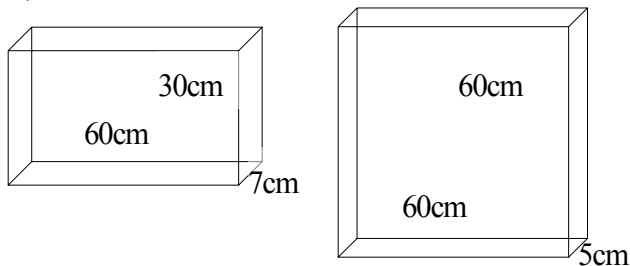


Điều kiện ắt có và đủ Niệm Phật nhất tâm Để được vãng sanh

- A. Tọa cụ
- B. Chuỗi tràng hay cổ tràng
- C. Hai cái chén và 100 hạt chuỗi rời
- D. Cách niệm
 - Niệm suốt
 - Quán tưởng lục tự hồng danh niệm Phật
 - Ký thập trì danh
- E. Cách ngồi lần tràng hạt
- F. Timer hiệu cardinal
- G. Bảng theo dõi niệm Phật
- H. Sổ tay và viết
- I. Công đức niệm Phật
- J. Ý nghĩa Nam Mô A Di Đà Phật
- K. Cách hay nhất để trừ vọng niệm
- L. Những vi diệu thù thắng có được sau khi niệm Phật thuần thực
- M. Niệm Phật cầu được vãng sanh về cõi Cực Lạc
- N. Khắc kỷ cầu chứng niệm Phật

A. Tọa Cụ:

Nên lấy vật liệu làm nệm ngủ, cần loại cứng để làm tọa cụ. Kích thước như sau:



B. Chuỗi tràng hay cổ tràng:

Tràng 108 hạt, chọn loại nhỏ (tròn láng), như chuỗi Bồ Đề Tinh Nguyệt, cỡ 8 mm là vừa. Vì nhỏ hơn sẽ lọt ngón tay, khó niệm; còn lớn hơn niệm nhiều sẽ bị đau đầu ngón tay.

Hai cái chén và 100 hạt chuỗi rời:

Một cái chén để trống, một chén kia đựng 100 hạt chuỗi để rời (không kết thành tràng). Trong lúc niệm Phật, mỗi khi vọng niệm khởi lên, tay không lần tràng hạt, nhặt một hạt để qua chén trống, đến khi lần hết mười tràng, kiểm trong chén trống ban đầu hiện giờ có bao nhiêu hạt.

Thí dụ: 40 hạt thì kết quả định tâm khoảng 66.7%.

Trong tràng chuỗi có 108 hạt, chúng ta phân ra 12 đoạn, mỗi đoạn có 9 hạt. Nên trong mười tràng niệm Phật, hành giả tính được tỷ lệ vọng niệm là:

120 niệm có 40 vọng niệm

100 niệm có x vọng niệm

$$x = \frac{100 \times 40}{120} = 33.3\%$$



Vậy số lượng niệm Phật được định tâm là:

100% - 33.3% = 66.7% niệm Phật được định tâm.

D. Cách niệm, niệm suốt, quán tưởng lục tự hồng danh niệm Phật, ký thập trì danh:

D.1 - Cách niệm:

- **Lớn tiếng** : - Trừ hôn trầm và nhiều vọng tưởng đua khởi.
- **Nhỏ tiếng** : Tinh thần tán thât, nhiều việc nhọc nhằn, nhiều điều bức bách, nên - niệm nhỏ thâm liễm thân minh.
- **Niệm thâm** : Động môi còn gọi KIM CANG TRÍ ĐỂ ĐIỀU HÒA TÂM KHÍ, hoặc bất tiện cho cách niệm to hoặc nhỏ, điều cần thiết mỗi chữ, mỗi câu phải từ tự tâm lưu xuất.
- **Mặc niệm**: Chỉ bắt tâm niệm duyên chuyên một cảnh, âm thầm dùng lưỡi gõ vào răng cửa, tâm tưởng cũng được, âm hưởng phải được rõ ràng, nhưng âm thanh không phát ra miệng, mà phải phát ra từ tự tánh. Tánh nghe lại phải dung thông nội tâm, nội tâm - lại phải in nơi đầu lưỡi, đầu lưỡi kéo lấy niệm căn, từ tánh nghe nghe tự tánh, ba thứ dung hội, niệm niệm viên thông, lâu dần sẽ thành tựu pháp duy tâm thức.

D.2 Niệm suốt:

Hít đầy không khí vào lồng ngực, niệm rồi mới thở

Thở cạn không khí trong lồng ngực, niệm rồi mới hít.

- Niệm ra tiếng hoặc niệm thâm tùy hoàn cảnh, ý muốn và sức khỏe.

Hít: không khí đầy lồng ngực, giữ không khí trong phổi niệm:

Nam Mô A Di Đà Phật lần 1 hạt, niệm 6 lần, lần 6 hạt

Thở: cho cạn không khí trong phổi niệm:

Nam Mô A Di Đà Phật lần một hạt, niệm 3 lần, lần 3 hạt

- Như vậy niệm một đoạn 9 hạt chuỗi kể là một niệm, vì một lần hít vào và một lần thở ra.

Vừa hít vừa niệm, vừa thở vừa niệm, chỉ niệm thâm.

Vừa hít không khí vào mũi, tâm cũng vừa niệm hồng danh ‘*Nam Mô A Di Đà Phật*’ đến khi phổi đầy không khí, thì hành giả cũng đã niệm hoàn tất 6 lần lục tự hồng danh; đoạn vừa thở ra, vừa niệm đến khi cạn không khí trong phổi thì hành giả cũng vừa niệm xong 3 lần lục tự hồng danh.

Nếu hành giả thích niệm bốn chữ ‘*A Di Đà Phật*’ cũng rất tốt, không phạm lỗi chi cả vì niệm thâm.

Cách niệm bốn chữ giúp cho hành giả niệm được nhiều niệm hơn niệm sáu chữ trong cùng một thời gian. *Niệm bốn chữ dễ nhất tâm hơn niệm sáu chữ.*

Niệm sáu chữ nên áp dụng lúc niệm trong chúng có từ hai người trở lên, vì người này niệm, người khác có thể nghỉ lấy hơi niệm tiếp để cho âm hưởng niệm Phật luôn luôn được tương tục.

D.3 - Quán tưởng lục tự hồng danh niệm Phật.

Hít: không khí đầy lồng ngực, niệm:

Nam Mô A Di Đà Phật 3 lần.

Thở cạn không khí trong lồng ngực, niệm:

- *Nam Mô A Di Đà Phật* 3 lần, lần một hạt...nhớ chữ NAM

- Kế đến niệm lần thứ hai -- MÔ

- --- lần thứ ba -- A

- ----- tư -- DI

- ----- năm --ĐÀ

- ----- sáu --PHẬT

Nếu niệm mà tâm không nổi lên vọng niệm là không sai lộn, là để đưa đến định, nếu được định, huệ sẽ phát, tâm cảm thọ được sự an lạc.

D.4 - Ký thập trì danh

Hít đầy không khí vào lồng ngực niệm Nam Mô A Di Đà Phật 6 lần.

Thở ra hết không khí trong lồng ngực niệm Nam Mô A Di Đà Phật 4 lần, lần một hạt chuỗi. Rồi tiếp tục động tác :

Hít không khí đầy lồng ngực niệm 6 niệm.

Thở cạn không khí trong lồng ngực niệm 4 niệm lần một hạt chuỗi, cứ như thế tiếp tục, tâm nhớ rành rõ không lẫn lộn, không sai sót, trạng thái này giúp đưa đến định tâm, có định sẽ phát huệ, tâm sẽ cảm thọ được an lạc.

E. Cách ngồi, lần tràng hạt:

Lưng thẳng:

* Ngồi bán già, kiết già hoặc ngồi trên ghế, cần phải thẳng lưng, các cách này được áp dụng là tùy theo hạng tuổi và sức khỏe của mỗi hành giả.

*Ngực ưỡn ra, đầu hơi khom về phía trước.

*Mắt ngó đỉnh lỗ mũi, nghĩa là nhắm mí mắt lại khoảng 2/3 khẩu độ của mắt.

Lần tràng hạt:

Đeo tràng hạt vào cổ, nếu *lên tay phải* thì *hạt đầu tiên từ phía trái hạt chủ*, lần đến *hạt cuối ở phía phải của hạt chủ*; đoạn đổi qua *tay trái* để lần *hạt đầu từ phía phải của hạt chủ*, cứ như thế tiếp tục ở những lần sau.

Không được lần vượt qua hạt chủ, nếu lần qua hạt chủ gọi là Việt Pháp làm tổn phước của hành giả vậy.

Đối trị những khó khăn trong lúc niệm Phật:

* Nếu ngồi niệm Phật mà tê chân, thời duỗi chân ra một vài phút khi hết tê chân rút vào, miệng vẫn niệm, tay vẫn lần chuỗi, tâm nhiếp vào việc theo dõi diễn tiến lần tràng hạt để tránh lâm lẩn trong lúc niệm.

*Nếu hôn trầm (buồn ngủ) miệng cứ niệm, tay ngưng lần tràng hạt, xoa phân nửa phần dưới hai lòng bàn tay lại với nhau cho thật nóng rồi xoa trên mắt và mặt để trừ hôn trầm.

* Nếu ngồi lâu mỏi mệt quá, thì vừa đi vừa niệm hoặc lễ lạy mà niệm **Nam Mô A Di Đà Phật** (1 lạy) cứ niệm hồng danh mà lạy đến khi vừa với khả năng sức khỏe của mình, lại đổi qua tư thế khác hoặc ngồi ghé mà niệm, điều chủ yếu là giữ tâm cho được an định trong việc niệm Phật.

* Cố gắng vượt qua các chướng từ ngoài lẫn trong thân, tính kiên nhẫn vượt khó này từ từ sẽ giúp cho thân tâm được an định.

F. Timer hiệu cardinal:

Vi hiệu này có các ưu điểm sau:

- *big digit* số lớn dễ xem
- *Min-Sec countdown timer*

Trong lúc bắt đầu niệm là (*set up*) thời gian để đo xem trong khi niệm 10 tràng là 120 niệm mất bao nhiêu phút, có biết được như thế hành giả mới phát tâm niệm, bao nhiêu niệm Phật một ngày. Tùy theo tuổi tác, tùy theo hoàn cảnh sinh sống của mỗi người mà số lượng niệm Phật có khác nhau.

Theo kinh nghiệm của người viết bài này thì trong 90 phút niệm được 70 tràng chuỗi.

Một tràng có 12 niệm, 10 tràng có: 120 niệm

70 tràng có: 840 niệm

Trong 90 phút hành giả hít vô 840 lần và thở ra 840 lần.

Tính số hạt chuỗi đã niệm qua thì có: $108 \times 70 = 7560$ hạt chuỗi

Một ngày có ba thời: $840 \text{ niệm} \times 3 = 2520 \text{ niệm}$

Hay $2520 \text{ niệm} \times 9 \text{ hạt (mỗi niệm)} = 210 \text{ tràng} \times 108 \text{ hạt}$

= 22680 hạt chuỗi

Nếu hành giả niệm mỗi ngày được 22680 hạt, sau 365 ngày được 8.278.200 hạt.

Nếu muốn cho việc niệm Phật chuyên nhất để thành tựu thì nên áp dụng cách tăng dần thời gian niệm lên.

Thí dụ: Lúc khởi niệm phát nguyện 90 phút một thời (có 2 hoặc 3 thời trong ngày) sau 1 ngày lại tăng lên 1 phút, tăng dần đến thời gian thích nghi cho cơ thể và sự sinh hoạt hằng ngày của mình dừng lại độ 2 tuần sau lại tăng dần lên, nhưng tăng dần chậm hơn lúc ban đầu.

Thí dụ: Sau 2 ngày thời khóa tăng lên 1 phút. Việc gia tăng thời gian niệm Phật cũng nói lên quyết tâm tha thiết của hành giả cầu mong niệm Phật để được nhất tâm.

G. Bảng theo dõi niệm Phật:

1	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	120
2	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)	240
3	(21)	(22)	(23)	(24)	(25)	(26)	(27)	(28)	(29)	(30)	360
4	(31)	(32)	(33)	(34)	(35)	(36)	(37)	(38)	(39)	(40)	480
5	(41)	(42)	(43)	(44)	(45)	(46)	(47)	(48)	(49)	(50)	600
6	(51)	(52)	(53)	(54)	(55)	(56)	(57)	(58)	(59)	(60)	720
7	(61)	(62)	(63)	(64)	(65)	(66)	(67)	(68)	(69)	(70)	840

Khởi niệm để hạt nút ở xong một tràng đẩy hạt nút qua.

Cứ tiếp tục niệm đến số là hoàn $\textcircled{70}$ thành được 1/3 số lượng niệm trong ngày 840 niệm, thời thứ hai cũng niệm được 840 niệm, thời thứ ba cũng niệm được 840 niệm.

Trong ngày niệm được $840 \times 3 = 2520 \text{ niệm} \# 22680$ hạt chuỗi.

Với số niệm này cần 4 giờ 30 phút. Thời gian còn lại là $24 \text{ giờ} - 4 \text{ giờ } 30 = 19 \text{ giờ } 30$.

Tâm ta bị vọng động từng sát na bởi tham, sân, si. Trong 4 giờ 30 phút được niệm Phật, tâm cũng chưa được an định, vì còn vọng niệm khởi lên quá nhiều. Vậy làm sao niệm Phật để được nhất tâm?

(Còn tiếp)