trận này.
Kịp mau tu sớm càng hay,
Chân chờ để trễ, tai bay đến mình.*

Vì:

*Thời mạt pháp trả vay rất chóng,
Đời Hạ Nguơn chết sống lẹ thay.
Đời xưa trả báo thì chầy,
Đời nay thưởng phạt một giây nhãn tiền.*

Vậy khá nên:

*Tu mau kéo trễ người ơi!
Trần gian sụp đổ tới nơi đây rồi.
Công danh phú quý cuộc đời,
Là tuồng ảo ảnh giấc mơ mau tàn.
Tiền tiền, bạc bạc, vàng vàng,
Càng thâu cho lắm, lại càng khổ thân.
Rồi khi tách biệt dương trần,
Hai bàn tay trắng giữ phần nào đâu.
Sao bằng thức tỉnh tu mau,
Kịp kỳ Long Hội, cùng nhau thanh nhàn.
Mau mau nhẹ bước xuống thuyền,
Đò chiều chuyển chót, rước toàn chơn tu.*

Vì là con tận diệt kỳ chót, để lọc lừa sần sẩy, chọn người hiền đức, ngõ hầu lập lại đời Thượng Nguơn tươi sáng. Nên kỳ này cũng là kỳ đại xá của Phật Trời, vậy không tu rất uổng, vì muôn thuở mới gặp một lần. Vì là kỳ đại xá nên tu hành rất dễ, bất cứ tại gia hay xuất gia, ai tu hành chân chánh cũng đều thành cả.

*Thời mạt pháp, Phật Trời đại xá,
Hễ có tu, kết quả là thành.
Tại gia niệm Phật làm lành,
Cũng đồng giải thoát siêu sanh Phật đài.*

TU MAU KÈO TRỄ

*Tu mau kéo trễ, hỡi ai ơi!
Long Hội tràng thi đã mở rồi.
Đạo đức trường tồn khi đối kiếp,
Gian tà đào thải lúc thay đời.
Khá tu giúp ích cho nhơn loại,
Mau dựng tình thương khắp mọi nơi.
Chuyến chót, thuyền từ gần tách bến,
Chần chờ, lỡ dịp ắt chơi vơi.*

KẾT LUẬN

Nếu quý vị nào có xem kinh Di Lạc thượng sanh hạ sanh, thì mới tin chắc rằng đời mạt pháp rất dễ tu, dễ thành.

Trong hai quyển kinh ấy, Đức Di Lạc có đại ngôn rằng, đến đời mạt pháp, bất luận kẻ nào tu phước hay tu huệ, tu giới hay tu định, Ngài sẵn sàng độ kẻ ấy được hoàn toàn giải thoát.

Ai muốn chứng quả thấp, thì hoặc tu phước hoặc tu huệ. Còn ai muốn chứng quả cao thì phải Phước Huệ song tu.

*Chạy lạt vốn mặc dầu khó nuốt,
Giới răn tuy là việc khó gìn.
Đó là phương pháp vãng sinh.
Khá gìn giữ trọn chớ quên ngày nào.
Dữ răn bỏ chớ thêm việc dữ,
Lành nên làm thêm sự hiền lành.
Tôn sanh sẽ được trường sanh,
Thượng Ngươn trở lại thái bình an vui.*

Và

*Nếu đường chánh đại không noi,
Khó mong tồn tại để coi lập đời.*

---o0o---

TU PHÁP NÀO CHO KỊP HỘI LONG HOA

Phật Thích Ca và chư vị Bồ Tát đều công nhận pháp môn niệm Phật là một phương pháp dễ tu, dễ chứng hơn tất cả các pháp môn tu hành khác.

Dễ nhất là vì chỉ cần trì niệm sáu chữ “*NAM MÔ A – DI – ĐÀ - PHẬT*” là đủ.

Thân tâm của Đức Thế Tôn khi nói pháp này là muốn cứu rỗi chúng sanh trong đời mạt pháp, phúc tuệ đã mỏng manh, nghiệp chướng lại sâu dày, vì quá mê nhiễm lạc thú của trần thế. Mặc dù dễ tu, dễ học, nhưng cứu cánh cũng là giải thoát khỏi nẻo sanh tử luân hồi. Song thử hỏi, có bao nhiêu người thực hành chơn chánh pháp tu quý báu ấy.

Có người hỏi, tụng kinh lễ bái, tụng niệm, ngồi thiền đủ thứ, mà còn ít thấy ai thành Phật được thay, nay niệm có sáu chữ, mà nói thành Phật rất dễ là sao?

Tôi xin thưa: Tụng niệm, lễ bái, gõ mõ, tụng kinh là hình thức bề ngoài, làm sao thành Phật cho được. Bất quá trong lúc ở trước cảnh trang nghiêm nơi bàn Phật, thì ba nghiệp (thân, khẩu, ý) của ta được thanh tịnh lúc đó mà thôi, chớ khi buông dùi mõ, chuông ra rồi, thì đâu vẫn hườn đó. Vậy gõ mõ, tụng kinh là để buộc trói cái tâm lại, đừng cho nó buông lung phóng túng trong lúc đó mà thôi, chớ không phải cứu cánh để thành Phật.

Cũng có nhiều người chuyên ròng niệm Phật, mà cả đời vẫn không thấy Phật là sao?

Xin thưa:

Pháp môn niệm Phật hay pháp môn nào khác, nếu chỉ tu trong bốn thời (Tý, Ngọ, Mẹo, Dậu) thì tôi dám quả quyết rằng không thành chi hết.

Bất luận pháp môn nào, muốn tu cho thành, ngoài công phu tứ thời ra, phải áp dụng luôn cả trong bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi) trừ khi làm việc bằng trí óc mà thôi.

Những bậc tu rốt ráo, dù tiếp khách, làm việc, ngủ nghỉ, đạo tâm của họ cũng không rời sự tu hành.

Tu như vậy mới có cơ thành Phật.

Vậy niệm Phật không có tứ thời, niệm Phật phải đi, đứng, nằm, ngồi lúc nào cũng niệm hoài trong tâm không sơ hở. Trừ khi làm việc bằng trí óc, hoặc ngủ nghệ, mỗi ngày ngưng niệm một lát trong lúc đó thôi. Nhưng sau này khi niệm Phật quen rồi, lúc ngủ tiềm thức của ta vẫn niệm như thường.

Chúng ta niệm Phật như thế, có cái lợi rất lớn, là lúc nào cũng ngăn liền tức khắc lòng tà của ta vừa chớm dậy, chớ không để cho nó bộc lộ ra ngoài cử chỉ và hành vi của ta.

Thí dụ: Khi ta đi ngang qua một cây ốt, một cây cà, cây mận v.v... Ta thấy trái chín bóng lưỡng coi ngon quá, nên ta muốn hái về ăn. Nhưng khi ta vừa thò tay để hái, thì bỗng nghe văng vẳng tiếng niệm Phật ở trong tâm ta đưa ra, ta vội rút tay lại liền. Trong lúc ấy tâm ta nói với ta: *“Phật không làm như vậy đâu. Muốn ăn hãy trồng mà ăn, hoặc mua mà ăn, cùng chẳng đã hãy xin, chớ không được hái lén như vậy đâu”*.

Khi ta thấy người đi đường làm rớt cái bóp, ta muốn nhặt lấy để xài, liền nghe văng vẳng tiếng niệm Phật trong tâm ta vọng ra, thì ta liền nghĩ: *“Phật không lấy của cải ai cả, phải gọi người trở lại lượm đi”*. Tức thì ta lên tiếng gọi người làm rớt cái bóp để cho họ hay.

Khi có người đạp nhầm chân ta đau quá, ta vụt nổi sân, định la lên cho hả cơn giận. Nhưng văng vẳng nghe tiếng niệm Phật trong lòng ta vang ra, tâm ta liền nói: *“Phật phải từ-bi, hỷ-xả, chớ không biết giận ai”*. *Ta liền mỉm cười vui vẻ, vì ta biết đó là do sự rủi ro, chớ không ai muốn như thế*.

Khi ta muốn giết một con vật để ăn thịt, bỗng tai ta nghe tiếng niệm Phật, khiến ta nhớ: *“Phật từ bi thương xót tất cả chúng sanh, từ loài người cho đến loài vật. Loài vật cũng biết đau đớn rên la, tham sống sợ chết như ta”*. Khiến cho lòng muốn ăn của ta tiêu tan, nên ta không thể giết nó được.

Khi ta thấy một người đẹp đi ngang qua, dâm ý của ta nổi lên, liền bị tiếng niệm Phật như nhắc nhở ta: Phật không mê sắc đâu, Phật phải trang nghiêm minh chánh. Tiếng nói lương tri (nhà Phật gọi kiến tánh) khiến cho lòng dục của ta phải tiêu tan ngay.

Khi ta muốn nói láo, hay nói lời đâm thọc, rửa sả, cộc cần, hoặc nói điều chi có hại cho ai, thì tiếng niệm Phật ngăn ta lại liền, không cho ta thốt điều chi bất chánh.

Niệm Phật, trước một người đau, một kẻ đói, ta không thể làm ngơ mà bỏ đi luôn được. Thế nào ta cũng phải tìm cách giúp đỡ cho họ một ít tiền nong, hoặc gạo thuốc v.v...

Vậy tiếng niệm Phật rất nhiệm màu, nếu hành đúng phương pháp, nó sẽ làm cho người dữ hoá hiền, kẻ xấu thành tốt, kẻ nóng thành nguội. Tiếng niệm Phật gọi nơi Phật tử lòng từ-bi hỷ-xả, khiến cho kẻ đói được no, kẻ rách được lành, kẻ đau được mạnh, kẻ thù hoá bạn v.v...

Tiếng niệm Phật như cây gươm linh: Gươm ấy chực sẵn, lúc nào cũng rình tà niệm vừa tượng trưng, là chém liền chớ không để nó có thì giờ sinh nở.

Bởi vậy, người niệm Phật không tranh hơn thua, cao thấp, không chấp ngã nơn, thân hoà đồng trụ, khẩu hoà vô tranh, chia cơm xẻ áo, thuận thảo thương yêu, lúc nào cũng hoà mình với bá tánh, chớ không sống ích kỷ riêng tư cho mình.

Tiếng niệm Phật ngăn chặn vô số hành vi và tư tưởng xấu thuộc thân, khẩu, ý không cho phát sanh.

Pháp môn niệm Phật có kết quả phi thường, nên chư Phật, chư Bồ Tát đều công nhận là pháp môn cao nhất trong tất cả pháp môn. Nhưng cần phải niệm niệm không dứt, phải niệm tới ngày không nghỉ, trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi chớ không như các pháp môn khác, phải đợi tới chiều mới tham thiền quán tưởng, xét nét lại công chuyện của mình đã làm từ sáng tới tối, coi được bao nhiêu điều thiện, để ngày mai tiếp tục làm thêm, còn điều ác phải chừa bỏ.

Bởi vậy, có nhiều khi chiều ngồi lại, để tham thiền quán tưởng lại những điều phải quấy trong ngày đó, thì con gà bị ta cắt cổ ban sáng, bây giờ nó cũng không sống lại được. Có khi mình đã được mời vào ngồi trong khám, để quán tưởng lại sự lỗi lầm của mình đã làm lúc trưa thì đã muộn rồi.

Trái lại, đối với pháp môn niệm Phật, hễ tà niệm trong tâm vừa chớm nở là bị ta trừ liền, không cho nó kịp xúi bả ta đem ra hành động. Nhưng ta phải niệm Phật cho liên tục, đừng cho đứt khoảng. Vì nếu đứt khoảng sẽ bị giặc thất tình, lục dục nó xâm chiếm ngay, cũng như ta làm hàng rào phải cắm cây cho liên tiếp, chớ chỗ cắm chỗ không, thì gà vịt sẽ do lỗ trống đó vô bươi phá tiêu hết rẫy bãi.

Vậy tôi xin lập lại một lần nữa, là đối với pháp môn niệm Phật, ta phải niệm luôn trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, chớ không được chỉ dùng về tứ thời để niệm Phật, vì làm như vậy tu không thấy kết quả đâu.

Ban đầu ta thấy niệm rất khó khăn, quên tới quên lui, khi niệm khi không, nhưng rán trì chí riết rồi nó sẽ quen. Trong lúc ăn, lúc uống, rửa chén, quét nhà, tắm rửa, chặt cây, cuốc đất, hoặc bất cứ làm công chuyện chi, cho đến lúc đi tiêu, đi đại gì cũng cứ niệm luôn.

Niệm Phật là tâm niệm chớ chẳng phải miệng niệm. Thế nên đừng niệm ra tiếng và ta cứ niệm mãi, niệm hoài để tống khứ cho hết các thứ Ma-Vương yêu quái. Chừng nào Ma-Vương thất tình, lục dục không còn, chừng đó sẽ thấy Phật tới liền. Bởi vì Phật và Ma-Vương không thể ở chung được đâu: hễ ta đuổi Ma-Vương đi hết thì Phật đến. Trong kinh có câu:

*Tam nghiệp tịnh thì Phật xuất thế,
Tam nghiệp bất tịnh, Phật nhập diệt.* ²

Tiếng niệm Phật sẽ nhắc nhở cho ta luôn: thấy việc ác đừng làm, thấy việc thiện chớ bỏ qua, tâm ta lúc nào cũng thanh tịnh sáng suốt, ngoại cảnh sẽ không chi phối ta được, thất tình lục dục sẽ không còn xâm chiếm để sai khiến ta. Niệm Phật như vậy là ngoài thiên trong định.

***Ngoài không nhiễm cảnh là thiên,
Trong không rối loạn là định.***

Vậy đối với pháp môn niệm Phật, đi, đứng, nằm, ngồi gì ta cũng đều thiên định cả, chớ không chấp tướng ngồi mới thiên định được. Lại nữa, ta chung đụng với thiên hạ mà ta thiên được, định được, đó mới là cái thiên định chắc chắn, lo gì trí huệ không sanh, lo gì không thành Phật.

Với pháp môn niệm Phật, lúc nào ta cũng quán xét, lúc nào ta cũng phân biệt thiện ác, lúc nào ta cũng làm chủ tâm mình, đó là một tiếng chuông, một tiếng nói vô hình của Đức Phật A-Di-Đà nhắc nhở, giữ gìn ta luôn. Đến một ngày kia, tâm ta được chùi lau sáng sủa, chừng đó lòng hằng sanh trí huệ, lại thấm nhuần đức Bác-Ái, Từ-Bi, Hi-Xả, thì chừng đó niệm Phật tướng cũng bằng thừa. Bởi vì mỗi ý chí, mỗi hành vi, mỗi lời nói đều tương ưng với Phật. Tương ưng với Phật là hiệp nút với Phật, là đồng thể với Phật. Tánh Phật là tánh chơn không bất nhã, tức là sáng suốt chẳng mê luyến, chẳng ái trước sắc trần. Nếu ta thi thố chuyện chi đi nữa, cũng là tùy duyên chớ chẳng hề ô nhiễm. Duyên qua rồi thì trở lại như như, không chấp nê, không dính

mắc. Lúc đó là lúc không còn niệm nữa, lúc đó là cảnh Tây-Phương hiện ra trước mắt. Chùng ấy thì như cú Di-Đà vô biệt niệm bất lao đàn chỉ đạo Tây-Phương. (Một câu Di-Đà không tướng khác, chẳng nhọc khảy tay đến Tây-Phương).

Vậy hành pháp môn niệm Phật, y như tôi vừa kể trên, thì chắc chắn thành Phật, mười người đủ mười. Trái lại, không niệm như thế, thì niệm Phật đến hết đời này, qua đến vô số kiếp sau cũng không sao thành Phật được.

Đời mạt pháp này, không có pháp môn nào hơn pháp môn niệm Phật hết, chư Phật đều nói như thế, vì rất dễ hành lại rất dễ chứng. Nếu ta niệm đúng cách, nghĩa là phải dùng câu niệm Phật để trau tâm sửa tánh, tà niệm không còn phát sanh, tham sân si diệt được, thì thất tình lục dục cũng phải tiêu theo, sẽ đắc quả thành Phật.

Pháp môn niệm Phật thực hiện “Phước huệ song tu”, vì vừa sửa mình vừa giúp đời, thử hỏi còn pháp môn nào cao hơn.

Bởi thế gian phần nhiều niệm Phật ngoài miệng, cho nên ít ai thành Phật là vậy.

*Niệm Phật ngoài miệng đầy đũa,
Tật hư chẳng bỏ tương dưa ích gì.
Niệm Phật diệt tham sân si,
Thất tình lục dục tổng đi cho rồi.
Niệm thế mới đúng ai ôi,
Niệm ngoài cửa miệng lời thôi thêm rầy.
Miệng tâm hoà một mới hay,
Trong ngoài tu cả Phật rày mới linh.
Niệm sao dứt nghiệp sát sinh,
Để cho thế giới thái bình an vui.
Niệm sao cứu khổ ban vui,
Chớ không phải để ngược xuôi bao giờ.
Niệm Phật không kể thân sơ,
Thấy người đau đói làm ơn sao đành.
Niệm Phật lánh dữ làm lành,
Chớ đừng mê lợi, mê danh, mê tình.
Niệm Phật quyết đặng vãng sinh,
Ăn chay, giữ giới tội tình lánh xa.
Niệm Phật giữ một chữ hoà,*

*Không tranh hơn kém nhà nhà vui tươi.
Niệm Phật thuận thảo ai ơi,
Bỏ đi những chuyện tranh ngôi tranh quyền.
Niệm Phật lòng dạ cho chuyên,
Quyền cao lợi lớn là thuyên mong manh.
Niệm Phật phải dứt tương tranh,
Mê đời cận bã hôi tanh làm gì.
Niệm Phật chớ có hồ nghi,
Tín tâm bền chặt nguyện ghi vào lòng.
Niệm Phật chớ có ghi công,³
Phật nào gian lận mà hồng kể ra.
Niệm Phật việc ác tránh xa,
Việc lành cố gắng hiện ra bề ngoài.
Thực hành từ thiện không sai,
Liên đài để sẵn chờ ngày vãng sanh.*

Đời mong manh lắm rồi, anh chị em hãy rán:

Đi đứng niệm Di – Đà , năm ngôi trì lục tự,
Thức cũng tưởng A – Di, ngủ cũng ghi sáu chữ.
Nói cũng tưởng Nam – Mô, nín cũng ôn Phật sự,
Cực lạc muốn vãng sanh, cứ y hành như thử.
Ở chỗ vắng người, cũng như nơi đô hội,
Bình tĩnh niệm A – Di, chăm nom Bồ - Đề cội,
Nếu tà ý còn sanh, bởi nội tâm còn rối,
Khéo điều khiển lòng mình, đường Tây Phương một lối.

---o0o---

PHÁP MÔN NIỆM PHẬT THÔNG CẢ TIỂU THỪA VÀ ĐẠI THỪA ⁴

Pháp môn niệm Phật gồm cả:

TAM TỰ

- 1- Dứt các điều ác,
- 2- Làm các điều lành,
- 3- Thương xót và tế độ tất cả chúng sanh.

LỤC HOÀ

- 1- Thân hoà đồng trụ (cùng nhau hoà hiệp chung ở).
- 2- Khẩu hoà vô tranh (không tranh đua cãi lầy).
- 3- Ý hoà đồng duyệt (tra nhau không trái ý).
- 4- Giới hoà đồng tu (đồng cùng nhau tu theo giới luật).
- 5- Kiến hoà đồng giải (sự hiểu biết tu học đều giải rõ với nhau).
- 6- Lợi hoà đồng quân (quyền lợi chia đều cùng nhau).

---o0o---

BÁT CHÁNH ĐẠO

Pháp tu của Tiểu thừa là Tứ diệu đế, đế thứ tư có Bát chánh đạo. Một phép niệm Phật, cũng có tám món chánh đạo như dưới đây:

- 1- **Chánh kiến:** Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật tâm tánh sáng tỏ, chỗ tri kiến của mình không còn tà kiến điên đảo, gọi là Chánh kiến.
- 2- **Chánh tư duy:** Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, nên tư tưởng trong sạch (thanh tịnh), mỗi khi suy nghĩ điều chi, đều khế nghiệp với sự chánh đại quang minh, gọi là Chánh tư duy.
- 3- **Chánh ngữ:** Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, hễ tư tưởng chánh đại quang minh rồi, thì bao giờ lời nói cũng ôn hoà dịu ngọt. Người ấy không còn nói hai lưỡi (luỡng thiệt), không còn nói láo (vọng ngữ), không còn kêu rêu, rủa sả (ác ngữ), không còn nói tục tĩu (ỷ ngữ), hễ mở miệng thì là toàn lời chân chánh gọi là Chánh ngữ.
- 4- **Chánh nghiệp:** Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, nhờ ba nghiệp thanh tịnh nên thân, khẩu, ý không còn tà kiến điên đảo, lời nói, ý nghĩ và sự hành động đều chơn chánh, gọi là Chánh nghiệp.
- 5- **Chánh mạng:** Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, nhờ ba nghiệp thanh tịnh, nên sự hành động sanh sống rất trong sạch, rất thanh liêm, không phạm vào tà nghiệp: sát, đạo, dâm, vọng, vì thế mà mạng sống được cao khiết chánh đáng gọi là Chánh mạng.
- 6- **Chánh tinh tấn:** Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, siêng năng tu hành, vui vẻ, sốt sắng làm lợi ích cho chúng sanh, sự tinh tấn ấy quả thật rất chánh đáng gọi là Chánh tinh tấn.

7- **Chánh niệm:** Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, lòng không còn các tà vọng điên đảo, dùng lục tự Di – Đà làm một niệm tưởng chánh, gọi là Chánh niệm.

8- **Chánh định:** Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, trong lòng không còn loạn động tạp tưởng, gọi là niệm Phật tam muội. Tam muội có nghĩa là Chánh định.

Xem những lời nói trên đây, chúng ta thấy rằng người cư sĩ, tuy có kẻ không biết Bát chánh đạo là gì, song sự tu hành của người ấy cũng gồm đủ Bát chánh đạo. Đối với Bát chánh đạo, có người dùng Chánh kiến để diệt tà kiến, dùng Chánh niệm để diệt tà niệm theo lối tu tập của hành sơ cơ, thì phép niệm Phật cũng gồm đủ hai điều ấy. Bởi vì trì danh niệm Phật thì tâm không còn tà kiến điên đảo, tâm không còn tà kiến điên đảo, đó là Chánh kiến, nếu Chánh kiến được duy trì, lẽ tức nhiên tà kiến không do lẽ nào mà sanh ra được. Trì danh niệm Phật để giữ Chánh niệm, nếu Chánh niệm được duy trì thì tà niệm không cần dứt cũng tiêu vong.

Đại thừa Đốn giáo cũng dùng Chánh kiến và Chánh niệm, song chỗ diệu dụng ấy thật là cao siêu, rất khác với Tiểu thừa. Đốn giáo không bao giờ dùng Chánh kiến để diệt tà kiến và cũng không bao giờ dùng tà niệm để diệt tà niệm. Lối tu của Đại thừa là lối tu giác ngộ, vì lẽ ấy, họ dùng Chánh kiến để giác ngộ tà kiến, dùng Chánh niệm để giác ngộ tà niệm. **Đến chỗ tột công phu, thì tà kiến tà niệm không còn, họ bèn xả bỏ luôn Chánh kiến và Chánh niệm, không bao giờ chấp giữ trong lòng mà phải mắc kẹt pháp chấp.**⁵

Phép niệm Phật cũng cao siêu như vậy, dùng niệm Phật để giác ngộ các niệm chúng sanh, hễ chúng sanh mà giác ngộ, thì là Phật đó vậy. Bởi vì trong sách Phật có nói: “Giác tức chúng sanh thị Phật, mê tức Phật thị chúng sanh”. Đến khi các niệm chúng sanh và niệm Phật rốt ráo không còn tàn tích trong cõi lòng, chừng ấy bỗng lai diện mục hiện tiền, không cầu Phật vì chính mình là Phật, không cầu Niết bàn vì chính tâm mình là Niết bàn.

---o0o---

LỤC ĐỘ BA LA MẬT

Cũng như Bát chánh đạo, pháp Lục độ Ba la mật của Đại thừa Bồ tát cũng thâm nhiếp trong phép niệm Phật. Pháp Lục độ gồm có: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiên định và Trí tuệ (Bát nhã).

Bồ thí Ba la mật: Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, xả bỏ tất cả lòng tham, bao nhiêu những duyên phước thuộc về tài thí, pháp thí, vô úy thí đều không chấp trước. Chỉ nhất tâm niệm Phật, không chấp có mình bồ thí, không chấp có kẻ thọ thí, không chấp có món gì để thí, ba món ấy đều không, cái không ấy cũng là không (chẳng chấp không) đứng với danh nghĩa tam luân thể không của pháp Nhất thừa thiết tướng, đó là Bồ thí ba la mật.

Trì giới ba la mật: Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, thân, khẩu, ý ba nghiệp được thanh tịnh, không còn tạo ra các ác nghiệp, chẳng cần giữ giới mà không phạm giới, nghĩa là không thấy mình có trì giới, không thấy có giới luật để tu trì, gọi là Trì giới ba la mật.

Nhẫn nhục Ba la mật: Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, lòng không còn sân hận, không có pháp nhẫn để tu, không thấy mình có trì pháp nhẫn, đó là Nhẫn nhục Ba la mật.

Tinh tấn Ba la mật: Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, lòng không còn thoái chuyển, dù phải gặp những điều trở ngại. Luôn luôn vẫn hăng hái, sốt sắng tu hành và làm việc lợi lạc khắp giới hữu tình, tự mình không cần giữ lòng tinh tấn, không thấy có phép tinh tấn để tu, đó là Tinh tấn ba la mật.

Thiền định Ba la mật: Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, ngoài không ô nhiễm sáu trần, trong không vọng động tạp tưởng. Lòng tuy vắng lặng mà hằng quang chiếu chẳng đắm không giữ lặng (trầm không thủ tịch), đó là ngoài thiền trong định, đó là Thiền định Ba la mật.

Trí huệ Ba la mật: Người cư sĩ nhất tâm niệm Phật, lòng được sáng suốt⁶ không còn dùng trí huệ để độ ngu si, không chấp có trí năng chứng, không thấy có lý sở chứng, đó là Bát nhã ba la mật.

Chỉ có nhất tâm niệm Phật mà hàm đủ các pháp, thông đủ ba thừa, gồm sáu thân giáo, nếu chẳng phải pháp môn niệm Phật, thì quyết chẳng có pháp môn nào được thù thắng như vậy. Nếu có chẳng nữa, thì công phu tu hành phải trải hàng hà sa số kiếp, chớ chẳng phải mau lẹ như pháp môn niệm Phật.

Huyền diệu thay pháp môn niệm Phật.

Người niệm Phật biết làm lành, tức là biết hành lòng từ bi của chư Phật. Cõi lòng đã mở, nếu kiên tâm trì chí, lâu ngày chầy tháng, công phu sẽ thuần thục, biết hồi quang phản chiếu, sẽ nhận thấy lòng mình còn nhiều dục vọng, nào tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến. Nhờ tin Phật, tưởng Phật, hạng người

này mới nhẫn nhục, tinh tiến, thâm nhiếp thân tâm, cố làm sao diệt trừ mầm độc, hầu niệm trước, niệm nay, niệm sau, niệm niệm tương ưng với Đức Phật A Di Đà.

Người niệm Phật đã biết quay đầu hướng thiện, siêng lo việc lành, xa lánh điều ác, thân sẽ được yên ổn vui tươi. Thân tâm nhàn nhã, tâm tư mới thanh tịnh và phát sanh trí huệ. Công phu thuần thực, trí huệ đến độ Đại quang minh, người niệm Phật sẽ suốt thông chơn lý của vũ trụ vạn hữu, cõi Cực lạc cũng như cõi Ta bà đều bởi Tâm Phật, Tâm mình, Tâm chúng sanh tạo ra cả. Cõi đời ác trước là bởi nghiệp sát, đạo, dâm, dâm, vọng, tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến của chúng sanh đã tạo ra, còn cõi Tịnh Độ là do công đức vô lượng vô biên của Phật A Di Đà, chư Phật và chư Bồ Tát, cùng hạnh nguyện sâu dày của các hàng Phật tử.

Đã hiểu rõ và tin chắc, người niệm Phật phát tâm cầu đạo Vô thượng, thệ nguyện đem hết tâm, trí huệ, tài sản và sanh mạng để chuyển cái kiếp trước này ra Hải Hội Thanh Tịnh, hoán cải thân trước của chúng sanh ra thân Vô lượng thọ, Vô lượng quang. Làm được như thế mặc dầu mang cái thân vô thường khổ cực, ô uế này, mặc dù ăn chung ở lộn với đời, thế mà không còn là người trong cõi Ta bà này nữa. Dưới đây là lời của Đức Lục Tổ Huệ Năng:

“Người đời chẳng rõ được tự tánh, chẳng biết được Tịnh độ ở trong thân mình, nên cầu đông, cầu tây, chớ đã tỏ ngộ, thì ở chỗ nào cũng vậy; sở dĩ Phật nói: “Tuỳ ở chỗ nào, cũng thường an vui”. Nếu tâm của mình không điều gì chẳng lành, thì dầu có niệm Phật, cầu vãng sanh cũng khó đến. Muốn quy hướng về Phật, thì phải theo trong tánh mà làm, chớ chạy theo ngoại thân mà tìm cầu. Tâm giác ngộ sáng suốt, Tâm ấy là Phật. Tâm làm Phật phóng Đại quang minh, ngoài soi sáu cửa thanh tịnh, phá hết các trời lục dục, chiếu vào tự tánh, ba độc tham, sân, si dứt liền, các tội thấy đều tiêu diệt, trong ngoài sáng tỏ, không khác gì cõi Tây phương. Nếu chẳng tu theo phép ấy, thì làm sao đến cõi kia được”.

---o0o---

CHƯ PHẬT VÀ BỒ TÁT KHUYÊN TU TỊNH ĐỘ

Đức Phật A Di Đà:

“Chúng sanh trong mười phương thế giới, nếu nghe danh hiệu Ta, bèn bèn lòng tin tưởng, muôn nguyện sanh về cõi Tịnh độ của Ta, từ một niệm nhẫn

đến mười niệm, nếu chúng sanh đó không sanh về nước Ta, thì Ta không ở ngôi Chánh giác”. (Một trong 48 lời nguyện của Phật A Di Đà)

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni:

“ Nếu người tu hành nào đã phát nguyện, đương phát nguyện, hay sẽ phát nguyện về Thế giới Cực lạc của Đức Phật A Di Đà, hoặc đương sanh, hoặc sẽ sanh thì những người ấy chứng đặng bậc Bất thối đối với quả vị Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác”.

Này Xá Lợi Phất: “Các thiện nam tín nữ, người nào tin chắc, hãy phát nguyện sanh về cõi ấy”. (A Di Đà Kinh)

“Chúng sanh nào được nghe lời ta chỉ dạy, thì nên phát nguyện cầu vãng sanh về nước đó, thì cùng với các vị Bồ Tát đồng hội hợp chung một chỗ” (A Di Đà Kinh)

Văn Thù Sư Lợi Pháp Vương Tử :

“Nếu thiện nam tín nữ nào ước nguyện tu hành cho thành Phật, thì không có pháp môn nào bằng pháp môn niệm Phật. Niệm Phật chắc chắn mau chứng quả Vô thượng bồ đề”.

Các môn tu hành không môn nào qua môn niệm Phật. Pháp môn niệm Phật là chúa các pháp môn.

Mã Minh Đại sĩ:

“Chuyên tâm niệm Phật là một phương tiện siêu thắng của Như Lai”.

Long Thọ Bồ Tát:

“ Niệm Phật Tam muội thì được đại trí huệ, đại phước đức, đoạn trừ tất cả phiền não tội chướng và độ được tất cả chúng sanh. Niệm Phật Tam muội thì sanh vô lượng tam muội, cho đến cũng được Thủ Lăng Nghiêm tam muội”.

Quan Thế Âm Bồ Tát:

“Tịnh độ pháp môn, hơn tất cả các hạnh tu khác”.

Án Quang Đại Sư:

“Cửu giới chúng sanh (từ Bồ Tát, Duyên Giác, Thanh Văn, đến Thiên, Nhơn, A-tu-la, Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh đối với Phật, gọi là chúng sanh) nếu rời pháp môn niệm Phật thì khó viên thành Phật quả. Thập phương chư Phật bỏ pháp môn này, quyết không thể độ khắp chúng sanh”.

“Nhờ nương Phật lực, nên tất cả mọi người, bất cứ là nghiệp hoặc vô minh nhiều hay ít, bất cứ công phu hành đạo cạn hay sâu, miễn đức tin cho chắc chắn, lòng thệ nguyện cho tha thiết thì quả quyết rằng: Muôn người tuân theo pháp môn niệm Phật, muôn người đều được vãng sanh không sót một người.

Ngoài ra, nếu là những bậc đã đoạn trừ ma hoặc, chứng đặng chân lý mà cầu vãng sanh Tịnh độ, thì mau vượt tới hàng Thập địa Bồ Tát. Còn như hàng Thập địa Bồ Tát mà cầu vãng sanh, thì mau viên thành Phật quả”.

Giác Minh Diệu Hạnh Thiền Sư:

“Pháp môn niệm Phật là Tâm Tông của chư Phật, là con đường tắt nhất hạng, để giải thoát cho tất cả loại chúng sanh”.

Ôi, một pháp môn tu học có bảo đảm chắc chắn thành tựu Phật quả, mà không tu, nghĩ cũng đáng tiếc thật.

Vả chẳng, niệm Phật là đánh thức ngay cái tri giác tức là ta đã cấu tạo ngay cái nhân Tịnh độ nơi cõi lòng rồi. Trong lúc ấy thì cái tánh thi giác (1) không thể lìa xa cái tâm năng niệm, nếu không lìa thì Di Đà tự tánh hiện tiền, sự thành Phật đã thấy trước mắt không cần phải đợi vãng sanh. Thật là một pháp môn tu học cao siêu mà nhiệm, quả là chúa của các pháp môn y như lời nói của đức Văn Thù Sư Lợi.

Nam mô A Di Đà Phật

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Nam mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lặc Tôn Phật

---o0o---

PHÁP NHỊN ĂN NHƯNG KHÔNG ĐÓI VÀ KHÔNG MỆT ⁷

Tăng sáng sớm uống thuốc xổ, xổ cho tới trưa cho sạch ruột.

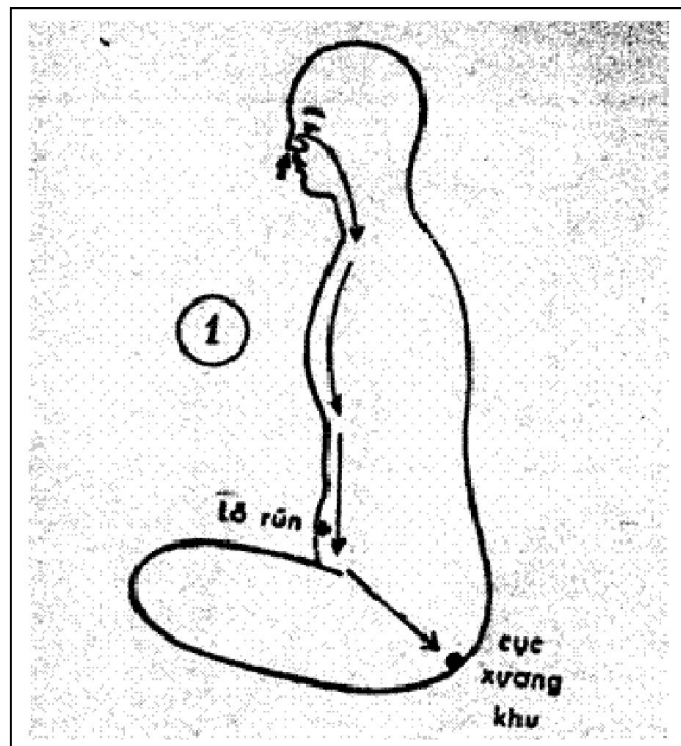
Trưa giờ Ngọ: Ngồi xếp bằng theo kiểu kiết già, bán già hoặc xếp bằng thường, chân mặt để lên chân trái. Hai bàn tay xỏ treo để trên hai chân, hai ngón tay cái phải cho đụng nhau theo kiểu ấn tam muội. Ngồi thật ngay lưng (xương sống cho thẳng chớ đùng khum). Đầu hơi khum tới trước một chút (một chút thôi). Hai mắt nhắm lại. Hai môi ngậm lại (đùng mím môi). Hai hàm răng vừa khít (đùng cắn răng quá). Lưỡi co để trên ỏ gà. Nới dây lưng quần ra, để luôn điện chạy thông thả. Ngồi ngay thẳng xong xuôi, rồi bắt đầu thở.

---o0o---

ĐƯỜNG CÔNG PHU HẬU THIÊN (Đường phía trước)

Hơi thở chia ra làm 3 đoạn:

1) Hít vô: Hít vô từ từ và dùng tư tưởng dẫn hơi thở, đi từ lỗ mũi xuống tới dưới rún một chút (dưới chừng 3 phân) và từ chỗ dưới rún, dùng tư tưởng đem hơi thở hít vô đó, đâm ngang qua bụng và đi xuống chỗ cục xương khu, ở chót xương sống (theo lần mũi tên hình 1)



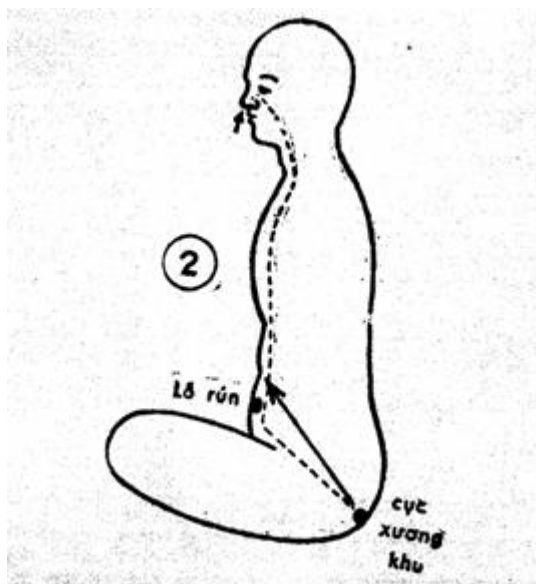
2) Nín thở: Nhúu hậu môn (như lúc mình đi tiêu nhúu hậu môn để cho cục phân chót rớt xuống) và dùng tư tưởng đưa từ cục xương khu trở lên trên rún một chút (xem hình 2).

3) Thở ra: Đem tư tưởng đưa lên tới trên rún rồi thở ra. Làm lại như vậy lối 6 lần là hết đỏi, khi nào thấy đỏi thì làm lại vài lần nữa.

Đường hơi thở phía trước này kêu là đường công phu HẬU THIÊN dùng để cho hết đỏi.

Khi làm xong lối 6, 7 lần thì hành qua đường công phu TIÊN THIÊN để cho hết mệt.

Nhớ khi hít vô thì phình bụng ra, và khi thở ra thì hóp bụng lại.



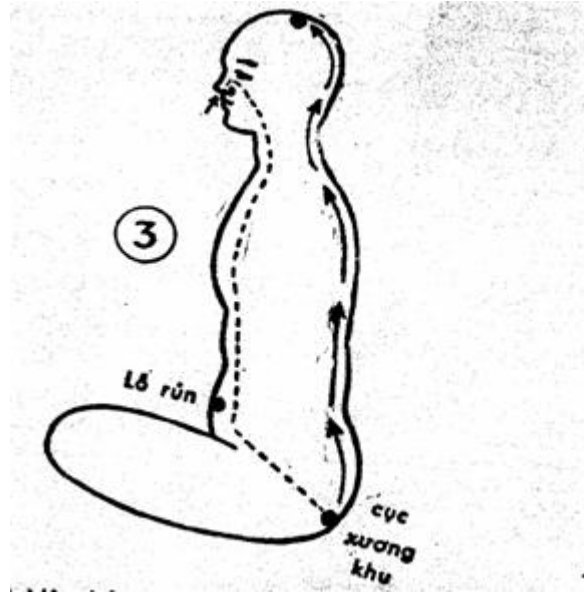
ĐƯỜNG CÔNG PHU TIÊN THIÊN (Đường phía sau)

Đường công phu Tiên Thiên cũng chia làm 3 đoạn:

Hít vô, nín thở và thở ra.

1) Hít vô: Trong lúc hít vô, dùng tư tưởng đem hơi thở xuống khỏi rún và đâm qua cục xương khu như kiểu hình 1.

2) Nín thở: Nín thở nhúu hậu môn và dùng tư tưởng đưa đi theo đường xương sống thẳng lên trên đầu (xem hình 3).



3) Đưa lên tới trên đỉnh đầu, rồi thở ra.

Tiếp tục hít vô, dùng tư tưởng đem xuống cực xương khu, nín thở, nhúu hậu môn đưa lên đầu và như vậy 108 lần.

Trưa giờ Ngọ (12 giờ đến 2 giờ) (giờ Múi)

Chiều giờ Dậu (lối 6 giờ đến 8 giờ)

Khuya giờ Tý (lối 12 giờ đến 2 giờ khuya)

Sáng giờ Mẹo (lối 6 giờ đến 8 giờ sáng)

Trong 4 giờ này phải hành đường công phu Tiên Thiên 108 lần như vậy. Ngoài ra, khi nào thấy mệt, làm thêm vài chục lần cũng được. Còn khi nào thấy đói, hành công phu Hậu Thiên (phía trước) lối 6 lần là hết đói.

Trong lúc nhịn ăn, phải uống nước lạnh (từ 1 đến 3 lít) hoặc nước cam, chanh đường cho thật nhiều và thường đi tắm cho bớt nóng, vì đi pháp này trong mình nóng lắm⁸

Lối 3 ngày hoặc 4 ngày sau phải uống thuốc xổ. Đi giải pháp này, uống thuốc xổ càng thấy khoẻ chớ không mệt đâu mà sợ.

Nhịn ăn 7 ngày, gọi là đi 1 thất

Nhịn ăn 14 ngày, gọi là đi 2 thất

Nhịn ăn 21 ngày, gọi là đi 3 thất

Và v.v...

Có nhiều người đã nhịn ăn được 100 ngày, cô Ngọc Liên Hoa nhịn được trên 200 ngày. Khi ăn lại, không nên ăn cơm liền, phải uống nước cơm vài ngày, ăn cháo đặc 1, 2 ngày, sau đó ăn cơm, nhưng ăn một chén mà thôi, nhai cho kỹ, rồi vài giờ sau sẽ ăn thêm một chén nữa chớ nên ăn nhiều trong một lần. Ăn như vậy sau này sợ đau bao tử.

Nếu nhịn ăn lâu ngày, khi ăn lại phải kéo dài thêm thời gian uống nước cơm, ăn cháo, v.v...

Hành đúng phương pháp kể trên, sẽ thấy không đói và rất khoẻ khoắn, khỏi cần phải có người tiếp diễn gì cả, vì nếu có người tiếp diễn cho mình thì sau này khi mình hành một mình, ai sẽ tiếp diễn cho. (Ở Nha Trang có Bà Đông Y sĩ Lê Thị Khả ở số 13 đường Xương Huân, đã coi bài này hành một mình khỏi ai chỉ bảo, mà vẫn được kết quả mỹ mãn).

Pháp này trước hết do ông Lê Thành Thân, một nhà tu sĩ ở Vĩnh Long đã tìm ra và phổ biến để giúp đời, đã đăng trên báo Ánh Sáng mười mấy năm về trước, nhưng ít ai tin. Sau này có ông Bác sĩ Trương Ngọc Hơn ở đường Công Quỳnh, Sài Gòn, nhịn ăn thử trong 7 ngày theo phương pháp trên đây, thấy kết quả mỹ mãn, nên Ông có viết trên tờ Nguyệt san của Công dân Vụ, mấy năm về trước.

Lại nữa, kỳ thí nghiệm lần thứ hai, cô Ngọc Liên Hoa nhịn ăn trên 60 ngày, có ông bác sĩ Cao Sĩ Tấn ở đường Mạc Đĩnh Chi, Sài Gòn, trông nom và có trình diện với 108 nhà trí thức ở thủ đô sau khi nhịn xong (Tài liệu về Biên bản còn lưu trữ tại Sài Gòn nơi nhà Ông Đốc Tấn). Sau này cô Ngọc Liên Hoa còn nhịn ăn thêm một lần nữa trên 200 ngày và vẫn khoẻ mạnh như những lần trước.

Pháp nhịn ăn rất có ích, vì chữa được nhiều bệnh như là bệnh nhứt mõi, tê bại, đau bao tử v.v...

Vì giải pháp này do một nhà tu sĩ tìm ra, nên khi phổ biến, Ông khuyên chúng ta sau khi hành phương pháp này, thấy có kết quả, phải ăn chay niệm Phật làm lành, lánh dữ và nhứt là phải truyền ra cho mọi người, chớ đừng giữ làm của riêng mình.

SÁCH BIỂU

Không phép bán và không được lạm dụng
bất cứ danh nghĩa nào để xin tiền hỷ cúng

PHÓNG BẢN QUYỀN

Cho tất cả các chùa chiền và các nhà đạo tâm nào muốn in ra đề “**ÁN TỔNG**” *Giấy phép số: 184/XB – ngày 15-7-64*

In tại nhà in PHƯƠNG - QUỲNH, 150 F - Đường Yên Đổ, Sài Gòn

---o0o---

HẾT

¹ . Ở đây, tôi chỉ nói những người tu sông bể ngoài, chớ tôi không dám quơ đũa cả nắm, vì cũng có nhiều vị rất đứng đắn cả trong lẫn ngoài, rất đáng cho chúng ta kính phục.

² . Ba nghiệp (thân, khẩu, ý) được trong sạch thì Phật đến. Ba nghiệp không trong sạch thì Phật đi.

³ . Ghi công cứ

⁴ . Từ đoạn này về sau đều trích trong sách Giáo Pháp của Tịnh độ Cư sĩ Phật Hội Việt Nam.

⁵ . Pháp chấp: cố nắm giữ các phép tu hành, làm cho nó trói buộc trở lại mình, gọi là pháp phược, trái với lối tu của Đại thừa.

⁶ . Không sanh diệt là sáng suốt, sanh diệt là tối tăm. Nhờ nhất tâm niệm Phật nên lòng không còn sanh diệt nghĩa là được sáng suốt

⁷ . Xin lưu ý: Pháp này đã có trên 10 năm nay rồi, chớ không phải là pháp nhịn ăn uống nước lạnh của tu sĩ Nguyễn Văn Sự mới đưa ra gần đây.

⁸ . đi tiểu nước vàng là nóng, hãy uống thêm nước, uống càng nhiều càng tốt.