

**Tôi đi làm suốt ngày, tối về lại thường hay “say xỉn” ( do điều kiện bắt buộc phải tiếp khách ), thời gian còn lại rất hạn hẹp, xin hỏi, tụng niệm như thế nào cho có hiệu quả ?**

*Trả lời:*

Trước hết, nhân tiện đây, *ChuaNet* xin nhắc lại: những Email có liên quan đến các vấn đề thuộc Phật pháp sẽ được *ChuaNet* trả lời bằng Email riêng hoặc lấy nội dung đặt thành vấn đề trả lời trên mục hỏi-đáp này ( khi đó danh tánh, địa chỉ Email sẽ được giữ kín )

Với câu hỏi trên, xin làm rõ nội dung như sau:

1. Vì thời gian trong ngày rất hạn hẹp – người hỏi có lẽ có ý là:
  - a. Tụng niệm những gì ngắn gọn ( ít mất thời gian nhất )
  - b. Nội dung tụng, niệm ít thời gian nhưng vẫn đạt những gì mong muốn.
2. Hiệu quả đạt được ở đây là:
  - a. Đoạn trừ sự khổ ( phiền não )
  - b. Dẫn trú trong an lạc ( yên vui, hạnh phúc )( Những hiệu quả khác như: giàu sang, nổi tiếng ... xem ở phần trước ).

Xin trả lời: giờ để ngồi tĩnh tâm tụng niệm phải là lúc tỉnh rạo. Nên tụng ( cũng là niệm ) kinh: “Tâm kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa” – bản tiếng Việt – để hiểu được trọn vẹn bài kinh. Sau đó tụng ( cũng là niệm ) hai bài kệ ngắn bốn câu trong bộ kinh: “Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật Đa” ( trong website này có kinh và hai bài kệ đã nêu ).

Tụng-niệm lập đi lập lại vài ba lần – chỉ chừng ấy thôi, cũng đã tiêu trừ phiền não ( tiêu trừ sự khổ ) – để dẫn trú trong an lạc.

Những trường hợp **Không trừ được phiền não ...** đó là còn pha tạp các pháp *Hữu Vi*. Phải buông bỏ sạch các pháp *Hữu Vi* thì mới mong tiếp cận được những *huyền diệu* từ pháp Phật ( *Vô vi* ) mang lại ( xem kinh “Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật Đa” – phần đề cập đến pháp *Hữu Vi* ).

[chuanet@gmail.com](mailto:chuanet@gmail.com)