

hoàn lai Ta bà độ tận chúng sanh, đồng thành Chánh Giác.

Nam Mô Chứng Minh Sư Bồ Tát Ma ha tát.

Kính Soạn

Ngày 10 tháng 6 năm 2013

Tịnh Lạc Niệm Phật Đường

Tỳ kheo Thích Phước Thái

## MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM Của Người Niệm Phật.

### **1. Điều tâm niệm thứ nhất là hãy nghĩ đến nỗi khổ đau của ta và người.**

Người niệm Phật thường nên tâm niệm rằng, chúng ta đã trót mang nghiệp làm người, không ai tránh khỏi những nỗi khổ đau. Chúng ta nên luôn nghĩ đến những cảnh thống khổ của cuộc đời. Trước hết, nên nghĩ đến những nỗi khổ đau của chính bản thân mình. Đối với bản thân của chúng ta, kể từ khi chào đời cho đến khi nhắm mắt nằm yên trong quan tài, chúng ta đã trải qua không biết bao nhiêu điều đắng cay hệ lụy đau thương. Ngoài những nỗi khổ cực vất vả toan tính mưu sinh để có thể đáp ứng cho những nhu cầu vật chất của sự sống ra, ai cũng phải trải qua những cảnh thống khổ: già, bệnh, chết. Đó là những nỗi đau khổ lớn nhất của cuộc đời mà không một ai tránh khỏi. Nỗi đau khổ của tuổi già, của đau yếu, tật nguyền, bệnh hoạn và của cái chết đau thương, tất cả đều làm cho chúng ta luôn cảm thấy bức bách, vầy vò, xốn xang, khó chịu. Biết bao nỗi lo lắng ưu tư sâu khổ của kiếp

người mà không bút mực nào có thể diễn tả hết được.

Ngoài nỗi đau khổ của bản thân ra, rồi đến những nỗi đau khổ liên hệ đến gia đình. Cảnh xào xáo bất hòa của vợ chồng, của con cái, và của người thân thường hay xảy ra hằng ngày. Không có gia đình nào có được vẹn tròn hạnh phúc cả. Gia đình bất hòa, con cái hư hỏng, cha mẹ cãi vã đánh đập bạo hành, thậm chí còn ly thân ly dị với nhau làm khổ đau cho con cái rất nhiều. Có nhiều gia đình vì một chuyện vặt vãnh không đâu mà gây ra cảnh nổi da sáo thịt, nhà tan cửa nát, mất đi sự hòa khí và mất luôn cả tình yêu thương xây dựng hạnh phúc lúc ban đầu. Sống trong gia đình mà mỗi người là một ốc đảo dị biệt xem nhau như người xa lạ. Thậm chí, họ còn căm thù giận tức ganh ghét lẫn nhau, không ai chịu nhường nhịn ai, ai cũng sẵn sàng muốn ăn thua đủ. Họ tranh chấp hơn thua với nhau từng hành động và lời nói. Thật là oán tắng hội khổ. Tuy sống trong gia đình mà mỗi người cảm thấy như sống trong cảnh giới địa ngục. Như thế thì thử hỏi còn nỗi đau khổ buồn tủi nào hơn! Là người biết chút ít tu hành lại thêm ăn chay niệm Phật, thì tại sao chúng ta không tập tu hạnh hỷ xả của Bồ tát. Ta

Đạo tràng của chúng ta đã và đang đi theo con đường hướng dẫn cụ thể của Phật Tổ. Chúng ta đã chọn đúng hướng. Bản đồ chỉ dẫn chúng ta đã nắm trong tay rồi. Bây giờ chỉ còn lại là phần của chúng ta cứ nhắm hướng đi tới mà thôi. Chúng ta hãy cùng nhau nhịp nhàng tiến bước và tiến bước mãi cho đến ngày thành tựu viên mãn mới thôi.

Qua mười điều tâm niệm trên, chúng tôi nghĩ rằng sẽ giúp cho các bạn sen chúng ta rất nhiều trong sự tu tập. Kính chúc toàn thể các bạn sen sẽ gặt hái nhiều thành quả tốt đẹp trong phương trời niệm Phật hành thiện và sẽ tiến đến thành tựu viên mãn Phật quả. Tất cả những gì mà chúng ta thật hành được, kính nguyện dâng lên cúng dường mười phương chư Phật và nguyện cầu cho pháp giới chúng sanh:

*Đồng tu thập thiện*

*Đồng niệm Di Đà*

*Đồng thành Phật đạo*

Nguyện cho tất cả chúng ta sau khi bỏ báo thân này đồng sanh về Cực lạc quốc, tận mắt thấy Phật A Di Đà, chóng đắc vô sanh pháp nhẫn,

Phật là trừ hết vọng niệm. Cứ mỗi câu niệm Phật là ta đã vãng sanh từng câu rồi. Khi một niệm tham nổi lên, liền đó ta niệm một câu Phật, thì ngay đó niệm tham không còn. Như vậy là ta đã vượt qua cái niệm tham lam mà sanh ra một niệm hoan hỷ tịnh lạc an vui. Nếu chúng ta niệm liên tục như thế, là ta đã vãng sanh liên tục rồi. Dù thân xác ta còn đây, nhưng tâm ta là đang ở cảnh giới Cực lạc. Vì trong tâm ta không có niệm khổ. Được như vậy, thì lo gì mà ta không được vãng sanh thực sự về cõi Phật A Di Đà.

Ta tin chắc điều đó. Bởi ta đã có một thực nghiệm rõ ràng. Chớ không phải ta tin suông viễn vông mơ hồ. Nếu ta quyết lòng niệm Phật tinh chuyên miên mật như thế, thì đời ta đã hết khổ tại Ta bà này rồi. Tây Phương thánh cảnh sẽ hiện tiền trước mắt ta. Điều này không phải chỉ là "Lý" không thôi mà cả "Sự" cũng như thế. Một câu niệm Phật đổi lấy bao nhiêu kiếp sanh tử đau khổ của chúng ta. Như thế thì chúng ta còn chần chờ gì nữa mà không tinh tấn cố gắng bền tâm niệm Phật. Lời Phật Tổ dạy ta tin chắc là như thế. Ta không còn bán tín bán nghi gì nữa. Ta quyết định niệm Phật sẽ thành Phật đúng như lời Phật dạy trong Kinh Niệm Phật Ba La Mật vậy.

càng ôm ấp cố chấp nhiều chùng nào thì ta càng đau khổ nhiều chùng nấy. Niệm Phật mà tâm không buông bỏ mọi việc, vẫn còn chứa chất đầy những thứ phiền trược cấu uế trong lòng, niệm Phật như thế, thì thử hỏi Phật nào chứng minh cho ta?! Và như thế, thì đời ta biết đến bao giờ mới hết khổ đây! Ta muốn đời ta bớt khổ đau, thì mỗi người cần phải thực tập hạnh xả buông những gánh nặng lo âu phiền muộn để cho tâm hồn ta vui đi nhẹ bớt ưu phiền. Có thể, thì sự niệm Phật của ta mới có thể tương ứng với Phật phần nào. Ta hãy cố gắng tập buông bỏ từ từ, buông bỏ từ cái thô nặng vật chất tài sản bên ngoài, rồi buông dần đến cái vi tế phiền não trong tâm ta. Nhất là buông hết những tiếng thị phi đàm tiếu vô ích của thế gian. Vì những thứ này không mang lại lợi ích gì cho đời ta cả. Chẳng những thế, mà nó còn mang đến họa hại cho ta, nếu ta cứ khư khư cố chấp giữ chặt nó trong lòng. Ta hãy vươn lên làm người khôn và đừng bao giờ cam tâm làm kẻ dại khờ ngu ngơ nữa. Chúng ta hãy mở rộng trái tim yêu thương hiểu và cảm thông nhau để cùng nhau xây dựng mái ấm hạnh phúc gia đình. Đó là điều tâm niệm thứ nhứt mà người niệm Phật cần phải lưu tâm ý thức thật hành.

## 2. Điều tâm niệm thứ hai là hãy nghĩ đến vô thường

Vô thường là một định luật tất yếu mà không vật nào thoát khỏi. Lớn như quả địa cầu, nhỏ như hạt bụi li ti, tất cả đều phải chịu chung định luật vô thường chi phối. Nhìn lại thân ta và cảnh vật chung quanh ta thì ta sẽ thấy rất rõ điều đó. Nghĩ đến vô thường của kiếp người, ta cần phải ý thức lo tu hành niệm Phật nhiều hơn. Những trận thiên tai xảy ra hằng ngày luôn đe dọa đến sự sống và cái chết của ta. Cái chết đến với chúng ta không biết lúc nào. Mỗi người chúng ta đều mang sẵn trong người cái bản án tử hình hết rồi. Quý dĩ vô thường sẽ không dung tha ta và chúng sẽ đem chúng ta ra pháp trường xử trảm không biết lúc nào. Cái chết đến với chúng ta không bao giờ hẹn trước. Giờ hành chánh thì chúng ta còn có thể hẹn tới hẹn lui được, còn giờ của Diêm Vương quyết định kêu gọi thì chắc chắn không một ai có thể hẹn lần hẹn lữa nữa được. Câu nói: "*Diêm vương quyết định canh ba chết, không thể hoãn trì lưu lại đến canh năm*". Nghĩ thế, thì ta còn tranh cãi hơn thua với nhau để làm gì!

không bao giờ nghe theo những gì mà người khác khuyến dụ. Ta cứ thẳng một con đường mà đi tới, vì hướng đi của ta đã vạch ra rõ rệt rồi. Ta không còn nghi ngờ gì nữa cả. Qua những lời Phật Tổ dạy, ta quyết chí làm theo cho đến ngày thành tựu viên mãn mới thôi. Ta tinh tấn không phải chỉ có hình thức bên ngoài không thôi mà ta còn cần phải nỗ lực gạn lọc tiêu trừ phiền não bên trong nữa.

Hình thức sự tướng bên ngoài chỉ là giúp ta phần ngoại diện, còn phần tiêu trừ phiền não bên trong mới là yếu tố quan trọng. Ta ý thức được điều đó, nên ta không đặt nặng vấn đề hình thức bên ngoài. Cái tinh tấn của ta là ta phải cố gắng làm thế nào niệm Phật được dài lâu và tiến đến đạt được "*Nhứt tâm bất loạn*". Dù hiện đời chúng ta chưa đạt được, nhưng chúng ta cương quyết đời sau hoặc nhiều đời sau cũng sẽ được. Điều ta mong muốn nhứt là ta phải được vãng sanh ngay trong hiện tại cũng như sau khi ta nhắm mắt. Bởi ta biết rằng, chất liệu của hiện tại là quyết định cho tương lai. Nếu ta muốn tương lai được vãng sanh mà chúng ta không vãng sanh ngay trong hiện tại, thì không khéo cái tương lai mà ta mong mỏi chỉ là điều ước vọng ảo huyền mà thôi. Niệm

tay; thiên nhãn là một ngàn con mắt. Có tay và mắt, tất là có từ bi và trí tuệ. Nói cách khác nơi nào có từ bi thì nơi đó phải có trí tuệ. Có thể thì không có gì làm ngăn ngại được ta. Đó là "vô ngại". Vô ngại có nghĩa là lòng từ bi của ta thể hiện thông suốt trùm khắp không gì ngăn ngại cản trở được. Còn "Đà ra ni" là cái tâm bao dung tha thứ tất cả. Cái tâm này nhiếp hóa không bỏ sót một ai. Đó là tâm từ bi rộng khắp ôm lấy thương tất cả muôn loài. Ta phải thực tập cho có được cái tâm rộng lớn này. Có thế, thì đời ta sẽ không còn đau khổ nữa.

### **10. Điều tâm niệm thứ mười là ta hãy cố gắng tinh tấn trong pháp môn mà ta đã chọn lựa hành trì.**

Tinh tấn là yếu tố quyết định đưa đến kết quả tốt đẹp sau cùng cho sự tu hành niệm Phật của ta. Khi chúng ta đã chọn lựa cho mình một pháp tu thích hợp với căn cơ trình độ của mình rồi, thì chúng ta cương quyết nỗ lực tiến mãi trên con đường tu. Như mình đã chọn pháp môn niệm Phật rồi, thì cứ thế mà gắng sức hành trì cho đến ngày nhắm mắt. Ta không nên nay chọn pháp môn này, mai lại chọn pháp môn khác. Ta quyết

Cái thân của chúng ta thật là mỏng manh còn hơn hạt sương mai đầu cành. Thấy đó rồi mắt đó. Sớm thấy còn nói năng hoạt động tới lui, chiều lại hóa ra người thiên cổ. Có khi ngủ chưa hết qua đêm thì lại tắt thở khi nào không biết. Đúng là: "*Dép dưới giường lên giường vội biệt, sống ngày nay mấy ai dễ biết được ngày mai*". Ngẫm lại, kiếp sống của con người nó ngắn ngủi còn hơn con phù du sớm sanh chiều chết. Mỗi lần tiễn đưa người bạn thân của mình đến nơi lò thiêu hoặc ở nơi nghĩa trang, thì lúc đó mình cảm thấy buồn bã vô hạn. Vì hôm nay mình tiễn người đi, thì mai kia ắt sẽ tới phiên người khác tiễn đưa mình. Cứ thế mà sắp hàng lần lượt tiễn đưa nhau. Nghĩ đến cái chết vô thường như thế, thì mọi sự hơn thua tranh giành phải trái với đời, mình nên quên đi và không bao giờ để nó trong lòng. Mãi tranh hơn thua, đấu đá, ganh ghét, ty hiềm thù hận kẻ này, người nọ, một mai cơn vô thường xảy đến thì lúc đó mình cũng phải xuôi tay nhắm mắt lìa đời. Khi đó thử hỏi mình còn nắm giữ hay đem theo được cái gì không? Không lẽ cả đời tu hành của mình rốt lại chỉ mang theo những thứ đó thôi sao! Mang nó theo chỉ làm khổ cho mình thôi, không những khổ trong hiện tại mà nó còn kéo dài đến mai sau nữa. Ngày mình

đến có mặt với cuộc đời, lúc đó mình như thế nào? Có phải mình từ bụng mẹ chui ra với hai bàn tay trắng và tất nhiên, không có thứ gì của mình cả? Lớn lên tạo sự nghiệp thì có bao nhiêu thứ là cái của mình và chính những cái thứ đó nó giam hãm xiết chặt mình luôn trong ngục tù đau khổ. Những thứ mà mình hưởng thụ rồi lại nó có còn tồn tại với mình hay không? Hay nó cũng theo luật vô thường mà biến đổi sinh diệt tiêu hủy? Đến ngày nhắm mắt ra đi người ta thương tưởng mình tặng cho mình một bộ đồ mang theo để che thân. Và một cái quan tài giấu kín những điều ô uế bất tịnh.

Thật ra, không phải người ta tốt lành gì với mình, mà người ta muốn giấu kín cái thân xác hôi thúi không gây ra làm ô nhiễm ảnh hưởng tác hại đến những người khác đó thôi. Chưa hết, người ta còn lo sợ cái hậu quả làm ảnh hưởng độc hại đến sự sống sinh thái môi trường, cho nên bằng mọi cách là người ta phải thiêu hủy cái thân xác hoặc chôn nó sâu kín dưới lòng đất lạnh cho nó tan hoại ra thành tro bụi. Đó cũng chỉ vì bảo vệ sự sống còn an toàn vệ sinh cho những người còn ở lại dương trần nên bắt buộc người ta phải làm như thế.

của ta phải được toát ra từ tấm lòng chân thật. Ta không đãi bôi đầu môi chót lưỡi khách sáo bề ngoài. Vì ta biết rằng, hành động hoặc lời nói của ta sẽ có tác động ảnh hưởng rất lớn đối với tha nhân. Sống trong một đoàn thể ta cần phải có cái tinh thần tương trợ giúp đỡ lẫn nhau. Điều gì ta chưa có thể giải tỏa hết những gút mắc, thì ta cần trình bày thiết lập truyền thông với đối tượng mà ta muốn nói. Hoặc những người có khả năng chịu khó lắng nghe ta giải bày và có khả năng giải quyết cho ta.

Tuyệt đối, ta không nên có thái độ ganh tỵ, hiềm thù, giận tức, bực bội với bất cứ ai. Vì như thế, sẽ trái với việc niệm Phật của ta. Bởi Phật là giác là sáng suốt, niệm Phật là niệm cái tâm sáng suốt tỉnh thức chớ không phải cái tâm u mê tăm tối. Còn ganh tỵ đố kỵ giận hờn người này người kia, đó là ta đã niệm ma rồi chớ không phải niệm Phật. Niệm Phật là phải buông xả tất cả. Ta không để vướng mắc lòng ta bất cứ thứ gì. Vì ta đã biết thương yêu và hoan hỷ với mọi người. Ta phải thực tập cho kỳ được với câu mở đầu của bài chú Đại Bi. "***Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại bi tâm đà ra ni***". Đây là câu thần chú mà ta trì tụng hằng ngày. Thiên thủ là một ngàn cánh



## **9. Điều tâm niệm thứ chín là hãy nghĩ đến thương yêu và giúp đỡ mọi người.**

Sự sống của ta có liên quan đến tất cả mọi người, mọi loài. Chúng ta không thể tồn tại nếu không có sự tương quan tương duyên đó. Vì thế, nên ta không thể sống thu hình cục bộ chỉ biết có riêng mình thôi. Áo ta mặc, cơm ta ăn, đồ ta dùng v.v... không thứ gì mà không có ảnh hưởng đến đời sống của ta. Thế nên ta đã nợ xã hội rất nhiều. Nói cách khác ta là người thọ ân tất cả. Đã thọ ân thì chúng ta phải trả ân. Trả ân bằng cách là ta nên thương yêu giúp đỡ mọi người. Tùy theo khả năng và hoàn cảnh sống của ta mà ta có thể giúp ích cho mọi người. Đó là ta thể hiện tinh thần vị tha của Bồ tát đạo vậy.

Khi giúp ai bằng lời nói hay hành động, điều quan trọng là ta không nên cố chấp vào việc làm của ta. Ta chỉ biết cho mà không cần phải nhận lại. Ta phải thật lòng với chính ta và với tha nhân. Một cử chỉ, một lời nói, một việc làm của ta, đều xuất phát từ chánh niệm của ta. Nghĩa là khi ta làm việc gì phải có mặt trời trí huệ soi sáng. Ta không thể làm bằng một quán tính hay xuất phát bởi phiền não chủ định. Tình thương

Ngẫm kỹ lại, cái thân mà mình cung yêu chiều chuộng bằng mọi cách bảo vệ nó tới đa đủ thứ, bây giờ nhìn lại nó đâu mất rồi?! Nó đã trở thành một nắm xương khô hay một nắm tro tàn, chỉ có thể thôi! Nghĩ đến và ý thức như thế, thì ta không còn gì phải cố chấp bám víu vào cái xác thân ruồng mục hư hoại này nữa, để rồi phải vì nó mà ta tạo ra không biết bao nhiêu nghiệp bất thiện phải chịu nhiều hệ lụy đau khổ. Người niệm Phật phải luôn tâm niệm như thế để giảm bớt sự luyến ái chấp trước ở nơi thân. Vì ái thân là con đẻ của chấp ngã và đó chính là nguyên nhân gây ra không biết bao nhiêu điều hệ lụy khổ đau. Tuy nhiên, nói thế không có nghĩa là ta coi thường nó, khi nó bị bệnh đau thì ta cũng phải chữa trị. Ta chỉ lợi dụng nó như lợi dụng một chiếc xe hay như một chiếc bè để ta tu hành. Mục đích là để đến mục tiêu mà ta nhắm tới. Nghĩa của lợi dụng khác hơn là nô lệ. Người niệm Phật phải sáng suốt nhận ra điều này. Có thế, thì sự niệm Phật của chúng ta mới có thêm phần kết quả tốt đẹp vậy.

## **3. Điều tâm niệm thứ ba là hãy nghĩ đến hoàn cảnh chung quanh mà mình đang sống.**

Hiện chúng ta đang sống trong một thế giới mà nền đạo đức luân lý của con người ngày càng sa sút tuột giốc thâm trầm. Những cảnh tượng tang thương hãi hùng xảy ra hằng ngày chung quanh ta không sao kể hết. Chiến tranh, khủng bố, cướp của, giết người, phạm pháp, tù đầy, cờ bạc, rượu chè, nghiện ngập hút chích xì ke ma túy phá làng phá xóm vân vân và vân vân, đã và đang xảy ra gây nên cảnh rối loạn mất an ninh cho xã hội không lúc nào là không có. Những thảm trạng đảo điên thác loạn này có khác gì như chúng ta đang sống trong ngôi nhà lửa. Bốn bề lửa cháy hùng hực bốc lên cao ngọn, tưởng chừng như không còn phương cách nào để có thể chạy chữa được nữa. Cuộc sống luôn luôn bị đe dọa từng giây phút bất an. Từ gia đình đến xã hội luôn luôn bị xáo trộn làm cho con người như mất hết định hướng đạo đức lương tri. Đạo đức nhân bản không còn được đề cao và người ta sống buông thả theo nếp sống sa đọa trụy lạc thời đại. Nền tảng đạo đức gia đình đã bị lung lay đến tận gốc rễ. Từ bản thân đến gia đình và xã hội không lúc nào người ta cảm thấy có được hạnh phúc an ổn. Đó là một sự băng hoại của một nền đạo đức lấy con người làm gốc. Nếp sống thiếu đạo đức sẽ

quả báo thánh thiện an vui không? Như vậy có xứng đáng một ngàn lượng vàng không? Bởi không còn đau khổ nữa thì giá đáng gì một ngàn lượng vàng. Nếu có một ngàn lượng vàng thử hỏi người đó có hết đau khổ không? Hay là đau khổ hơn khi chưa có lượng vàng nào. Vì có vàng rồi phải lo sợ toan tính đủ thứ chuyện. Nhất là sợ cướp giựt hoặc thiên tai xảy đến, chừng đó tánh mạng còn không giữ được nói chi đến tài sản của cải.

Tóm lại, người niệm Phật phải hằng nhớ đến nhân quả và đem nó áp dụng ngay trong đời sống thực tế hằng ngày thì sẽ lợi lạc rất nhiều. Người biết sợ nhân quả là người rất cẩn thận ở nơi lời nói và việc làm. Bởi nhân nào thì quả nấy. Hễ nghiệp báo đã đến thì không thể trốn tránh được. Chúng ta nên nhớ bài kệ:

*Dù cho trải qua trăm nghìn kiếp  
Chỗ mình đã tạo nghiệp lành hoặc dữ  
Thì nó không bao giờ mất  
Khi nhân duyên thuận thực đến rồi  
Thì quả báo mình phải tự chuốc lấy.*



bóng theo hình. Tiếng như thế nào thì âm vang như thế đó. Cũng như hình như thế nào thì bóng như thế ấy. Không thể hình thẳng mà bóng cong được.

Phàm làm việc gì dù lớn hay nhỏ ta cũng phải nhớ đến nhân quả. Một lời nói ra cũng có nhân có quả. Nhân tốt thì quả tốt. Nhân xấu thì quả xấu. Vì thấu hiểu được luật nhân quả, nên xưa kia có một vị vua mua một câu nói giá đáng ngàn vàng. Tức là bài học ngàn vàng. Mua một câu nói mà phải tốn đến ngàn lượng vàng. Đối với ngày nay chắc không ai ngu dại dám bỏ vàng ra mua như thế. Vậy câu nói đó như thế nào mà giá cả cao như thế? Câu nói chỉ vồn vẹn có 13 chữ thôi. "***Phàm làm việc gì trước phải nghĩ đến cái hậu quả của nó***". Câu nói chỉ chừng ấy mà người ta không dễ gì áp dụng đúng. Nếu như áp dụng đúng theo câu nói này, thì chắc chắn người ta sẽ không còn phải khổ đau nữa. Vì vừa khởi nghĩ muốn làm điều gì ác tổn mình hại người hại vật, thì người ta liền nghĩ ngay đến cái hậu quả của nó. Khi nghĩ đến cái hậu quả không tốt của nó thì chúng ta phải dừng lại ngay. Không có nhân thì làm gì có quả? Như vậy thì đâu có ai dám làm ác. Có phải nhờ câu nói này mà đưa người ta đến cái

dẫn đến những hậu quả tai hại khốc liệt khôn lường.

Trước hoàn cảnh hỗn độn rối loạn nhiều nhưng tai ương như thế, chúng ta còn được chút ít phước thừa là biết sống quay về với chính mình. Còn được sống hít thở trong không khí môi trường của đạo đức tâm linh giác ngộ. Ánh sáng giác ngộ đó hướng dẫn chúng ta đang đi trên con đường tìm lại lẽ sống chân thật an lạc hạnh phúc của chính mình. Chúng ta được ngồi bên nhau thanh thoi, cùng tu, cùng học, có thầy, có bạn đồng hành tốt như thế này, thì chúng ta hãy biết trân quý những gì hiện có. Chúng ta nên quý kính và hết lòng yêu thương giúp đỡ lẫn nhau. Tuyệt đối, chúng ta cương quyết không gây ra làm khổ đau cho mình và người. Vì chúng ta ý thức rằng, mình gây ra làm khổ cho người tất nhiên mình cũng không có hạnh phúc. Mỗi người luôn tâm niệm gìn giữ cái tâm tình cao đẹp đó. Nếu bỏ lỡ đánh mất cơ hội này, thì chắc chắn chúng ta sẽ vô cùng ân hận và hối tiếc.

Chúng ta chỉ biết niệm Phật mà không biết Phật niệm thì đó là một điều thiếu sót lỗi lầm rất lớn. Khi niệm Phật giống như chúng ta đã có sẵn trên

tay cái chén và đôi đũa. Tuy nhiên, cái chén và đôi đũa không giúp cho chúng ta no bụng được. Mà chúng ta cần phải đích thân đến lấy cơm vào chén và rồi chúng ta phải trực tiếp dùng cơm. Có thế, thì chúng ta mới no bụng được. Niệm Phật và Phật niệm cũng thế. Phật niệm là chúng ta hãy để cho chất Phật trong lòng của chúng ta được thể hiện ra bên ngoài. Chúng ta nói năng, làm việc, giao tiếp trong chánh niệm và an lạc. Mỗi lời nói, mỗi cử chỉ, mỗi thái độ, mỗi việc làm của chúng ta phải để chất Phật trong người của chúng ta toát ra hương vị ngọt ngào làm êm dịu tươi mát đến mọi người. Chúng ta không nên có những hành động thô bạo, vị kỷ, thấp hèn, phát xuất từ một tâm niệm chứa đầy phiền não tham, sân, si. Vì như thế sẽ gây ra làm cho chính ta và người khác thêm bức bối khó chịu. Mà chính ta đã làm khổ cho ta trước rồi. Do đó, niệm Phật và Phật niệm phải được đi đôi với nhau. Có thế thì mình và người cả hai mới có thể được lợi lạc hạnh phúc vậy.

#### **4. Điều tâm niệm thứ tư là hãy gìn giữ những giới luật mà mình đã lãnh thọ.**

#### **8. Điều tâm niệm thứ tám là hãy nghĩ đến lý nhân quả mà tránh những điều ác làm những điều lành.**

Trong Kinh Di Đà Tiểu Bản có câu: "*Bất khả vĩ thiếu thiện căn phước đức nhân duyên đắc sanh bỉ quốc*". Nghĩa là, không thể cho rằng chỉ có chút ít căn lành phước đức mà được sanh về cõi Cực lạc. Như vậy, hành giả muốn sanh về cõi đó tất nhiên phải hội đủ các căn lành và phải có nhiều phước đức mới được. Muốn có căn lành và phước đức thì chúng ta phải gieo trồng tài bồi mới có được. Trong đời sống hằng ngày chúng ta luôn nhớ đến nhân quả để mà tạo tác hành động qua ba nghiệp cho được trong sạch. Tất cả tội phước đều do ba nghiệp: Thân, miệng, ý của ta mà ra. Nói một lời lành, làm một điều lành, nghĩ một điều lành, tất cả đều có quả báo lành. Ngược lại, thì phải lãnh lấy quả báo ác. Bởi luật nhân quả rất công bằng không thiên vị một ai. Vì vậy, người Phật tử ngoài việc niệm Phật ra, chúng ta nên tạo thêm nhiều thiện nghiệp. Những thiện nghiệp này nó sẽ đem lại cho chúng ta nhiều sự an lạc hạnh phúc trong hiện đời và đời sau. Vì theo luật nhân quả không bao giờ sai chạy. Nhân và quả bám sát nhau như vang theo tiếng như

Đại khái nêu ra một vài trường hợp của những người niệm Phật không đúng bản hoài của Phật chỉ dạy. Vậy niệm Phật như thế nào mới hợp với bản ý của Phật?

Theo lời Phật dạy, hành giả niệm Phật phải vì cầu thoát ly sanh tử luân hồi khổ đau, chớ không cầu bất cứ điều gì khác. Bởi kiếp sống của con người do tạo nghiệp lành dữ mà thọ những quả báo khổ vui có khác nhau. Nhưng tất cả cũng đều ở trong vòng sanh tử nổi trôi xuống lên trong sáu đường. Có phước thì sanh về cõi trời người hoặc A tu la, còn có tội thì phải đọa lạc vào tam đồ ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Dù cho sanh lên cõi trời nhưng khi hưởng hết phước thì cũng phải bị sa đọa. Chỉ có niệm Phật là con đường thẳng tắt đưa hành giả thoát khỏi cảnh giới lục đạo luân hồi. Khi đã được vãng sanh về cảnh giới Tây phương Cực lạc rồi, thì hành giả sẽ không còn sanh tử luân hồi nữa. Chừng đó, chỉ một bề tiến tu đến thành Phật quả mà thôi. Niệm Phật được liễu sanh thoát tử đó mới là điều hợp với bản ý của Phật vậy.

Sống giữa cõi đời loạn lạc phức tạp, thật may mắn thay chúng ta được sống trong ánh đạo vàng từ bi của đạo Phật. Chúng ta lại được sự bảo vệ che chở của giới luật. Những giới mà ta đã lãnh thọ nó có công năng mang lại sự an lạc hạnh phúc cho ta. Năm cấm giới của người Phật tử tại gia đã phát nguyện giữ gìn, khác nào như năm lá bùa hộ mạng. Nếu chúng ta giữ được giới nào thì chúng ta sẽ được giải thoát khổ đau của giới đó.

Như ta nguyện gìn giữ giới thứ nhất không sát hại sinh vật, điều này có nghĩa là ta ý thức được những nỗi khổ đau do sự sát hại gây ra. Ta nguyện với lòng là luôn học hạnh từ bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Bởi ta biết rõ sự sống thật là quý giá nên ta cần phải tôn trọng. Ta hủy diệt sự sống của muôn loài tức là ta cũng tự hủy diệt chính ta. Vì không có muôn loài thì cũng không có mặt ta. Do đó, ta cần phải bảo vệ dù là một sinh vật rất nhỏ nhít. Chúng ta nên nuôi dưỡng và phát triển tâm Bi của ta ngày càng lớn mạnh hơn.

Đến giới thứ hai là ta phát nguyện gìn giữ không gian tham trộm cướp của ai. Điều này cũng có nghĩa là ta đang mở rộng cõi lòng tôn trọng tài

sản của mọi người. Bởi ta ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và những bất công xã hội gây ra mà ta nguyện học hạnh đại từ để đem lại niềm vui sống hạnh phúc cho mọi người. Khi khởi một ý niệm tham lam muốn chiếm hữu tài vật của người khác, ta phải ngăn chặn ngay cái ý niệm ích kỷ xấu xa đê tiện đó. Bởi chính nó gây ra bao cảnh đau thương trong xã hội. Của cải mình tạo ra thì mình biết bo bo giữ lấy, còn của cải của người khác thì mình lại muốn chiếm hữu cướp đoạt. Như thế, thì ta thử hỏi có công bằng không? Khi mất một món đồ quý giá mà ta yêu thích, thì ta luyến tiếc đau khổ như thế nào, thì kẻ khác khi bị mất mát một món đồ, họ cũng bị lụy đau khổ như ta thế ấy. Nghĩ thế, ta không nên gây cho người khác phải đau khổ vì hành động ích kỷ tham lam hèn hạ của ta. Bởi cái gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác phải đau khổ. Giữ giới này nhằm đem lại sự ấm no công bằng cho xã hội.

Đến giới thứ ba ta phát nguyện gìn giữ không làm những việc bất chánh tà hạnh làm mất trinh tiết phá hoại hạnh phúc gia cang của kẻ khác. Ta ý thức được những nỗi khổ đau do thói tà dâm gây ra làm tổn thương đến danh dự và làm tan nát

Điều tâm niệm này mới là tâm niệm chính của hành giả niệm Phật. Chúng ta phải niệm Phật như thế nào mới khế hợp bản hoài của Phật?

- Có người đi chùa thấy người khác niệm Phật cũng bắt chước niệm theo nhưng họ hoàn toàn không có chủ định. Niệm Phật như thế cũng gieo được chút ít căn lành phước đức, nhưng không hợp với bản ý của Phật.

- Có người niệm Phật vì mục đích là nguyện cho mình được tiêu tai giải nạn, cầu cho gia đình mình luôn được khỏe mạnh bình an, mọi việc sinh hoạt hằng ngày đều được hanh thông lợi lộc. Nguyện cầu như thế tuy có phần ích kỷ nhưng cũng không phải là sai hẳn. Tuy nhiên, niệm Phật cầu nguyện như thế tất nhiên là không hợp với bản ý của Phật.

- Có người vì đời sống gặp nhiều hoàn cảnh bất như ý, hay sanh buồn phiền phần chí, niệm Phật cầu cho mình hiện tại và kiếp sau đừng bao giờ gặp những hoàn cảnh bất như ý đó nữa. Tất cả đều phải được thuận lợi có một đời sống luôn được như ý. Niệm Phật cầu như thế, tất nhiên vẫn tốt, nhưng không hợp với bản ý của Phật.

nhưng khi gặp nghịch cảnh khó khăn xảy đến, thì họ lại bỏ cuộc như chơi. Họ còn nói, tội gì mà phải chịu đựng chi cho khổ cuộc đời. Nếu chịu đựng mà có lợi lộc cho họ thì may ra họ còn có thể chấp nhận cái cảnh chịu đấm ăn xôi. Ngược lại, đã không có xôi thì ai dại dột gì mà phải để cho người ta đấm. Đối với những ai dần thân làm việc phục vụ cho đại chúng, tất nhiên là phải chịu đựng nhiều sóng gió khó khăn từ mọi phía đưa tới. Phật nói, như con voi ra trận địa phải chịu nhiều lần tên mũi đạn bắn tới. Tuy nhiên, không phải vì thế mà voi lại chùn bước thối lui. Voi như quyết phải đi tới để hoàn thành sứ mệnh. Cũng thế, người đứng ra gánh vác Phật sự phục vụ giúp cho mọi người thì giống như con voi ra trận mạc. Cũng phải chịu đựng nhiều sóng gió thì phi khen chê, phê bình, chỉ trích, nói xấu đủ thứ, nhưng vẫn phải kiên tâm quyết chí vượt qua mọi thử thách để hoàn thành sứ mệnh thượng cầu hạ hóa. Có thể, thì mới xứng đáng là người tu hành mong cầu thoát khổ vậy.

## **7. Điều tâm niệm thứ bảy là niệm Phật vì cầu thoát ly sanh tử khổ hải.**

hạnh phúc gia đình của người khác, nên ta như quyết không làm những điều bất chánh đó. Bởi vì hành động thiếu trách nhiệm sáng suốt sẽ mang đến cái hậu quả đau khổ cho mình và người. Ý thức được điều đó nên người Phật tử tại gia nguyện suốt đời không lang chạ tư tình với những người khác phái mà chỉ một vợ một chồng mà thôi. Lời nguyện này có năng lượng rất lớn là ta quyết tâm bảo vệ hạnh phúc cho gia đình mình cũng như cho gia đình hoặc cá nhân người khác.

Đến giới thứ tư ta phát nguyện gìn giữ không thốt ra lời nói vô ý thức làm tổn hại thanh danh uy tín của mình. Đồng thời vì lời nói quái ác thiếu chánh niệm của mình có thể gây ra làm tổn thương đau khổ cho người khác. Là Phật tử ta nên nói lời chân thật hòa ái, yêu thương và êm dịu. Vì lời nói của ta có tác động ảnh hưởng rất lớn cho người nghe. Nếu lời nói của mình đem lại niềm an vui lợi lạc cho kẻ khác thì ta nên nói. Còn nói mà đem lại sự chia rẽ, thù hằn, ganh tỵ, ác độc, thì tuyệt đối là ta không nên nói. Vì một lời nói của mình mà người ta phải đau khổ mang theo suốt cả cuộc đời. Như vậy, thì quả thật là ta quá ác độc. Do đó, ta nguyện với lòng là lời nói của ta khi thốt ra sẽ làm tươi mát cho người khác,



quyết không nói làm cho người khác phải đau khổ. Ta nên luôn dùng lời ái ngữ yêu thương xây dựng, đoàn kết, đến cho mọi người.

Đến giới thứ năm ta phát nguyện gìn giữ không bao giờ say sưa nghiện ngập hút sách bất cứ thứ gì có chất ma túy, vì những thứ đó có tác hại rất lớn mà ta quyết không nên dùng. Ta ý thức được những khổ đau do ta sử dụng những chất ma túy gây ra tác hại cho bản thân, gia đình và xã hội. Ta đã tự hành hạ xác thân ta. Vì mất chánh niệm nên ta đi vào con đường trụy lạc đau khổ. Ta đã làm khổ ta, khổ cho gia đình ta và khổ cho nhân quần xã hội mà ta đang sinh sống. Ta không thể làm những việc thiếu ý thức như thế được. Ta cương quyết bảo vệ sức khỏe của ta và bảo vệ hạnh phúc gia đình ta. Ta không đại dột gì lại đi tàn hại sức khỏe của ta một cách vô ích như vậy được. Và ta cũng không đại dột gì phải làm cho những người thân ruột thịt của ta phải chịu khổ lâu vì hành động đại dột của ta. Ta phải sáng suốt trong cách sống và cách cư xử của ta. Ta không thể đánh mất thời gian của một đời sống vô bổ. Những gì ta tiêu thụ ta cần phải có ý thức đến những thứ mà ta tiêu thụ hằng ngày. Đó là ta tự tạo cho ta có một sự an lạc hạnh phúc trong đời

Người xưa nói, dục tốc bất đạt là vậy. Sư tu hành như người đi bộ. Cứ thông thả mà đi chớ không nên chạy gấp nước rút. Mới chạy thì thấy nhanh hơn người đi rất nhiều, nhưng chạy một chặp thì lại mệt nhoài ngồi hoài thở dốc, chi bằng cứ bền chí mà đi như thế có phải là tốt hơn không. Cho nên, sư tu hành muốn có kết quả cao thì Phật Tổ khuyên chúng ta nên bền chí và nhẫn nại. Chúng ta phải chịu đựng tất cả dù kẻ đó có ác ý muốn hại ta. Ta nên nhớ rằng, kẻ ác tâm hại người hiền, thì chẳng khác nào như người ngược mặt lên trời phun nước bọt, nước bọt kia không lên tới trời mà trở lại rớt vào mặt mình. Như người đứng dưới gió giê bụi, bụi kia không lên được ngược gió mà nó trở lại rớt vào mình. Khổng Tử cũng nói: "Hàm huyết phún như tiên ô tự khẩu". Nghĩa là ngậm máu phun người thì dơ miệng mình trước. Hại người trở lại hại mình là vậy.

Cho nên, người tu hành phải cố gắng kiên tâm nhẫn nại vượt qua mọi chướng duyên thử thách. Người ta thường nói: "Lửa thử vàng gian nan thử sức". Thật vậy, có chịu nhiều gian nan sóng gió bão táp mưa sa mới biết sức chịu đựng nhẫn nhục của con người đến mức độ nào. Bình thường ai cũng có thể tự hào khoe khoang nhẫn nại đủ thứ



Có người lúc đầu mới tu niệm thì tinh tấn lắm, một ngày phân chia ra ba bốn thời khóa, nhưng chỉ được thời gian ngắn rồi sau đó không còn thời khóa nào. Phật dạy, người tu hành giống như một nhạc sĩ khải đàn. Nếu dây đàn dùng quá thì âm thanh nghe không hay, ngược lại, nếu dây đàn căng quá thì dễ bị đứt. Chỉ có không dùng không căng ở mức độ trung bình thì dây đàn mới tạo thành âm thanh du dương lãnh lót. Phật nói, người tu hành hay niệm Phật cũng thế. Cứ giữ mức độ bình thường bền chí tu hành thì mới mong có kết quả tốt đẹp. Có người lúc đầu tu rút tu vội, tu mau kéo trễ, nhưng sau đó thì lại trễ luôn. Ban đầu thì tới chùa thường, thời gian sau thì lại vắng bóng bật tắt tích. Người đời thường nói, ăn ít no dai ăn nhiều tức bụng là vậy. Mặc dù ăn ít, nhưng ăn thường thì tốt hơn là ăn một lần nhiều quá. Ăn như thế, chẳng những không có ích lợi bổ dưỡng cho thân thể mà còn gây ra tai hại bệnh hoạn nữa.

Đến việc phát nguyện niệm Phật cũng vậy. Có người lúc đầu phát nguyện niệm Phật con số rất cao, nhưng sau đó thì lại hạ thấp dần xuống. Đó là vì muốn nhanh mà trái lại không bằng chậm.

sống. Ta quyết mạnh mẽ hùng tráng vươn lên tìm lại lẽ sống chân thật và như thế ta mới không hổ thẹn và thật xứng đáng làm người trong xã hội loài người.

## **5. Điều tâm niệm thứ năm là hãy nghĩ đến những bậc trưởng thượng Thầy Tổ của ta.**

Hôm nay chúng ta được sống trong một môi trường đạo đức, hít thở không khí chánh pháp, đó là nhờ các bậc thiện hữu tri thức tức các vị Thầy Tổ của ta. Bước đầu đến với đạo ta phải nhờ đến sự hướng dẫn dìu dắt chỉ giáo của những vị này. Do đó, ta phải luôn nhớ đến cái thâm ân cao cả mà những vị này đã hết lòng chỉ giáo cho ta. Nuôi lớn thân ta là nhờ công ơn của cha mẹ, nhưng làm nên thân ta là nhờ công ơn của thầy bạn. Trưởng dưỡng pháp thân huệ mạng của ta là nhờ công ơn của Phật Tổ. Đó là những ân sâu nặng mà người Phật tử chúng ta cần phải ghi nhớ báo đáp.

Đối với người niệm Phật thì lại càng cảm niệm thâm ân này nhiều hơn. Bởi nhờ các vị này chỉ cho chúng ta biết rõ đường lối tu hành theo pháp môn Tịnh độ mà mình đang tu. Nếu không, thì

làm sao ta biết được mà hành trì cho đúng pháp? Vì vậy, ta phải hết lòng kính trọng và nương tựa với các bậc Thầy Tổ để học hỏi. Trên đường đời hay đường đạo cũng vậy, muốn trở thành người tốt thì ta cần phải học hỏi. Tu hành mà không chịu nghe pháp học hỏi, thì có khác nào như kẻ mù lòa đi trong đêm tối. Đã mù mà đi trong đêm tối nữa thì làm sao tránh khỏi cảnh nguy nan, tán thân mất mạng. Thế nên, học và tu hay hiểu và hành phải đi đôi với nhau. Nếu chỉ biết học hiểu không mà không thật hành làm theo những gì mình hiểu, thì đó chỉ là hiểu suông không lợi ích gì cho đời tu của ta cả. Khác nào như người chỉ biết phân tích cái bánh vẽ mà không thưởng thức được mùi vị của bánh. Ngược lại, chỉ biết tu mà không học hỏi thì có khác gì là kẻ mù lòa. Các bậc sư trưởng là những vị thay Phật tuyên dương chánh pháp. Đó là những bậc Minh Sư đáng kính mà ta cần phải học hỏi với các Ngài. Có thể thì sự tu hành của chúng ta mới không vấp phải lỗi lầm là kẻ tu mù. Trong khi học hỏi hay nghe pháp, ta phải hết lòng trân kính những lời Phật Tổ dạy. Vì những bậc thầy cũng chỉ là người nói lại những gì Phật Tổ chỉ dạy đó thôi. Do đó, ta không nên có thái độ khinh thường mà mang trọng tội phá pháp vậy.

## **6. Điều tâm niệm thứ sáu là ta hãy cố gắng bền chí kiên nhẫn tu học và niệm Phật.**

Ta nên biết rằng, làm bất cứ việc gì mà thiếu bền chí nhẫn nại, thì việc đó khó mà thành công. Nhất là đối với việc tu hành thì lại đòi hỏi chúng ta phải bền chí kiên nhẫn nhiều hơn. Thông thường, làm việc gì người ta hay nóng nảy muốn có kết quả liền. Đó là vì người đó thiếu đức tánh bền chí nhẫn nại. Trồng cây muốn có trái ăn liền, điều đó không bao giờ có được. Muốn thành tựu kết quả tốt đẹp của việc làm nào đó, tất nhiên đòi hỏi phải có yếu tố thời gian. Vì yếu tố thời gian rất quan trọng đánh giá được thành quả của ta. Cổ Đức thường dạy: "*Niệm Phật không khó mà khó ở bền lâu, bền lâu không khó mà khó ở nhứt tâm*". Niệm Phật thì ai cũng có thể niệm được cả. Không luận tuổi tác già trẻ bé lớn mọi người đều có thể niệm được. Tuy niệm Phật được dễ dàng, nhưng có giữ được bền lâu hay không đó mới là điều đáng nói. Đã giữ được bền lâu, nhưng có chịu khó kiên nhẫn trong lúc niệm Phật hay không? Hay khi gặp thuận cảnh dễ dàng thì niệm, lúc gặp nghịch cảnh khó khăn thì lại buông xuôi. Đó là do thiếu ý chí kiên nhẫn mà ra.