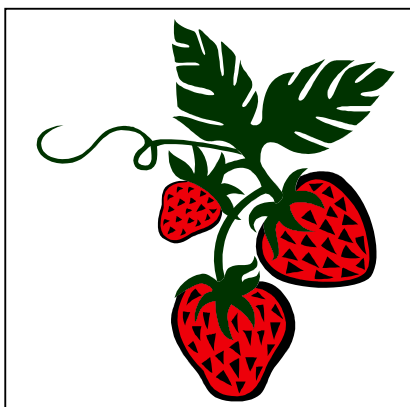


**A BUDDHIST GOAL THAT CAN BE  
ACHIEVED IN ONE'S PRESENT LIFE**

-\*-

**MỘT PHẬT QUẢ CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC  
TRONG KIẾP SỐNG HIỆN TẠI.**



**MỘT PHẬT QUẢ CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC  
TRONG ĐỜI SỐNG HIỆN TẠI.**

Ngài Đại Pháp sư Ấn Quang đã nói “Tất cả kinh điển Phật giáo và những lời Phật dạy đều nhằm tránh cho con người những nỗi khổ đau và đảm bảo sự bình an, tu sửa những lỗi lầm và hành thiện cho xã hội”. Kinh điển Phật giáo dạy chúng ta về nhân và quả trong đời sống quá khứ, hiện tại và vị lai. Kinh điển còn giúp ta nhận ra Phật tính có sẵn nơi mỗi con người. Kinh chỉ ra mọi nỗi khổ đau trong vòng luân hồi sinh tử vô tận của tất cả chúng sinh. Kinh Phật còn chỉ cho ta con đường giải thoát luân hồi sinh tử và được hoá sinh nơi đài sen trong Thế giới Cực lạc. Chúng ta nên có lòng tôn kính và tự biết mình có đại nhân duyên với Phật giáo.

Bất cứ lúc nào bạn đánh lễ Phật, hãy giữ gìn thân tâm trong sạch, phát lòng kính ngưỡng và thành tâm như Phật vẫn còn tại thế. Theo cách này, bạn sẽ đạt được lòng an lạc vô biên. Nếu một kẻ nào hủy báng Phật hay Phật pháp, thì tội ác đó rất lớn và kẻ đó phải gánh chịu hậu quả trong tương lai.

## MỤC LỤC

<b>1. Nhận thức cuộc sống hiện tại và con đường tương lai</b>	
1.1. Đời sống lúc nào cũng khó khăn.....3	
1.2. Cuộc sống này đầy đau khổ .....3	
1.3. Vòng sinh tử luân hồi đau khổ .....4	
<b>2. Làm sao giải quyết những vấn đề của đời sống đầy khó khăn đau khổ và thoát vòng sinh tử luân hồi.</b>	
2.1. Biến đổi đời khổ cực và diệt trừ khổ nạn.....4	
2.2. Thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử để có cuộc sống bất diệt.....5	
2.3. Một tấm gương .....6	
<b>3. Niệm danh hiệu Phật</b>	
3.1. Bài thực hành sáng-tối đơn giản .....8	
3.2. Niệm trong mười hơi thở. ....10	
<b>4. Những yếu tố thành công trong niệm danh hiệu Phật</b>	
4.1. Những tiêu chuẩn cơ bản về thiện và ác.....11	
4.2. Ba điều kiện để được vãng sinh Cực lạc : Niềm tin, kiên quyết và thực hành .....13	

<b>5. Theo những tấm gương thành công và học Phật pháp</b>	
5.1. Những tấm gương thành công..... 14	
5.2. Nghiên cứu Kinh Phật ..... 16	
<b>6. Hai ý nghĩ sai lầm phổ biến</b>	
6.1. Ý nghĩ sai lầm về “Tư tưởng đúng và hành vi tốt thì cũng tốt như niệm danh hiệu Phật” ..... 17	
6.2. Lời bào chữa thông thường “Tôi quá bận rộn, không có thời gian để niệm Phật” ..... 18	



## I. Nhận Thức Về Thực Trạng Ngày Nay Và Con Đường Tương Lai.

### 1.1. Cuộc sống hầu hết là đau khổ :

Ai có thể tránh được bệnh tật, già yếu và sự chia lìa, và sự ra đi của những người mình yêu thương, sự mất mát tài sản, sự căm thù và lòng đố kỵ...? Người nghèo muốn trở nên giàu có, người vô sinh mong muốn một đứa con, kẻ thất nghiệp mong có một việc làm...v.v... Bao nhiêu trong số những ước mơ đó có thể trở thành hiện thực? Liệu có cách nào để giải quyết những nỗi bất hạnh đó không ?

### 1.2. Cuộc sống này đầy những tai ương :

Rất nhiều người đã chết vì đói khát, động đất, lũ lụt và lửa đạn. Nhiều người khác chịu cảnh thiếu thốn do hạn hán hay mưa bão. Chúng ta phải

đối mặt với bao nhiêu cái chết không báo trước hàng năm. Trong cuộc chiến tranh vũ khí hạt nhân và sinh học, loài người có thể bị hủy diệt. Liệu có cách nào để tránh khỏi những thảm họa trên ?

### 1.3. Luân hồi sinh tử là đau khổ :

Cái chết không phải là sự chấm dứt. Thân xác có thể chết đi, nhưng tâm thức của nó không bao giờ chết. Khi thân xác vừa chết, tâm thức rời khỏi thân xác và đi theo một trong sáu ngã : Trời, người, Atula, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục. Cõi trời và cõi người thì tốt hơn các cõi khác, nhưng luân hồi sinh tử vẫn không tránh được. Mọi người đều phải đi qua một trong sáu nẻo luân hồi. Hãy hình dung sự khủng khiếp trong cõi súc sinh và sự khổ đau của địa ngục. Vòng sinh tử luân hồi trong sáu ngã được gọi là “ **Sáu nẻo luân hồi** ”.

Có con đường nào để giải thoát chúng ta khỏi trôi lăn trong vòng luân hồi sinh tử và đảm bảo một cuộc sống an bình, hạnh phúc mãi hay không ?

## **2. Làm Sao Giải Quyết Những Vấn Đề Của Đời Sống Khó Khăn, Lắm Tai Ương Và Thoát Vòng Sinh Tử Luân Hồi :**

### **2.1. Biến đổi đời sống khó khăn và diệt trừ khổ nạn :**

Chúng ta có một cuộc sống bất hạnh hay may mắn đều do những hành động và suy nghĩ của chính chúng ta. Đây chính là qui luật nhân quả. Luật nhân quả có liên quan đến ba thời : quá khứ, hiện tại và vị lai. Một đời sống khổ cực và đầy tai hoạ là hậu quả của những ý nghĩ xấu và hành động độc ác ở kiếp trước của mình. Bằng cách niệm danh hiệu Phật, chúng ta có thể chuyển hoá và tránh được những sự việc bất hạnh. Như đã từng nói trong kinh Phật : “Những lỗi lầm nghiêm trọng hoặc những tội ác đã gây trong nhiều kiếp có thể sẽ mất đi nhờ niệm danh hiệu Phật một cách thành thật”. Ngoài ra, kinh Phật còn dạy : “trong vũ trụ còn vô số những vị Phật bảo vệ cho những người niệm danh hiệu Phật A Di Đà”. Phật có đức độ vô song, trí tuệ tột cùng và năng lực vô hạn. Vì vậy dưới sự che chở của Phật thì không một thảm hoạ nào có thể xảy đến cho bạn.

### **2.2. Thoát khỏi luân hồi sinh tử và đạt đến một cuộc sống bất diệt :**

Liệu có con đường nào khác ngoài sáu nẻo đường trên hay không ? Câu trả lời là **có**. Sáu nẻo là trong cõi thế gian này, những cảnh giới phổ biến. Ngoài ra, còn có những cảnh giới thiêng liêng, đó là cõi Phật.

Cách xa thế giới chúng ta về Phương Tây, có một Thế giới Cực Lạc, đó là vương quốc của Đức Phật A Di Đà. Mọi thứ nơi đó đều được làm bằng vàng và bảy loại trang sức quý báu. Không gian rất trong sạch và trang nghiêm. So với các cõi trời thì đây là cõi giới cao nhất (có rất nhiều tầng trời). Trái với cuộc sống luân hồi sinh tử bất tận trong sáu nẻo, đời sống ở thế giới Cực Lạc là vĩnh cửu.

Theo kinh Phật, nếu bạn được sinh ra ở thế giới Cực Lạc, toàn thân bạn sẽ chiếu sáng như vàng. Bạn sẽ có đầy đủ sức mạnh tinh thần. Bạn sẽ có đầy đủ các thứ trang phục và thực phẩm mỗi khi bạn nghĩ đến chúng. Đời sống của bạn sẽ bất diệt và bạn sẽ trở thành Phật sau khi kết thúc khoá học với Đức Phật A Di Đà.

Làm sao để đến được thế giới Cực lạc ? Theo Kinh Phật, Phật A Di Đà sẽ tiếp dẫn bạn sau khi bạn lìa đời, miễn là bạn niệm A Di Đà Phật nhiều lần và tự tâm niệm cho đến khi bạn đạt đến đại định.

### 2.3. Một tấm gương

Những điều lợi lạc được đề cập đến ở phần 2.1. và 2.2. đã được trích dẫn từ Kinh Phật. Chúng ta có thể kể đến mười điều lợi lạc nữa bởi việc tụng niệm A Di Đà Phật. Đó là :

1. Sự bảo hộ của chư thiên suốt đêm ngày.
2. Sự bảo hộ của 25 vị đại Bồ Tát, gồm cả Đức Quán Âm.
3. Sự che chở và ban phước của chư Phật. Đức Phật A Di Đà sẽ toả hào quang trên thân bạn và che chở cho bạn.
4. Không một bóng ma tội lỗi nào hay loài rắn độc nào có thể gây tổn hại cho bạn.
5. Lụt lội, nạn lửa và vũ khí không thể làm tổn hại. Tai nạn cũng sẽ không xảy đến cho bạn.
6. Những sai lầm trong quá khứ, những phiền não, si mê đều được tiêu trừ.

7. Bạn sẽ không có những cơn ác mộng, chỉ có giấc mơ an lành, trong mọi lúc bạn còn thấy Đức Phật A Di Đà thật trang nghiêm trong vầng hào quang rực rỡ.

8. Bạn sẽ hạnh phúc, đẹp đẽ, đầy nghị lực, lành mạnh và thành công.

9. Bạn sẽ được sự tôn kính của mọi người.

10. Trước lúc lìa đời, bạn không bị khiếp sợ, luôn trong trạng thái tỉnh thức. Tam thế Phật của cõi Trời Cực Lạc sẽ phóng hào quang rực rỡ tiếp dẫn bạn đến cõi Cực Lạc. Bạn sẽ được hoá sinh từ một đoá sen và an lạc tận cùng trong niềm hạnh phúc và đời sống bất diệt.

Chú ý rằng chín trong mười điều lợi lạc làm thay đổi đời sống khó khăn hiện tại đem đến sự êm dịu và hoà bình cho mỗi con người, và điều lợi lạc cuối cùng cho phép bạn thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

## 3. Niệm Danh Hiệu Phật

*3.1. Bài thực hành đơn giản mỗi buổi sáng, tối.*

Niệm :

(1) Nam mô Đại từ Đại bi Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (Mỗi câu niệm phải cúi đầu, đánh lễ hay chấp tay trước ngực)

(2) Nam mô Đại từ Đại bi A Di Đà Phật (cúi đầu, đánh lễ hay chấp tay trước ngực)

(3) Nam mô A Di Đà Phật (không nhất thiết cúi đầu nhưng giữ lòng kính ngưỡng và thành tâm. Bạn có thể quỳ gối, ngồi hoặc đứng. Niệm ít nhất 100 lần, nhưng càng nhiều càng tốt. Bạn có thể tăng số lần niệm mỗi ngày, nhưng không nên giảm xuống.)

(4) Nam mô Quán Thế Âm Bồ Tát (niệm và cúi đầu 1 lần)

(5) Nam mô Đại Thế Chí Bồ Tát (niệm và cúi đầu 1 lần)

(Đức Quán Âm và Đại Thế Chí là các vị phụ tá của Đức Phật A Di Đà ; ba vị được biết đến là Tam Thế Phật của thế giới Cực Lạc. Các vị là thầy và bạn của chúng ta, vì thế cho nên chúng ta đánh lễ để kính ngưỡng và chiêm bái)

(6) Nam mô Thanh Tịnh Đại Hải chúng Bồ Tát (niệm và cúi đầu 1 lần)

(Đó là nhiều vị Bồ Tát trong thế giới Cực Lạc. Chư vị là tất cả thầy và bạn của chúng ta ngày mai.)

(7) Con xin nguyện sẽ trang nghiêm cõi Phật với công đức này. Trên nguyện báo đáp tứ trọng ân, dưới nguyện cứu giúp tam đồ khổ. Hồi hướng cho những ai được nghe thấy những điều nguyện cầu này sẽ khởi Bồ Đề tâm. Và lúc lìa đời sẽ được hoá sinh cùng mọi người trong cõi Cực Lạc.

(8) Đánh lễ.

Bài thực hành trên đây nên thực hiện 2 lần một ngày, sáng và tối. Bạn nên rửa sạch tay và xúc miệng trước khi thực hành. Bạn có thể chừa việc cúi đầu nếu ở đó không có hình chân dung Phật. Nếu hoàn cảnh không thuận tiện, không có đốt hương khói cũng không sao, bạn chỉ nên hướng về Phương Tây và giữ lòng thành kính.

### **3.2. Mười hơi thở tâm niệm :**

Niệm thầm “Nam mô A Di Đà Phật” 3 đến 5 lần hay hơn nữa. Lập lại trong mười nhịp thở và

chấm dứt với sự hướng dẫn tụng niệm ở mục (7) của phần (3.1) đoạn trên.

**3.1.** được soạn cho người rất bận rộn và **3.2.** được soạn cho những người cực kỳ bận rộn. **3.2.** chỉ mất 5 phút cho nghi thức. Điều quan trọng nhất là thực hiện việc đó vào buổi sáng và buổi tối mỗi ngày. Mặt hướng về Đức Phật nếu bạn có hình, hoặc hướng về Tây phương nếu không có, khi bạn tụng niệm.

Nếu thời gian cho phép, bạn nên tụng **Kinh A Di Đà** một lần, **Chú vãng sinh** 3 lần, **Kệ tán Phật** một lần ; ở giữa thời (2) và (3) của phần 3.1. Điều này đơn giản nhất và là phương pháp thực hành tốt nhất đảm bảo chắc chắn sự thành công của bạn trong đời sống.

## **4. Nhân Tố Cho Sự Thành Công Bằng Việc Niệm Danh Hiệu Phật :**

### **4.1. Tiêu chuẩn cơ bản của thiện và ác :**

Niệm danh hiệu Phật là nhân tố chính và cách cư xử tốt là những nhân tố hỗ trợ . Cả hai đều cần thiết để đảm bảo mọi điều lợi lạc và thành

công trong việc tu học Phật. Nó như đôi cánh thiết yếu để con chim bay được.

Nhiều người không thể phân biệt được điều thiện và điều ác. Theo bảng liệt kê mười điều ác đã được trích dẫn từ “Thập Thiện Nghiệp Đạo Kinh”. Hành vi của bạn là thiện nếu bạn không thực hành bất cứ điều nào trong mười điều ác đó. Trái lại, hành vi của bạn là ác nếu bạn thực hiện bất cứ một điều nào trong mười điều đó.

- 3 tội ác thuộc về thân : Sát sinh, trộm cướp hoặc tà dâm.

- 4 tội ác thuộc về khẩu : nói dối, nói lời khêu gợi dục tình (dâm ngữ), nói lời hung ác, nói lưỡi đôi chiều.

- 3 tội ác thuộc về ý thức : sự tham lam, sân hận và si mê.

Nếu một người làm tổn hại một con vật , dù lớn hay nhỏ, điều đó cũng là phạm tội sát sinh.

Nếu một người dành được một tài sản hay sự nổi tiếng một cách không có danh dự, hay ý nghĩa không hợp pháp , như là sự trộm cắp, lừa đảo hay chiếm đoạt, điều đó cũng có ý nghĩa là sự trộm cướp.

Bất cứ hành vi dục tình nào xảy ra, không phải giữa vợ và chồng đều là sự tà dâm.

Bất cứ lời nói nào không đúng với sự thật đều là nói dối.

Bất cứ lời nói hay ngôn ngữ viết mà biện hộ quá mức và biểu lộ giới tính khác thường đều có nghĩa là dâm ngữ.

Lời khiếm nhã, khinh bỉ, và thù địch đều là lời hung ác.

Sử dụng lời nói để chia cắt tình thân hữu và lòng tin cậy, tương trợ lẫn nhau, là nói lưỡi đôi chiều.

Vượt quá mức hay không dứt lòng ước muốn về tài sản và sự giàu có, không mục tiêu chính đáng, là sự tham lam.

Luôn đắm chìm trong cơn giận dữ khi gặp một vài điều không như ý, đó là lòng sân hận.

Sự thiếu trí tuệ, không biết phục thiện, thành kiến và không tin tưởng vào những điều Phật dạy về nhân quả là sự si mê.

**4.2. Ba điều kiện để được sinh trong Thế Giới Cực Lạc : Lòng tin, Quyết tâm và Sự thực hành.**

Niệm danh hiệu Phật cho đến khi thọ sinh ở Thế Giới Cực Lạc là một phương pháp đặc biệt ngoài 84.000 pháp môn để thực hành Phật pháp. Nó còn được gọi là “Pháp môn tối thắng trong các pháp môn”. Mặc dù phương pháp thì cực kỳ đơn giản, nhưng nguyên lý thì ngoài sự hiểu biết của chúng ta và chỉ Phật mới biết. Tuy nhiên, mỗi người không cần hiểu nguyên lý thực hành vẫn gặt hái được mọi điều lợi lạc.

Hãy nhớ rằng Phật pháp thì cao sâu vi diệu và lời nói của người luôn là sự thật, và vì thế ta phải tin tưởng rằng bất cứ điều gì Kinh Phật nói ra đều là chân lý.

Để thành công, trước hết chúng ta phải tin tưởng là có một thế giới Cực lạc và chúng ta có thể hóa sinh ở đó, nếu chúng ta niệm danh hiệu Phật. Thứ hai, chúng ta phải nhận thức rằng, thế giới mà chúng ta đang sống đầy những tội ác của ngũ dục, và vì vậy chúng ta phải có sự kiên định để tiến nhanh đến thế giới Cực Lạc. Thứ ba, chúng ta phải thực hành niệm danh hiệu Phật mỗi ngày.

## **5. Noi Theo Những Tấm Gương Thành Công Và Học Phật.**



### 5.1. Một vài tấm gương thành công .

Bởi vì lòng đại từ, đại bi, Đức Thích Ca Mâu Ni đã dạy chúng ta phương pháp niệm danh hiệu Phật

Đây là con đường đơn giản nhất, chắc chắn nhất để thoát khỏi bánh xe sinh tử luân hồi và đạt đến sự sống bất diệt. Tất cả những con đường khác thì xa và khó hơn nhiều. Nhiều học giả lớn đã nghiên cứu pháp môn này và khám phá ra rằng hơn hẳn điều họ nghiên cứu, hơn cả sự nhận thức đánh giá của họ và họ tin chắc rằng đây là con đường thích hợp cho tất cả mọi người.

Nó vượt qua một bậc rất cao của sự hiểu biết và khả năng tinh thần để hiểu rõ giá trị pháp môn này. Tuy nhiên, bất cứ ai cũng có thể thực hành phương pháp này và hưởng mọi điều lợi lạc. Bởi lẽ điều này rất đơn giản và có thể thực hành từ mỗi người bất chấp quá trình đào tạo; cũng có sự gièm pha, báng bổ bởi một vài kẻ được gọi là kẻ khôn lanh, họ nói con đường này chỉ dành cho những bà già ít học. Họ đã sai lầm.

Trong Hội Hoa Nghiêm, cả hai ngài Văn Thù và Phổ Hiền, hai vị hiền giả làm phụ tá cho Đức Thích Ca Mâu Ni, đã khuyên mọi người thực

hành pháp môn này. Hai vị đại Bồ Tát của Ấn Độ, Mã Minh và Long Thọ( Long Thọ), đã cổ vũ pháp môn này như là con đường cho tất cả mọi người. Ở Trung Hoa, Tổ sư Đạt Ma cũng thời gian này, từ Tuệ Viễn đến Ấn Quang, tất cả đã bắt đầu thực hành những pháp môn khác nhưng cuối cùng đều chuyển sang pháp môn này. Đại Pháp sư Đàm Loan, mà nhục thân ngài vẫn còn được bảo tồn, và được biết như là nhục thân Bồ Tát, và Đại Pháp sư Trí Giả, người kế thừa gia sản của Phật, cả hai cùng cổ vũ cho pháp môn này. Trong thời hiện đại, đại pháp sư Đế Nhàn của Thiên Thai tông, Đại pháp sư Hoàng Nhất của Luật tông, và pháp sư Hư Vân và Viên Ánh của Thiền tông, tất cả đều khuyên những người đi theo thực hiện pháp môn này. Những bài kệ ngắn Phật giáo, của Lưu Lô và Lô Sơn trong triều Tấn , Bạch Lạc Thiên của Đường triều, Viên Hoàng Đạo của Minh triều và Bành Thiên Đại và Dương Nhân Sơn của Thanh triều, đều là các học giả đứng đầu và tất cả đều thực hành pháp môn tịnh độ, nghĩa là tất cả họ đều tha thiết mong muốn được vãng sinh ở Thế giới Cực Lạc nhờ vào phương pháp niệm Phật. Có vô số người đang thực hành theo con đường này. Chúng ta hãy tự hỏi, liệu trí tuệ của chúng ta có sánh bằng với những vị Bồ Tát, Đại Pháp Sư và

những học giả hàng đầu đó chăng ? Nếu tất cả những bậc trí huệ đều thực hành con đường Tịnh độ, thì tại sao chúng ta dám coi thường phương pháp này.

## **5.2. Nghiên cứu kinh Phật :**

Pháp môn Tịnh độ được đề cập đến trong hầu hết các kinh điển đạo Phật. Tuy nhiên, 3 quyển kinh nói đặc biệt về nó là : “Kinh A Di Đà”, “Kinh Vô Lượng Thọ”, và “Quán Vô Lượng Thọ Kinh”. Chúng ta tối thiểu nên đọc quyển “Kinh A Di Đà” nhiều lần. Nếu thời gian cho phép, chúng ta nên đọc kỹ quyển “Tịnh Độ Thập Yếu” hai hoặc ba lần. Khi đó, chúng ta sẽ có được một hiểu biết tổng quát về pháp môn Tịnh Độ.

Nếu bạn là một người sơ học, không thể đọc hay nghiên cứu những tài liệu tham khảo, bạn nên đọc quyển sách nhỏ được viết một cách đơn giản sau đây : “Kỳ Lô Chỉ Quy” (Từ Tà Kiến Đến Chánh Kiến), “Sơ Cơ Tịnh Nghiệp Chỉ Nam” (Giới Thiệu Con Đường Tịnh Độ), “Phật Pháp Đạo Luân” (Bước Đầu Học Phật). Hay bạn có thể đọc quyển sách nhỏ “Tịnh Độ Tam Yếu Phật Nghĩa” và cuốn “Long Thư Tịnh Độ Văn”. Bằng cách đọc một vài trong số các quyển sách trên, bạn sẽ có được những hiểu biết cơ bản về con đường Tịnh

độ. Quyển “Ấn Quang Pháp Sư Văn Sao”, chỉ viết về pháp môn Tịnh độ, và quyển “An Sĩ Toàn Thư”, bao gồm một số mẫu chuyện thú vị, là hai quyển sách hay giúp người đọc tăng trưởng trí tuệ và trau dồi chánh kiến. Những tài liệu trên sẽ giúp bạn rất nhiều trong việc tìm hiểu Kinh Phật.

## **6. Hai Ý Nghĩ Sai Lầm Phổ Biến**

### **6.1. Ý nghĩ sai lầm khi cho rằng “Tư tưởng khôn phép và hành vi tốt thì cũng tốt như niệm danh hiệu Phật”.**

Con người ai cũng có lòng Tham, Sân, Si. Hơn nữa, nhiều người thường phạm phải những thân nghiệp như : sát sinh, trộm cướp và tà dâm. Vì thế, bạn không thể nói là lúc nào bạn cũng có ý nghĩ đúng đắn và hành vi tốt. Ngay cả khi bạn có những ý nghĩ đúng đắn và hành động tốt, bạn cũng chỉ gieo trồng những thiện nghiệp cho cuộc sống tương lai và vì vậy bạn sẽ được tái sinh ở cõi trời hay cõi người sau kiếp này, nhưng bạn cũng không thể nào thoát khỏi được bánh xe luân hồi sinh tử và không thể nào đến được Thế giới Cực Lạc.

Nếu bạn muốn được hóa sinh trong Thế giới Cực Lạc, bạn sẽ phải gieo trồng trí tuệ. Trí

tuệ có thể được nuôi dưỡng nhờ vào phương pháp niệm Phật. Điều quan trọng là bạn phải phân biệt được giữa trí tuệ và phúc đức. Đừng lằm lẩn và đánh mất cơ hội để được sinh trong Thế Giới Cực Lạc.

### **6.2 Lời bào chữa thông thường “Tôi quá bận không có thời gian niệm Phật”.**

Bằng cách niệm Phật, bạn có thể giảm bớt sự khổ cực trong cuộc sống, tránh được những tai họa và được sinh vào Thế giới Cực Lạc. Vì vậy, chớ nên xem thường phương pháp này. Đừng vì lý do không có thời gian mà để cơ hội này trôi qua mất. Quá bận rộn không phải là một lý do thật sự, bởi vì bạn có thể niệm Phật ngay khi bạn đang đi, đang ngồi hay đang nghỉ ngơi. Cho dù bạn đang làm trong lĩnh vực giáo dục, nông nghiệp, công nghiệp hay thương nghiệp, bạn đều có thể thực hành niệm Phật mà không hề ảnh hưởng đến công việc của bạn. Đoạn văn sau, có tựa là “Không Bận Rộn”, sẽ cho thấy bạn không quá bận đến nỗi không có thì giờ niệm Phật.

### **Không Bận Rộn**

Bạn thực sự không hề bận rộn, có thể khẳng định như vậy. Trong 1 ngày có 24 tiếng đồng hồ : 8 giờ dành để ngủ, 3 giờ để ăn uống, 1 giờ cho việc uống trà, hút thuốc và tắm rửa, tối thiểu 2 giờ đi ăn uống bên ngoài, tán gẫu và trở về nhà, 2 giờ để nghỉ trưa – cả thảy 16 giờ đồng hồ. Bạn sẽ không còn gì nhiều để làm trong 8 giờ còn lại. Bạn không thể nói là quá tốn thời gian nếu bạn chỉ dành nửa giờ để niệm danh hiệu Phật. Nếu bạn muốn trì hoãn việc niệm Phật đến một thời điểm nào đó trong tương lai, bạn nên nhớ rằng đời sống chỉ thoáng qua như một hơi thở và cái chết thì không phân biệt người trẻ hay già. Đừng quên nỗi thống khổ của luân hồi sinh tử. Diệt trừ nỗi khổ sinh tử và được sinh vào thế giới Cực Lạc là công việc quan trọng nhất.

## NHỮNG LỜI DẠY CỦA ĐẠI PHÁP SƯ ẨM QUANG

*Bất cứ một ai, tại gia hay xuất gia, phải nên tôn kính những bậc trưởng thượng và hòa thuận với mọi người xung quanh. Người ấy nên nhẫn chịu những gì người khác không thể và thực hành những gì người khác không đạt được. Nên xem khó khăn của người khác như của chính mình, giúp họ thành công trong mọi việc làm của họ. Trong khi ngồi yên tịnh, nên quán sát những lỗi lầm của mình và khi nói chuyện với bạn bè, không nên bàn tán những đúng sai của kẻ khác. Trong mỗi hành động và việc làm, kể cả khi ăn hoặc khi mặc, trong mọi thời khắc, không ngừng niệm Phật. Bên cạnh việc niệm Phật trong sự yên lặng, không nên để cho vọng tưởng khởi lên. Nếu vọng tưởng phát khởi, nên lập tức diệt trừ. Luôn luôn giữ vững tâm khiêm cung và sám hối, ngay cả khi được tiếp nhận một nền giáo dục đúng đắn, thì vẫn cảm thấy sự tu tập của mình là thấp kém và không bao giờ kiêu hãnh. Hãy lưu tâm đến chuyện của mình và đừng để ý đến chuyện riêng của người khác. Luôn noi theo gương tốt và tránh xa thói xấu. Hãy xem mình là kẻ tầm thường và xem người khác là Bồ Tát. Nếu có thể tu tập theo những lời dạy này thì chắc chắn người ấy có thể đạt đến cảnh giới Cực Lạc Phương Tây.*

Nam mô A Di Đà Phật.

## QUY Y LÀ GÌ ?

Quy y nghĩa là trở về và nương tựa. Chúng ta trở về từ đâu và nương tựa vào đâu ? Khi chúng ta quy y Phật là đang từ bỏ tâm điên loạn và nương tựa vào tâm tĩnh giác chánh niệm. Khi chúng ta quy y Pháp là đang từ bỏ những tà kiến và nương tựa vào chánh kiến. Khi chúng ta quy y Tăng là từ bỏ tâm trí nhiễm ô bất hòa và nương tựa vào tâm thanh tịnh và nếp sống lục hòa. Quy y tam bảo là trở về vô lậu trí và nếp sống tự nhiên của chính mình. Chúng ta sẽ đạt được thanh tịnh, bình đẳng, trung thực, hoà hợp, từ bi và trên hết là Chân Hạnh Phúc.

Quy y Phật là từ bỏ sự mê muội để trở về với Trí tuệ và Tỉnh thức.

Quy y Pháp là từ bỏ quan niệm sai lầm và nương tựa vào những thấy biết đúng.

Quy y Tăng là từ bỏ tâm trí nhiễm ô bất hòa để nương tựa tâm thanh tịnh và nếp sống lục hòa.

## PHƯƠNG PHÁP THẬP NIỆM

Phương pháp thập niệm là cách niệm Phật đơn giản, thuận tiện và có kết quả, đặc biệt thích hợp cho những ai ít có thời gian thực hành. Thực hành phương pháp thập niệm giúp cho chúng ta trở về sự tỉnh giác của Đức Phật A Di Đà và mang lại cho chúng ta sự thanh tịnh và sáng suốt ngay trong hiện tại.

Sự thực tập bắt đầu vào lúc sáng sớm ngay khi chúng ta thức dậy. Chúng ta nên ngồi thẳng và niệm rõ danh hiệu Đức Phật A Di Đà 10 lần trong tâm trí thanh tịnh, có thể niệm lớn hoặc niệm thầm. Chúng ta lập lại tiến trình này 8 lần trong khoảng thời gian còn lại của ngày :

2. lúc điểm tâm
3. trước khi làm việc
4. vào giờ nghỉ ăn trưa
5. lúc ăn trưa
6. sau giờ nghỉ ăn trưa
7. khi làm việc xong
8. lúc ăn tối
9. lúc đi ngủ

Nói tóm lại, phương pháp này được thực hành 9 lần trong ngày, trong mọi ngày. Điểm mấu chốt của việc thực hành là sự đều đặn, chúng ta không thể thực hành một vài ngày, còn những ngày khác thì không. Nếu sự thực hành này được duy trì đều đặn, hành giả sẽ cảm thấy tâm an tịnh hơn, và tăng trưởng trí huệ.

Sự thực hành phương pháp thập niệm đều đặn cùng với niềm tin sâu sắc và tâm nguyện rõ ràng có thể đảm bảo chắc chắn cho mong muốn được sinh về cõi tịnh độ Tây Phương Cực Lạc của vô lượng thọ và vô lượng quang. Mong cho mọi người đều theo đó thực tập.

A Di Đà Phật !

## **PHỤ LỤC : NHỮNG CHỈ DẪN QUAN TRỌNG KHI NIỆM PHẬT**

Khi niệm danh hiệu Phật, bạn phải tập trung và quên hết mọi thứ. Đầu tiên, danh hiệu Phật được khởi lên trong trí, được niệm từ miệng, truyền đến tai bạn và khắc sâu vào tâm hồn bạn. Bạn phải suy nghĩ trong sáng, niệm Phật rõ ràng, lắng nghe rõ ràng. Chỉ bằng cách này, bạn mới đạt được kết quả.

### **Một số hiểu lầm cần được nhận rõ.**

1. Một số người cho rằng : “Chúng tôi sống trong khu chung cư hay một ký túc xá nào đó. Vì vậy, thật bất tiện khi lễ bái hay thờ cúng Phật. Sẽ làm phiền người khác nếu chúng tôi tụng niệm”

Trả lời : Đúng là có vài điều không thuận tiện khi tụng niệm ở nơi công cộng. Nhưng nếu bạn nhận thức được tầm quan trọng của việc niệm Phật, bạn sẽ có thể niệm một cách chân thành

trong trí bạn mà không gây ra một tiếng động nào, và bạn vẫn được đầy đủ lợi lạc. Không nhất thiết phải lễ bái trước hình Phật, nếu điều đó bất tiện; điều quan trọng là bạn phải thành tâm.

2. Một vài người nói rằng : “Tôi không có thì giờ để viếng thăm chùa chiền, đền thờ Phật hay các đoàn Phật tử.”

Trả lời : Bạn không nhất thiết phải đến những nơi đó để thực hành Phật pháp. Bạn có thể niệm Phật ngay tại nhà.

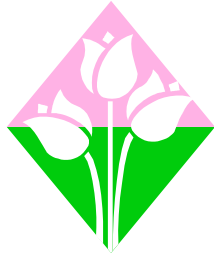
3. Một vài người nói : “Việc niệm Phật là dành cho những người có tiền – Tôi không có tiền để làm công việc đó.”

Trả lời : Không cần phải tốn một đồng xu nào. Lễ Phật với 3 nén nhang thì không tốn bao nhiêu. Thậm chí bạn cũng không cần phải thắp nhang. Điều duy nhất bạn cần là lòng tôn kính và tâm chân thành.

4. Một số cho rằng : “Để thực hành Phật pháp, người ta phải ăn chay. Tôi không thể trở thành một người ăn chay.”

Trả lời : Bạn không cần phải là người ăn chay bây giờ. Điều quan trọng là đừng sát sinh. Nếu bạn tránh sát sinh, đức hạnh của bạn sẽ được

mọi người công nhận. Bạn có thể ăn “tam tịnh nhục” trong bữa ăn của bạn. Tam tịnh nhục có có tính chất sau đây : Con vật không phải do bạn giết, bạn không chứng kiến và không nghe tiếng con vật kêu khi bị giết,... thịt cá ngoài chợ làm sẵn được xem là tam tịnh nhục.



*“Bất cứ nơi nào có lời Phật dạy, dù ở thành thị hay thôn quê, người nhận được những lời dạy này sẽ được lợi ích rất lớn. Địa phương và con người nơi đó sẽ sống trong cảnh thanh bình. Nhật nguyệt sáng tỏ, mưa gió thuận hòa, và sẽ không còn những thảm họa. Quốc gia sẽ thịnh vượng, quân đội và vũ khí sẽ không còn cần đến nữa. Mọi người sẽ tuân theo pháp luật và giữ gìn đạo đức. Mọi người đều hòa nhã và khiêm tốn, ai cũng hài lòng và không còn sự bất công nữa. Sẽ không có trộm cướp hay bạo loạn. Kẻ mạnh không còn thống trị kẻ yếu và ai nấy đều sống an ổn trong xã hội”.*

## **HÔI HƯƠNG CÔNG ĐỨC**

*Nguyện đem công đức này  
Trang nghiêm thêm cõi Phật  
Đền trả tứ trọng ân,  
Cứu độ tam đồ khổ*

*Ai nghe thấy Kinh này  
Phát khởi Bồ Đề tâm  
Thực hành Bồ Tát đạo  
Phổ nguyện cùng chúng sinh  
Hoá sinh Trời Cực Lạc  
Kính ngưỡng Đức Di Đà  
Nam mô A Di Đà Phật !*

**MỘT PHẬT QUẢ CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC  
TRONG KIẾP SỐNG HIỆN TẠI**

**A BUDDHIST GOAL THAT CAN BE  
ACHIEVED IN ONE'S PRESENT LIFE  
NAMO AMITABHA**

**Tác giả : Li Ping Nan  
Người dịch : Minh Chiếu Phạm Văn Cảnh  
Tháng 10 – Phật lịch 2544**



