

## Thư trả lời cư sĩ Cao Thiệu Lân (thư thứ tư)

Ấn Quang Đại Sư Văn Sao Chánh Biên - Quyển 1

Còn như niệm Phật, tâm khó quy nhất, hãy nên nhiếp tâm khẩn thiết niệm, sẽ tự có thể quy nhất. Pháp nhiếp tâm không pháp nào lại không trước hết phải chí thành khẩn thiết. Tâm không chí thành mà muốn nhiếp tâm thì không có cách nào cả. Nếu đã chí thành mà vẫn chưa thuần nhất, hãy nên lắng tai nghe kỹ, bất luận niệm ra tiếng hay niệm thầm, đều phải niệm từ tâm khởi, tiếng từ miệng lọt ra, âm thanh lọt vào tai (niệm thầm dấu miệng không động, nhưng trong ý vẫn có tướng miệng niệm), tâm - miệng niệm cho rõ ràng, rành mạch, tai nghe cho rõ ràng, rành mạch. Nhiếp tâm như thế, vọng niệm tự dứt.

Nếu vọng niệm vẫn còn nổi sóng, thì dùng pháp Thập Niệm Ký Số. Tức là đem sức lực toàn tâm đặt nơi một tiếng Phật hiệu, dấu muốn khởi vọng cũng không có sức. Diệu pháp nhiếp tâm niệm Phật rất ráo này, xưa kia các vị hoàng truyền Tịnh Độ chưa đề cập đến là vì căn tánh con người [khi ấy] còn thông lợi, chẳng cần phải làm như thế mới có thể quy nhất được. Ấn Quang do tâm khó chế phục, mới biết cái hay của pháp này. Càng thử càng thấy hay, không phải là nói mò đâu nhé! Nguyên khắp thiên hạ những kẻ độn căn đời sau đều cùng sử dụng khiến cho vạn người tu vạn người về.

Pháp Thập Niệm Ký Số vừa nói đó chính là trong lúc niệm Phật, từ một câu đến mười câu phải niệm cho phân minh, lại phải nhớ phân minh, đến mười câu là thôi. Rồi lại phải niệm từ một câu đến mười câu, không được niệm hai mươi, ba mươi. Niệm đâu nhớ đấy, không được lần chuỗi, chỉ dựa vào tâm để nhớ. Nếu nhớ thẳng vào mười câu thấy khó thì chia thành hai hơi, tức là từ câu thứ nhất đến câu thứ năm và từ câu thứ sáu đến câu thứ mười. Nếu vẫn thấy mệt, nên từ câu một đến câu ba, từ câu bốn đến câu sáu, từ câu bảy đến câu mười, chia làm ba hơi để niệm. Niệm cho rõ ràng, nhớ cho rõ ràng, nghe cho rõ ràng, vọng niệm không chỗ chen chân, nhất tâm bất loạn, niệm lâu ngày sẽ tự được.

Phải biết mười niệm này giống như cách nhiếp vọng bằng pháp Thập Niệm buổi sáng, nhưng công dụng khác xa. Buổi sáng mười niệm thì hết một hơi là một niệm, chẳng luận số câu niệm Phật nhiều - ít. Cách này lấy một câu Phật hiệu làm một niệm, còn cách kia chỉ có thể niệm mười hơi vào buổi sáng, nếu niệm hai mươi, ba mươi hơi sẽ tổn khí thành bệnh. Cách niệm này một niệm là một câu Phật hiệu, tâm biết một câu, niệm mười câu Phật hiệu, tâm biết mười câu. Từ một đến mười, rồi lại từ một đến mười, dù cả ngày niệm mấy vạn tiếng cũng đều nhớ như thế. Không những trừ vọng lại còn dưỡng thần tốt nhất. Niệm nhanh hay chậm trọn không trở ngại, từ sáng đến tối, không gì không thích hợp.

So với cách lần chuỗi nhớ số, lợi ích khác nhau một trời một vực. Cách kia (tức cách niệm bằng lần chuỗi) thân mệt, thần động, cách này

thân nhàn tâm an. Nhưng lúc làm việc nếu khó nhớ số thì cứ khẩn thiết niệm thẳng. Làm việc xong, lại nhiếp tâm nhớ số như cũ. Dầu ý niệm loang loáng đến đi, cũng vẫn quán quanh chuyên chú nơi một cảnh Phật hiệu. Đại Thế Chí nói: *“Nhiếp trọn sáu căn, tịnh niệm tiếp nối, đắc Tam Ma Địa, ấy là bậc nhất”*. Kẻ lợi căn không cần phải nói nữa, nếu là hạng độn căn như bọn ta, bỏ pháp Thập Niệm Ký Số này, muốn nhiếp trọn sáu căn, tịnh niệm tiếp nối, thật khó khăn lắm!

Lại phải biết pháp nhiếp tâm niệm Phật này tuy cạn mà sâu, tuy nhỏ mà lớn, là pháp chẳng thể nghĩ bàn. Chỉ nên thường ngưỡng tin lời Phật, chớ vì mình thấy không đến nơi đến chốn bèn sanh nghi hoặc, đến nỗi thiện căn nhiều kiếp do đây bị mất, không thể rút ráo tự đạt được lợi ích thật sự, đáng buồn lắm! Lăn chuỗi niệm Phật chỉ nên làm trong hai lúc đi và đứng. Nếu tịnh tọa dưỡng thần, do tay động nên thần chẳng an, lâu ngày thành bệnh. Pháp Thập Niệm Ký Số này đi, đứng, nằm, ngồi, không gì không thích hợp. Lúc nằm chỉ nên niệm thầm, không được niệm ra tiếng. Nếu niệm ra tiếng thì một là bất kính, hai là tổn khí, hãy nhớ kỹ, nhớ kỹ!