

* NIỆM LỰC

Niệm Phật mà không có lực thì không thành công được.

Ví dụ sau đây sẽ làm rõ câu trên, tại mình thử quan sát hai cách ném giấy của hai người sau đây:

- Một lực sĩ cầm một tờ giấy lịch để nguyên như vậy và ném. Cho dù ông ta ném mạnh đến đâu đi nữa, ông cũng không thể ném xa được.

- Một em bé lấy một cục đá và gói trong miếng giấy đó và ném thì khỏi cần nói: em bé có thể ném xa hơn lực sĩ kia mà không cần dùng sức nhiều cho lắm.

Lực sĩ và tờ lịch để nguyên là hình ảnh của một người đang niệm Phật mà không có lực.

Như vậy hình ảnh thứ hai là hình ảnh của người niệm Phật mà có lực.

Như vậy muốn niệm Phật cho được việc thì nên... gói cái gì trong câu niệm đó? “Niềm tin”:

Vì tin rằng có một thế giới là Cực Lạc nên người niệm Phật chỉ mượn tạm cuộc đời này để sống tạm qua ngày qua bữa và mong về **Tây Phương Cực Lạc** để tu tập tiếp.

Như vậy, vì cách sống tạm này mà họ không màng đến những chuyện có thể kích động họ, họ sống... như cái bóng giữa cuộc đời.

* THAY ĐỔI TÍNH TÌNH:

Cái vấn đề công phu, kỹ thuật của mình là nói dễ lắm. Nhưng mà trong tận thâm tâm, còn một vấn đề nữa là **SỬA ĐỔI TÍNH TÌNH**.

Công phu mà *không có sửa đổi tính tình*, nó biến thành **quỷ thuật**. Thành ra, là phải **sửa đổi tính tình**.

Thì khi sửa đổi tính tình rồi, con người mình **hiền đi**, *mình ít giận hờn*, mình *suy nghĩ về hướng bên kia*, *mình để ý hướng bên kia họ muốn cái gì*.

Thì khi **cái tâm của mình nó mở rộng ra**, thì **mình mới chứa nổi ông A Di Đà Phật**.

Chứ còn nếu mà cái tâm của mình nó nhỏ chút xíu, mình chứa được cái gì, đâu có được cái gì đâu, đâu có thấy được cái gì đâu.

Thành ra, tâm mình nó mở rộng ra, nó hiền đi, nó mở rộng ra thì nó mới có đủ cái sức chứa của một cái cõi Tịnh Độ lặn.

Thành ra cái vấn đề là mình phải *sửa đổi tính tình* là vậy đó.

* KỸ THUẬT:



Tịnh Độ là *nơi đến*. Niệm danh hiệu là *câu nói đi hỏi đường, khi chưa tới*.

Và nó cũng có công dụng là *nhắc mình là... chưa tới nơi đâu, còn xa lắc xa lơ hà!*

1. Bước đầu tiên:

Nhìn vào đâu để niệm Phật: Khi niệm thì nên *nhắm mắt và nhìn về một điểm duy nhất*. Điểm duy nhất này lại ngang với tầm nhìn của mình.

Nghĩa là nhìn cố định vào một điểm, không nhìn về bên phải hay nhìn về phía trái. **Có nghĩa là không cho cái nhìn của mình nó chạy qua, chạy lại mà chỉ nhìn cố vào một điểm duy nhất mà thôi.**

Diễn tiến như sau: **Đầu tiên**, khi nhắm mắt lại thì cái thấy lại thấy nguyên một vùng không gian đẳng trước mặt. Khi đã thấy được vùng không gian này rồi **thì hướng tâm nhìn vào một điểm ngay khoảng giữa của vùng không gian đó.**

Niệm như thế nào?

Cứ nhìn vào điểm trên và niệm hướng về cái điểm đó. Cái tông niệm là cao. Cao theo cái kiểu mình kêu ai đó. Niệm cao đã rồi thì la lớn (la trong tâm). La lớn mệt thì lại xuống tông để niệm cao. Cứ làm qua lại theo 2 cái này. Khi niệm phóng mạnh cái niệm đó ra đằng trước mặt và đẩy nó ra càng xa càng tốt (cũng đằng trước mặt thôi).

Thở như thế nào?

Cứ thở tự nhiên hay một chữ một hơi thở cũng được, miễn sao thấy thoải mái là được.

Cách niệm:

Niệm với một **giọng** cao nhất bằng cái tâm, có nghĩa là niệm trong cái đầu, và tất nhiên là không cho phát ra thành tiếng. Cách niệm này dân Mật Tông gọi là Kim Cang Trì. Niệm **từng chữ một** và **kéo dài ra** như sau:

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAA...

Diiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii...

Đàààààààààààààààààààààààà...

Phân tích và đánh giá...

2. Bước thứ hai là:

5

Sau khi **niệm một thời gian cho thuần rồi** thì *tưởng tượng ngay cái điểm mà mình thường nhìn hằng ngày khi niệm Phật đó nó biến thành một đốm màu đỏ như đốm cây nhang. Duy trì câu niệm và cái chấm đỏ đó càng lâu càng tốt.* (hành giả tưởng tượng phóng cái niệm vào chấm đỏ. **Cái chấm đỏ này vốn là cái Đảnh của Ngài**, trong tầm nhìn cách khoảng từ 0.5m đến 1 sải tay. Kích cỡ của cái chấm đỏ có đường kính bằng hạt tiêu (1, 2mm) cho đến 3cm thì tùy theo hành giả kiểm tra mình an trụ được cái nhìn với cái kích cỡ nào. **Ghi chú: lúc đầu mới tập quán thì kích cỡ lớn 3cm, lúc sau đã quen rồi thì kích cỡ nhỏ hơn cỡ như hạt tiêu.**

**1. Khi nhắm mắt 100% thì đợi cho cái nhìn nó đứng im cái đã.*

**2. Kế đó là vẽ cái viền của đề mục trước.*

**3. Rồi sau đó là mới tới giai đoạn sơn nó ra cái màu mình muốn. Khi nó đã lâu, rõ và đứng im rồi thì mới tác ý tô nó. Tuy nhiên cũng có người là tự động nó thành ra màu đỏ.*

*1. *Nó ra hiện cái gì thì... kệ nó.* Cứ một mạch vẽ đề lên đó cho nó ra cái đề mục. *Không thêm đếm xỉa gì tới những cái không mời mà đến này!* **Chỉ chú tâm đến đề mục thôi.** Những cái hiện ra mà không dính líu gì đến đề mục thì chỉ ghi nhận rồi quay lại liền với cái đề mục.

*2. Điều cần yếu là *không thêm để ý vào cái bề rộng của tầm nhìn* mà chỉ **chăm chú vào cái chỗ mà ta vẽ** mà thôi. Không thêm nhìn chung quanh coi nó ra cái gì?

*3. Nhớ là **70% sức lực của mình** mà thôi đó nghe.

Đề mục xuất hiện trong một sát na: Thông thường là do cái đầu chưa được yên lặng, hay là chưa quen: Mình cứ làm tới làm lui nhiều lần. ***Khi nó quen, là nó ra lâu hơn.*** Nhớ là cứ tập y như là lúc tập đi xe đạp vậy. Có nghĩa là nó té thì đứng lên làm tiếp. **Khi tập đi xe đạp thì chưa có ai mà có ý nghĩ là mình phải đi được y như hôm qua.** Mà cứ leo lên đại và đạp đại. Và bị té thì ngay cái té đó mà mình sẽ biết cách đối phó cho lần sau.

Khi quán ra:



Mờ mờ: khi có, khi không.

Vị Trí: Đã ra rồi, nhưng còn xa lắm, chưa tới nơi.

Do đó mà nên tiếp tục "vừa niệm và vừa quán" y như mới lúc đầu mà mình tập vậy. Khi mà cái niệm... nó mạnh hơn cái quán thì lúc đó mình đang "dừng lại để hỏi đường". Cứ tiếp tục như vậy mà không quan tâm đến cái chấm đỏ có ra hay không.

Cho đến nó khi xuất hiện. ***Mờ mờ và ba chớp ba nháng. Lúc có lúc không. Hành giả vẫn không quan tâm và vẫn tiếp tục công phu.*** Đến đây thì hành giả đã đi được một đoạn đường khá dài rồi. Tâm lý hành giả bây giờ ổn định hơn, tự tin hơn, vui vẻ hơn và nhất là có được một Niềm Tin tưởng như không gì lay chuyển nổi. Và hành giả đã có thể công phu để hỏi hướng, độ tử. ***Công phu trung bình từ 20 phút đến 1 giờ.*** Có người tới đây chỉ trong vòng 1 tuần. Nhưng cũng có người làm cả 10 năm vẫn chưa xong giai đoạn này.

3. Bước thứ ba:

Cái **chấm đỏ** bỗng **dưng càng rõ và càng xa cái tầm nhìn**. *Câu niệm có vẻ có chiều sâu*. Đề mục thì khi giữ nó và nó đã chịu xuất hiện lâu 12 giây thì nó tự động dờ ra xa. **Nên chỉ một số rất là ít người mới đẩy nó ra xa mà thôi (những người này hiếm lắm).**

Rõ, nhưng khi có và khi không:

Gần hơn hồi nãy (2) nhưng chưa tới được... trước cửa.

Do đó mà vẫn cứ y như khi mới tu tập: vừa niệm, vừa quán.

Khi mà cái quán... nó mạnh hơn cái niệm là mình đang tiến bước về Tịnh Độ.

Chấm đỏ càng ngày càng ổn định. Hành giả khởi đầu công phu **quán chấm đỏ và giữ cho được 12 giây**. Cái này khó vô cùng khó. Giữ được 2, 3 giây là đã xé rào. Được rồi là la lớn phóng cái niệm vào ngay trung tâm cái chấm đỏ. Hành giả **vừa niệm vừa tưởng tượng đẩy cái chấm đỏ ra xa trong cái không gian đó**. Nếu để ý thì sẽ thấy cái không gian xung quanh chấm đỏ lúc này đen lại. Niệm đã rồi hành giả chỉ nhìn vào cái chấm đỏ mà thôi. **Nhìn trừng trừng như thôi miên. Một rồi thì lại nhìn nó như canh một con ruồi muốn đậu lên cái bánh của mình**. Làm qua làm lại với 2 cách này. Chúc mừng hành giả đã tinh tấn đi được đến giai đoạn này. Ở giai đoạn này hành giả đã có thể giữ chấm đỏ được 12 giây trở lên và hào quang đã sáng chói vàng ròng rồi đó.