

Chương trình nhớ Phật 1 ngày

1. Chuẩn bị

1. Tắm dọn sạch sẽ
2. Nữ ngồi bên trái, nam bên phải của chánh điện, sau các hàng của chư Tỳ kheo, Ni
3. Dâng hương, khấn nguyện, tán Phật, trì 3 hay 7 lần chú Đại Bi
4. Cử 2 vị chuyên lo việc nối tiếp thắp sáng nến trong chánh điện lúc hành trì
5. Cử 1 nhóm các vị tình nguyện niệm Phật qua giờ ăn cơm trưa, cơm chiều và chỉ tịnh của đại chúng sao cho sự tu tập không dứt trong ngày. Nhóm này nên ra ăn trước hoặc sau giờ ăn của đại chúng khoảng ½ tiếng.
6. Khi mãn thời khóa tu thì niệm hay lạy danh hiệu của Ngài Quán Âm, Thế Chí, Địa Tạng, Đại Thánh Chúng rồi qua Bát Nhã, chú Vãng Sanh, hồi hướng, tam quy, v.v.
7. Sau giờ cơm, đại chúng thọ thực nên nhập vào đoàn kinh hành trong chánh điện để cùng đi kinh hành sẽ giúp cho tiêu cơm.
8. Hãy chọn lúc đi kinh hành để tách ra và nhập vào nhóm. Trong trường hợp gấp rút phải đi ra những lúc khác thì khi lúc vào phải lạy Phật 3 lạy thật nghiêm trang trước khi nhập vào đại chúng.
9. Dùng 2 máy mp3 players:
 - a. Máy 1: Play những bài khai thị (KhaiThiNiemPhat.zip), để mode random, để tùy duyên mà nghe khai thị
 - b. Máy 2: Play 4 bộ (NP_10_2015.zip). Mỗi bộ bao gồm kinh hành/lễ Phật và niệm Phật. Máy để mode "repeat all" để máy có thể lần lượt play 4 bộ nguyên ngày. Nếu đạo tràng có người đánh mõ trường canh, thật đều, thật khoan thai thì không cần dùng những bài niệm Phật trong máy 2. Khi niệm Phật theo máy 2, thì nên dùng nguyên tắc cùng niệm (theo nhịp) chứ không nên cố gắng niệm theo cùng âm.
 - c. Người điều khiển máy pause máy 2 sau mỗi bộ và resume play máy 1 để nghe khai thị một bài do máy tự chọn. Ở cuối bài khai thị có tiếng chuông, khi tiếng chuông gần dứt thì bấm pause để resume playing máy 2.

2. Phương pháp đi kinh hành

1. Những bài nhạc đi kinh hành trong đây cũng có thể dùng để lạy Phật
2. Loại bài niệm Phật đi kinh hành với một khoảng lặng (= 1 bước chân) sau 10 tiếng niệm liên tục có tác dụng làm cho hành giả có chánh niệm niệm thầm ở 9 niệm trước và niệm lớn ở niệm thứ 10. Cách này rất hữu hiệu để để nhiếp tâm hành giả trọn vẹn mà lại giúp cho hành giả được dưỡng hơi.
3. Thời lượng bài nhạc kinh hành là khoảng 30 hay phút. Ở khoảng giữa bài, sẽ có một tiếng khánh để báo hiệu bạn đã đi được nửa thời gian. Bạn có thể liệu chừng để đi về chỗ ngồi để chuyển qua lạy Phật hoặc có thể đi tiếp.
4. Khi đi kinh hành, đừng quá nhanh cũng đừng quá chậm.
5. Vị đánh khánh và mõ nhỏ luôn dẫn đầu. Nếu đại chúng quá ít, chỉ có vài đại đức và người đánh khánh thì vị đánh khánh có thể đi sau quý đại đức và trước đại chúng còn lại
6. 1 tiếng khánh cho hai bước chân (có nghĩa là tiếng khánh sẽ luôn rơi vào 1 bên chân)
7. 1 tiếng mõ nhỏ (nếu có) cho mỗi bước chân

8. Trước khi kết thúc vòng cuối, người dẫn khánh đánh 2 tiếng để báo cho mọi người biết đi khoanh chữ □ trước Phật đài rồi đi tiếp vòng chót.
9. Ở vòng chót thì bên nam đi vào vị trí ngồi từ bên cánh phải của chánh điện và bên nữ thì đi vòng xuống dưới chánh điện để đi ngược lên rồi tấp vào mạn trái của chánh điện để về chỗ ngồi của mình.
10. Khi về chỗ ngồi của mình trước khi nghe 3 tiếng khánh trong máy thì có nghĩa là bạn còn dư rất nhiều thời gian để lạy Phật. Tất cả mọi người xá nhau rồi quay hướng về chánh điện tĩnh thân tâm chờ vị dẫn khánh đánh 3 tiếng khánh để bắt đầu lễ Phật

3. Phương pháp lễ Phật

1. Vị dẫn khánh sẽ chọn thời điểm thích hợp nhất để đánh 3 tiếng khánh báo cho đại chúng biết lạy cái lạy đầu tiên. 3 tiếng khánh phải được trải đều ra trong 2 hay 3 giây trong lúc hạ người xuống đất.
2. Mọi người đứng nghiêm trang chờ đợi thời điểm vị dẫn khánh bắt đầu đánh 3 tiếng để lễ.
3. Sau đây là để xác định thời điểm bắt đầu thích hợp nhất để đánh 3 tiếng khánh bắt đầu:
 - a. Bài A Mi To Fo của Tịnh Tông Học Hội: Giai đầu và giai cuối dùng để hạ xuống và lên. Giai 2 nằm úp thanh tịnh. Giai 3 là để đưa người về tư thế quỳ trước khi đứng lên.
 - b. Bài Nam mô Pháp giới tàng thân: câu 1 là để vừa niệm vừa đi xuống, câu 2 là để vừa niệm vừa đi lên.
 - c. Bài Nam Mô A Di Đà Phật (cả 2 bài): câu hát vọng lên là để lạy xuống, câu hát vọng xuống là để đi lên.
4. Khi đang ngũ thể đầu địa dưới đất, đại chúng thanh tịnh lắng nghe 1 tiếng khánh của vị dẫn khánh để từ từ đứng lên.
5. Khi đang lễ Phật mà trong máy số 2 phát ra 3 tiếng khánh thì mọi người phải biết đó là dấu hiệu còn lạy 12 lạy nữa là hết (mỗi lạy tượng trưng cho 1 danh hiệu An Dưỡng Quốc Cực Lạc Giới Di Đà Hải Hội, xin thăm niệm)
6. Ở lạy thứ 12 (Siêu Nhật Nguyệt Quang Như Lai, xin thăm niệm), vị dẫn khánh sẽ đánh 2 tiếng khánh khi đang đưa người xuống để báo hiệu đây là lễ chót. Nếu cần, ở lạy này cũng nên đánh 2 tiếng khánh (thay vì 1 tiếng như ở giai đoạn 1) trước khi vực người dậy để đứng lên để báo cho mọi người biết để đứng lên.
7. Sau khi đứng lên, tất cả mọi người xá Phật một xá trước khi ngồi xuống chuẩn bị nghe khai thị.
8. Trong bộ lễ Phật có bài lễ Phật Nam mô Pháp Giới Tàng Thân A Di Đà Phật:
 - a. Bài này chỉ dùng để lạy Phật, không thích hợp cho kinh hành vì thân khẩu không được tương ứng cho lắm
 - b. Bài này được chia làm từng đoạn 4 câu. Câu thứ 2 và thứ 4 là lúc đại chúng nâng mọp dưới đất để lắng nghe. Câu 1 và 3 là lúc đại chúng cùng xướng đọc theo máy khi đang đứng chắp tay về hướng Phật. Vị dẫn khánh phải để ý kỹ nhịp này để dẫn đại chúng vào đúng nhịp.
 - c. Vị dẫn khánh phải đánh 1 tiếng khánh ở mỗi chữ “Thân” trong “Tàng Thân” để nhắc đại chúng đưa thân xuống hay khởi thân lên.

4. Mạn đàm về Tín, Nguyện, Hạnh

a. Tại sao phải Niệm Phật liên tục

Niệm Phật là vua của các pháp, điều này có nghĩa là tác nghiệp gì cũng không có công đức bằng niệm Phật. Nếu phải đi ra ngoài làm điều đại thiện mà không thể niệm Phật thì chúng ta thà ở trong phòng niệm Phật còn hơn. Niệm Phật nhất định chỉ mang lại quả báo lành. Đi ra ngoài hành thiện có khi gieo ác nghiệp ngầm mà không hay. Vì vậy người trí luôn tiếc quý thời gian niệm Phật, luôn ước sao cho có thể được niệm Phật liên tục không ngừng nghỉ thì mới không uổng kiếp người. Nếu bạn cũng có tâm trạng này thì xin xem tiếp...

b. Lời nguyện về Tây để ... Niệm Phật

Nhưng ... đã thọ thân người nơi cõi Ta Bà thì đâu để cho chúng ta niệm Phật như vậy. Thân thì luôn hay đau mỗi, tâm thì thay đổi vô chừng, hoàn cảnh gia đình, xã hội thì trách nhiệm nặng nề, lại phải lo ăn, lo ngủ, lo mặc, lo trăm nghìn thứ không cùng tận.

Từ đó chúng ta liền nghĩ phải chỉ có một đại thí chủ đại từ bi sẵn sàng cứu mang cho chúng ta đầy đủ về mặt vật chất, lại biết giúp chúng ta rèn luyện kỹ năng niệm Phật khiến cho tâm chúng ta luôn được nhất tâm bất loạn nơi danh hiệu Phật, lại bảo đảm cho chúng ta thân không đau bệnh, một đời vắng sanh Tây Phương Cực Lạc thì hay biết mấy.

Có phải sự mơ tưởng đó là thiếu thực tế không? Thừa không, vì chúng ta biết với tâm bồ đề nguyện hải kiên cố, một kiếp lâu xa kia, chính chúng ta cũng sẽ trở thành vị đại thí chủ đó được. Vì đó là định luật nhân quả tất yếu của tâm thức.

May thay, đã có một vị đại thí chủ như vậy sẵn sàng mở rộng tầm tay bình đẳng tiếp đón chúng ta. Các bạn có tin không? Tin rồi, các bạn có sẵn sàng nhanh chóng bỏ hết, tạm biệt nhân gian, tay không đến nương nhờ nơi vị này cho đến cuối đời hay không? Hay là còn chần chừ, nán ná với muôn nghìn lý do...

Vị đại thí chủ đó, duy nhất có một không hai trong thế gian này, chính là Đức A Di Đà Phật với hoàn cảnh tu hành thù thắng nhất được bảo đảm bằng 48 lời đại nguyện sâu rộng của Ngài. 48 lời nguyện này chỉ có thể được nghĩ ra bởi một công trình sư đại tài, siêu tuyệt mà thôi, vì mỗi nguyện, mỗi nguyện đều liên kết chặt chẽ với nhau khiến cho mỗi một hành giả nơi đó đều không có chút cơ hội để tạo ác nghiệp, để tạo nghiệp luân hồi sanh tử, để thoái chuyển, để quên Phật, quên Pháp và quên chúng Bồ Tát Tỳ kheo Tăng. Vậy thì chúng ta còn chần chờ gì nữa mà không dũng mãnh nguyện sanh về cõi Tây Phương Cực Lạc để được tâm không rời Phật, một đời thành tựu. Phải biết từ đây tín, nguyện được thiết lập kiên cố.

c. Niệm Phật không trái lời nguyện

Nay tín, nguyện đã chắc thật rồi thì đối trước mười phương tam thế chư Phật lẽ nào chúng ta dám hư dối để cho một niệm rời khỏi Phật A Di Đà, vì đó là khi dối Phật, là chưa tương ứng với sự tin sâu, nguyện thiết của chúng ta. Phải biết từ đây niệm Phật không thể không liên tục, thành khẩn, chắc thật.

5. Phương pháp niệm Phật (theo như tinh thần của Đại Thế Chí Bồ Tát)

1. Mục đích niệm Phật ở đây là nhớ Phật chứ không nhớ chuyện khác cho nên âm thanh phát ra không trung chỉ là phương tiện chỉ mặt trăng. Phật mới chính là mặt trăng. Ai đọc hay cũng được, dở cũng được, nhanh cũng được, chậm cũng được, 6 chữ, 4 chữ, Mi hay Di đều rất tốt, vì nhờ duyên đó mà khiến ta nhớ Phật.

2. Mục đích niệm Phật ở đây là giúp cho ta lúc ngủ, cũng như lúc chết ta đều có thể nhớ Phật tha thiết vì có như vậy thì một nguyện cầu sinh Tây Phương của ta mới được thành tựu, cho nên ta phải hiểu rõ sự hoạt động của ngũ uẩn trong lúc ngủ như thế nào để có thể điều phục được nó:
- a. Trong lúc ngủ, sắc thân của ta gần như là bất động
 - b. Khi ta ngủ không nằm mơ, thọ, tưởng, hành, thức của ta hầu hết là trợ trụ, không lôi kéo và bị lôi kéo, không vọng tưởng, không phiền não, giống như trạng thái Bát Nhã giải thoát nhưng lại thiếu đi ngọn lửa trí tuệ. Khi ta nằm mơ, thì đó gọi là vọng nghiệp lôi kéo khiến thọ, tưởng, hành, thức đi vào hoạt động để tạo nghiệp.
 - c. Trong lúc này, nếu chỉ để các thức (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) chuyên chú niệm Phật thôi sẽ dần dần thành tựu công phu, dứt dần vọng nghiệp vì thức dần chuyển thành trí.
 - d. Muốn điều phục được 6 thức và khơi động được ngọn lửa trí tuệ trong lúc ngủ thì ta phải tập trong lúc thức
 - e. Trong lúc thức, trước khi niệm Phật tay cầm chuỗi hạt, thân đoạn nghiêm ngồi thẳng và ra lệnh cho toàn thân, toàn ý của ta phải vào trạng thái giống như đi ngủ, vì khi ngủ (mà không mơ) thì vọng tưởng sẽ không thể sanh khởi. Sau đó ra lệnh chỉ cho ý, lưỡi và tai được tỉnh giác để đề xuất và nghe lại tiếng niệm Phật để nhớ Phật. Ta phải lần 1 hạt chuỗi khi ta phát hiện:
 - i. Những căn đáng lẽ phải đi ngủ mà lại lảng xăng không chịu ngủ, hành hoạt lung tung.
 - ii. 3 căn ý, lưỡi và tai đáng lẽ phải thức mà không thức (trạng thái hôn trầm nặng)
 - iii. 3 căn ý, lưỡi và tai đáng lẽ phải LUÔN LUÔN biết rõ Phật hiệu, Phật đức đang tuôn chảy đều đặn mà lại bị dẫn dắt theo những chuyện thế gian khác. Phương pháp này giúp ta duy trì ngọn lửa trí tuệ khi hầu hết mọi thứ đều trong trạng thái ngủ
 - iv. Ngày mà ta thấy rõ ràng là ta không cần phải lần 1 hạt chuỗi nào nữa cả khi ta niệm Phật hàng giờ thì xin chúc mừng bạn nhé.
 - f. Muốn lòng nhớ Phật ngày càng thâm sâu thì ta phải thường đọc tụng kinh điển đại thừa hoặc thường nghe khai thị ở giữa những thời niệm Phật.
 - g. Ngoài thời khóa, luôn luôn thực hành “niệm Phật đầu”. Có nghĩa là, phải hỗ thẹn và tự gấp rút thức tỉnh niệm Phật khi ý niệm về Phật không đứng trước mỗi ý niệm của ta.