

**D**háp môn  
niêm Phật



THÍCH NGUYÊN HÙNG



**D**háp môn  
niệm Phật

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ



## ***Mục Lục***

|   |     |
|---|-----|
| <i>Chương 1</i>                                   |     |
| Niệm Phật trong kinh tạng Nguyên thủy             | 9   |
| <i>Chương 2</i>                                   |     |
| Niệm Phật trong truyền thống Phật giáo phát triển | 23  |
| <i>Chương 3</i>                                   |     |
| Ý nghĩa niệm & niệm Phật                          | 33  |
| <i>Chương 4</i>                                   |     |
| Phương pháp niệm Phật                             | 47  |
| <i>Phụ lục</i>                                    |     |
| Kinh đức Phật Thích Ca nói về đức Phật A Di Đà    | 115 |



*“Nguyện khi tôi lâm chung,  
mọi chướng ngại đều được tiêu trừ,  
tôi đi về quốc độ Cực lạc  
và thấy tận mặt Đức Phật A-di-đà”*

*(Kālakriyām ca ahaṃ karamāṇo  
āvaraṇān vinivartiya sarvān /  
saṃukha paśyīya taṃ amitābhaṃ  
taṃ ca sukhāvātīkṣetra vrajeyam // )*

*- Kinh Hoa nghiêm -*





## Chương 1

### Niệm Phật trong kinh tạng Nguyên thủy

Hồi Đức Phật còn tại thế, các Phật tử thường hướng về trú xứ mà Ngài và chúng Tăng đang cư ngụ để đánh lễ và xưng niệm danh hiệu của Như Lai, đầy đủ mười hiệu, để tỏ lòng cung kính, tri ân, và cầu nguyện: *Nam-mô Như Lai, Ứng cúng, Chánh biến tri, Minh hạnh túc, Thiện thế, Thế gian giải, Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, Thiên nhân sư, Phật, Thế Tôn*<sup>[1]</sup>.

1. Dù nói mười hiệu, nhưng tất cả các kinh điển đều liệt kê mười một hiệu. Để làm tròn mười hiệu, một số kinh luận thường hợp chung hai hiệu Thế gian giải và Vô thượng sĩ thành một hiệu; hoặc hợp Phật, Thế tôn thành một hiệu;

Khi thực tập như vậy, người Phật tử cảm thấy được an ủi rất nhiều trong cuộc đời đầy biến động, mỗi mệt và thương đau mà họ đang phải đối mặt. Tăng đoàn dưới sự lãnh đạo của Đức Thế Tôn là một cộng đồng thanh tịnh và hòa hợp, là biểu tượng của hòa bình, tình thương, sự an lạc và là nền tảng đạo đức vững chãi, cho nên nó đã trở thành điểm tựa của niềm tin và hy vọng cho con người sống giữa cảnh đời náo nhiệt, bon chen, đẩy dẩy những tệ nạn.

Người Phật tử sau khi quy y Tam bảo, trong cuộc sống hằng ngày họ thường niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng để nhắc nhở, răn đe mình đừng làm các việc ác, siêng làm các việc lành, đồng thời cũng là cách để duy trì đời sống tâm linh, khiến cho tâm luôn hướng thượng, cân bằng, không bị loạn động.

Kinh số 980 của *Tạp A-hàm* ghi rằng: “*Đi đâu, làm gì mà gặp nguy hiểm thì nên niệm Phật,*

---

hoặc hợp Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu thành một hiệu (Xem *Đại trí độ luận*, *Đại thừa nghĩa chương*).

*niệm Pháp, niệm Tăng, tất cả mọi sợ hãi đều tiêu trừ”.*

Thuở ấy, Đức Phật du hành trong nhân gian từ nước Bạt-kỳ (Vajjī) đến nước Tỳ-xá-ly (Vaiśālī), dừng chân tại giảng đường Trùng Các, bên ao Di Hâu.

Bấy giờ, tại nước Tỳ-xá-ly có nhiều khách buôn muốn đến nước Đát-sát-thi-la (Takkaśīla) để giao dịch. Họ nghe nói Đức Thế Tôn đang ở giảng đường Trùng Các thì cùng nhau đến đánh lễ cúng dường và nghe pháp. Đức Phật biết các Phật tử khách buôn sắp có hành trình đến nước Đát-sát-thi-la, liền dạy bảo:

*“Các ông sắp vào nơi hoang mạc, sẽ gặp nhiều khủng bố, tâm kinh hoàng dựng đứng cả lông, lúc ấy nên niệm Như Lai, rằng: “Như Lai, Ứng cúng, Đẳng chánh giác,... cho đến Phật, Thế Tôn.” Niệm như vậy thì mọi khủng bố đều tiêu trừ. Lại niệm Pháp: “Chánh pháp luật của*

*Phật<sup>[1]</sup>, được thấy trong hiện tại có thể xa lìa sự  
thiên đớt, không đợi thời tiết, được thấu suốt,  
được thân cận, duyên vào tự mình mà giác  
tri.” Lại niệm Tăng: “Đệ tử của Thế Tôn thiện  
hướng, chánh hướng... cho đến là ruộng phước  
của thế gian.” Niệm như vậy, thì mọi sự khủng  
bố đều được tiêu trừ”.*

Ở kinh số 981 của *Tạp A-hàm* thì Đức Phật  
dạy các Tỳ-kheo :

*“Nếu Tỳ-kheo nào ở nơi vắng vẻ, dưới bóng cây,  
trong nhà trống, đôi khi bỗng khởi lên lòng sợ  
hãi, kinh hoàng đến độ lông dựng lên, thì nên  
niệm Phật, Pháp, Tăng. Khi niệm đến Như Lai,  
Pháp, Tăng thì mọi sự sợ hãi tự tiêu trừ”.*

Kinh *Ưu-bà-tắc*, số 128 của *Trung A-hàm*  
trong tạng chữ Hán, tương đương với kinh *Gia*

---

1. Chánh pháp luật được hiểu là Kinh điển và Giới luật, nói chung là Giáo pháp. Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy là Giáo pháp diễn bày khéo léo, có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không phiền não, không nóng bức, có tính cách thường tại và không dời đổi.

*chủ thuộc Tăng chi bộ trong tạng Pāli, cũng ghi chép rằng: “Các vị đệ tử áo trắng làm thế nào để đạt tới bốn tâm cao đẹp và an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng và không có khó khăn? Trước hết, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Như Lai. Vị ấy quán niệm như sau : Như Lai là bậc Giác ngộ chân chánh không còn dính mắc, là bậc Minh hạnh túc, là bậc Thiện thế, là bậc Thế gian giải, là bậc Vô thượng sĩ, là bậc Điều ngự trượng phu, là bậc Thiên nhân sư, là Phật, là Thế Tôn. Quán niệm về Như Lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.*

*Nhờ tưởng niệm tới Như Lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ nhất, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”*

Đức Phật còn cho biết, thời quá khứ Thích

Đề-hoàn Nhân cùng đánh nhau với A-tu-la. Lúc ấy Đế Thích nói với các vị Tam thập tam thiên rằng: *“Này các Nhân giả, khi chư Thiên đánh nhau với A-tu-la, nếu có ai sanh lòng sợ hãi, kinh hoàng đến độ lông dựng đứng lên, thì các vị nên niệm đến ngọn cờ hàng phục quân địch của ta. Khi niệm đến ngọn cờ này, thì mọi sự sợ hãi đều tiêu trừ.”*

Thiên đế Thích là người còn lòng tham, còn sân hận, còn si mê, đối với sanh, già, bệnh, chết, lo, buồn, khổ, não, không được giải thoát, kinh hoàng sợ hãi bỏ chạy, mà còn dấn lại chư Thiên Tam thập tam nên niệm đến ngọn cờ hàng phục quân địch của ông ấy. Và khi thần dân nước trời niệm đến ngọn cờ của Thiên đế Thích thì hết sợ hãi, hướng chi Như Lai, Ứng cúng, Đẳng chánh giác... đã lìa tham, sân, si; giải thoát sanh, già, bệnh, chết, lo buồn, khổ não, không có điều sợ hãi, trốn tránh, mà không có thể khiến cho người niệm đến Như Lai trừ hết mọi sợ hãi hay sao?

*Cho nên, “Nếu ở nơi vắng vẻ, dưới bóng cây, hoặc ở trong nhà trống mà sanh lòng sợ hãi, kinh hoàng đến độ lông dựng đứng lên, thì nên niệm Phật là Như Lai, Ứng cúng, Đẳng chánh giác... cho đến Phật, Thế Tôn. Đương lúc niệm Phật, thì sự sợ hãi liền tiêu trừ”.*

Rõ ràng, các bản kinh trên đã cho chúng ta thấy tác dụng nhiệm mầu của pháp môn niệm Phật cũng như uy lực kỳ diệu của danh hiệu Đức Phật. Nhờ niệm Phật mà tâm được bình an, thoát khỏi sự khủng bố và mọi sự sợ hãi đều tiêu trừ. Nhờ niệm Phật mà những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, những yếu tố bất thiện, ứ nhiễm, sầu khổ, lo âu... được tiêu trừ, và tâm tư được lắng trong, có được niềm vui, đạt tới tâm cao đẹp, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Niệm Phật, như vậy, không phải chỉ để thoát khỏi sợ hãi, mong cho tai qua, nạn khỏi, tật bệnh tiêu trừ... mà còn để đạt được chánh niệm hiện

tiên, để đạt tới tâm cao đẹp. Chánh niệm là nền tảng để đạt được định. Mà khi có định thì có năng lượng để đốt cháy phiền não. Phiền não tiêu sạch hết thì trí tuệ hiển bày, chứng đắc tuệ giải thoát.

Đạt được tuệ giải thoát là mục đích cứu cánh của người Phật tử.

Khi Đức Phật còn tại thế, pháp môn niệm Phật được xếp vào trong các pháp Lục niệm (gồm niệm Phật, Pháp, Tăng, Thí, Giới và Thiên), hoặc Thập niệm (thêm niệm Định, niệm Hơi thở, niệm Thân và niệm Sự chết).

Theo các *kinh A-hàm*, người nào tu tập pháp môn niệm Phật cần phải giữ chánh thân, chánh ý, ngồi kiết già, chuyên tinh buộc niệm, nghĩ tưởng 10 hiệu của Phật, hoặc quán tưởng 32 tướng tốt hoặc 80 vẻ đẹp của Phật, hoặc quán tưởng 10 thần lực của Phật, hoặc quán tưởng công đức 4 vô úy, 5 phần pháp thân của Phật... Y theo cách này mà tu tập thì sẽ diệt



trừ được các loạn tưởng, tâm sẽ được chánh trực, sẽ đắc pháp Như Lai, ở trong pháp Như Lai mà sanh tâm hoan hỷ, an ổn, khoái lạc, đến chỗ hung hiểm thì không bị nguy hiểm, sẽ nhập vào dòng Thánh, cho đến chứng được quả Sa-môn, nhanh chóng chứng đắc Niết-bàn.

Các kinh còn nói, nếu người nào nhất tâm niệm Phật mà mạng chung thì chắc chắn không bị đọa vào ba đường ác, được sanh cõi trời.

Đoạn kinh sau đây, được ghi chép trong *Tăng nhất A-hàm*, sẽ cho chúng ta thấy pháp môn niệm Phật đã được Đức Thế Tôn chỉ dạy hồi Ngài còn tại thế. Bấy giờ, Đức Phật đang ở trong vườn Cấp cô độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ nói với các thầy Tỳ-kheo rằng:

*“Này các Tỳ-kheo! Hãy tu hành một pháp. Hãy quảng bá một pháp. Đã tu hành một pháp rồi, liền có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các*

*điều thiện đủ cả, được vị cam lồ, đến chỗ vô vi, liền được thân thông, trừ các loạn tưởng, được quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Đó là niệm Phật” (Đại chính 2, tr. 532).*

Rồi Đức Phật giải thích thế nào là niệm Phật:

*“Nếu có Tỳ-kheo nào chánh thân, chánh ý, ngồi bất trúo chân, giữ niệm trước mặt, chuyên tinh niệm Phật, không có niệm tưởng nào khác. Quán hình của Như Lai, mắt không hề rời. Trong khi mắt không rời, niệm tưởng công đức Như Lai” (sđd, tr.554).*

Đoạn kinh trên nêu rõ ba phương pháp niệm Phật cơ bản là: trì danh niệm Phật (*chuyên tinh niệm Phật, không có niệm tưởng nào khác*), quán hình (tượng) niệm Phật (*quán hình của Như Lai, mắt không hề rời*) và quán tưởng niệm Phật (*niệm tưởng công đức Như Lai*). Chúng ta có thể thực tập phối hợp cả ba phương pháp hoặc thực tập riêng biệt từng phương pháp. Trong phương pháp thứ ba, tức

nhớ nghĩ đến công đức của Như Lai, Đức Phật giải thích:

*“Thê của Như Lai được thành tựu từ kim cương, đầy đủ mười lục, bốn vô sở úy, đồng mãnh giữa đại chúng. Gương mặt của Như Lai đoan chánh vô song, nhìn không chán mắt. Giới đức thành tựu giống như kim cương không thể phá hoại, trong sạch không tỳ vết cũng như lưu ly. Tam-muội của Như Lai chứa từng sát giảm, đã tĩnh chỉ, vĩnh viễn tịch tĩnh, không có niệm khác. Các thứ tình kiêu mạn, ngang bướng đã vắng im, ý tham dục, tưởng sân hận, tâm ngu hoặc, mạn kết do dự, tất đều tận trừ. Huệ thân của Như Lai, trí không bờ đáy, không bị chướng ngại. Thân Như Lai, được thành tựu từ giải thoát, các cõi đã hết, không còn sanh phần để nói “Ta sẽ đọa nơi sanh tử.” Thân Như Lai đã vượt qua thành trì của tri kiến; Như Lai biết căn cơ người khác đáng được độ hay không đáng được độ, chết đây sanh kia, xoay vần qua lại trong ngần mé sanh tử, có người giải thoát,*

*người không giải thoát, Như Lai thấy đều biết tất cả” (sđd, tr.554).*

Thật quá rõ ràng và tường tận về phương pháp hành trì pháp môn niệm Phật trong đoạn kinh trên! Đoạn kinh chỉ cách thức cho chúng ta nhìn nhận Đức Như Lai. Hình tướng và công đức của Như Lai phải được nhận thức, chiêm ngưỡng và quán tưởng như thế, để rồi mình cũng đạt được như vậy, bằng nỗ lực tu tập của tự thân. Đó là mục đích tu tập của người Phật tử!

Tương đương với bản kinh Hán tạng nêu trên, trong tạng Pāli, kinh *Tăng chi bộ*, phẩm Một pháp, cũng ghi lại pháp môn niệm Phật này, như sau:

*“Có một pháp, này các Tỳ-kheo, được tu tập, được làm sung mãn, đưa đến nhất hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật. Chính một pháp này, này các Tỳ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa*

*đến nhất hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn” (Tăng chi bộ I.16, HT. Minh Châu dịch).*

Một bản kinh khác, kinh *Trì trai* (số 202, *Trung A-hàm* tạng Hán, tương đương kinh *Visàkhà-sutta*, *Tăng chi bộ* trong tạng Pāli), cũng đề cập đến pháp môn niệm Phật, là một trong năm pháp tu tập hỗ trợ với Thánh trai tám chi (Bát quan trai giới). Kinh này cho thấy nhờ niệm Phật mà tâm được an tịnh và tất cả mọi tâm lý bất thiện đều được tiêu diệt, được nói cho Cư sĩ Tỳ-xá-khư, khi Phật đang trú tại nước Xá-vệ, trong Đông Viên, Lộc Tử Mẫu giảng đường:

“Này Cư sĩ! Đa văn Thánh đệ tử khi trì trai niệm tưởng Như Lai rằng, Thế Tôn là Như Lai, Vô sở trước, Đẳng chánh giác, Minh hạnh túc, Thiện thế, Thế gian giải, Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, Thiên nhân sư, Phật, Thế Tôn. Người ấy sau khi niệm tưởng Như Lai như vậy, ác tham nếu có liền bị tiêu diệt. Những pháp tạp uế, ác bất thiện, nếu có cũng

bị diệt. Nay Cư sĩ, đa văn Thánh đệ tử duyên nơi Như Lai cho nên tâm an tĩnh, được hỷ, ác tham lam nếu có liền bị diệt, pháp tạp uế, ác bất thiện nếu có cũng bị tiêu diệt”.

Kinh *Xà-ni-sa* trong *Trường A-hàm* (tương đương với kinh cùng tên trong *Trường bộ*), kể lại câu chuyện của thần *Xà-ni-sa*, vốn là *Ưu-bà-tắc* ở trong pháp của Như Lai, nhờ nhất tâm niệm Phật mà sau khi mệnh chung được sanh làm Thái tử của *Tỳ-sa-môn Thiên vương*. Từ đó trở đi thường soi sáng các pháp, chứng đắc *Tu-đà-hoàn*, không còn đọa ác đạo, ở trong bảy đời tái sanh đều có tên là *Xà-ni-sa*.

Như vậy, cả hai truyền thống, Nam truyền và Bắc truyền, trong tạng kinh nguyên thủy của mình đều ghi nhận pháp môn niệm Phật rất rõ ràng. Điều này chứng tỏ pháp môn niệm Phật rất phổ biến thời Đức Phật còn tại thế, được đích thân Đức Thế Tôn chỉ dẫn, và xem nó như là một trong những con đường đi đến giác ngộ giải thoát, chứng nhập Niết-bàn.

## *Chương 2*

### **Niệm Phật trong truyền thống Phật giáo phát triển**

Trong truyền thống Phật giáo nguyên thủy, đối tượng niệm Phật hay Đức Phật mà người Phật tử thường niệm, thường nhớ nghĩ chính là Đức Phật Thích-ca Mâu-ni thị hiện giáo hóa ở thế giới này. Về sau, khi Phật giáo phát triển đã hình thành nên nhận thức cho rằng trong ba đời mười phương có vô số chư Phật, vì vậy, pháp môn niệm Phật cũng có vô số danh hiệu Phật để niệm, đối tượng niệm

Phật được mở rộng đến chư Phật ở các thế giới khác, nhưng phổ biến nhất thường thấy là niệm Phật A-súc (Akṣ obhya-buddha – Bất động Như Lai), Phật Dược sư (Bhaiṣajyaguru), Phật Di-lặc (Maitreya), Đại Nhật Như Lai (Mahāvairocana) và Phật A-di-đà (Amita-buddha)... Trong đó, phổ biến nhất là niệm Phật A-di-đà, vị Phật được cho là giáo chủ ở thế giới có tên là Cực lạc, nằm ở phương Tây của thế giới chúng ta đang sống. Trong khi đó, những Đức Phật quá khứ thường được nhắc đến trong kinh điển nguyên thủy như Phật Tì-bà-thi (Vipāsyi), Phật Thi-khí (Śikhī), Phật Tì-xá-phù (Viśvabhu), Phật Câu-lưu-tôn (Kṛakucchanda), Phật Câu-na-hàm-mâu-ni (Kanakamuni), Phật Ca-diếp (Kāyśāpa) lại ít được quan tâm và trì niệm.

### ***Niệm Phật A-di-đà***

Danh hiệu Đức Phật A-di-đà được biết đến lần đầu trong Kinh *Ban-chu tam-muội*.



Kinh *Ban-chu tam-muội*, Phạn Pratyutpanna-buddha-sammukhāvasthita-samādhi-sūtra, gồm ba quyển, nằm trong ĐTK/ĐCTT, tập 13, kinh số 418, là một trong những tác phẩm ra đời sớm nhất của Phật giáo phát triển, cũng là tác phẩm quan trọng nhất của văn hiến Tịnh độ tông. Nó xuất hiện vào những năm đầu của kỷ nguyên Tây lịch, tức khoảng 500 năm sau Phật nhập Niết-bàn. Theo kinh *Đại tập*<sup>[1]</sup>, (*quyển thứ ba*), phẩm *Hiện hộ phần Giới hạnh cụ túc*, (*thứ bảy*), ghi chép, sau khi Phật nhập diệt 500 năm, trong khoảng 100 năm cuối của giai đoạn 500 năm đó, là giai đoạn Chánh pháp bị mai một. Lúc bấy giờ các nước giao tranh nhau, kinh này (tức kinh *Ban-chu tam-muội*) chính thức lưu hành ở Diêm-phù-đề. Kinh ghi:

*“Sau khi Ta diệt độ, kinh Ban-chu tam-muội sẽ lưu hành rộng rãi ở đời suốt 4000 năm. Thế*

1. Kinh Đại tập, tên đầy đủ là *Đại phương đẳng đại tập kinh Hiện hộ phần*, 5 quyển, do Xà-na-quật-đa (Jñānagupta) dịch ra chữ Hán đời nhà Tùy, ĐTK/ĐCTT, T13, N° 416.

nhưng, sau khi Ta diệt độ khoảng 500 năm, trong 100 cuối cùng của giai đoạn 500 năm đó<sup>[1]</sup>, là giai đoạn Chánh pháp bắt đầu bị mai một, là lúc các Tỳ-kheo làm việc xấu ác, phỉ báng Chánh pháp, Chánh pháp bị phá hoại, sự trì giới tổn giảm, người phá giới ngày càng nhiều, các quốc gia xung đột lẫn nhau. Vào thời điểm ấy, có những chúng sanh xưa kia đã từng gieo trồng chủng tử thân cận chư Phật, cúng dường, tu hành, trưởng dưỡng thiện căn; nhờ những công đức đó, nên được chư Phật truyền trao kinh Ban chu tam muội. Khi kinh Ban-chu tam-muội này được lưu hành trở lại ở Diêm-phù-đề, nhờ oai thần của chư Phật, cho nên mặc dù Ta đã diệt độ rồi, vẫn có thể khiến cho những chúng sanh ấy nghe kinh này rồi sanh tâm hoan hỷ biên chép, đọc tụng, thọ trì, tư duy nghĩa lý của kinh, giảng giải cho người khác, đúng như lời dạy mà tu hành.”<sup>[2]</sup>

---

1. Tức là khoảng 400 năm sau ngày Phật nhập diệt.

2. ĐTK/ĐCTT, T13, N° 416, P. [0883c29].

Kinh *Ban-chu tam-muội* được ngài Chi-lâu-ca-sấm (Lokaṣema) và Trúc Phật Sóc (Sangha Buddha) hợp dịch ra tiếng Hán vào năm 179 Tây lịch. *Ban-chu tam-muội* đề xướng niệm Phật là nhớ nghĩ đến chư Phật hiện tại đang ở những thế giới khác, đồng thời cho biết tại nước Tu-ma-đề (tức thành Xá-vệ), Đức Phật Thích-ca đã giới thiệu Đức Phật hiệu A-di-đà ở phương Tây có những oai nghi, tướng hảo đặc thù, hào quang rộng lớn vô lượng vô biên và hiện đang thuyết pháp hóa độ cho chúng sanh ở cõi ấy. Nếu ai nghe được danh hiệu của Phật A-di-đà, rồi nhất tâm nhớ nghĩ từ một ngày cho đến bảy ngày, tư duy quán sát rõ ràng phân minh, thì sẽ nhập định, ở trong định hoặc trong giấc ngủ sẽ mộng thấy Đức Phật A-di-đà. Vì lý do này cho nên gọi pháp môn niệm Phật là *Tư duy nhất thiết chư Phật hiện tiền tam-muội* (đạt được thiền định ngay hiện đời nhờ tư duy, nhớ nghĩ hết thấy chư Phật). Kinh này còn nói, nếu chuyên tâm xưng niệm danh hiệu Phật A-di-đà thì được vãng sanh về quốc độ của Ngài.

Sa-môn Huệ Viễn cư trú ở Lô sơn thời Đông Tấn chính là người đầu tiên căn cứ vào kinh *Ban-chu tam-muội* lập nên đạo tràng Bạch liên xã, cùng với đại chúng chuyên tu niệm Phật tam-muội (thiền niệm Phật), lấy việc biết trước giờ chết, thấy Phật vãng sanh làm mục đích. Có thể nói, Huệ Viễn chính là người đầu tiên sáng lập pháp môn niệm Phật thành tông Tịnh độ. Người đời sau suy tôn ngài là Sơ tổ Tịnh độ tông ở Trung Hoa.

### ***Tịnh độ tông hưng thịnh***

Tiếp theo, thời Tam quốc, Chi Khiêm dịch kinh *Đại A-di-đà*, 2 quyển, ra chữ Hán, đặc biệt đề xướng pháp môn niệm Phật bằng cách chấp trì danh hiệu Phật A-di-đà. Kinh này nói rằng nếu có thiện nam, thiện nữ nào nghe được danh hiệu của Phật A-di-đà mà nhất tâm nhớ nghĩ danh hiệu ấy từ một ngày cho đến bảy ngày nhất tâm bất loạn thì người thiện nam, thiện nữ ấy đến lúc lâm chung sẽ

được Phật A-di-đà và các Thánh chúng hiện ra trước mặt, khi lâm chung người ấy tâm không điên đảo thì liền được vãng sanh về cõi Cực lạc của Phật A-di-đà.

Trong khi đó ở Tây Tấn, Trúc Pháp Hộ (Dharmarakṣa) dịch kinh *Vô lượng thanh tịnh bình đẳng giác*, 2 quyển (nội dung tương đồng với kinh *Đại A-di-đà*). Rồi Chi Khiêm dịch thêm *Tuệ ấn tam-muội kinh*, *Vô lượng môn vi mật trì kinh*. Trúc Pháp Hộ dịch thêm *Đức quang thái tử kinh*, *Quyết định tổng trì, A-di-đà Phật kệ kinh* v.v... rồi đến đời Dao Tấn, niên hiệu Hoàng thi năm thứ 3 (401 Tây lịch), Cứu-ma-la-thập (Kumārajīva) dịch *A-di-đà kinh*, *Thập trụ Tỳ-bà-sa luận*... Tất cả những bản kinh trên đều là nền tảng vững chắc cho tông Tịnh độ phát triển hưng thịnh, được mọi giới tụng đọc và nghiên cứu.

Sau đó, tiếp tục có Đàm-vô-sấm (Dharmarakṣa) ở Bắc Lương dịch *Bi hoa kinh*, 10 quyển vào năm 419 Tây lịch; Bảo Vân ở Lưu Tống dịch

*Tàn vô lượng thọ kinh*, 2 quyển (421 Tây lịch), Da-xá ở Cương Lương dịch *Quán vô lượng thọ kinh*, 1 quyển (424 Tây lịch), là những tác phẩm thuyết minh hạnh nghiệp vãng sanh Tịnh độ, khuyên mọi người quán tưởng Phật A-di-đà, Quán Âm, Thế Chí và cảnh giới trang nghiêm của thế giới Cực lạc thì có thể tiêu trừ được nghiệp chướng và vãng sanh cõi Cực lạc.

Khi bản cữ dịch kinh *Hoa nghiêm*, quyển 46, phẩm *Nhập pháp giới xuất hiện*, ghi chép chuyện Tỳ-kheo Đức Vân vì Đồng tử Thiện Tài mà giảng nói *Phổ quang minh quán sát chính niệm chư Phật tam-muội*, đồng thời nêu lên 21 pháp môn niệm Phật tam-muội và công đức của nó, như *Viên mãn phổ chiếu niệm Phật tam-muội*, *Đắc nhất thiết chúng sanh viễn ly điên đảo niệm Phật tam-muội*, *Đắc nhất thiết lực cứu cánh niệm Phật tam-muội*... thì càng làm cho nội dung tu tập pháp môn niệm Phật thêm phong phú và cực kỳ thâm sâu, đưa pháp môn niệm Phật lên thành pháp môn tối thượng thừa.

Như vậy, pháp môn niệm Phật từ Ấn Độ, vốn có từ thời Phật tại thế, nhưng chưa phát triển thành tông phái, không lập tông lập tổ, thì sau khi truyền vào Trung Hoa đã sản sinh ra tư tưởng Tịnh độ và rồi hình thành nên một tín ngưỡng trì danh niệm Phật cầu sanh thế giới Cực lạc rất thịnh hành và phát triển khá sớm so với các tông phái khác.

Ảnh hưởng lớn nhất đối với pháp môn này có thể nói là tác phẩm *Dị hành* trong *Luận thập trụ tì-bà-sa* của Bồ-tát Long Thọ. Luận này nói rằng nếu lấy pháp môn niệm Phật làm phương tiện tu Bồ-tát hạnh thì rất dễ thực hành và sẽ mau chóng đạt đến địa vị bất thối.

Tác phẩm *Ưu-ba-đề-xá nguyện sanh kệ* của Thế Thân cũng gây ảnh hưởng rất lớn trong giới tu tập theo pháp môn Tịnh độ.





## Chương 3

### Ý nghĩa niệm & niệm Phật

Trong Phật giáo, niệm là một thuộc tính của tâm, gọi là tâm sở pháp; nó được xếp vào một trong năm loại tâm sở biệt cảnh. Biệt cảnh có nghĩa là nó chỉ xuất hiện trong những trường hợp và cảnh vực sai biệt, duyên vào từng đối tượng cụ thể mà sanh khởi.

Niệm, tiếng Phạn là *smṛti*, có nghĩa là *nhớ*. Theo Duy thức học, niệm là tác dụng của tâm nhằm ghi nhớ rõ ràng, không để quên mất một đối tượng nào đó. Thông thường, chúng ta hay

nói “hoài niệm”, tức là chỉ cho cái tâm nhớ về cảnh giới quá khứ, nhớ những chuyện đã qua.

*Phẩm loại túc luận* nói “niệm là rõ tâm, nhớ tính”. *Câu-xá luận* nói “niệm là nhớ rõ đối tượng không quên”. *Đại thừa quang ngữ uẩn luận* ghi: “Niệm là gì? Tự tính của nó là nhớ rõ không quên mất của tâm đối với việc đã từng quen thuộc. Việc đã từng quen thuộc nghĩa là những việc đã từng được huân tập (đã từng trải qua trước kia). Nghiệp dụng của nó là làm sở y cho sự không tán loạn (sở y cho định)”.

*Thành duy thức luận* cũng định nghĩa: “Niệm là gì? Tự tính của nó là sự ghi nhớ rõ ràng không quên mất của tâm đối với cảnh đã từng quen thuộc. Nghiệp dụng của nó là làm sở y cho định. Tức là thường xuyên ghi nhớ cảnh đã từng được tiếp nhận không để cho quên mất thì có thể dẫn đến định. Đối với cảnh hay đối tượng mà tâm chưa hề được tiếp nhận, niệm hoàn toàn không phát khởi. Giả sử đối tượng đã từng được tiếp nhận nhưng không

được ghi nhận rõ ràng, niệm cũng không phát sanh”.

Định nghĩa này cho chúng ta thấy rõ ràng, muốn niệm phải có cảnh, và cảnh này phải là cảnh đã từng tiếp nhận, từng huân tập, từng ghi nhớ dấu ấn trong tâm, tức là những cảnh đã được huân tập thành chủng tử. Như vậy, niệm là nhớ những cảnh ở trong tâm, hay nói cách khác là nhớ những hạt giống đã gieo trồng trong tâm.

Cảnh có hai loại. Một là cảnh, là đối tượng mà mình có thể nhận thức trực tiếp, mắt thấy, tai nghe, gọi là thể cảnh (cảnh hiển bày trước mắt). Hai là cảnh, là đối tượng được nhận thức do loại suy, tức là dựa vào những hình ảnh, những cảnh giới... được miêu tả trong kinh sách mà tưởng tượng ra những hình ảnh, những cảnh giới giống như đã miêu tả, gọi là loại cảnh. Đối với cả hai cảnh này, tâm phải từng tiếp nhận, từng huân tập, từng huấn luyện sao cho đối tượng in dấu trong tâm thức

rõ ràng, trở thành chủng tử, thành hạt giống nằm ở trong tâm thức thì chúng ta mới có thể “niệm” nó được. Bởi vì, như luận đã nói, “đối tượng đã từng được tiếp nhận nhưng không được ghi nhận rõ ràng, niệm cũng không phát sanh”, huống chi là đối tượng mà mình chưa từng tiếp nhận, chưa từng huân tập làm sao “niệm” (nhớ) cho được?!

Nhưng những điều mình nhớ đa phần là vọng tưởng. Bởi những nỗi nhớ đó làm cho mình đánh mất hiện tại, nó kéo mình về quá khứ, để vui, để buồn với những chuyện đã qua... Mà cuộc sống hiện thực là bây giờ và ở đây, ngay trong giờ phút hiện tại. Cho nên, nhớ về quá khứ hay mơ tưởng về tương lai đều không giúp gì được cho mình hết. Nếu mình biết sống trong hiện tại cho thật hạnh phúc, cho thật chánh niệm và tỉnh giác thì mình biết quá khứ hay tương lai đều đang có mặt trong từng phút giây hiện tại, mình không cần phải nhớ hay mơ ước gì hết. Cho nên, niệm ở

trong đạo Phật là nhớ những gì đưa mình tới an lạc và giải thoát mà thôi, còn những gì làm cho mình mệt, mình khổ, mình phiền não, thì mình không cần phải nhớ.

Những cái mình nhớ mà đưa tới an lạc giải thoát, đưa tới ly dục, ly bất thiện pháp, thì Phật chỉ cho mình niệm. Như Phật dạy mình nhớ hơi thở. Thực tập theo dõi và đếm hơi thở ra vào gọi là quán số tức, hay còn gọi là an ban niệm; mình nhớ Phật, nhớ Pháp, nhớ Tăng, nhớ Bồ thí, nhớ giữ Giới, nhớ cõi Thiên, thì gọi là Lục niệm... Còn nhiều thứ Đức Phật chỉ dạy mình nhớ, để mình thoát khổ, như nhớ Tứ niệm xứ, nhớ Tứ vô lượng tâm... thì khi mình nhớ những cái đó gọi là niệm. Niệm như vậy là một pháp môn tu tập.

Muốn niệm được thành công thì mình phải có ước muốn, tức là phải làm cho tâm sở dục phát sanh. Tâm sở dục là gì? *Câu-xá luận* định nghĩa: “Đặc tính của nó là hy vọng ở nơi đối tượng đáng yêu thích. Đối tượng đáng

được yêu thích là những gì muốn thấy, muốn nghe... thì hy vọng, mong cầu. Nghiệp dụng của nó là sở y cho tinh thần”. Chẳng hạn, mình muốn niệm Phật thành công thì mình phải có ước muốn, ưa thích Tịnh độ, điều mà trong *Kinh vô lượng thọ* gọi là “tín nhạo”: “nhược hữu chúng sanh, dục sanh ngã quốc, chí tâm tín nhạo” (nếu có chúng sanh nào ưa muốn được vãng sanh về cõi nước của Ta, thì hãy hết lòng tin tưởng và ưa thích). Hết lòng tin tưởng và ưa thích không phải là điều kiện của Phật A-di-đà đưa ra để ai tin tưởng và ưa thích Ngài thì Ngài tiếp dẫn về thế giới của Ngài; mà đó là điều kiện để mình có thể tu pháp môn niệm Phật được. Tâm mình có tin tưởng, ước muốn và ưa thích rồi thì nó mới có thể ghi dấu lên tâm thức, tức làm cho đối tượng thành chủng tử, mà thuật ngữ gọi là thắng giải.

Thắng giải là, *Câu-xá luận* định nghĩa: “Đặc tính của nó là ghi dấu ấn trên đối tượng đã được xác định, nhận thức đúng như bản chất

của nó. Nói ‘xác định’ tức là duy trì dấu ấn trên sự thể đã được xác định. Nghiệp dụng của nó là không bị dẫn chuyển, vì nó có tăng thắng, không thể bị dịch chuyển bởi cái khác”. Khi mình “nhớ Phật” (tức là niệm Phật) là mình ghi nhận Đức Phật cùng với những phẩm tính vô cùng thù thắng, hy hữu của Ngài lên tâm thức của mình. Tâm thức một khi đã “xác định”, đã duy trì Đức Phật cũng như cảnh giới Tây phương cực lạc rồi thì không có gì dẫn chuyển tâm của mình đi về hướng khác được; nó nhất định đưa mình tới Niệm – Định – Tuệ, và nhất định thành Phật.

Như vậy, tuần tự của quá trình tu tập pháp môn niệm Phật nói riêng, tu học theo Phật pháp nói chung, để đạt được định, từ định mà có tuệ thì lộ trình của nó phải là: Dục – Thắng giải – Niệm – Định – Tuệ.

Lẽ hẳn nhiên là mình không thể “niệm”, tức là không thể nào “nhớ” được cảnh giới mà mình chưa từng nhìn thấy, chưa từng tiếp nhận,

chưa từng được ghi dấu trong tâm thức. Đối với những cảnh giới, những hình ảnh, những sự kiện mình mới nghe qua, thấy qua... một đôi lần mà không ấn tượng gì thì mình cũng khó nhớ, hoặc nhớ một cách mơ hồ, tức là tâm sở niệm không thể phát sanh. Tâm sở niệm không phát sanh thì không có định; nếu niệm mơ hồ thì cũng khó đắc định.

Đây là lý do vì sao chúng ta phải học thuộc lòng kinh *A-di-đà*. Học thuộc lòng để cảnh giới Tây phương cực lạc được giới thiệu trong kinh in sâu vào trong tâm, làm cơ sở cho tâm niệm loại suy ra cảnh giới đó, để khi nghe đến tên kinh, nghe đến bảy lớp lan can, bảy lớp lưới giăng, bảy lớp hàng cây, hoa sen lớn như bánh xe, chim hát ca lời diệu pháp vân vân... thì cảnh giới Tây phương Cực lạc lập tức hiện tiền trước mắt liền. Danh hiệu của Phật *A-di-đà* cũng vậy, chúng ta phải huân tập, phải niệm làm sao mà khi tâm vừa khởi niệm hay nghe đến danh hiệu Phật *A-di-đà* thì lập tức hình



ảnh của Phật A-di-đà đầy đủ tướng hảo, công đức thù thắng, bốn nguyện độ sanh... đều hiển hiện rõ ràng trong tâm, như thấy trước mặt, thì như vậy là niệm Phật thành công.

Như vậy, với một người suốt đời không tin Tam bảo, tạo tội ngũ nghịch, làm mười việc ác... gây đủ mọi thứ tội lỗi thì hẳn là chưa từng huân tập hình ảnh và công đức của Phật, tức là đối với cảnh mà thể và loại của nó chưa hề được tiếp nhận, thì người ấy không thể niệm Phật được, vì tâm sở niệm hoàn toàn không phát khởi. Nói một cách khác, đối với một người chưa bao giờ biết đến chùa, chưa từng tụng kinh, niệm Phật, thì hẳn chưa từng biết đến thế giới của chư Phật, chưa từng biết có cảnh Tây phương, cũng không hề biết có Phật A-di-đà, tức là họ chưa từng huân tập những hạt giống Tây phương tịnh độ, thì đối với những người này không thể niệm Phật được, dù có niệm Phật, nhưng khó có thể vãng sanh. Đó là lý do mà trong nguyện thứ 18, Đức Phật

A-di-đà nói trừ người phạm tội ngũ nghịch: “*Khi Ta thành Phật, chúng sanh trong mười phương chí tâm tin và ưa thích muốn sanh về nước của Ta, cho đến mười niệm, nếu không được sanh, Ta thể không giữ ngôi Chính giác, trừ những chúng sanh phạm tội ngũ nghịch, hủy báng chánh pháp*” (ĐTK/ĐCTT, T.12, N° 0360, p. 0268a26 設我得佛。十方眾生至心信樂。欲生我國乃至十念。若不生者不取正覺。唯除五逆誹謗正法)。

Giả sử có người đã từng đi chùa, cũng có đôi ba lần tụng kinh, niệm Phật, cũng từng nghe nói đến thế giới Tây phương cực lạc, nghe nói đến công đức của Phật A-di-đà, tức là đã từng được tiếp nhận đối tượng, nhưng những đối tượng đó không được ghi nhận rõ ràng, thì tâm sở niệm cũng không phát sanh, người ấy cũng không thể niệm Phật được.

Để đạt được định thì bắt buộc phải tu niệm, do niệm mà dẫn đi vào định. Trong kinh có nói, tâm của chúng ta phiền não tán loạn, khi

nghĩ cái này khi nghĩ cái kia, không một sát-na dừng nghĩ, cho nên cần phải có một đối tượng để tâm từ từ an trụ. Cũng giống như con trâu cứ chạy đông chạy tây, nếu mình lấy sợi dây xỏ mũi và cột nó lại dưới gốc cây, bấy giờ nó có chạy cũng chỉ chạy lui chạy tới một chỗ dưới gốc cây thôi, chạy một hồi nó sẽ mệt, nó sẽ dừng lại và sẽ nằm xuống. Cái tâm của mình cũng giống như vậy, nếu mình buộc nó vào một chỗ thì từ từ nó sẽ đi vào định.

Không những mình tu định cần phải có niệm, mà ngay cả khi tu quán, tu huệ cũng cần phải có niệm. Cho nên, ở trong Phật pháp, niệm là một pháp vô cùng quan trọng.

Niệm có nhiều loại, tùy theo đối tượng mình niệm mà có tên gọi khác nhau, như niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Tứ đế...

Bây giờ mình nói niệm Phật, tức là lấy Đức Phật làm cảnh giới, làm đối tượng để mà niệm, mà nhớ. Khi mình niệm Phật thì tâm của mình

chuyên chú vào danh hiệu Đức Phật hoặc cảnh giới của Phật, niệm cho đến khi đắc định thì gọi là niệm Phật tam-muội. Nhưng mà phải niệm cho thật chuyên chú, chứ nếu niệm không chuyên chú thì cái tâm sở niệm không dễ gì hiện ra rõ ràng, định không dễ gì thành tựu. Nếu có thể làm cho tâm hết tán loạn, tâm không chạy theo những đối tượng khác, mà chuyên chú tập trung vào một cảnh thôi thì tu niệm mới có khả năng thành công.

Trong kinh<sup>[1]</sup> có nói một thí dụ như sau: Có một người nợ đắ tội với quốc vương, đáng phải xử tử. Bấy giờ quốc vương sai lấy một bát đựng đầy dầu, bắt người tội bưng lấy bát dầu đi ra đường phố đến một địa điểm đã quy định, nếu như anh ta có khả năng giữ bát dầu không rơi ra ngoài một giọt thì quốc vương sẽ miễn tội chết cho. Kẻ phạm tội đó trong khi tính mạng đang bị uy hiếp mà tìm thấy con

1. Kinh Tương Ưng, tập 5, thiên Đại phẩm, chương 3, Tương ứng niệm xứ, phần a, phẩm Ambapali, Quốc Độ (hay Ekantaka).

đường sống, cho nên đã để hết tâm ý vào tay bưng bát dầu. Trên đường đi có biết bao nhiêu màn ca múa hát xướng anh ta cũng không nghe không thấy; có biết bao trò đánh đá cãi vã ồn ào anh ta cũng mặc kệ; cho đến những đoàn xe ngựa chạy tới chạy lui, biết bao cảnh vật xung quanh tác động vậy mà anh ta đều không để mắt tới, chỉ duy nhất tập trung tâm ý vào việc giữ gìn bát dầu sao cho khỏi rơi ra ngoài dù chỉ một giọt. Cuối cùng thì anh ta cũng bưng được bát dầu đi đến nơi quy định mà không để rơi một giọt nào, nhờ vậy anh được thoát khỏi tội chết.

Cũng như anh tử tù, chúng sanh đang bị chìm đắm trong thế gian vô thường, đang bị bức bách bởi sanh tử khổ nạn, đang bị thiêu đốt trong nhà lửa Tam giới... Trong khi sự sống mong manh, vô thường như ngàn cân treo đầu sợi tóc ấy thì mình tìm thấy con đường sống bằng cách niệm Phật, như anh tử tù tìm thấy đường sống bằng việc làm sao bưng bát dầu không bị đổ trên suốt

hành trình nghiệp lực quy định. Chúng ta nếu muốn thoát ly sanh tử, thoát khỏi sự trôi buộc trong ba cõi thì phải tu niệm, phải buộc niệm cho chuyên tâm nhất ý, không để cho cảnh giới ngũ dục đáng ưa, đáng thích, đáng yêu trôi buộc, đối với cảnh đáng sân mà không nổi sân, trong hoàn cảnh biến động, tán loạn mà giữ tâm bất động, như vậy gọi là buộc niệm chuyên nhất. Tham, sân, si... các thứ phiền não không khởi thì tâm sẽ gom về một chỗ, sẽ an trú trong trạng thái yên lặng, trong suốt, tức là đắc định. Có định thì sẽ phát tuệ, từ đó, vô lượng công đức đều được thành tựu.

Ngược lại, nếu không tu niệm, sẽ không được định tâm. Mà tâm không có định thì dù có đọc kinh, học Phật pháp, bố thí, cúng dường, trì giới... đều không thể đạt được công đức thù thắng trong Phật pháp, chỉ có thể đạt được một chút tri thức, một chút phước nghiệp, hưởng phước báo trời người mà thôi.

## ***Chương 4***

### **Phương pháp niệm Phật**

Niệm Phật, đại đa số mọi người chỉ biết niệm bằng cái miệng, cũng giống như nhà thiền nói chuyện thiền trên luỡi, gọi là “khẩu đầu thiền”, có rất ít người biết được ý nghĩa thâm sâu của pháp môn niệm Phật. Nếu niệm Phật mà chỉ niệm bằng cái miệng suông, trong tâm không có Phật, không tưởng nhớ công đức của Phật, không quán tưởng về Phật và cảnh giới của Phật thì cũng như máy niệm Phật thôi!

Cho nên, nếu chỉ niệm Phật bằng cái miệng suông, tâm không hệ niệm, không nhớ Phật

thì không thể gọi là niệm Phật được, mà chỉ có thể gọi là “kêu tên của Phật”, “phụ họa niệm Phật”... Niệm Phật chân chính là phải tâm tâm buộc niệm vào cảnh giới Phật, cột tâm vào danh hiệu Phật, ghi nhớ rõ ràng, không để xao lãng, không để quên mất. Nói một cách đơn giản, niệm Phật là phải nhớ Phật. Phật là người như thế nào, có những công đức gì, tướng hảo trang nghiêm ra sao... mình phải ghi nhớ rõ ràng trong tâm khi đọc đến, nghe đến, niệm đến danh hiệu của Ngài.

Về phương pháp niệm Phật thì chính đức bổn sư Thích-ca mâu-ni Phật đã hướng dẫn mà chúng ta đã thấy ở chương một: *“Tỳ-kheo chánh thân, chánh ý, ngồi bắt chéo chân, cột niệm ở trước, chuyên tinh niệm Phật, không có niệm tưởng nào khác. Quán hình của Như Lai, mắt không hề rời. Trong khi mắt không rời, niệm tưởng công đức Như Lai”*. Đoạn kinh này chỉ dẫn ba cách niệm Phật:

- *Chánh thân, chánh ý, ngồi bắt chéo chân, cột*



*niệm ở trước, chuyên tinh niệm Phật, không có niệm tưởng nào khác là Trì danh niệm Phật hay Xưng danh niệm Phật. Hành giả buộc tâm vào câu Phật hiệu Nam-mô Thích-ca mâu-ni Phật, hay Nam-mô A-di-đà Phật, niệm niệm liên tục, niệm trước tiếp nối niệm sau không dứt, không để bất cứ một ý niệm nào khác xen tạp vào. Niệm như vậy trong vòng năm mười phút mà không bị gián đoạn, không có vọng tưởng, thì đạt được định, gọi là niệm Phật tam-muội. Nếu niệm được từ một đến bảy ngày liên tục không gián đoạn, không xen tạp, nhất tâm bất loạn thì ngay hiện tiền chúng được dự lưu cho đến bất thối chuyển (A-na-hàm).*

*- Quán hình của Như Lai, mắt không hề rời là Quán tượng niệm Phật. Hành giả thỉnh một tượng Phật, hoặc hình Phật, hoặc bức tranh Tây phương Cực lạc... thiết trí nơi trang nghiêm. Mỗi ngày để ra năm mười phút ngồi ngay thẳng trước tôn tượng, tập trung tâm ý, mắt nhìn tượng Phật, nhìn thật chăm chú, ngắm nhìn từ nét mặt*

đến nếp y, hình dáng... sao cho hình ảnh của Đức Phật A-di-đà in đậm trong tâm thức đến nỗi khi rời khỏi Phật điện, đi đến bất cứ đâu và ở bất cứ lúc nào, hễ khởi tâm nhớ Phật, niệm Phật thì lập tức hình ảnh Đức Phật hiện ra rõ ràng trước mắt, lúc nào trong tâm cũng thấy Phật. Trong tâm lúc nào cũng thấy Phật thì bao nhiêu tội lỗi, nghiệp chướng đều tiêu trừ, bao nhiêu công đức thù thắng đều thành tựu, ngay trong hiện đời cảm được pháp lạc vô dư.

- *Niệm tưởng công đức của Như Lai là Quán tưởng niệm Phật.* Hành giả nhớ nghĩ đến công đức của Phật A-di-đà, Ngài có 48 đại nguyện cứu độ chúng sanh, từ bi nguyện lực sâu rộng... Dù trong đời này hay đời khác, hay trên thiên giới, không có tài bảo vi diệu nào sánh với đức Như Lai. Ở đây, Phật là tài bảo tối thắng vi diệu. Bằng sự thực này, ước nguyện tất cả đều được an lành, lâm chung đều được sanh về cảnh giới của Phật A-di-đà.

Trên đây là ba phương pháp niệm Phật căn

bản, được Tăng Ni, Phật tử thực tập rất thịnh hành ngay thời Phật còn tại thế. Cả ba phương pháp đều thuộc về Thiền chỉ. Niệm Phật là một trong 40 đề mục Thiền chỉ được liệt kê trong kinh tạng Nguyên thủy<sup>[1]</sup>.

Chỉ có nghĩa là dừng lại, dừng cái tâm vọng tưởng, suy nghĩ lung tung lại, đừng cho nó chạy về quá khứ hay rong ruổi về tương lai. Trong nhà Thiền thường nói “chế tâm nhất xứ”, tức là giữ tâm đứng yên một chỗ. Chỗ đó là một đề mục Thiền. Niệm Phật là luôn luôn nhớ đến Đức Phật, Ngài có đầy đủ phước đức và trí tuệ. Khi hành giả nhớ đến Phật, chuyên tinh, không có niệm tưởng nào khác thì tâm đạt được “nhất xứ”, tức là hành giả đã “dừng lại được cái tâm của mình”. Cái tâm chỉ có một niệm là nhớ Phật thôi thì gọi là nhất tâm niệm Phật.

---

1. 40 đề mục Thiền chỉ : 10 đề mục dùng vật thể để niệm (gọi là 10 kasina) ; 10 đề mục tử thi (gọi là 10 Āsubha) ; 10 đề mục niệm niệm (gọi là anusati) ; 4 đề mục Vô lượng tâm (brahmavihāra) ; 4 đề mục Vô sắc (arūpa) ; 1 đề mục phân biệt (vavatthāna) ; 1 đề mục tưởng xét (saññā).

Về sau, khi Phật giáo phát triển, kinh *Quán vô lượng thọ* ra đời thì phương pháp niệm Phật trở nên sâu rộng và cụ thể hơn, gồm 16 pháp quán.

### ***Mười sáu pháp quán tưởng niệm Phật*** <sup>[1]</sup>

1. *Quán tưởng mặt trời*: Ngồi xoay mặt về hướng tây, trông thấy mặt trời đang lặn, đẩy lên cái ý niệm về thế giới Cực lạc, giữ lòng chuyên nhất, quán tưởng mặt trời muốn lặn giống như cái trống treo lơ lửng giữa hư không, bất cứ nhắm mắt hay mở mắt đều trông thấy rõ ràng.

2. *Quán tưởng nước*: Tập trung tâm ý nhìn vào nước trong lạng. Khi nhắm mắt vẫn thấy được nước thì quán tưởng nước ấy kết thành băng. Đã thấy băng rồi thì quán tưởng băng ấy thành lưu ly. Tiếp theo quán tưởng lưu ly ấy thành đất của thế giới Cực lạc trong suốt sáng ngời.

---

1. Mười sáu pháp quán tưởng này trích trong *Quán vô lượng thọ Phật kinh*, do Trí Siêu – Lê Mạnh Thát dịch, in trong cuốn *Từ điển bách khoa Phật giáo Việt Nam*, tập 2.

3. *Quán tưởng đất*: Khi đã quán tưởng được đất lưu ly trong đất sáng ngời, thì quán tưởng tiếp theo dưới đất lưu ly ấy có một tràng kim cang thất bảo chống đỡ. Tràng này có tám góc tám cạnh. Mỗi góc cạnh toàn do trăm thứ báu hợp thành. Mỗi một châu báu chiếu ra trăm ngàn tia sáng. Mỗi mỗi tia sáng có tám vạn bốn nghìn màu sắc, chiếu lên đất lưu ly, lung linh như muôn nghìn mặt trời. Lại quán trên đất lưu ly ấy có dây giảng toàn bằng vàng ròng, có bảy báu xen lẫn phân chia các khu vực rành rẽ trang nghiêm. Mỗi thứ báu có năm trăm sắc sáng tuôn ra, rực rỡ như hoa, lung linh như trăng sao, treo lỏng lộng giữa hư không, kết thành đài quang minh, gồm muôn nghìn lâu các do trăm thứ báu hợp thành. Xung quanh đài có trăm nghìn tràng hoa và vô lượng nhạc khí bằng châu báu. Lại có tám thứ gió mát từ trong ánh sáng thổi ra, nhẹ rung các nhạc khí, khiến trỗi lên những khúc nhạc khổ, không, vô thường, vô ngã. Khi đã quán tưởng được như thế, phải quán tưởng mỗi chi tiết cho rất

rõ ràng, nhắm mắt mở mắt đều có thể thấy, không để tan mất, trừ lúc ăn ngủ. Quán tưởng được như thế thì gọi là thấy được cội Cực lạc phần thô. Nếu có được tam-muội thì thấy được đất nước kia rõ ràng phân minh hơn nữa.

4. *Quán tưởng cây*: Khi đã quán tưởng đất thành công, kế tiếp quán tưởng bảy lớp hàng cây, mỗi cây cao tám ngàn do tuần, hoa lá toàn bằng bảy báu. Mỗi một hoa lá, tỏa ra nhiều sắc khác nhau. Sắc lưu ly tỏa ánh sáng vàng, sắc pha lê tỏa ánh sáng đỏ, sắc mã não tỏa ánh sáng xa cừ, sắc xa cừ tỏa ánh sáng ngọc biếc v.v.... Trên mỗi hàng cây có lưới che bằng ngọc chân châu. Trên mỗi cây lại có bảy lớp lưới, mỗi một lớp lưới có năm trăm ức cung điện đẹp đẽ hoa lệ giống như cung điện cội trời phạm vương. Trong cung điện có chư thiên đồng tử nhờn nhờn qua lại. Mỗi đồng tử đeo một chuỗi anh lạc gồm năm trăm ức hạt ngọc ma-ni kết thành. Ánh sáng của ngọc ma-ni tỏa xa đến một trăm do tuần, rực rỡ như trăm

ức mặt trời mặt trăng hòa hiệp lại. Các cây báu ấy hàng hàng đối nhau, lá lá chen nhau. Giữa các kẽ lá lại nhô lên nhiều cụm hoa đẹp. Trên mỗi hoa tự nhiên có trái bảy báu. Mỗi một lá cây rụng phủ hai mươi lăm do tuần. Trên lá có ngàn sắc và trăm thứ đường gân tựa như chuỗi anh lạc của chư Thiên. Các hoa tỏa lộ sắc vàng côi Diêm-phù-đàn rực rỡ như những vòng lửa, uyển chuyển giữa ngọn lá. Từ mỗi hoa mọc ra những trái quý giống như chiếc bình của Đế thích, chói sáng rực rỡ, hóa thành những tràng phan cùng vô lượng bảo cái. Trong mỗi bảo cái ảnh hiện tất cả Phật sự của ba ngàn thế giới và mười phương các cõi Phật. Sau khi thấy được cây rồi sẽ lần lượt theo thứ lớp mà quán tưởng thân, cành lá, hoa và quả, mỗi mỗi đều cho rõ ràng.

5. *Quán tưởng hồ báu*: Tiếp đến quán tưởng tám hồ nước của thế giới Cực lạc. Các hồ đều do bảy báu tạo nên. Những thứ báu này đều nhu nhuyễn mát mẻ do ngọc như ý phát sanh.

Mỗi hồ chia ra làm mười bốn chi lưu, bờ bằng vàng ròng, đáy trải bằng cát kim cương tạp sắc. Trong hồ có sáu mươi ức hoa sen, mỗi hoa sen tròn rộng mười hai do tuần. Nước ma-ni trong hồ chảy lên xuống theo cọng sen, luồn vào các cánh hoa phát ra tiếng nhiệm mầu, tuyên diễn những đạo lý khổ, không, vô thường, vô ngã và các pháp ba-la-mật, hoặc khen ngợi hoặc tán thán tướng tốt của chư Phật. Đồng thời từ ngọc như ý phóng ra những hào quang sắc vàng vô cùng mầu nhiệm. Trong hào quang bay ra từng đàn chim lộng lẫy muôn màu muôn vẻ cùng nhau hát những tiếng hòa nhã ca ngợi sự niệm Phật, niệm Pháp và niệm Tăng.

6. *Quán tưởng tổng quát*: Quán tưởng tổng quát tức là quán tưởng toàn thể nước Cực lạc. Nước Cực lạc chia thành nhiều khu vực. Mỗi khu vực có năm trăm ức lầu báu với vô số chư thiên hòa tấu ca nhạc bằng những nhạc khí treo lơ lửng giữa hư không. Những nhạc khí này không ai thổi mà tự nhiên phát ra những âm thanh tuyên



diễn đạo lý niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Khi quán tưởng tổng quát các đối tượng trên bao gồm đất, cây, hồ, lầu được thành tựu rồi, thì gọi là thấy thế giới Cực lạc về phần thô.

7. *Quán tưởng tòa sen*: Để quán tưởng tòa sen, trước tiên phải dấy lên ý niệm trên đất thốt bảo có hoa sen, rồi bắt đầu quán tưởng từng bộ phận, từ cánh hoa cho đến đài hoa. Cánh sen làm bằng trăm thứ báu, màu sắc rực rỡ, có tám vạt bốn ngàn đường gân chạy dọc, mỗi đường gân tỏa ra tám vạt bốn ngàn tia sáng. Mỗi hoa sen có tám vạt bốn nghìn cánh, và hoa nào nhỏ nhất cũng rộng đến hai trăm năm mươi do tuần. Trên mỗi cánh sen lại được trang sức bằng trăm ức ngọc ma-ni. Mỗi viên ma-ni lại phóng ra ngàn tia sáng giống như hình bảo cái che khắp mặt đất. Đài sen làm bằng ngọc thích-ca-tỳ-lăng-già<sup>[1]</sup> và trang sức thêm bằng những ngọc kim cang, chân-thúc-

---

1. *Thích-ca-tỳ-lăng-già*, *Phạn Sakrābhilagna*: Tên một loại bảo châu.

ca<sup>[1]</sup>, ma-ni và lưới ngọc diệp chân. Trên đài sen tự nhiên có bốn trụ báu, mỗi trụ cao lớn như trăm nghìn muôn ức núi Tu-di. Trên mỗi trụ báu có màn báu và năm trăm ức bảo châu vi diệp che phủ. Mỗi hạt bảo châu có tám vạn bốn ngàn tia sáng, mỗi tia sáng phát ra tám vạn bốn nghìn sắc vàng phủ khắp cõi báu. Mỗi nơi kim sắc ấy hiện mỗi tướng khác nhau. Các tướng đó hoặc làm bằng đài kim cang, hoặc làm bằng lưới chân châu hay mây tạp hoa biến hiện khắp mười phương để làm các Phật sự.

8. *Quán tưởng hình tượng*: Khi đã thấy đài sen rồi, tiếp theo là quán tưởng thân tướng của Đức Phật ngồi trên đài sen ấy. Quán tưởng cho đến khi nào nhắm mắt mở mắt đều thấy một tượng Phật báu, thân sắc vàng ròng ngồi trên tòa sen kia thì tâm nhãn được khai thông, thấy được thế giới Cực lạc với đất báu, hồ báu, cây báu cùng tràng phan bảo cái giăng mắc đầy trời, lưới ngọc bủa khắp hư không. Khi thấy

---

1. *Chân-thức-ca, Phạn Kimśuka*: Đá quý màu đỏ, hồng bích.

cảnh ấy rõ ràng như trái cây nằm trong lòng bàn tay, thì quán tưởng thêm hai đài sen khác ở hai bên tả hữu của Đức Phật, bên tả là đức Quán âm, bên hữu là đức Thế chí, khi quán tưởng hai tượng ấy đã thành tựu thì liền thấy hào quang sắc vàng phóng ra từ tượng Phật và Bồ-tát, chiếu khắp hàng cây báu. Ở dưới mỗi gốc cây báu đều hiện ba đài sen. Trên đài sen đều có Phật và Bồ-tát ngồi, từ gốc này đến gốc khác, trùng trùng điệp điệp cùng khắp cả nước. Quán tưởng ấy thành tựu, hành giả sẽ nghe các dòng nước chảy, các luồng hào quang, các hàng cây báu cho đến chim nga, chim nhạn, chim uyên ương đều nói pháp mầu, bất cứ nhập định hay xuất định vẫn thường nghe văng vẳng bên tai. Những gì mà hành giả nghe trong lúc nhập định, nếu khi xuất định mà còn nhớ lại và thấy hoàn toàn xứng hợp với kinh giáo, thì đó chứng tỏ hành giả đã thấy sơ qua cảnh giới Cực lạc. Nếu không xứng hợp, thì ấy là cảnh giới vọng tưởng.

9. Quán tưởng thân tướng Phật A-di-đà: Thực hiện thành công quán tưởng hình tượng, bây giờ hành giả tập trung quán tưởng thân tướng của Đức Phật A-di-đà. Thân Phật rực rỡ sắc vàng ròng, cao sáu chục vạn ức na-do-tha hằng hà sa do tuần. Sợi lông trắng ở giữa hai chân mày, uyển chuyển xoay về bên phải như năm núi Tu-di. Mắt Phật trong xanh, minh mông như nước bốn biển. Các lỗ chân lông trên thân phóng ra những luồng hào quang lớn cũng như núi Tu-di. Trong mỗi luồng hào quang hiện ra trăm ức tam thiên đại thiên thế giới và trăm muôn ức na-do-tha hằng hà sa Hóa Phật. Mỗi vị Hóa Phật có vô số Bồ-tát làm thị giả. Đức Phật vô lượng thọ có tám vạn bốn nghìn tướng tốt. Mỗi tướng có tám muôn bốn nghìn vẻ đẹp, và mỗi vẻ đẹp có tám muôn bốn nghìn tia sáng. Những tia sáng ấy soi khắp tất cả mười phương, đón nhận tất cả chúng sanh niệm Phật. Những tướng hảo và những tia sáng như thế của Đức Phật A-di-đà cùng của các đức Hóa Phật không thể kể xiết. Hành giả chỉ nên nhớ tưởng khiến

cho tâm nhãn được thấy. Thấy được như vậy, tức là thấy được tất cả các Đức Phật trong mười phương. Vì thấy được các Đức Phật trong mười phương nên gọi là Niệm Phật tam-muội, Thực hành pháp quán này thì phải từ từng tướng tốt mà tuần tự quán tưởng. Trước tiên quán tưởng sợi lông trắng giữa đôi chân mày cho thật rõ ràng. Khi thấy được tướng sợi lông trắng ấy, tám muôn bốn nghìn tướng tốt khác sẽ hiện ra, và thấy được Phật A-di-đà.

*10. Quán tưởng thân tướng đức Quán Thế Âm:* Khi đã thấy Phật Vô lượng thọ rồi thì quán tưởng Bồ-tát Quán Thế Âm. Thân cao tám chục muôn ức na-do-tha do tuần, sắc vàng tía, đỉnh đầu có nhục kế, cổ có hào quang tròn, mỗi phía rộng đến trăm nghìn do tuần, trong hào quang có năm trăm Hóa Phật, mỗi Hóa Phật có năm trăm hóa Bồ-tát và vô lượng chư thiên làm thị giả. Toàn thân đều phóng hào quang, trong hào quang ấy hiện đủ hết thấy sắc tướng của năm đạo chúng sanh. Bồ-tát đầu đội

mũ bằng ngọc Tỳ-lăng-già ma-ni. Nơi mũ có một vị Hóa Phật đứng, mình cao hai mươi lăm do tuần. Mặt Bồ-tát sắc vàng, sợi lông trắng ở giữa hai chân mày có đủ sắc bảy báu tỏa ra tám vạn bốn nghìn thứ hào quang. Mỗi hào quang có vô số Hóa Phật. Mỗi Hóa Phật có vô số Hóa Bồ-tát làm thị giả tràn đầy cả mười phương thế giới. Cánh tay Bồ-tát có màu sắc hoa sen hồng, có tám chục ức tia sáng nhiệm mầu. Bàn tay Bồ-tát ánh ra năm trăm ức sắc tạp liên hoa. Nơi đầu mỗi ngón tay có tám mươi bốn ngàn lần chỉ rõ ràng như nét in, mỗi lần chỉ có tám mươi bốn ngàn sắc, mỗi sắc có tám mươi bốn ngàn hào quang uyển chuyển khắp mười phương. Bồ-tát dùng bàn tay rục hào quang ấy tiếp dẫn chúng sanh về Cực lạc. Lòng bàn chân có tướng bánh xe ngàn nan hoa, hóa thành năm trăm ức đài quang minh, khi đặt bàn chân xuống là có hoa kim cang ma-ni tỏa nở để nâng chân. Hầu hết thân tướng của Bồ-tát Quán Thế Âm đều đầy đủ vẻ đẹp như Phật. Duy chỉ nhục kế trên đầu và vô kiến đỉnh

tướng là không so được với Phật. Muốn quán tưởng thân tướng của đức Quán Thế Âm thì nên tuần tự: trước hết, quán tưởng nhục kế ở trên đầu, kế đó quán tưởng cái mũ, rồi mới đến các tướng khác, mỗi mỗi cho thật phân minh.

*11. Quán tưởng thân tướng đức Đại Thế Chí:*  
Thân tướng cũng lớn như đức Quán Thế Âm. Lòng kính vòng hào quang mỗi phía rộng 125 do tuần, tỏa sáng thêm 125 do tuần nữa, soi khắp mười phương quốc độ ngời sắc vàng chói, mà những chúng sanh có duyên đều được trông thấy. Chỉ thấy được một hào quang từ lỗ chân lông tỏa ra là thấy được hết thấy hào quang tịnh diệu của mười phương chư Phật. Vì hào quang sáng chói rực rỡ như vậy nên Bồ-tát còn có hiệu Vô biên quang. Bởi Bồ-tát đem ánh sáng trí tuệ chiếu khắp thế giới khiến chúng sanh thoát ly được ba đường dữ nên tên hiệu chính là Đại Thế Chí.

Mũ Bồ-tát đội có 500 hoa báu, mỗi hoa báu có 500 đài báu. Trong mỗi đài báu hiện ra các

cõi Tịnh độ của mười phương chư Phật. Nhục kế của Bồ-tát như hoa sen hồng. Trên nhục kế có một bình báu đựng đầy ánh sáng quang minh hiện đủ các Phật sự. Các thân tướng còn lại thì giống như đức Quán Thế Âm. Mỗi khi cất bước, mười phương thế giới thấy đều rung động. Ngay chỗ Bồ-tát bước, hiện ra 500 ức hoa báu, các hoa báu đều trang nghiêm cao sáng như thế giới Cực lạc. Khi Bồ-tát ngồi, các quốc độ bảy báu đều đồng loạt diêu động, từ quốc độ của Phật Kim quang ở phương dưới đến quốc độ của Phật Kim quang minh vương ở phương trên. Tại khoảng giữa thì vô lượng vô số phân thân của Phật Vô lượng thọ và Bồ-tát Quán Thế Âm, đức Đại Thế Chí vân tập về đây khắp hư không, hết thấy đều ngự trên tòa sen và cùng diễn thuyết pháp mầu.

*12. Quán tưởng thấy mình vãng sanh (cũng gọi tự vãng quán hay phổ quán tưởng):* Khi thực hiện thành công quán tưởng Phật và các vị Bồ-tát, thì hành giả nên từ chân tâm dấy lên ý niệm



mình sanh về thế giới Cực lạc, chân xếp lại ngồi trong hoa sen, kể quán tưởng hoa sen khép lại, rồi hoa sen nở ra. Khi hoa nở, có năm trăm sắc hào quang chiếu vào thân mình. Khi mở mắt liền thấy Phật và chúng Bồ-tát đầy khắp hư không đương nói pháp mầu, cùng tiếng nước, tiếng chim, tiếng cây, tiếng rừng phát ra, đều diễn xuất chân lý xứng hợp với mười hai bộ kinh. Nếu khi xuất định rồi mà vẫn nhớ tưởng mãi các cảnh ấy tức gọi là thấy thế giới Cực lạc, thấy Đức Phật Vô lượng thọ, thấy được vô số hóa thân của Ngài, cùng hai đức Quán Thế Âm, Đại Thế Chí thường đến chỗ ngồi của mình.

*13. Quán tưởng xen Phật và Bồ-tát (Tạp tưởng quán):* Thân lượng của Đức Phật Vô lượng thọ thật là vô biên, thân lượng của hai đức Bồ-tát Quán Thế Âm, Đại Thế Chí cũng thế. Tâm lực phàm phu không tài nào quán tưởng nổi, vì vậy mới thiết lập một loại quán tưởng mệnh danh là tạp quán tưởng. Phương pháp tạp quán tưởng này dạy ta chỉ nên quán tưởng tượng

Phật cao một trượng sáu, ngồi trên hoa sen, trong hồ báu thân sắc vàng ròng. Hóa Phật ở trong vòng hào quang cùng các đức Quán Thế Âm, Đại Thế Chí đều lớn bằng thân chúng sanh với các tướng trên đầu, như đức Quán Thế Âm thì có Đức Phật đứng trong mũ, đức Thế chí thì có bình báu trên nhục kế. Còn hồ sen, cây báu v.v... thì giống như các loại hồ sen cây báu có thể tìm thấy ở mọi xứ sở.

*14. Quán tưởng vãng sanh ba phẩm bậc trên (cũng gọi thượng bối quán hay thượng phẩm sanh quán):* Do lúc sanh tiền phát ba tâm là tâm chí thành, tâm sâu thiết và tâm hồi hướng phát nguyện, hay có từ tâm không sát hại sanh vật, đầy đủ giới hạnh, đọc tụng kinh điển Đại thừa, tưởng niệm sáu phép tu hành, lúc lâm chung, Đức Phật A-di-đà và đức Quán Thế Âm, đức Đại Thế Chí cùng các đấng Hóa Phật và Thánh chúng, tay nâng đài kim cang đến trước người hành giả, Phật và Bồ-tát đều phóng hào quang chiếu sáng khắp thân hình hành giả, đưa tay

tiếp dẫn tán thán công đức và khuyến khích tinh tấn. Hành giả hoan hỷ bước lên đài kim cang, tùy hành theo Phật và Thánh chúng. Trong khoảnh khắc vãng sanh Cực lạc. Sau khi sanh về cõi ấy, thấy được rừng cây hồ báu, khắp nơi Phật và Bồ-tát sắc tướng trang nghiêm hiện ra, diễn thuyết pháp mầu. Nghe xong, liền ngộ vô sanh pháp nhẫn. Trong chốc lát, đạo khắp mười phương, chứng đặng vô lượng pháp môn tổng trì rồi trở về quốc độ mình tùy nguyện hóa độ chúng sanh. Đó là phẩm thượng thượng.

Nếu là phẩm thượng trung thì lúc sanh tiền, hành giả tuy chưa thọ trì đọc tụng kinh điển Đại thừa, chưa hiểu rõ thâm nghĩa, nhưng đối với chân lý đệ nhất nghĩa đế, lòng không kinh động, đã thâm tín nhân quả, không hủy báng Đại thừa. Dem công đức ấy hồi hướng cầu sanh Cực lạc. Đến lúc lâm chung, Đức Phật A-di-đà và toàn thể thánh chúng, tay nâng đài vàng đến trước hành giả, tỏ lời tán thán công đức, khuyên tu học lý đệ nhất nghĩa của Đại thừa.

Hành giả ngồi lên đài vàng chấp tay tán thán Phật, trong khoảnh khắc liền sanh Tịnh độ. Ở trên đài vàng như hoa sen lớn. Cách một đêm hoa nở để lộ ra một thân tướng sắc vàng. Hành giả nghe các âm thanh thuần nói pháp đệ nhất nghĩa rất sâu xa, trải qua bảy ngày không thối chuyển bồ-đề tâm. Liền sau đó bay khắp mười phương, lễ bái chư Phật, tu các pháp tam-muội. Qua một kiếp, chứng được vô sanh pháp nhẫn và được thọ ký thành Phật.

Còn phẩm thượng hạ thì lúc sanh tiền hành giả cũng tin nhân quả, không hủy báng Đại thừa, có phát đạo tâm vô thượng, đem công đức ấy hồi hướng cầu sanh Tịnh độ, lúc lâm chung, thấy Đức Phật A-di-đà, đức Quán Thế Âm, đức Đại Thế Chí cùng năm trăm hóa Phật đến rước. Hành giả thấy mình ngồi trên đài hoa sen vàng, ngồi xong, hoa búp lại, theo Phật và Bồ-tát vãng sanh trong ao sen thất bảo. Ngồi trong hoa sen được một ngày một đêm thì sen nở. Sau bảy ngày mới thấy tướng tốt của Phật

nhưng chưa rõ lắm. Sau hai mươi mốt ngày mắt mới thấy tỏ tường đồng thời tai cũng nghe tiếng thuyết pháp. Rồi cũng chu du khắp mười phương để nghe chư Phật nói các pháp nhiệm mầu. Trải qua ba tiểu kiếp, chúng được bách pháp minh môn, an trú ở địa vị Hoan hỉ.

*15. Quán tưởng vãng sanh ba phẩm bậc giữa (cũng gọi trung bối quán hay trung phẩm sanh quán):* Lúc sanh tiền, hành giả giữ năm giới, tu giới bát quan trai, không tạo nghiệp ngũ nghịch, không phạm các lỗi lầm, đem các công đức ấy nguyện vãng sanh Cực lạc. Khi gần lâm chung, thấy Đức Phật A-di-đà cùng thánh chúng phóng hào quang sắc vàng đến trước mặt hành giả. Tai nghe Phật thuyết bốn chân lý: vô thường, khổ, không, vô ngã và tán thán hạnh xuất gia. Hành giả rất hoan hỉ, ngồi trên hoa sen chấp tay lễ Phật, trong chốc lát liền vãng sanh. Hoa sen liền nở và liền nghe thuyết pháp tán thán bốn chân đế: khổ, tập diệt, đạo. Chúng quả A-la-hán, có đủ tam

minh lục thông và tám món giải thoát đầy đủ. Đó là phẩm trung thượng.

Còn phẩm trung trung thì lúc sanh tiền, hành giả hoặc đã từng tu giới bát quan trai, hoặc đã từng thọ giới sa-di, hoặc đã từng thọ giới cụ túc, mỗi công hạnh trong một ngày một đêm với đầy đủ oai nghi, đem công đức ấy hồi hướng, cầu nguyện vãng sanh Cực lạc. Lúc gần lâm chung, thấy Đức Phật A-di-đà phóng hào quang sắc vàng, tay nâng đài sen bảy báu, cùng với thánh chúng đến trước mặt hành giả, tán thán rằng: “Thiện nam tử! Vì nhà người tùy thuận theo lời Phật dạy nên ta đến rước người”. Hành giả ngồi lên hoa sen. Hoa sen búp (úp) lại rồi sanh về Cực lạc. Ở trong hồ bảy báu bảy ngày, hoa sen mới nở, bèn mở mắt chấp tay tán thán Đức Phật, nghe pháp hoan hỉ, rồi chúng được quả Tu-đà-hoàn, qua nửa kiếp liền chứng quả A-la-hán.

Về phẩm trung hạ thì lúc sanh tiền hiếu dưỡng cha mẹ, làm các việc nhân từ ở đời, khi sắp

lâm chung, được gặp thiện trí thức giảng cho nghe niềm an vui của cõi Phật A-di-đà và bốn mươi tám lời nguyện lớn của Tỳ-kheo Pháp tạng, nghe xong thì mệnh chung, trong chốc lát, liền vãng sanh Cực lạc. Trải qua bảy ngày, gặp đức Quán Thế Âm và đức Đại Thế Chí, nghe pháp hoan hỷ, chứng quả Tu-đà-hoàn, qua một tiểu kiếp, chứng quả A-la-hán.

*16. Quán tưởng vãng sanh ba phẩm bậc dưới (cũng gọi là hạ bối quán hay hạ phẩm sanh quán):* Phẩm hạ thượng thì, lúc sanh tiền, tuy không phỉ báng kinh điển Đại thừa, nhưng gây rất nhiều tội lỗi, làm nhiều điều ác không biết hổ thẹn. Lúc gần lâm chung, may mắn được gặp thiện trí thức nói cho nghe tên và đề mục mười hai bộ kinh Đại thừa. Nhờ nghe tên mười hai bộ kinh, trừ diệt được ác nghiệp nặng nề. Theo lời chỉ bảo của vị thiện tri thức kia, chấp tay niệm danh hiệu Phật. Nhờ xưng danh ấy, trừ diệt được nhiều kiếp tội lỗi trong đường sanh tử (luân hồi). Bấy giờ Hóa Phật

và Hóa Bồ-tát Quán Thế Âm và Đại Thế Chí đến trước người sắp (gần) chết, tán thán rằng: “Thiện nam tử! Nhà ngươi nhờ có xưng danh hiệu chư Phật tội lỗi được tiêu trừ, nên ta đến rước ngươi!” Thấy nghe xong, sanh lòng hoan hỷ tức thời mệnh chung, liền ngổi hoa sen theo Phật sanh về hồ bảy báu. Trải qua bốn mươi chín ngày, hoa sen mới nở. Lúc hoa đương nở, đức Quán Thế Âm và đức Đại Thế Chí phóng hào quang sáng, đứng ở trước mặt, nói cho nghe giáo lý thậm thâm của mười hai bộ kinh. Nghe rồi tin hiểu phát lòng vô thượng, trải qua mười tiểu kiếp, thông hiểu đầy đủ các pháp và thể chúng địa thứ nhất của Bồ-tát.

Về người thuộc phẩm hạ trung thì, lúc sanh tiền, nghiệp chướng nặng nề, hủy phạm năm giới, tám giới hay cụ túc giới, ăn cắp vật dụng của thường trú, của hiện tiền tăng, thuyết pháp không thanh tịnh, không biết hổ thẹn. Tạo các tội như thế đáng lẽ phải đọa địa ngục. Nhưng lúc gần lâm chung tướng địa ngục hiện



bày trước mắt, thì may mắn gặp được thiện tri thức nói cho nghe oai đức quang minh, thần lực quảng đại của Đức Phật A-di-đà và tán thán công năng của các hương : giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến. Nghe xong, liền tiêu trừ được tội nặng trong nhiều kiếp sanh tử. Lửa dữ địa ngục liền chuyển hóa thành gió mát. Liên đó có mưa hoa rải rắc, trên hoa có Phật và Bồ-tát hóa hiện ra để tiếp dẫn. Trong chốc lát, được vãng sanh vào hồ sen bảy báu. Trải qua sáu kiếp sen nở, đức Quán Thế Âm, đức Đại Thế Chí dùng pháp âm an ủi và nói cho nghe nghĩa lý sâu xa của kinh điển Đại thừa. Nghe xong liền phát tâm vô thượng bồ-đề.

Còn người thuộc phẩm hạ hạ thì, lúc sanh tiền, làm các nghiệp bất thiện, gây đủ mọi tội lỗi như phạm năm tội nghịch, mười tội ác. Đã gây các nghiệp ác ấy đáng lẽ phải đọa địa ngục trải qua nhiều kiếp để chịu mọi khổ não. Nhưng lúc gần lâm chung, may gặp thiện tri thức an ủi,

nói cho nghe pháp mầu và bảo niệm danh hiệu Phật. Người kia bị khổ não bức bách không thể niệm được. Thiện hữu thương xót khuyến khích và nhất tâm hộ niệm. Tiếng niệm Phật liên tục bất tuyệt, khiến kẻ kia có thể họa theo. Nếu họa niệm đủ mười lần *Nam-mô A-di-đà Phật*, tức thời nhờ niệm lực ấy mà tội lỗi trong nhiều kiếp được tiêu tan. Lúc mệnh chung liền thấy hoa sen vàng như vầng mặt nhật hiện ra trước mắt. Trong khoảnh khắc liền vãng sanh thế giới Cực lạc. Nằm trong hoa sen đủ mười hai đại kiếp, sen mới nở. Lúc ấy Bồ-tát Quán Thế Âm và Đại Thế Chí nói cho nghe thật tướng của các pháp và dạy cho phép diệt trừ tội chướng. Nghe xong, sanh tâm hoan hỷ, phát tâm vô thượng bồ-đề.

### ***Hai mươi chín pháp quán tưởng***

Căn cứ 16 pháp quán tưởng trên, Tôn giả Thế Thân phát triển thành hệ thống quán tưởng gồm 29 bước nhằm cụ thể hóa đối tượng quán tưởng:

1. Tính ưu việt của thế giới Cực lạc, xác định thế giới đó ưu thắng hơn các thế giới khác ở trong ba cõi, sáu đường.
2. Tính rộng lớn giống như hư không, có thể dung chứa tất cả chúng sanh trong mười phương vãng sanh về cõi ấy.
3. Nguồn gốc cấu tạo tốt lành, tức do công đức tu hành Bát chánh đạo của hàng nhị thừa và công hạnh đại từ bi của các bậc Bồ-tát.
4. Hình sắc tuyệt vời rực rỡ, ánh sáng mặt trời mặt trăng trong suốt như gương.
5. Sự vật quý báu, bởi do các ngọc ngà trân bảo tạo nên đầy đủ mọi vẻ đẹp.
6. Màu sắc lộng lẫy rạng ngời do ánh sáng trong sạch soi chiếu.
7. Cỏ mịn màng như gấm trải, gây cảm giác êm dịu thoải mái lạ lùng.
8. Đất nước và bầu trời Cực lạc đầy dẫy các cung

điện và lầu các, thấy khắp mười phương, với các hàng cây màu sắc tân kỳ, những lan can quý báu vây quanh trên trời có các lưới ngọc bao phủ, có những nhạc khí phát ra âm thanh, dưới suối hồ có muôn ngàn thú hoa báu lung linh trên mặt nước.

9. Mưa ở Cực lạc là những trận mưa hoa, mưa y phục, mưa đồ trang sức và các thứ hương thơm quý báu.

10. Mặt trời ở Cực lạc là mặt trời trí tuệ của Đức Phật phá tan bóng tối của si mê.

11. Âm thanh Cực lạc là những âm thanh trong sáng thanh diệu vang xa đến tận mười phương.

12. Vị pháp vương trụ trì nước Cực lạc là Đức Phật A-di-đà.

13. Nhân dân là những quyến thuộc thanh tịnh của Đức Phật A-di-đà và đều do hoa sen hóa sanh.

14. Thế giới Cực lạc lấy tam-muội làm thức ăn, lấy Phật pháp làm hương vị.

15. Thân tâm vĩnh viễn xa lìa các khổ não từ vật chất đến tinh thần, thường có được những sự vui sướng miên viễn.
16. Không có những chúng sanh khiếm khuyết sáu căn, phái nữ hoặc nhị thừa, vì Cực lạc là những cảnh giới của những bậc Đại thừa có căn lành.
17. Mọi nguyện ước của chúng sanh đều được thỏa mãn.
18. Chỗ ngồi của Đức Phật A-di-đà là một đài sen mẫu nhiệm thanh tịnh.
19. Thân tướng có hào quang tỏa sáng xinh đẹp hơn tất cả chúng sanh.
20. Miệng Ngài phát ra những âm thanh vi diệu vang khắp cả mười phương.
21. Tâm Ngài bình đẳng như hư không, không phân biệt.
22. Hết thấy chúng trời người vãng sanh đều đạt tới quả bất thối.

23. Trong số ấy có các bậc Bồ-tát làm thượng thủ, có công đức lớn không ai vượt qua nổi.

24. Tất cả đều cung kính chiêm ngưỡng Đức Phật A-di-đà.

25. Tất cả quán sát sức bản nguyện của Đức Phật khiến mau được đầy đủ các công đức.

26. Các vị Bồ-tát thường du hành khắp nơi để giáo hóa, mà vẫn an trụ tại cảnh giới Cực lạc.

27. Các vị Bồ-tát có trí tuệ sáng suốt, trong một niệm có thể soi khắp các cõi Phật để làm lợi ích cho chúng sanh.

28. Các vị thường làm những cơn mưa hoa trời, áo trời, hương trời và nhạc trời để cúng dường và tán thán chư Phật không phân biệt.

29. Các vị thường dùng con mắt trí tuệ xem xét thế giới nào không có Phật pháp thì nguyện sanh về thế giới ấy để chỉ bày.

Trên đây là những phương pháp quán tưởng

niệm Phật được nói đến trong kinh *Quán vô lượng thọ* và Tôn giả Thế Thân trình bày trong *Vô lượng thọ kinh ưu-ba-đề-xá nguyện sinh kệ*. Một cách tổng quát, các phương pháp niệm Phật, quán tưởng đều không ra ngoài danh và tướng. Y theo danh và tướng mà khởi niệm niệm Phật, quán tưởng Phật, nay tạm phân ra thành ba loại sau đây:

**1. Y danh khởi niệm:** Tức là lấy danh hiệu của Phật làm đối tượng buộc niệm, như niệm sáu chữ *Nam-mô A-di-đà Phật*. Sáu chữ *Nam-mô A-di-đà Phật* là danh, mà trong cái danh này nó hàm tàng nhiều ý nghĩa, và phải nương vào ý nghĩa đó để buộc niệm, phải làm cho cái danh ấy thành cảnh giới để niệm (để nhớ, để buộc niệm vào).

Y danh khởi niệm còn gọi là “xưng danh niệm Phật”. Thế nhưng, khi xưng niệm danh hiệu của Phật thì phải hiểu rõ ý nghĩa danh hiệu đó, nếu không hiểu biết gì, hoặc là niệm Phật để cầu phước hay niệm Phật cho người chết

siêu thoát thôi... thì niệm Phật như vậy cũng có thể đắc định, nhưng chắc chắn không được vắng sanh Cực lạc! Niệm Phật như vậy là không đúng với tinh thần của pháp môn Tịnh độ, nguyên do là bởi người niệm Phật chưa từng hiểu tình hình ở cảnh giới Cực lạc và nguyện lực từ bi của Phật A-di-đà. Không tín, không nguyện, chỉ kêu tên Phật suông suông thì cũng giống như con vẹt học nói tiếng người hay là như máy niệm Phật thôi! Dù vậy, tán tâm mà niệm Phật thì cũng có phước, nhưng một chút ít thiện căn phước đức này không đủ để vắng sanh Tịnh độ.

Thiền sư Ấn Thuận có kể một câu chuyện, không biết thật hư thế nào, nhưng cũng có ý nghĩa, xin kể lại để bạn đọc tham khảo. Chuyện kể rằng: Có hai thầy trò ở một ngôi chùa nọ, người học trò rất là chậm lụt, đần độn; người thầy dạy anh ta niệm Phật, nhưng anh ta chẳng biết phải niệm làm sao, bèn đến hỏi sư phụ cách niệm Phật. Sư phụ nghe anh ta hỏi



trong lòng không vui, mắng anh ta rằng: “Anh dần dần quá!” Thế rồi, anh học trò tưởng lời mắng của thầy là lời khai thị, nên đã lãnh thọ và đi vào rừng sâu hạ thủ công phu, từ sáng đến tối anh ta niệm Phật mà tâm tư luôn ghi nhớ câu nói của sư phụ: “Anh dần dần quá”! Một thời gian sau, sư phụ đi vào rừng tìm anh học trò, từ xa người thầy thấy thấy học trò đang rửa bát; coi bộ dạng rửa bát ông biết người đồ đệ của mình đã có được một chút công phu. Người thầy đi đến và hỏi đệ tử cách thức dụng công tu tập như thế nào? Người học trò thật thà thưa với thầy rằng anh ta y theo lời dạy của thầy, luôn luôn ghi nhớ câu “Anh dần dần quá”! Người thầy nghe nói cười mà bảo: “Đó là câu ta mắng anh, tại sao anh lại đem vào trong tâm khi niệm Phật”? Người học trò nghe xong mới hiểu ra cái câu nói mà anh thường nhớ nghĩ là một lời quở mắng chứ không phải là một lời khai thị thì bao nhiêu công phu đạt được tự nhiên biến mất hết!

Buộc tâm vào một cảnh mà không biết phân biệt cái cảnh mình đang buộc có đúng chánh pháp hay không, thì trên nguyên tắc, cũng có thể phát sanh một trạng thái tương tự như là thiền định, cũng có thể dẫn đến thành tựu một năng lực đặc biệt hơn hẳn người thường. Nhưng đến khi có ai nói cho biết sự tu học của mình chưa đúng, tâm liền khởi nghi ngờ thì định lực lập tức tiêu mất. Đương nhiên, xưng danh niệm Phật nhất định không phải như vậy, nhưng nếu một người không biết cách niệm Phật, cứ tùy tiện mà niệm như niệm cái bàn, cái ghế thì không phải cũng cùng một dạng như anh học trò khờ khạo kia hay sao?

Cần phải biết rằng, A-di-đà Phật là danh, mà trong cái danh này bao hàm ý nghĩa y chánh trang nghiêm của một Đức Phật, từ bi nguyện lực của Phật, công đức vô biên của Phật. Phải hiểu một cách rõ ràng và sâu sắc như vậy mới có thể phát khởi tín nguyện thâm thiết, rồi từ trong tín nguyện thâm thiết đó mà hành trì

xưng danh niệm Phật, cầu sanh Tịnh độ. Cho nên, đối với 16 pháp quán và 29 pháp quán trên đây phải học thuộc lòng để khi miệng niệm Phật, tâm buộc niệm vào ý nghĩa, công đức thù thắng của Phật A-di-đà và hai vị Bồ-tát Quán Thế Âm, Đại Thế Chí.

**2. Y tướng khởi niệm:** Còn gọi là Quán tưởng niệm Phật, niệm Phật A-di-đà hay bất kỳ Đức Phật nào khác cũng đều được. Trước hết là quán tưởng hình tượng của Phật, chiêm ngưỡng hình tượng Phật, nhìn cho thật kỹ, thật chăm chú để đem cái tướng hảo trang nghiêm của Đức Phật kính cẩn ghi nhớ trong tâm của mình, sao cho hình ảnh Đức Phật rõ ràng hiện lên trong tâm mình, rồi sau đó bắt đầu ngồi yên lặng niệm hoài hình ảnh, tướng hảo của Đức Phật đó. Thực tập như vậy gọi là Niệm Phật quán, rất dễ dàng đưa đến trạng thái nhất tâm. Tuy nhiên, nếu mình không chuyên tâm tu niệm thì chỉ thấy được cái tướng mơ hồ của Đức Phật thôi. Còn muốn

thấy được đức tướng trang nghiêm, vi tế rõ ràng của Phật một cách như ý, tự tại thì phải chuyên tâm tu niệm mới có thể thấy được.

Hơn nữa, tướng của Phật không chỉ là sắc tướng, mà còn bao hàm vô lượng vô biên các tướng công đức thù thắng như Đại từ, Đại bi, Thập lực<sup>[1]</sup>,

---

1. Thập lực: 10 năng lực của Phật, gồm:

- Như Lai biết như thật về xứ, phi xứ;
- Biết như thật về việc thọ quả tạo nhân báo của nghiệp quá khứ, vị lai, hiện tại;
- Biết như thật về nhiễm ác, thanh tịnh, xứ tịnh, của các thiên, giải thoát, tam-muội, chánh thọ;
- Biết như thật những sai biệt căn tánh khác nhau của tất cả các loài chúng sanh;
- Biết như thật về tất cả mọi ý giải của chúng sanh;
- Biết như thật về tất cả các giới loại khác nhau của thế gian chúng sanh;
- Biết như thật về tất cả chí xứ đạo;
- Biết như thật về túc mạng, nhớ những sự khác nhau trong đời sống, từ một đời cho đến trăm, ngàn đời, từ một kiếp cho đến trăm, ngàn kiếp;

## Tứ vô sở úy<sup>[1]</sup>,

- Bằng thiên nhãn hơn mắt người thường, thấy chúng sanh lúc sinh lúc chết, đẹp, xấu, thua, hơn, hướng về đường ác, hướng về đường thiện, theo nghiệp mà thọ báo, tất cả biết như thật;

- Như Lai đã dứt sạch các lậu, tâm giải thoát vô lậu, tuệ giải thoát, hiện tại tự chứng tri, thân tác chứng: “Ta, sự sinh đã dứt, phạm hạnh đã lập, những gì cần làm đã làm xong, tự biết không còn tái sinh kiếp sau nữa”.

### 1. *Tứ vô sở úy*: Bốn đức tính không sợ hãi:

- Chư pháp hiện đẳng giác vô úy (Phạn là sarva-dharmābhisambodhi-vaiśāradya): không hề sợ hãi hay do dự khi tự tuyên bố là đã chứng ngộ hết thủy pháp. Đối với tất cả các pháp, Phật đều rõ biết một cách tường tận. Do đó, đối với những chúng sanh vì không biết về các pháp mà đặt câu hỏi thì Ngài giải đáp một cách tự tại, không có gì sợ hãi. Điều vô úy này còn gọi là Nhất thiết trí vô sở úy.

- Lậu vĩnh tận vô úy (Phạn sarvāsrava-kṣaya-jñāna-vaiśāradya): không hề sợ hãi hay do dự khi tuyên bố là biết rõ sự diệt tận hết thủy ô nhiễm. Còn gọi là Lậu tận vô sở úy. Phật đã dứt sạch hết tất cả mọi phiền não, không có sự sợ hãi từ các nạn bên ngoài.

- Thuyết chướng pháp vô úy (antarāyika-dharmānyathātva-niścita-vyākaraṇa-vaiśāradya): không hề sợ hãi, không mơ hồ, khi nói một cách dứt khoát những

Thập bát bất cộng<sup>[1]</sup>, Ngũ phần pháp thân<sup>[2]</sup>...  
Phương pháp buộc niệm, quán tưởng những  
công đức này của Phật, Đại thừa gọi là Quán

---

yếu tố gì cản trở sự chứng ngộ. Phật nói “pháp nhiệm ô  
chắc chắn gây trở ngại sự tu tập”. Khi nói như vậy, Phật  
không hề lo sợ sự bất bẻ hay gạn hỏi của bất cứ ai. Điều này  
còn được gọi là Thuyết chướng đạo vô sở úy.

- Thuyết xuất đạo vô úy (sāmpad-adhigamāya nairyāṇika-  
pratipat-tathātva-vaiśārya): không sợ hãi khi công bố  
tính chân thật của sự thực hành dẫn đến sự chứng ngộ.  
Phật chỉ bày con đường thoát ly sinh tử, chỉ bày phương  
pháp tu tập để thoát ly khổ đau. Vô úy này còn được gọi  
là Thuyết tận khổ đạo vô sở úy, bởi Phật tuyên thuyết đạo  
xuất ly mà không sợ hãi điều gì.

1. *Thập bát bất cộng*: Bất cộng có nghĩa là riêng một mình,  
chỉ có một. Bất cộng pháp là những pháp, những năng lực  
hoặc những đặc tính mà chỉ có chư Phật và Bồ-tát mới có,  
còn hàng phàm phu, nhị thừa... không có hoặc chưa thành  
tựu những pháp này. Luận Đại Tỳ-bà-sa (Abhidharma-  
mahāvibhāṣā-śāstra) nói Phật và Bồ-tát có 18 pháp bất  
cộng, là: Thập lực (mười lực), Tứ vô sở úy (bốn năng lực  
đưa tới sự không sợ hãi), Đại bi (tình thương lớn), Tam  
niệm trụ (an trụ trong ba niệm).

2. Năm phần công đức làm nên pháp thân của Phật và A-la-  
hán, đó là giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến.

tướng sở nhiếp, tiểu thừa gọi là Quán pháp thân.

3. Y phân biệt khởi niệm: Khởi niệm nhờ sự phân biệt, nghĩa là khi thấy tướng Phật hiện ra trước mắt, phân biệt đó là tướng của Phật nào, nhưng lại có khả năng liễu tri được rằng, Phật chính là do tâm biến hiện ra, cho nên còn gọi là Duy tâm niệm Phật. Hai cách niệm trước là nhờ vào danh và tướng mà khởi niệm, niệm cho đến khi tướng Phật hiện tiền thì ngay đó liền hiểu được rằng, tất cả tướng Phật đều là do tâm biến hiện ra mà thôi, chúng ta không cần phải đi đâu tìm Phật hết, Phật cũng không cần phải đến đây để đón ta, bởi vì tự tâm niệm Phật, tự tâm chính là Phật. Như trong *Đại tập hiền hộ kinh*, quyển 2 có nói: “Ba cõi này đều do tâm mà có. Vì sao vậy? Bởi vì do cái tâm này niệm cái gì thì tự mình thấy lại cái cảnh đó. Nay chúng ta từ nơi cái tâm này mà thấy Phật, tâm ta làm Phật, tâm ta chính là Phật”. Kinh Hoa nghiêm, quyển 46 cũng nói: “Nhất

thiết chú Phật tùy theo ý mình liền thấy. Chú Như Lai ở cõi kia không cần phải đến đây, ta cũng không cần đến đó. Biết rằng tất cả chú Phật không từ đâu mà đến, chúng ta cũng không có chỗ đến, biết tất cả chú Phật cùng với tâm ta, tất cả đều như giấc mộng”.

(一切諸佛，隨意即見。彼諸如來不來至此，我不往彼。知一切佛無所從來，我無所至，知一切佛及與我心皆悉如夢)。

Tướng hảo trang nghiêm của Phật, công đức pháp thân của Phật, tất cả đều thấy rõ ràng phân minh, đều là do tâm biến hiện ra. Hiểu được tất cả đều do tâm biến hiện ra, cho nên tất cả đều như mộng, như huyễn, tức là y nơi hư vọng, phân biệt mà khởi niệm.

Phật pháp dùng pháp môn niệm Phật để dẫn dắt chúng sanh từ cạn đến sâu, nương nhờ nơi danh hiệu mà quán tưởng tướng hảo của Phật, khi tướng Phật hiện tiền thì tiến thêm



một bước nữa để có thể liễu đạt tất cả đều hư vọng, đều do tâm phân biệt mà biến hiện ra. Nếu tiến thêm một bậc cao hơn nữa tức là đạt đến niệm Phật pháp thân, ngộ nhập được cảnh giới pháp tính.

Sau đây là những phương pháp niệm Phật được các thầy chỉ dẫn. Những phương pháp này nói chung đều không ra ngoài ba cách niệm Phật căn bản đã trình bày ở trên. Dầu vậy, các thầy đời trước khi hoằng hoá độ sanh đã tùy căn cơ chúng sanh mà diễn bày cách này, cách kia cho ai nấy đều hiểu mà tu hành, nên ghi lại để mọi người tham khảo.

### ***Năm cách niệm Phật***

Đây là chủ trương của thầy Trí Nghi (tức Trí Giả hay Trí Khải)<sup>[1]</sup>, tông chủ Thiên thai tông đời nhà Tùy. Sư đã soạn *Năm phương tiện vào*

---

1. Sư họ Trần, tên Trí Húc, tự Đức An, sống vào khoảng 538-597 Tây lịch, niên đại nhà Tùy, Trung Hoa.

*cửa niệm Phật*, nêu rõ năm phương pháp niệm Phật tam-muội, đó là Xưng danh vãng sanh, Quán tưởng diệt tội, Chư cảnh do tâm, Tâm cảnh đều lìa và Tính khởi viên thông.

1. Nếu như hành giả miệng xưng niệm **Nam-mô A-di-đà Phật**, tâm nguyện muốn vãng sanh về Tịnh độ, thì đây gọi là cửa: Xưng danh vãng sanh.

2. Nếu hành giả quán tưởng thân tướng của Phật, tâm chuyên chú không gián đoạn, liền được nhìn thấy Phật, hào quang chói lòa bao trùm toàn thân hành giả, bấy giờ, bao nhiêu tội chướng (đã gây tạo từ vô lượng kiếp đến nay) thấy đều tiêu diệt hết, thì đây gọi là cửa: Quán tưởng diệt tội.

3. Hành giả lại tiếp tục quán tưởng thân tướng của Phật, từ trong tự tâm khởi lên trí tuệ không phân biệt cảnh giới, thì đây là cánh cửa: Chư cảnh duy tâm (mọi cảnh đều do tâm).

4. Hành giả lại tiếp tục quán tưởng tâm này,

và chúng ngộ ngay cả tâm này cũng không có tự tướng để nắm bắt được, thì đó là cánh cửa: Tâm cảnh đều là.

5. Bấy giờ hành giả đi vào thiền định thâm sâu, buông xả tất cả mọi trạng thái tâm, ý, ý thức, gắn vào cảnh giới Niết-bàn, được chư Phật trong mười phương gia bị, hộ niệm. Đây là cánh cửa: Hưng khởi trí. Đến đây, chỉ trong khoảnh khắc một niệm, hành giả đã là một chúng sanh thành tựu thanh tịnh quốc độ chư Phật.

Khi hành giả đạt đến cánh cửa thứ năm, thì cho dù bốn cánh cửa trước có trăm ngàn vạn phần công đức cũng không bằng. Vì sao vậy? Vì cánh cửa thứ năm được gọi là Vô công dụng vị<sup>[1]</sup>, có thể dùng một thân biến thành vô

---

1. Vô công dụng vị, hay Vô công dụng, Phạn an-ābhoga, dịch ý là không cần dụng công nữa, tức là không cần phải tạo tác thêm nữa, vì đã có tác dụng tự nhiên. Cũng có nghĩa là không cần mượn thân, khẩu, ý mà vẫn có thể nắm vững nguyên tắc của đạo một cách tự tại. Từ Bồ-tát Bát địa trở xuống, mặc dù ở trong cảnh giới Chân như, nhưng chưa

lượng thân, vì đã nắm được nguyên tắc tu tập, được chư Phật quán sát hộ niệm, và đã đến chỗ tận cùng của suối nguồn Phật pháp. Hạnh nguyện Phổ hiền do đây mà được tròn đầy, vì đây là gốc rễ của mọi nguyện lực và pháp vốn như vậy. Đây chính là cánh cửa: Tính khởi viên thông.

Đến đời nhà Đường, các thầy Hiền Thủ và Trùng Quán cũng đề xướng năm cách niệm Phật tương tự như thầy Trí Giả, đó là: Duyên cảnh, Nhiếp cảnh duy tâm, Tâm cảnh đều là, Tâm cảnh không chướng ngại và Trùng trùng vô tận.

---

được tự tại. Từ Bồ-tát Bát địa trở lên, vì đã thuần khiết vô lậu, nên rất tự tại, gọi là Vô công dụng đạo. Lại nữa, từ Bát địa trở lên đã nắm vững Vô công dụng trí, tự tại lợi sanh, gọi là Vô công dụng địa. Tuy nhiên, nếu căn cứ quả vị Phật mà nói, thì từ Bát địa trở lên vẫn còn thuộc Hữu công dụng, chỉ có quả vị Phật mới là Vô công dụng.

## ***Bốn cách niệm Phật***

Do thầy Tông Mật (780~841, danh tăng nhà Đường, là tổ thứ 5 của tông Hoa nghiêm) chủ trương. Trong tác phẩm *Hoa nghiêm kinh hạnh nguyện phẩm biệt hành số sao*, quyển 4, Tông Mật đề xướng bốn cách niệm Phật là: Xưng danh niệm Phật, Quán tượng niệm Phật, Quán tướng niệm Phật và Thật tướng niệm Phật.

1. *Xưng danh niệm Phật*: Chuyên tâm xưng niệm danh hiệu **Nam-mô A-di-đà Phật**. Trong khoảng thời gian một ngày một đêm, nhất tâm chuyên chú niệm danh hiệu Phật A-di-đà từ một vạn đến mười vạn lần, cứ niệm như vậy tháng này qua năm nọ thì niệm niệm không gián đoạn, tâm sẽ được thuần nhất, vô tạp.

2. *Quán tượng niệm Phật*: Quán hình tượng Phật, để mắt chiêm ngưỡng hình tượng Phật, miệng xưng niệm danh hiệu Phật thì tâm không tán loạn, bản tính Phật từ đó mà hiển

hiện ra. Hằng ngày cứ thực tập như vậy thì niệm niệm không gián đoạn, tâm sẽ thuần nhất, vô tạp.

3. *Quán tưởng niệm Phật*: Tâm quán tưởng tướng hảo viên mãn của Phật, quán tưởng cho đến chỗ thuần thực thì tam-muội hiện tiền (tức đắc định).

4. *Thật tướng niệm Phật*: Quán tưởng chân thật của tự thân và của tất cả các pháp là vô hình, vô tướng, giống như hư không; tâm của mình và của chúng sanh xưa nay vốn bình đẳng. Niệm như vậy là niệm chân thật, niệm niệm tương tục thì tam-muội hiện tiền.

### ***Ba cách niệm Phật***

Đây là ba cách niệm Phật căn bản nhất. Mọi phương pháp niệm Phật khác đều có nguồn gốc từ ba cách niệm Phật này.

1. *Thật tướng niệm Phật*: Nhớ nghĩ ngay đến

bộ mặt thật sự của con người và sự vật. Đây là cách niệm Phật của bậc thượng trí. Thiền sư Trần Thái Tôn gọi là “tức tâm là Phật”. Thiền sư dạy:

“Đối với bậc thượng trí, tâm chính là Phật, không cần thêm gì vào, chủ thể niệm và đối tượng niệm là một, không phải là hai thực thể tách rời nhau. Đối tượng và chủ thể niệm vốn bản nhiên thanh tịnh. Vì thế nên nói rằng như như bất động là Phật thân. Pháp thân và thân ta không phải là hai hình tướng khác nhau, nó tịch nhiên thường tồn, vượt ngoài mọi tư duy, nên gọi là Phật đang sống.””

*Kinh Kim cương* nói: “Xa lìa hết thấy mọi hình tướng thì thấy Như Lai”. Chúng ta thường gọi cảnh giới này là “Thật tướng niệm Phật”. Niệm Phật khi đạt đến giai đoạn này thì đã sạch hết phiền não, chúng ngộ được Vô sanh pháp nhẫn.

2. Quán tưởng niệm Phật: Tức quán tưởng

theo những phương pháp đã trình bày trong 16 pháp quán và 29 pháp quán. Đây là cách niệm bậc của bậc trung trí. Thiền sư Trần Thái Tông dạy:

“Đối với bậc trung trí, tất cả đều cần mượn đến phương pháp niệm Phật, chuyên tâm tinh cần, niệm trước nối tiếp niệm sau, không vong thất, gián đoạn, tự tâm thành ra thuần thiện. Thiện niệm được hiện thì ác niệm liền tiêu, ác niệm đã tiêu thì chỉ còn lại thiện niệm. Dùng thiện niệm để ý thức đến sự có mặt của khái niệm và dùng khái niệm để diệt trừ khái niệm. Khái niệm đã diệt, tất nhiên hành giả trở về với chánh đạo. Khi mạng chung thì ta đạt tới niềm vui Niết bàn. Thường, Lạc, Ngã, Tịnh vốn chính là chất liệu Niết-bàn của Phật vậy”.

3. *Xưng danh niệm Phật*: Niệm Phật bằng cách đọc danh hiệu của Đức Phật “Nam-mô A-di-đà Phật”. Đây là cách niệm Phật của bậc hạ trí. Thiền sư Trần Thái Tông dạy:



“Đối với bậc hạ trí, miệng phải chuyên niệm lời Phật, tâm phải mong thấy tướng Phật và phải nguyện sanh về nước Phật. Ngày đêm siêng năng tu hành không thối chuyển, sau khi mạng chung, tùy thiện niệm của mình mà sanh về nước Phật. Sau đó, được nghe chánh pháp do chư Phật giảng dạy mà cũng chúng được quả vị Bồ-đề”.

Ngoài ra, Thiên sư Phi Tích, sống đời nhà Đường, còn đề xướng phương pháp niệm ba đời chư Phật. Theo đó, niệm Phật trong đời hiện tại, tâm sẽ chuyên chú vào một cảnh; niệm Phật đời quá khứ sẽ hiểu rõ nhân quả tương đồng; niệm Phật đời vị lai sẽ thấy tất cả mọi chúng sanh đều bình đẳng. Phi Tích cho rằng niệm Phật theo phương pháp này sẽ mau chứng tam-muội (đắc định).

Hậu duệ của tông Thiên thai thì chủ trương nắm lấy cái tâm hiện vốn đầy đủ các pháp làm gốc, cái gốc này chính là một niệm niệm Phật bất khả tư nghì, rồi lập ra ba cách niệm Phật

là: Niệm tự Phật (niệm Phật tính của mình), Niệm tha Phật (niệm Phật A-di-đà) và Tự tha đều niệm. Thầy Trí Húc, đời nhà Minh, đặc biệt hoằng dương phương pháp này. Thầy cho rằng, Niệm tự Phật có nghĩa là quán chiếu cái tâm ngay nơi một niệm hiện tiền vốn bao trùm vạn pháp, có đủ cả trăm pháp giới, cả ngàn cái như như, mọi thứ tính tướng đều có đủ một cách tự nhiên và nó bình đẳng với chư Phật trong ba đời, chư Phật cùng với cái tâm này không phải là hai. Quán chiếu như vậy cho thật thâm sâu thì phá được sào huyệt vô minh, đốn nhập bí tạng. Niệm tha Phật có nghĩa là nhớ đến Phật A-di-đà cùng với cảnh giới trang nghiêm của ngài; hoặc nhớ nghĩ đến tướng hảo của Phật, hoặc nhớ pháp môn tu tập của Phật, hoặc nhớ thật tướng của Phật... các cách tu như vậy gọi là Niệm tha Phật. Tự tha đều niệm có nghĩa là, thấy rõ rằng, cái gọi là tâm, Phật, chúng sanh, thực ra cả ba cái này không có gì khác nhau, biết rõ chúng sanh là chúng sanh trong tâm của chư Phật, chư Phật

là chư Phật trong tâm của chúng sanh, quán sát quả vị y chánh trang nghiêm của chư Phật để hiển bày lý thể trí tuệ trong tâm chúng ta, bởi vì cái tâm tính của chúng ta vốn có đầy đủ công đức không thể nghĩ bàn, mà quả vị của chư Phật cũng có uy lực không thể nghĩ bàn, cho nên tạo nên sự cảm ứng, tự và tha không ngăn cách nhau, cái quả tốt cùng đã nằm trong cái nhân tròn đầy (xem thêm trong cuốn *Linh phong tông luận*).

### ***Hai cách niệm Phật***

Là Hữu tướng niệm Phật và Vô tướng niệm Phật tam-muội. Theo đó, niệm Pháp thân của Phật là Vô tướng niệm Phật, niệm Báo thân và Hóa thân của Phật là Hữu tướng niệm Phật.

Đời nhà Thanh, một học giả của tông Hoa nghiêm, cư sĩ Bành Tế Thanh đã viết cuốn *Hoa nghiêm niệm Phật tam-muội luận*, trong đó ông đề xướng hai phương pháp niệm Phật, một là

Phổ niệm, hai là Chuyên niệm. Niệm Phật được nói trong các kinh *Quán Phật tướng hải*, *Phật bất tư nghì cảnh giới*... gọi là Phổ niệm (niệm tất cả chư Phật). Niệm Phật được nói trong các kinh *Dược sư lưu ly quang Như Lai*, *A-súc Phật*, *Vô lượng thọ*... gọi là Chuyên niệm (riêng niệm một Phật). Riêng kinh *Hoa nghiêm* thì thuyết minh rõ ý nghĩa “nhất đa tương nhập” (một và nhiều đều dung nhiếp lẫn nhau), chủ bạn giao dung (Phật và chúng sanh đều giao dung nhau), trong tự có tha, trong tha có tự, chuyên niệm cũng là phổ niệm, cực kỳ viên dung.

### ***Thiên tịnh hợp nhất***

Thiền sư Diên Thọ, đời nhà Tống, chủ trương Thiên – Tịnh hợp nhất, nhưng ngài cũng đặc biệt tán dương phương pháp Trì danh niệm Phật.

Tông Duy thức cho rằng, các pháp có năm loại là danh, tướng, phân biệt bên ngoài, hữu chính

trí và như như. Trí tuệ như như vô lậu, bình đẳng không hai chính là Pháp thân của Phật. Nhìn vào cái tâm duy nhất để quán chiếu nhằm đạt được cái thấy tất cả các pháp đều bình đẳng, pháp tính vốn không hai, tức là thấy được Phật. *Kinh Duy-ma-cật* nói rằng: “Quán thật tướng của thân, quán Phật cũng như vậy”. Quán Phật tức là kế hợp với tính Như; tương ứng với Trí như gọi là niệm Phật.

Do xưng danh niệm Phật mà thấy tướng, rồi từ từ đạt đến cảnh giới liễu ngộ tất cả các pháp đều là Không tính, từng bước từng bước, từ cạn đến sâu, từ vọng mà vào chân, thâm nhiếp đắc định, trí tuệ phát sanh, tuyệt đối không có gì chướng ngại. Niệm Phật như vậy chính là tự lực chứ không phải tha lực, và so với cách tu định tuệ trong Thiền tông không có gì sai biệt. Cho nên, pháp môn niệm Phật cũng chính là pháp môn định tuệ trong thiền quán mà Phật đã dạy.

## ***Vô tâm niệm Phật***

*Quán vô lượng thọ Phật kinh* nói “tâm này là Phật, tâm này làm Phật”.

*Niệm Phật tam-muội bảo vương luận* viết: “Phật do niệm sinh, tâm tức là Phật. Như lưỡi dao không tự cắt chính nó, ngón tay không thể tự rờ chính nó, Phật không tự mình là Phật, tâm không tự nó là tâm, thì làm sao ngoài Phật có tâm, ngoài tâm có Phật. Phật đã không có, thì tâm há có sao? Cho nên vô tâm niệm Phật, ý nghĩa nó là rất rõ vậy”.

*Niệm Phật vãng sinh nghi* viết: “Lắng lòng tự niệm, không động lưỡi máy môi, chữ niệm là tự tính niệm, nghe là tự tính nghe, tự niệm tự nghe, nghe nghe rõ ràng, để chống lại tán loạn hôn trầm là quan trọng hơn hết, không kể số lượng, ngày chong tháng chất tạo thành một khối. Từ đó không niệm mà tự niệm, không nghe mà tự nghe”.

## ***Xưng danh niệm Phật***

*Kinh Ban-chu tam-muội* nói: “Một khi thấy Phật hiện tiền thì hiểu được rằng tất cả đều do tâm biến hiện ra, phát nguyện liền được vãng sanh thế giới Cực lạc. Từ đó có thể thấy rằng, phương tiện niệm Phật, muốn cầu vãng sanh Tịnh độ là nhờ nguyện lực từ bi của chư Phật. Trong các phương pháp niệm Phật, thì phương pháp “Xưng danh niệm Phật” là giản dị nhất”.

“Xưng danh niệm Phật” tuyệt đối không phải chỉ là xưng niệm trên miệng. Xưa nay chúng ta trì tụng *Kinh A-di-đà* của ngài Cưu-ma-la-thập dịch, trong bản kinh này nói “chấp trì danh hiệu”, tức là dùng tâm nắm giữ lấy danh hiệu Phật liên tục, không gián đoạn ; nhưng trong một bản dịch khác của ngài Huyền Trang thì câu kinh đó là “tư duy niệm Phật”, tức là thiền quán về danh hiệu Phật. Từ đó chúng ta thấy rằng, “Xưng danh niệm Phật” tuyệt đối

không phải chỉ là niệm Phật bằng cái miệng, mà phải niệm bằng cái tâm, để danh hiệu Phật vào trong tâm, buộc niệm vào danh hiệu Phật rồi tư duy thiền quán. Nhờ xưng niệm danh hiệu Phật A-di-đà, và nhờ danh hiệu mà thể hội được công đức, thật tướng của Phật; buộc niệm tư duy về công đức và thật tướng của Phật mới gọi là niệm Phật.

Cho nên, điều quan trọng nhất của hành giả Tịnh độ là khi xưng niệm danh hiệu Phật đừng bao giờ dừng lại ở chỗ chỉ xưng tụng bằng cái miệng, niệm Phật trên miệng mà trong tâm rỗng tuếch thì không khác gì máy niệm Phật!

*Văn Thù Sư Lợi sở thuyết ma-ha bát-nhã ba-la-mật kinh* dạy rằng: “Ai muốn nhập vào tam-muội nhất hạnh, nên đến ở một chỗ trống vắng, bỏ hết những loạn ý, không duyên vào tướng mạo, buộc tâm vào một Đức Phật mà chuyên đọc danh tự của Đức Phật ấy; tùy theo phương hướng xứ sở của Đức Phật ấy mà ngồi thẳng xoay mặt về phương hướng xứ sở đó”.



Đoạn kinh trên cho thấy, nếu hành giả niệm Phật muốn đạt đến cảnh giới nhất tâm bất loạn thì phải “đến ở một chỗ trống vắng, bỏ hết những loạn ý, không duyên vào tướng mạo (bên ngoài), cột tâm vào một Đức Phật, chuyên niệm danh hiệu Phật ấy”. Nếu hành giả muốn vãng sanh Tịnh độ của Phật A-di-đà thì phải ngồi ngay thẳng, xoay mặt về hướng Tây, chuyên niệm danh hiệu “Nam-mô A-di-đà Phật”.

### ***Phản văn niệm Phật***

Để niệm Phật dễ đắc định, hành giả vừa niệm vừa nghe lại âm thanh niệm Phật của mình. Phương pháp này gọi là phản văn niệm Phật, cũng gọi là Kim cang trì. Hành giả niệm thứ thả, tiếng không lớn cũng không nhỏ quá, vừa niệm vừa lắng tai nghe lại tiếng niệm của mình từng chữ một: Miệng niệm, Tai nghe, Tâm tưởng, ba yếu tố này phải đồng thời tương ưng với nhau. Khi niệm Phật phải niệm cho

rõ ràng, bình tĩnh, không ồn ào, không hoảng hốt. Quan trọng nhất là, khi niệm Phật không phải niệm bằng cái miệng, mà cần phải lắng tai để nghe âm thanh niệm Phật của mình, nghe thấy rõ ràng, chú tâm mà nghe, tức là trong tâm của mình cũng đồng thời vừa niệm vừa nghe danh hiệu Phật, mỗi niệm mỗi niệm rõ ràng, trong sáng.

### *Niệm truy đánh*

Cũng giống như lối niệm Kim cang trì, nhưng thay vì niệm thư thả thì bây giờ niệm khẩn trương, câu trước câu sau liền kể nhau, không để xen hở giữa câu trước và câu sau, giữa tiếng niệm trước và tiếng niệm sau. Niệm như vậy là để tỏ lòng khẩn trương, tâm và khẩu cùng một lúc hướng về Đức Phật A-di-đà, đánh lui được những tạp niệm muốn tìm cách xen vào.

### ***Niệm giác chiếu***

Niệm giác chiếu là vừa niệm danh hiệu Phật, vừa hướng tâm tư mình soi xét chính bản thân mình, cho đến bao giờ đẩy lui hết mọi đối tượng trước mắt, chỉ còn một cảm giác linh động là thân ta và thân Phật, tâm ta và tâm Phật, cả hai cùng ngưng tụ thành một khối sáng tròn chói lọi.

Vì vừa niệm Phật vừa hướng tâm tư mình soi xét bản thân mình qua tiếng niệm ấy, cho nên lối niệm Phật này còn gọi là Quán tâm niệm Phật.

### ***Niệm quán tướng***

Còn gọi là Quán niệm niệm Phật. Phương pháp này vừa xưng niệm danh hiệu Phật A-di-đà, vừa quán tưởng các tướng hảo của Đức Phật ấy.

## ***Niệm lễ bái***

Phương pháp này được Tôn giả Thế Thân chỉ dẫn trong *Vô lượng thọ kinh ưu-ba-đề-xá nguyện sanh kệ*.

Niệm lễ bái còn gọi là lễ bái niệm Phật, là trong khi miệng niệm danh hiệu Phật thì thân lạy, hoặc niệm xong một câu thì lạy một lạy, hoặc cứ hễ miệng niệm thì thân lạy, thân lạy thì miệng niệm. Mục đích là khiến cho thân và miệng hợp nhất, làm cơ sở cho ý nghiệp tập trung, chỉ hướng về Đức Phật A-di-đà. Với toàn bộ thân miệng ý đều qui về một mối thì tạp niệm không còn có chỗ hở để xen vào, niệm Phật tam-muội nhờ đó mà đạt được.

Nói tóm lại, ba yếu tố miệng – tai – tâm phải cùng tương ứng hệ niệm vào danh hiệu Phật một cách rõ ràng, trong sáng, chánh niệm, tỉnh giác. Niệm như vậy thì rất dễ đạt được nhất tâm bất loạn. Lối niệm Phật này gọi là “định tâm niệm Phật”, “túc tâm niệm Phật”, “ước tâm niệm Phật”, hay “lý trì niệm Phật”.

Có nhiều người cho rằng niệm Phật không cần phải lên chánh điện, mà lúc làm việc, thậm chí lúc đang nói chuyện với người ta... đều có thể niệm Phật được hết. Sự thật thì không phải như vậy! Bởi vì sao? Bởi tâm không có hai tác dụng cùng một lúc. Cho nên vừa làm vừa niệm Phật thì tâm không thể yên tĩnh, tai không thể tự nghe, niệm Phật như vậy rất khó mà được chuyên nhất. Lỗi niệm Phật với tâm tán loạn thường gọi là “tán tâm niệm Phật”, hay “tán tâm xưng danh”, hay “vô quán xưng danh”.

Cũng có người nói cần phải có thời gian niệm Phật lâu dài và niệm cho được thật nhiều danh hiệu Phật, nhưng cách làm này cũng chưa chắc đã có được tác dụng lớn. Ví dụ như người viết chữ, nếu muốn viết chữ đẹp thì ngoài việc cần phải có công phu tập luyện, còn cần phải xem việc viết chữ là một việc làm vô cùng trịnh trọng; mỗi nét bút, mỗi một nét chữ đều phải cẩn trọng, để hết công phu và tâm hồn

vào trong đó thì tự nhiên nét chữ có hồn. Tuy nhiên, việc tập viết chữ không cần phải viết nhiều, mà mỗi ngày đều tập viết đều đặn thì lâu ngày tự nhiên viết được chữ đẹp. Có người hể cứ thấy bút là cầm viết, viết chữ lung tung, viết liên tục, viết miên man, xem qua thì thấy dường như người đó viết chữ rất nhuần nhuyễn, nhưng kỳ thật thì trong nét chữ chẳng có chút công phu nào cả! Cũng có người khi tuổi còn trẻ thì viết chữ rất đẹp, nhưng đến khi lớn tuổi thì viết không còn đẹp nữa, bởi vì người này tập luyện chưa tới nơi tới chốn, chỉ tùy tiện quấy bút, lâu ngày thì xem ra có biến hóa linh hoạt thôi. Việc niệm Phật cũng như vậy! Thời gian niệm không ngại ít, niệm được bao nhiêu danh hiệu Phật cũng không quan trọng, điều quan trọng là làm sao cho miệng – tai – tâm đều được tương ứng, chuyên nhất buộc niệm vào danh hiệu, vào công đức của Phật để cho tâm không tán loạn. Còn nếu như há họng mà niệm cho hết sức nhưng trong tâm thì tán loạn, nghĩ đông nghĩ tây, thì dù có

niệm liên tu bất tận cũng không biết niệm cái gì, cho nên một ngày niệm cả vạn lần mà cũng không tác dụng bao nhiêu.

Đối với người mới học tu, chúng ta có thể dùng phương tiện khuyên họ niệm Phật khi đi đường, khi làm việc... niệm Phật mọi nơi mọi lúc, như vậy sẽ ngăn ngừa được rất nhiều lỗi lầm và tích lũy được nhiều phước đức. Nhưng nếu muốn niệm Phật để được vãng sanh thì không thể làm như vậy! Vì niệm Phật để được vãng sanh nếu không chuyên nhất tu tập thì không thể vãng sanh được. Nếu như một mặt để cho vọng tưởng phân tán, một mặt niệm Phật, lâu ngày thành thói quen, không tha thiết, thì không dễ gì đạt đến cảnh giới nhất tâm bất loạn. Cho nên, cần phải hết lòng niệm Phật và giữ niệm cho chuyên nhất thì mới mong có cơ hội vãng sanh.

## ***Âm thanh niệm Phật***

Nói đến âm thanh niệm Phật thì tựu chung có ba cách, một là niệm lớn tiếng, hai là niệm nhỏ tiếng, ba là niệm thầm. Trong quá trình niệm Phật, chúng ta có thể áp dụng cả ba cách. Nếu niệm Phật nhỏ tiếng thời gian lâu dài sẽ dễ bị hôn trầm, khi đó chúng ta phải chuyển qua niệm Phật lớn tiếng; niệm lớn tiếng một lúc thì hôn trầm bị đẩy lùi. Nếu niệm Phật lớn tiếng thời gian lâu dài sẽ dễ bị mệt, vì tổn hao nguyên khí, khiến tâm dễ bị tán loạn, thì khi đó chúng ta chuyển qua niệm Phật nhỏ tiếng, để khôi phục nguyên khí.

Âm thanh niệm Phật nhỏ hay lớn cần phải căn cứ vào tình hình thực tế sức khỏe của mình, để điều chỉnh cho thích hợp. Niệm nhỏ hay niệm lớn đều không có vấn đề gì, cứ tùy tình hình sức khỏe mà thay đổi.

Nhưng nếu chỉ niệm bằng miệng, bất luận là niệm nhỏ hay lớn, đều không thể đạt được định.



Căn cứ lời Phật dạy, trạng thái thiền định chỉ tương ứng với ý thức, năm thức trước là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân thức đều không có tác dụng. Cho nên nếu chỉ niệm bằng cái miệng thì đương nhiên không thể đạt tới cảnh giới định.

Mục đích của niệm Phật là đạt đến cảnh giới nhất tâm bất loạn, mà muốn đạt đến cảnh giới đó cần phải mặc niệm, tức là phải niệm thầm, niệm bằng ý thức, mà nói chính xác là niệm bằng tâm sở tầm và tâm sở tứ, tức niệm bằng ngôn ngữ của ý.

Mặc niệm, hay niệm thầm, còn gọi là Kim cang trì, tức là đem danh hiệu Phật đặt vào trong tâm, niệm bằng ngôn ngữ của tâm, miệng không phát ra âm thanh. Tuy không niệm ra tiếng nhưng tâm lại nghe được tiếng, đó là tiếng nói hay ngôn ngữ của tâm, gọi là ý ngôn, mỗi chữ mỗi câu đều nghe được rất rõ ràng. Niệm Phật bằng cách này thì từ từ tâm sẽ hướng về một cảnh, ngoại duyên từ từ bị cắt đứt, khi đó chúng ta mới đạt được định.

Hai yếu tố tâm sở tầm và tứ rất quan trọng trong quá trình tu niệm. Tầm là nắm lấy danh hiệu Phật, khởi niệm niệm Phật; tứ là duy trì chánh niệm trong suốt quá trình niệm Phật, tức là khi nào cũng ý thức, chánh niệm, tỉnh giác biết rõ mình đang niệm Phật, chỉ có tâm với danh hiệu Phật, ngoài ra không có bất kỳ một ý niệm nào khác. Niệm Phật theo cách này thì chỉ cần năm mười phút là mình có được hỷ lạc liền.

*Nam-mô a-di-đà Phật*

*Phụ lục*

**Kinh đức Phật Thích Ca nói về  
đức Phật A Di Đà**

Đúng thật như thế,  
Chính Tôi được nghe:  
Một thời Phật ở  
Tại nước Xá-vệ,  
Trong rừng Kỳ-đà,  
Vườn Cấp Cô Độc,  
Cùng với một ngàn  
Hai trăm năm mươi  
Vị đại Tỳ-kheo,

Đều là những bậc  
Đại A-la-hán  
Mà ai cũng biết.  
Như là Trưởng lão  
Xá-lợi-phất-đa,  
Đại Mục-kiền-liên,  
Ngài Đại Ca-diếp,  
Đại Ca-chiên-diên,  
Đại Câu-hi-la,  
Ngài Li-bà-đa,  
Châu-lợi-bàn-đặc,  
Tôn giả Nan-đà,  
Ngài A-nan-đà,  
Ngài La-hầu-la,  
Kiều-phạm-ba-đề,  
Tân-đầu-lô-phả  
Ca-lưu-đà-di,  
Đại Kiếp-tân-na,  
Ngài Bạc-câu-la,  
A-nậu-lâu-đà...  
Bao gồm những vị  
Đệ tử như vậy;

Cùng với chư vị  
Hàng đại Bồ-tát,  
Như Pháp vương tử  
Văn-thù-sư-lợi,  
Ngài A-dật-đa,  
Càn-đà-ha-đề,  
Ngài Thường Tinh Tấn...  
Bao gồm những vị  
Bồ-tát như vậy.  
Ngoài ra còn có  
Thích Đề-hoàn Nhân,  
Cùng với vô lượng  
Chư Thiên, Đại chúng  
Cùng đến dự hội.

Bấy giờ Đức Phật  
Nói với Trưởng lão  
Xá-lợi-phất rằng:  
Từ thế giới này,  
Nhìn về phương Tây,  
Cách mười vạn ức  
Quốc độ chư Phật

Có một thế giới  
Tên là Cực Lạc.  
Ở thế giới ấy  
Có Đức Phật hiệu  
Là A-di-đà  
Hiện đang thuyết pháp.

Này Xá-lợi-phất!  
Vì sao cõi ấy  
Gọi là Cực Lạc?  
Bởi vì chúng sanh  
Trong cõi nước ấy  
Chẳng có khổ đau,  
Chỉ hưởng những điều  
An lạc hạnh phúc,  
Cho nên mới gọi  
Là cõi Cực Lạc.

Này Xá-lợi-phất!  
Cõi nước Cực Lạc  
Được bao bọc bởi  
Bảy lớp lan can,

Bảy lớp lưới giăng,  
Bảy lớp hàng cây,  
Tất cả đều được  
Làm bằng bốn loại  
Chất liệu quý báu,  
Bao quanh giáp vòng,  
Vì vậy nên gọi,  
Là cõi Cực Lạc.

Lại nữa, này ông  
Xá-lợi-phất-đa!  
Cõi nước Cực Lạc  
Có ao bảy báu.  
Nước trong ao ấy  
Tràn đầy và đủ  
Tám thứ công đức.  
Đáy ao thuần dùng  
Cát vàng để trải.  
Bốn phía đường đi  
Và các bậc thềm  
Được dùng vàng bạc,  
Lưu ly, pha lê

Hòa hợp đúc thành.  
Trên ao xây dựng  
Lầu gác nguy nga,  
Và được trang sức  
Vàng bạc, lưu ly,  
Pha lê, xa cừ,  
Xích châu, mã não.  
Hoa sen trong ao  
Lớn tựa bánh xe.  
Hoa màu xanh thì  
Tỏa ánh sáng xanh,  
Hoa màu vàng thì  
Tỏa ánh sáng vàng,  
Hoa màu đỏ thì  
Tỏa ánh sáng đỏ,  
Hoa màu trắng thì  
Tỏa ánh sáng trắng,  
Mùi hương thanh khiết,  
Rất là vi diệu.

Này Xá-lợi-phất!  
Cõi nước Cực Lạc



Thành tựu công đức  
Trang nghiêm như vậy.

Này Xá-lợi-phất!  
Cõi nước Phật ấy  
Thường trời nhạc Trời;  
Đất bằng vàng ròng;  
Ngày đêm sáu lần  
Mưa hoa Mạn-đà.  
Chúng sanh cõi ấy,  
Vào buổi sáng sớm  
Thường lấy vật áo  
Hứng các hoa đẹp  
Đem đi cúng dường  
Mười vạn ức Phật  
Ở các cõi khác,  
Cho đến giờ ăn  
Trở về nước mình,  
Ăn cơm kinh hành.

Này Xá-lợi-phất!  
Cõi nước Cực Lạc

Thành tựu công đức  
Trang nghiêm như vậy.

Lại nữa, này ông  
Xá-lợi-phất-đa!  
Ở cõi Cực Lạc  
Thường có nhiều chim  
Đủ loại màu sắc  
Và rất xinh đẹp,  
Như là Bạch Hạc,  
Khổng Tước, Anh Vũ,  
Xá-lợi, Cộng Mạng,  
Ca-lăng-tần-già.  
Các loại chim này  
Ngày đêm sáu lần  
Ca hát líu lo,  
Âm thanh hòa nhã,  
Những âm thanh này  
Diễn bày giáo pháp  
Năm căn, Năm lực,  
Bảy phần bồ-đề,  
Và Tám thánh đạo.

Chúng sanh cõi ấy  
Nghe âm thanh này  
Thấy đều niệm Phật,  
Niệm Pháp, niệm Tăng.

Này Xá-lợi-phất!  
Ông chớ nghĩ rằng  
Các loại chim ấy  
Đúng thật là do  
Tội báo sanh ra.  
Bởi vì sao vậy?  
Vì cõi Phật ấy  
Hoàn toàn không có  
Ba nẻo đường ác.  
Này Xá-lợi-phất!  
Cõi nước Cực Lạc,  
Ngay cả tên gọi  
Ba nẻo đường ác  
Cũng không hề có  
Huống là có thật.  
Các loại chim ấy  
Đều là do nguyện

Phật A-di-đà  
Vì muốn pháp âm  
Lan tỏa khắp nơi  
Mà biến hóa ra.

Này Xá-lợi-phất!  
Cõi nước Phật kia,  
Khi gió lay động  
Các hàng cây báu  
Và các lưới báu  
Phát ra âm thanh  
Rất là vi diệu,  
Tựa như trăm nghìn  
Âm nhạc đồng thời  
Trỗi lên một lượt.  
Ai nghe tiếng ấy  
Cũng đều tự nhiên  
Sanh tâm niệm Phật,  
Niệm Pháp, niệm Tăng.

Này Xá-lợi-phất!  
Cõi nước Cực Lạc

Thành tựu công đức  
Trang nghiêm như vậy.

Này Xá-lợi-phất!  
Ý ông nghĩ sao?  
Đức Phật cõi ấy,  
Vì sao có hiệu  
Là A-di-đà?

Này Xá-lợi-phất!  
Bởi Phật Di-đà  
Có ánh quang minh  
Vô lượng vô biên,  
Chiếu khắp mười phương,  
Không hề chướng ngại,  
Vì vậy nên hiệu  
Là A-di-đà.

Thêm nữa, Xá-lợi!  
Tuổi thọ Phật ấy  
Cùng với nhân dân  
Vô lượng vô biên

Không thể tính kể,  
Cho nên hiệu là  
A-di-đà Phật.

Này Xá-lợi-phất!  
Phật A-di-đà  
Thành Phật đến nay  
Đã hơn mười kiếp.

Lại nữa, Xá-lợi!  
Đức Phật ấy có  
Vô lượng vô biên  
Đệ tử Thanh văn,  
Đều A-la-hán,  
Số nhiều đến nỗi  
Không thể tính toán  
Mà biết hết được.  
Chư vị Bồ tát  
Cũng nhiều như vậy.

Này Xá-lợi-phất!  
Cõi nước Phật ấy

Thành tựu công đức  
Trang nghiêm như vậy.

Lại Xá-lợi-phất!  
Chúng sanh sanh về  
Cõi nước Cực Lạc  
Ai nấy đều chứng  
Bậc Không thối chuyển.  
Trong đó có nhiều  
Vị đã chứng được  
Nhất sanh bất tử,  
Số nhiều đến nỗi  
Không thể tính đếm  
Mà biết hết được,  
Chỉ có thể dùng  
Vô lượng vô biên  
Kiếp A-tăng-kì  
Để mà thí dụ.

Này Xá-lợi-phất!  
Chúng sanh có ai  
Nghe được lời này

Hãy nên phát nguyện  
Sanh về cõi ấy.  
Bởi vì sao vậy?  
Vì được ở chung  
Một chỗ với những  
Bậc thượng thiện hơn.

Này Xá-lợi-phất!  
Những người thiếu phước  
Và ít căn lành  
Thì khó hy vọng  
Được sanh Tịnh độ.

Này Xá-lợi-phất!  
Nếu có thiện nam  
Hay thiện nữ nào  
Nghe được danh hiệu  
Phật A-di-đà,  
Rồi nhất tâm niệm  
Danh hiệu của Ngài  
Hoặc được một ngày,  
Hoặc là hai ngày,



Hoặc là ba ngày,  
Hoặc là bốn ngày,  
Hoặc là năm ngày,  
Hoặc là sáu ngày,  
Hoặc là bảy ngày,  
Nhất tâm bất loạn,  
Thì những người này,  
Khi sắp mạng chung,  
Được Phật Di-đà  
Và các Thánh chúng  
Hiện ra trước mặt,  
Khi người ấy chết,  
Tâm không điên đảo,  
Liền được vãng sanh  
Về cõi Cực Lạc  
Của Phật Di-đà.

Này Xá-lợi-phất!  
Ta thấy những điều  
Lợi ích như vậy  
Nên nói lời này.  
Nếu chúng sanh nào

Nghe Ta nói đây  
Hãy nên phát nguyện  
Sanh về cõi ấy.

Này Xá-lợi-phất!  
Như Ta hôm nay  
Tán thán khen ngợi  
Về những lợi ích  
Và các công đức  
Không thể nghĩ bàn  
Của Phật Di-đà,  
Thì ở phương Đông  
Cũng có chư vị:  
Phật A-súc-bê,  
Phật Tu-di Tướng,  
Phật Đại Tu-di,  
Phật Tu-di Quang,  
Đức Phật Diệu Âm...  
Hằng hà sa số  
Chư Phật như vậy,  
Mỗi vị đều ở  
Cõi nước của mình

Hiện ra tướng lưỡi  
Rộng dài trùn khắp  
Ba ngàn đại thiên  
Thế giới và nói  
Lời chân thật rằng:  
Các người hãy tin  
Vào bản kinh này,  
Kinh mà tất cả  
Chư Phật hết lòng  
Khen ngợi công đức  
Không thể nghĩ bàn  
Và luôn hộ niệm.

Này Xá-lợi-phất!  
Phương Nam cũng có  
Phật Nhật Nguyệt Đăng,  
Phật Danh Văn Quang,  
Phật Đại Diệm Kiên,  
Phật Tu Di Đăng,  
Phật Vô Lượng Tinh Tấn...  
Hằng hà sa số  
Chư Phật như vậy,

Mỗi vị đều ở  
Cõi nước của mình  
Hiện ra tướng lười  
Rộng dài trùm khắp  
Ba ngàn đại thiên  
Thế giới và nói  
Lời chân thật rằng:  
Các người hãy tin  
Vào bản kinh này,  
Kinh mà tất cả  
Chư Phật hết lòng  
Khen ngợi công đức  
Không thể nghĩ bàn  
Và luôn hộ niệm.

Này Xá-lợi-phất!  
Phương Tây cũng có  
Phật Vô Lượng Thọ,  
Phật Vô Lượng Tướng,  
Phật Vô Lượng Trang,  
Đức Phật Đại Quang,  
Đức Phật Đại Minh,

Đức Phật Bảo Tướng,  
Đức Phật Tịnh Quang...  
Hằng hà sa số  
Chư Phật như vậy,  
Mỗi vị đều ở  
Cõi nước của mình  
Hiện ra tướng lười  
Rộng dài trùm khắp  
Ba ngàn đại thiên  
Thế giới và nói  
Lời chân thật rằng:  
Các người hãy tin  
Vào bản kinh này,  
Kinh mà tất cả  
Chư Phật hết lòng  
Khen ngợi công đức  
Không thể nghĩ bàn  
Và luôn hộ niệm.

Này Xá-lợi-phất!  
Thế giới phương Bắc,  
Có Phật Diệm Kiên,

Phật Tối Thắng Âm,  
Đức Phật Nan Trử,  
Đức Phật Nhật Sanh,  
Đức Phật Vông Minh...  
Hằng hà sa số,  
Chư Phật như vậy,  
Mỗi vị đều ở,  
Cõi nước của mình,  
Hiện ra tướng lữi,  
Rộng dài trùm khắp,  
Ba ngàn đại thiên  
Thế giới và nói,  
Lời chân thật rằng:  
Các người hãy tin  
Vào bản kinh này,  
Kinh mà tất cả  
Chư Phật hết lòng  
Khen ngợi công đức  
Không thể nghĩ bàn  
Và luôn hộ niệm.

Này Xá-lợi-phất!

Thế giới phương dưới  
Có Phật Sư Tử,  
Có Phật Danh Văn,  
Có Phật Danh Quang,  
Có Phật Đạt-ma,  
Có Phật Pháp Tràng,  
Có Phật Trì Pháp...  
Hằng hà sa số,  
Chư Phật như vậy,  
Mỗi vị đều ở  
Cõi nước của mình  
Hiện ra tướng lười  
Rộng dài trùm khắp  
Ba ngàn đại thiên  
Thế giới và nói  
Lời chân thật rằng:  
Các người hãy tin  
Vào bản kinh này,  
Kinh mà tất cả  
Chư Phật hết lòng  
Khen ngợi công đức  
Không thể nghĩ bàn

Và luôn hộ niệm.

Này Xá-lợi-phất!  
Thế giới phương trên,  
Có Phật Phạm Âm,  
Có Phật Tú Vương,  
Có Phật Hương Thượng,  
Có Phật Hương Quang,  
Phật Đại Diệm Kiên,  
Phật Tạng Sắc Bảo Hoa Nghiêm Thân,  
Phật Ta La Thọ Vương,  
Phật Bảo Hoa Đức,  
Phật Kiến Nhất Thiết Nghĩa,  
Phật Như Tu Di Sơn...  
Hằng hà sa số,  
Chư Phật như vậy,  
Mỗi vị đều ở  
Cõi nước của mình,  
Hiện ra tướng lười  
Rộng dài trùm khắp  
Ba ngàn đại thiên  
Thế giới và nói



Lời chân thật rằng:  
Các người hãy tin  
Vào bản kinh này,  
Kinh mà tất cả  
Chư Phật hết lòng  
Khen ngợi công đức  
Không thể nghĩ bàn  
Và luôn hộ niệm.

Này Xá-lợi-phất!  
Ý ông thế nào?  
Vì sao kinh này  
Lại có tên là:  
Tất cả chư Phật  
Hết lòng hộ niệm?  
Này Xá-lợi-phất!  
Vì nếu Thiện nam  
Hoặc Thiện nữ nào  
Nghe bản kinh này  
Rồi lại thọ trì,  
Và nếu nghe tên  
Của các Đức Phật

Thì những Thiện nam  
Và Thiện nữ ấy  
Đều được tất cả  
Chư Phật hộ niệm,  
Đều được bất thối  
Nơi đạo Vô thượng  
Chánh đẳng Chánh giác.

Vì vậy cho nên,  
Này Xá-lợi-phất,  
Các ông hãy tin  
Và hãy thọ trì  
Lời của Ta nói,  
Cũng như tất cả  
Chư Phật đã dạy.

Này Xá-lợi-phất!  
Nếu có người nào  
Đã phát nguyện rồi  
Hoặc đang phát nguyện  
Hoặc sẽ phát nguyện  
Muốn sanh về cõi

Đức Phật Di-đà,  
Thì những người ấy  
Đều được bất thối  
Nơi đạo Vô thượng  
Chánh đẳng Chánh giác  
Hơi cõi Tịnh độ,  
Hoặc đã sanh về,  
Hoặc đang sanh về,  
Hoặc sẽ sanh về.  
Vì vậy cho nên  
Này Xá-lợi-phất,  
Các vị Thiện nam  
Và người Tín nữ  
Nếu có đức tin  
Thì hãy phát nguyện  
Sanh về Cực Lạc.

Này Xá-lợi-phất!  
Như Ta hôm nay  
Xưng tán công đức  
Không thể nghĩ bàn  
Của các đức Phật,

Thì chư Phật ấy  
Cũng khen ngợi Ta  
Công đức thù thắng  
Không thể nghĩ bàn  
Mà nói lời rằng:  
“Đức Phật Thích-ca  
Có thể làm được  
Những việc khó làm,  
Rất là hiếm có,  
Ở cõi Ta-bà  
Đây đây Năm trước:  
Cuộc đời nhiễm ô,  
Nhận thức sai lầm,  
Phiền não dầy dầy,  
Chúng sanh xấu ác,  
Thọ mạng ngắn ngủi,  
Vậy mà đức Phật  
Thích-ca Mâu-ni  
Có thể chứng đắc  
Đạo quả bồ-đề  
Vô thượng Chánh đẳng,  
Lại vì chúng sanh

Giảng nói pháp môn  
Mà người thế gian  
Rất ít người tin”.

Này Xá-lợi-phất!  
Ông nên biết rằng,  
Ta ở nơi đời  
Đầy đầy năm thứ  
Xấu ác nhiễm ô  
Làm được những việc  
Khó làm như vậy:  
Thành đạo bồ-đề  
Vô thượng Chánh giác,  
Vì mọi chúng sanh  
Khắp cả thế gian  
Diễn bày pháp môn  
Rất khó tin này.  
Đó là những việc,  
Rất là khó làm.

Đức Phật Thích-ca  
Nói kinh này xong

Ngài Xá-lợi-phất  
Cùng các Tỳ-kheo  
Hết thầy trời, người,  
Và A-tu-la...  
Nghe lời phật dạy,  
Hoan hỷ tin nhận,  
Đánh lễ lui ra.

# Pháp môn niệm Phật

Thích Nguyên Hùng

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ TP.HCM  
88-90 Ký Con, P. Nguyễn Thái Bình, Quận 1 - TP.HCM

ĐT: (08) 38216009 - 39142419

Fax: (08) 39142890

Email: [nxbvanhoavanngh@yahoo.com.vn](mailto:nxbvanhoavanngh@yahoo.com.vn)

Website: [nxbvanhoavanngh.org.vn](http://nxbvanhoavanngh.org.vn)

*Chịu trách nhiệm xuất bản:* Huỳnh Thị Xuân Hạnh

*Biên Tập:* Kim Phước

*Sửa bản in:* Bảo Bảo

*Trình bày:* Phương Niệm

*Bìa:* Không Hồng - Thanh Ca

*Liên kết xuất bản:* Nguyễn Hiệp

---

In lần thứ nhất. Số lượng: 1000 cuốn, Khổ 13x19 cm

Tại: Công ty TNHH Pháp Uyển

Số đăng ký: 1065-2013/CXB/02-68/VHVN

Quyết định xuất bản số: KHXB: 260/QĐ-NXBVHVN

Ngày 19 tháng 08 năm 2013

In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2013