

# Mười Điều Trọng Yếu Của Sự Tu Hành

## Hòa Thượng TỊNH KHÔNG

### **1. Hiếu dưỡng cha mẹ**

Đức Phật dạy chúng ta lấy hiếu làm gốc. Hiếu dưỡng cha mẹ là pháp môn căn bản rất lớn của đạo Phật, cũng là điều kiện quan trọng cơ bản làm người. Chúng ta nghĩ thử ngay cả loài chim muông còn biết báo ân nuôi nấng. Nếu như chúng ta không hiếu dưỡng cha mẹ thì chẳng phải không bằng loài cầm thú hay sao?

Cha mẹ là ruộng phước lớn nhất đời này của chúng ta. Công đức hiếu dưỡng cha mẹ và công đức cúng dường Đức Phật như nhau, không hiếu dưỡng cha mẹ thì bị coi là sai lầm lớn nhất của đời người. Người bất hiếu một chút tư cách cũng không có nói gì đến học Phật. Ngoài ra, chúng ta còn khuyên cha mẹ có Tín, Nguyện, niệm Phật, cầu sinh về Tây phương mãi mãi thoát khỏi nỗi khổ sinh tử luân hồi, mới là hiếu đạo cứu cánh viên mãn.

### **2. Làm tròn bốn phận**

Làm người ở thế gian, ai cũng có bốn phận và trách nhiệm của mình. Người học Phật trên cương vị công việc của mình phải nỗ lực tinh tấn làm gương mẫu cho gia đình, xã hội và quốc gia. Hiếu thuận với cha mẹ, giáo dục con cái, yêu thương gia đình, làm lợi ích cho xã hội, báo đáp tổ quốc mới đúng là người học Phật. Tự mình trốn tránh trách nhiệm, không làm tròn bốn phận, học Phật mà nói khoác lác đều là dối mình lừa người thì không thể thành tựu được.

### **3. Tin sâu nhân quả**

Cốt lõi của toàn bộ Phật pháp, chính là hai chữ “nhân quả”. Chúng ta trồng nhân thiện được quả thiện, trồng nhân ác nhất định chịu quả ác, báo ứng nhân quả không sai tí nào, không phải là không có báo ứng mà chỉ vì thời gian chưa đến. Người học Phật phải tin sâu nhân quả, lấy giới làm thầy, mỗi ngày tự kiểm điểm, luôn luôn sửa đổi. Ngoài ra, người niệm Phật tin sâu trồng nhân thiện niệm Phật, chắc chắn được quả thiện thành Phật. Đây là nhân quả rất thâm diệu.

### **4. Không sát sinh, ăn chay**

Người học Phật không làm các việc ác, nỗ lực đoạn trừ tất cả hành vi tội ác. Trong tất cả tội ác, tội ác nặng nhất là sát sinh, ăn thịt. Bởi vì, mạng của chúng sinh rất quý báu, không nên vì thân mạng mình mà giết, ăn thịt nó thì nó vô cùng căm hận, kết oán thù sâu nặng, đời sau nó sẽ giết lại chúng ta báo thù đời nợ, máu trả nợ máu, quả ác rất là thâm khốc. Vì thế, chúng ta không làm các việc ác, không sát sinh, ăn chay là việc cần gấp.

## **5. Phóng sanh cứu mạng**

Người học Phật phải làm các điều thiện, bất cứ việc thiện nào, chỉ cần có cơ hội thì ra sức làm. Trong tất cả việc thiện, phóng sanh là đứng đầu. Bởi vì, phóng sanh là hành vi cứu mạng cấp bách, công đức rất lớn, chẳng phải việc thiện nhỏ có thể so sánh được. Thân mạng chúng sinh rất quý, chúng ta thả nó, cứu nó thì nó vô cùng cảm kích, kết thiện duyên tốt với nó thì đời sau chúng ta được quả báo thiện, phước đức không thể nghĩ bàn. Cho nên, trong các điều thiện lấy phóng sanh cứu mạng làm đầu.

## **6. Chí tâm thành kính**

Chí tâm thành kính là nền tảng thành tựu bất cứ sự nghiệp nào trong thiên hạ. Đại sư Ấn Quang chỉ dạy chúng ta phải dốc hết tâm lực, lấy hai chữ thành kính làm điểm quan trọng. Chúng ta có một phần thành kính thì có một phần công đức, có mười phần thành kính thì có mười phần công đức. Đây là bí quyết tuyệt vời học Phật thành công, mọi người tuyệt đối phải ghi nhớ kỹ trong lòng.

## **7. Phát tâm Bồ đề**

Công đức nhiều hay ít của người học Phật theo tỉ lệ thuận với tâm lượng của mình, tâm lượng rộng lớn thì công đức được nhiều. Vì thế, người học Phật phải có tâm lượng rộng lớn, làm bất kỳ việc gì tuyệt đối không nên vì tự tư tự lợi, nhất định phải phát xuất từ tâm chân thành, chân thật vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Chúng ta trên cầu Phật đạo, phát tâm thành Phật; sau đó, có năng lực độ khắp chúng sinh. Chúng ta dưới thì hóa độ chúng sinh bằng cách phát tâm hễ gặp cơ duyên thì nhất định phải đem điều tinh yếu của Phật pháp truyền bá cho đại chúng. Ngoài ra, tâm phải chí thành niệm Phật cầu sinh về thế giới Tây phương Cực Lạc; đó là chân chính phát tâm Bồ đề.

## **8. Lạy Phật sám hối**

Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay tạo nhiều tội nghiệp, nếu có hình tướng thì khắp hư không cũng chẳng dung chứa hết; bởi vì, chúng ta là phàm phu xấu ác nghiệp chướng sâu nặng. Do đó, người học Phật phải phát tâm hổ thẹn và chí thành sám hối, siêng năng lạy Phật. Bởi vì lạy Phật một lạy chí thành thì tội diệt như số cát sông Hằng, lạy Phật sám hối là bày tỏ tâm chí thành cung kính của chúng ta. Phương pháp tốt nhất là hổ thẹn tự xét lỗi mình.

## **9. Tín, Nguyện và niệm Phật**

Pháp môn Tịnh độ là nương tựa Phật lực cứu giúp. Tín là tin thế giới Tây phương Cực Lạc có Phật A Mi Đà. Nguyện là mong muốn mình mau sinh về thế giới Cực Lạc kia, chán lìa thế giới Ta bà này. Hạnh là phải chí thành niệm, giữ một câu thánh hiệu Nam mô A Mi Đà Phật. Chỉ cần đầy đủ ba tư lương Tín, Nguyện, Hạnh thì sẽ nương theo đại

thệ nguyện lực của Phật A Mi Đà cứu giúp, ra khỏi sinh tử, vĩnh viễn đoạn trừ luân hồi. Đây là pháp môn vô cùng thâm diệu và tiện lợi nhất trong tất cả pháp môn mà Đức Phật đã dạy. Nói theo lý, một câu A Mi Đà Phật là nhờ Phật lực cứu vớt, chắc chắn bảo đảm vãng sanh về Tây phương. Nhưng vì sao ngày nay người niệm Phật nhiều mà người được vãng sanh lại ít? Đây là vấn đề rất quan trọng và nghiêm túc, ngày nay người niệm Phật nhưng không được vãng sanh quan trọng là do **“thiếu Tín, Nguyện lại sợ chết, căn bản là không muốn vãng sanh”**. Ngày nay, người niệm Phật chỉ cầu sống lâu, cầu mạnh khỏe bình an, cầu giàu sang, công việc thuận lợi, cầu tất cả lợi ích ở thế gian; nhưng không cầu vãng sanh về Tây phương.

Một chữ Chết thì có thể kiểm nghiệm người niệm Phật có đầy đủ Tín, Nguyện hay không? Hãy tự hỏi lòng mình, chúng ta có sợ chết không? Nếu như chết ngay lập tức thì Phật A Mi Đà liền đón chúng ta vãng sanh về Tây phương, chúng ta có bằng lòng không? Một người niệm Phật thật sự là người chán lìa cõi Ta bà này, thích cầu về cõi Cực Lạc thì nhất định cho sự chết là như trở về. Bất cứ lúc nào, họ cũng mong sớm theo Phật A Mi Đà về thế giới Tây phương Cực Lạc thì tuyệt đối không sợ chết, luôn mong muốn vãng sanh liền. Còn người niệm Phật giả tạo trong ngoài khác nhau, Tín, Nguyện không thật là người tham sống sợ chết, không muốn chết, không muốn vãng sanh, cầu sống lâu, có rất nhiều lý do ràng buộc. Chúng ta nên biết tâm người nào sợ chết, không muốn chết, không muốn cầu vãng sanh thì trái với tâm Phật A Mi Đà, không đủ ba tư lương Tín, Nguyện, Hạnh thì làm sao họ thành tựu vãng sanh về Tây phương được?

Ngày nay, một nghìn người niệm Phật thì có chín trăm chín mươi chín người niệm Phật giả. Nếu người niệm Phật thật sự thì một chữ Chết thường ở trong tâm, tự mình luôn kiểm nghiệm, chỉ cần người niệm Phật không sợ chết, thích chết, bất cứ lúc nào cũng đón cái chết, luôn mong cầu sớm được vãng sanh về Cực Lạc; đây là người niệm Phật thật sự **“chán lìa Ta bà, thích cầu Cực Lạc”**. Như thế, một nghìn người niệm Phật, nghìn người vãng sanh; vạn người niệm Phật vạn người vãng sanh, không một người nào mà không sinh về Tây phương.

## **10. Nỗ lực thực hành**

Phật pháp quan trọng nhất là thực hành. Có bà cụ một chữ cũng không biết, hoàn toàn không hiểu kinh dạy, chỉ biết ăn chay, lạy Phật, chí thành niệm một câu Nam mô A Mi Đà Phật mà được vãng sanh. Bà học Phật thành tựu vãng sanh, hơn hẳn những nhà thông thái biện tài vô ngại, tinh thông tam tạng, quan trọng là có nỗ lực thực hành hay không. Người có tài năng, hiểu biết mà không thực hành, giống như điểm binh trên giấy, nói tên món ăn, đếm của báu cho người, đều là vô ích.

Nói tóm lại, chúng ta học Phật chỉ cầu chuyên nhất, sợ nhất là xen tạp; chỉ cần nắm chắc những điểm quan trọng rồi nỗ lực thực hành thì nhất định đạt được lợi ích chân thật của Phật pháp.

# PHƯƠNG PHÁP NIỆM 10 DANH HIỆU A MI ĐÀ PHẬT

Phương pháp niệm 10 danh hiệu A-Mi-Đà Phật là phương pháp đơn giản, lợi ích thiết thực trong việc hành trì pháp môn niệm Phật. Đặc biệt thích hợp với những người ít có thời gian tu tập. Hành trì theo phương pháp này sẽ giúp cho chúng ta nhất tâm chánh niệm A-Mi-Đà Phật và giúp cho chúng ta an lạc thanh thản ngay trong giây phút hiện tại. Thời khóa hành trì được bắt đầu khi chúng ta thức giấc vào sáng sớm. Chúng ta ngồi thẳng người và niệm rõ ràng danh hiệu A-Mi-Đà Phật 10 lần với tâm chánh niệm, niệm lớn tiếng hay niệm thầm tùy theo ý muốn từng người. Chúng ta lặp lại công phu này 8 lần nữa trong một ngày. Như vậy, chúng ta công phu theo phương pháp này 9 lần trong mỗi ngày. Thời gian đó được đề nghị như sau:

1. Ngay khi vừa thức giấc buổi sáng sớm.
2. Trước khi bắt đầu dùng điếm tâm
3. Sau khi dùng điếm tâm.
4. Trước khi làm việc chính trong ngày.
5. Trước khi ăn trưa.
6. Sau khi ăn trưa.
7. Trước khi ăn tối.
8. Sau khi ăn tối.
9. Lúc đi ngủ.

Quan trọng nhất là hành trì đều đặn. Sự gián đoạn, không kiên nhẫn khi hành trì sẽ làm giảm hiệu lực tác dụng. Nếu hành trì liên tục, tinh cần thì người tu sẽ thấy càng ngày thân tâm càng gia tăng niềm an lạc.

Tinh tấn hành trì phương pháp niệm 10 danh hiệu A-Mi-Đà Phật kết hợp với niềm tin và bản nguyện chân chính không thay đổi, chắc chắn bảo đảm tâm nguyện vãng sinh cõi Tây phương Cực Lạc, cõi Vô lượng thọ, Vô lượng quang sẽ được thành tựu. Nguyện rằng mọi người đều cùng nhau tu tập.