

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 Sáu, ngày 18/08/2023

PHÁP SƯ TỊNH KHÔNG GIA NGÔN LỤC

Phần 2 Chương 9

PHÁP MƯỜI NIỆM TINH YẾU

Pháp Mười niệm là mỗi lần chúng ta niệm mười niệm, phương pháp này tinh yếu, giản lược, dễ hành trì, mỗi lần chúng ta niệm mười niệm, mỗi ngày chúng ta niệm chín lần. Phương pháp này dễ hành trì như vậy nhưng chúng ta cũng vẫn thường quên niệm!

Hòa Thượng nói: ***“Phương pháp Mười niệm này chúng ta có thể tự tu hoặc cộng tu. Trong ngày chúng ta niệm chín lần, mỗi lần mười niệm. Buổi sáng, khi chúng ta vừa thức dậy chúng ta niệm một lần; trong ngày, trước khi chúng ta ăn ba bữa cơm thì chúng ta niệm mười câu Phật hiệu ba lần; trước khi đi làm, giờ nghỉ trưa, trước khi bắt đầu giờ làm việc buổi chiều và khi kết thúc giờ làm là chúng ta niệm bốn lần. Buổi tối trước khi đi ngủ chúng ta niệm mười câu Phật hiệu một lần nữa”***. Buổi sáng, khi vừa thức dậy chúng ta có định tĩnh đề khởi mười câu Phật hiệu không? Việc này người có công phu cao mới có thể làm được. Khi thức dậy, tôi vẫn thỉnh thoảng quên niệm mười câu Phật hiệu.

Có người cho rằng, pháp Mười niệm là pháp tu dành cho những người già nhưng chúng ta có thể mỗi ngày niệm chín lần, liên tục trong nhiều ngày cũng không đơn giản. Trước khi vào ba bữa cơm, trước khi đi ngủ chúng ta đều đã nhớ niệm mười câu Phật hiệu nhưng buổi sáng khi vừa tỉnh dậy, chỉ có khoảng 20% đến 30% người nhớ niệm, trước khi đi làm, giờ nghỉ trưa, trước giờ làm buổi chiều và trước khi đi làm về chỉ có 40% đến 50% người có thể nhớ niệm. Pháp mười niệm này thật sự không dễ làm! Hoà Thượng nhắc nhở chúng ta để chúng ta khởi tín tâm kiên cố hơn, dũng mãnh, miên mật hành trì hơn.

Chúng ta có thể dùng cách bổ khuyết khi hành trì pháp Mười niệm, buổi sáng thức dậy chúng ta quên không niệm Phật thì trước khi ăn sáng chúng ta niệm 30 lần; nếu trước khi đi làm chúng ta không nhớ niệm thì giờ ăn cơm trưa chúng ta niệm 90 lần để chúng ta nhớ. Có người nói ***“Tôi không có gì tốt, chỉ có thù dai, nhớ vật, dễ quên”***. Câu nói này cũng phản ánh căn tánh của mỗi chúng ta. Chúng ta mượn tiền người, ơn sâu nghĩa nặng của người thì chúng ta thường không nhớ!

Hòa Thượng nói: ***“Pháp Mười niệm phù hợp với căn tánh của chúng sanh thời hiện đại”***. Người hiện đại lúc nào cũng ở trạng thái ***“mau mau”***. Thần chết cũng

nói với chúng ta “*mau mau để chết!*”. Gần đây, có rất nhiều người chết vì đột quy, họ mới chỉ khoảng 30, 40 tuổi, nguyên nhân của việc này là do người ngày nay không định tĩnh, luôn ở trạng thái khẩn trương. Chúng ta phải quán sát tâm nếu không chúng ta cũng sẽ ở trạng thái “*mau mau*” như mọi người.

Hòa Thượng nói: “***Chúng ta mỗi lần xưng niệm mười câu, chúng ta có thể niệm bốn chữ hoặc sáu chữ hồng danh của “A Di Đà Phật”. Chúng ta căn cứ vào định khoá này mà làm hàng ngày!***”. Chúng ta đã nghe pháp Mười niệm nhiều năm nhưng chúng ta đã làm được 100% chưa? Chúng ta làm định khoá này làm hàng ngày thì đây chính là chúng ta tự tu.

Chúng ta cộng tu bằng phương pháp Mười niệm bằng cách, mỗi lần chúng ta giảng Kinh, hội họp, cùng nhau ăn cơm chúng ta có thể làm nghi thức niệm Mười niệm. Xã hội hiện đại, mọi người đều có rất nhiều việc, các cuộc họp thường diễn ra thường xuyên, trước khi họp chúng ta cũng nên có thời gian tĩnh tâm hoặc niệm mười niệm. Nếu chúng ta vọng tưởng, nghĩ đến việc sẽ nói như thế nào để mọi người thấy chúng ta có hiểu biết thì chúng ta đã sai.

Hòa Thượng nói: “***Khi bắt đầu làm việc thì chúng ta nên có ước định là cùng nhau niệm mười câu Phật hiệu***”. Ở công sở, ở trường học chúng ta có thể dùng các phương pháp khác nhau để giúp chúng ta tĩnh tâm. Một số nơi dùng phương pháp “*thiền*” để tĩnh tâm nhưng chúng ta rất khó chân thật đạt được trạng thái này. “*Thiền*” là nội không khởi, ngoài không nhiễm nghĩa là bên trong không khởi phiền não, vọng tưởng, bên ngoài không nhiễm năm dục sáu trần.

Hòa Thượng nói: “***Chúng ta an định theo pháp Mười niệm này để tự tu hay cộng tu thì chúng ta sẽ có lợi ích đặc biệt thù thắng***”. Một giấc ngủ an định, một bữa ăn thanh tịnh sẽ vô cùng tốt cho sức khỏe của chúng ta. Người thế gian thường thích ồn ào, náo nhiệt. Ngày trước, tôi đến thăm một vị Thầy, mỗi bữa ăn của Thầy kéo dài gần một giờ, Thầy nhai đến khi thức ăn nát ra như nước, khi nhai thức ăn Thầy không nói chuyện. Chúng ta thường ăn nhanh chóng, nhai thức ăn không kỹ nên thức ăn rất khó nuốt. Có một bữa ăn an tĩnh cũng không dễ dàng! Hàng ngày, chúng ta có được mấy bữa ăn an tĩnh?

Nhiều người đến thưa với Hòa Thượng là sau khi hành trì pháp Mười niệm, họ cảm thấy tâm rất định tĩnh. Hàng ngày, nếu chúng ta niệm liên tục 4 đến 6 tiếng một cách bó buộc, chúng ta niệm với tâm hư danh thì chúng ta sẽ giống như Tổ Sư Đại Đức nói: “*Đau mồm, rát họng, chỉ uống công*”. Chúng ta phải phản tỉnh, kiểm điểm lại chính mình! Chúng ta học Phật nhiều năm nhưng tập khí, phiền não của chúng ta mất đi hay nhiều hơn? Chúng ta mới chỉ hàng phục được tập khí một chút, nếu chúng ta gặp hoàn cảnh thì tập khí xấu, ác của chúng ta sẽ hiện nguyên hình. Những người không tu hành thì chỉ cần bị đụng đến là họ nổi sân, người có tu hành thì thường bị đụng đến ba lần là họ nổi sân, người tu hành có công phu hơn thì đụng đến mười lần thì họ sẽ nổi sân. Oan

gia trái chủ có thể phá chúng ta đến 100 lần, 200 lần, họ muốn chúng ta mất hết đạo lực để họ sai sự, hành hạ được chúng ta. Chúng ta phải phản tỉnh!

Hòa Thượng nói: “**Công phu tu hành không ở chỗ chúng ta thời khoá nhiều hay ít mà công phu tu hành là ở mức độ khắc chế được tập khí, phiền não của chúng ta**”. Chúng ta khắc chế được tập khí, phiền não thì tâm chúng ta sẽ thanh tịnh. Tâm chúng ta không thanh tịnh thì chúng ta không thể tương ứng với cõi Tịnh. Chúng ta ngồi niệm Phật một, hai tiếng thì chúng ta thường cảm thấy mệt mỏi, rã rời nhưng khi chúng ta niệm Phật với nhiều người, chúng ta niệm rất hăng say, không mệt đây là do chúng ta còn tâm “*háo danh*”. Đây cũng chính là nguyên dẫn đến việc người niệm Phật nhiều nhưng không có người thành tựu. Có những người là trưởng đạo tràng niệm Phật nhưng sau đó, họ cũng chuyển sang tu các tông phái không chánh đạo. Tông phái không chánh đạo là các tông phái không được quốc gia, thế giới công nhận.

Hòa Thượng nói: “**Pháp Mười niệm có lợi ích thứ nhất đó là phương pháp này đơn giản, thời gian niệm rất ngắn nhưng mang lại hiệu quả rất cao. Lợi ích thứ hai là, chúng ta có thể phổ biến pháp Mười niệm trong gia đình hay chính là chúng ta Phật pháp hoá gia đình. Mỗi gia đình đều có ba bữa cơm, nếu chúng ta niệm mười niệm thì các thành viên trong gia đình, dù tin hay không tin Phật pháp, họ cũng sẽ niệm theo chúng ta. Đây là cách chúng ta phổ cập Phật pháp để lợi ích xã hội, lợi ích có được sẽ là vô cùng to lớn**”. Trước giờ ăn cơm, chúng ta có thể mời Ông Bà, Cha Mẹ và các con cùng niệm mười niệm với chúng ta. Nếu chúng ta niệm thì mọi người cũng không thể ăn trước mà sẽ niệm theo chúng ta, nếu nhà có khách thì chúng ta cũng nói “*gia quy*” của gia đình để mọi người tuân theo. Ở trường học, trước giờ ăn, chúng ta đọc “*On đức cơm canh*” để cảm ơn mọi người, đây cũng là cách để chúng ta tĩnh tâm. Khi chúng ta tĩnh tâm thì thức ăn sẽ trở thành dưỡng chất bổ dưỡng để nuôi cơ thể. Mọi người thường cho rằng ăn gì bổ đó nhưng cơ thể chúng ta là một cỗ máy rất tinh vi, cơ thể chúng ta có thể chuyển hoá thức ăn thành các dinh dưỡng cần thiết nếu tâm của chúng ta thanh tịnh.

Người hiện đại nghĩ ra nhiều món ăn bổ dưỡng nhưng chúng ta ăn thực phẩm nhiều dinh dưỡng mà chúng ta không vận động thì cơ thể sẽ sinh bệnh. Bữa ăn của các ông bà cụ sống ở quê rất đơn giản, chỉ có một nồi cơm trắng, muối vừng, một chút nước mắm, nước tương kho quẹt là được. Ngày nhỏ, gia đình tôi nghèo, đôi khi cả nhà chỉ có một con cá trứng kho mặn để ăn với cơm. Dù ăn uống thiếu thốn nhưng chúng tôi vẫn “*khoẻ như trâu*”, chúng tôi làm việc từ sáng đến tối, quần áo luôn ướt sũng nhưng không hề bị bệnh. Khi đi làm, nếu khát nước thì tôi sẽ lội ra giữa dòng uống nước sông, tôi uống nước lã mà không bao giờ bị đau bụng.

Hòa Thượng nói: “**Lợi ích thứ ba của pháp Mười niệm là phương pháp này dễ hành trì, một ngày chúng ta niệm chín lần từ sáng đến tối, ngày này qua ngày khác thì tâm tánh, khí chất của người hành trì pháp này sẽ dần thay đổi. Lợi ích thứ**

tư là, chúng ta có thể tùy thuận, hài hòa xưng niệm mười câu Phật hiệu thì chúng ta sẽ trừ bỏ được tạp niệm, lời thừa không cần thiết". Chúng ta kiểm soát xem hàng ngày, chúng ta nói bao nhiêu lời nói thừa? Nếu người lãnh đạo nói nhiều lời nói thừa thì sẽ gây ra rất nhiều tác hại, người lãnh đạo quốc gia nói nhiều lời thừa thì sẽ gây hại cho cả quốc gia dân tộc. Người xưa nói: *"Ít nói một câu chuyện, niệm nhiều một câu Phật, đánh chết cái vọng niệm thì pháp thân ta hiển lộ"*. Chúng ta không còn vọng niệm thì chúng ta sẽ trở về được với tâm thanh tịnh. Khi tâm chúng ta thanh tịnh thì trí tuệ của chúng ta sẽ sanh khởi. Trí tuệ không thể cần cầu mà có được. Chúng ta tìm học thì chúng ta sẽ biết thêm các tri thức trong cuộc sống còn chúng ta muốn có trí tuệ thì chúng ta phải tu dưỡng.

Chúng ta học tập hay học chữ Hán một thời gian thì tâm của chúng ta định tĩnh hơn, mọi sự mọi việc rõ ràng, tường tận hơn. Chúng ta tập trung viết chữ Hán thì chúng ta không có thời gian quan tâm việc nhà người khác, việc thế giới. Hàng ngày, chúng ta tiếp nhận thông tin để đi nói cho người khác, đây là chúng ta đang tích cực *"làm truyền thông"*! Có người nói vui rằng, trong làng của họ có một người làm nghề *"cảnh sát nhân dân"*, bà biết tất cả những việc xảy ra trong làng.

Hòa Thượng nói: *"Lợi ích thứ năm của pháp Mười niệm là chúng ta tự tu và cộng tu theo phương pháp này thì chúng ta sẽ tạo ra một hoàn cảnh tốt đẹp, không có sự chống trái. Chúng ta cùng xây dựng một đại nghiệp Bồ Đề thì chắc chắn chúng ta sẽ thành công!"*.

Hòa Thượng nói: *"Lợi ích thứ sáu của pháp Mười niệm là, pháp này có hai cách gọi, tên thứ nhất là "Tịnh nghiệp gia hành thập niệm pháp", pháp Mười niệm giúp thêm cho người tu pháp môn Tịnh Độ; Tên thứ hai là "Giãn yếu tất sanh thập niệm pháp", pháp Mười niệm giãn lược nhất định được vãng sanh"*. Tên thứ nhất *"Tịnh nghiệp gia hành thập niệm pháp"*, pháp Mười niệm giúp thêm cho người tu pháp môn Tịnh Độ nghĩa là chúng ta có thời khóa chính vào buổi sáng, chiều hoặc tối, ngoài ra chúng ta niệm thêm chín lần. Tên thứ hai *"Giãn yếu tất sanh thập niệm pháp"*, pháp Mười niệm giãn lược nhất định được vãng sanh nghĩa là pháp Mười niệm giúp chúng ta định tĩnh suốt một ngày, giúp chúng ta nắm chắc phần vãng sanh. Chúng ta nhớ một cách rõ ràng để niệm chín lần trong một ngày thì khi lâm chung chúng ta không lo sợ. Khi lâm chung chúng ta lo sợ, tán loạn thì chúng ta nhất định đi vào ác đạo. Chúng ta có pháp Mười niệm cùng với những thời khóa chúng ta tự tu thì chúng ta niệm câu Phật hiệu không gián đoạn, khi lâm chung chúng ta liền nhớ đến câu Phật hiệu, trong giấc mơ, nếu chúng ta gặp Ma thì chúng ta vẫn nhớ niệm câu *"A Di Đà Phật"*. Khi lâm chung chúng ta chỉ nhớ câu Phật hiệu thì tâm chúng ta an tĩnh, tâm chúng ta có chỗ để quay về.

Hòa Thượng nói: *"Đây là pháp phù hợp với đời sống người hiện đại vì mỗi ngày thời gian niệm Phật của chúng ta rất ít, pháp niệm Phật rất đơn giản, dễ"*

làm nhưng hiệu quả rất cao!”. Trong “*Bồ Tát Đại Thế Chí Niệm Phật Viên Thông Chương*” dạy chúng ta: “*Đồ nhiếp lục căn, tịnh niệm liên tục*”. Chúng ta gom nhiếp sáu căn tịnh niệm nối nhau. Mỗi ngày chúng ta gom nhiếp sáu căn để tịnh niệm chín lần. Hàng ngày, nếu chúng ta không niệm Phật thì chúng ta sẽ niệm tiền, danh lợi, niệm buồn vui, thương ghét, giận hờn.

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!