

Kính thưa Thầy và các Thầy Cô!

Chúng con xin phép chia sẻ một số nội dung chính mà chúng con ghi chép trong bài Thầy Vọng Tây giảng từ 4h50' đến 5h55' sáng thứ Tư ngày 13/10/2021.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 672

KHÔNG ĐỂ VỌNG NIỆM NÓI NHAU MÀ PHẬT HIỆU NÓI NHAU

Chúng ta một ngày hai mươi tư giờ gần như là vọng niệm triền miên. Ngay trong lúc ngủ, chúng ta cũng vọng niệm, mộng mị, thấy tất cả các cảnh vật thì đó chính là vọng niệm. Cho nên Hòa Thượng nói: **“Đừng để vọng niệm nói nhau mà để Phật niệm nói nhau”**, có nghĩa là niệm Phật liên tục, khởi niệm chỉ là niệm Phật chứ không để vọng niệm tiếp nối. Việc này khó! Hiện tại chúng ta hạn chế được ác niệm đã khó. Ác niệm là những gì thuộc về **“tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, ngũ dục lục trần, tham sân si mạn”**. Ngăn những ác niệm đó rất khó! Chúng ta cần phải không khởi ác niệm, chỉ khởi thiện niệm, hãy khởi niệm ngược lại 16 chữ này. Hòa Thượng nói: **“Không để vọng niệm nói nhau, cho dù đó là thiện niệm hay ác niệm mà phải để Phật hiệu nói nhau. Đó chính là công phu!”**.

Thật ra cái gì cũng là do thói quen. Chúng ta cứ thả cho tâm mình tự do. Vọng niệm của chúng ta như dòng suối chảy róc rách ngàn đời, lúc thì chảy mạnh, lúc thì chảy nhẹ, nhưng chưa bao giờ ngừng chảy. Chúng ta phải ngăn nó lại, đầu tiên là thay đổi niệm ác thành niệm thiện. **“Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo”** dạy chúng ta mười nghiệp thiện của thân, khẩu, ý.

THÂN: Không sát, đạo, dâm

KHẨU: Không nói dối, không nói lưỡi hai chiều, không nói lời thêu dệt, không nói lời hung ác

Ý: Không tham, sân, si

Hòa Thượng nói: **“Tu hành chẳng qua là thay đổi thói quen xấu thành thói quen tốt”**.

Sáng nay tôi dạy lúc 2h55'. Ý niệm đầu tiên của tôi là: **“Chưa đến giờ dậy đâu! Ngủ tiếp đi! Dậy giờ này sớm quá!”**. Tôi nằm thêm một lúc nữa đến 3h15' thì cơ thể báo **“ngủ như vậy đủ rồi”**, tôi liền thức dậy. Đó là thói quen của cơ thể.

Chúng ta đừng để vọng niệm nói nhau bằng những niệm bất thiện. Chúng ta hãy thay đổi ác niệm bằng thiện niệm. Tiến lên một bước, chúng ta không niệm thiện, không niệm ác mà chỉ giữ niệm Phật, dần dần tâm sẽ được định. Chúng ta đừng tưởng rằng một ngày hai thời khóa sáng tối, tụng bộ **“Kinh A DI Đà”**, niệm vài ngàn danh hiệu Phật là công phu. Thời gian ở trên niệm Phật đường là công phu phụ chứ không phải là công

phu chính. Một ngày có 24 giờ, 2 giờ thời khóa so với 22 giờ còn lại thì đâu là chính, đâu là phụ? Khởi tâm động niệm đều là loạn động, là vọng niệm tà vai không chánh niệm chứ không phải là niệm Phật.

Hòa Thượng nói: **“Đừng để vọng niệm nối nhau mà phải để cho Phật hiệu nối nhau”**.

Nhiều người nói: **“Có hai thời công phu niệm Phật là tốt lắm rồi!”**. Điều đó không sai, nhưng quan trọng là chúng ta phải công phu ngay trong cuộc sống thường ngày. Xưa nay rất nhiều người cho rằng một, hai giờ công phu đó mới là thời khóa. Ngoài thời khóa, người ta thả rông cho vọng niệm nối nhau. Vọng niệm là tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, năm dục sáu trần, tham sân si mạn. Chúng ta cần phải chuyển đổi lại: **Trong mọi lúc mọi nơi, thời gian sinh hoạt ăn, ngủ, làm việc, đối nhân xử thế, đối người tiếp vật mới là công phu chính.**

Chúng ta vẫn hay nói: **“Tập khí của tôi nặng quá! Tôi không làm được việc này, không làm được việc kia”**. Bởi vì chúng ta không hạn chế, không kiểm soát tập khí của mình. Một ngày chúng ta thời khóa thì chỉ có 2 giờ tâm se se thanh tịnh thôi, nhưng cũng chưa chắc vì chúng ta ngồi đó có khi còn vọng niệm nhiều hơn. Chúng ta ngồi công phu nhưng chiếu phim 3D trong đầu chứ chưa chắc có 2 giờ thanh tịnh. Trong 22 giờ còn lại trong ngày, chúng ta không kiểm soát, tham vẫn đề tham, sân vẫn đề sân, ngạo mạn vẫn đề ngạo mạn, tự tư danh vọng lợi dưỡng vẫn còn nguyên. Chúng ta làm thế nào để hạn chế được tập khí của mình? Người xưa nói: **“Đối với tập khí của mình phải đuổi cùng diệt tận, không để tập khí manh nha dấy khởi thì mới chặn được thói quen xấu”**.

Trong 670 đề tài mà chúng ta đã học qua, tôi chưa trễ một buổi học nào. Buổi sáng thức dậy, tôi thường giải quyết thư từ, tập thể dục, nghe một bài pháp, mở Zoom lúc 4h và đọc bài trước khi vào giờ học. Trong quá trình học tập, có nhiều hôm tôi dậy rất sớm và thường có ý niệm: **“Mình muốn ngủ tiếp, chờ đến khi nào chuông reo thì mới dậy”**. Nhưng ý niệm đó vừa khởi lên thì ý niệm thứ hai đã được tôi không chế. Trước khi triển khai 1200 đề tài, từ rất lâu, cách đây hơn chục năm, tôi đã có thói quen dậy rất sớm để dịch Kinh, vậy mà tập khí vẫn đeo đẳng. Đó chỉ là ý niệm thoáng qua, tôi không để cho ý niệm đó trở thành hành động. Đó là đuổi cùng diệt tận tập khí xấu của mình. Chúng ta tưởng chừng mình đã quen với tập khí tốt, nhưng chỉ cần một lần cho phép tập khí xấu trở dậy thì nó sẽ **“vượt mặt”** gọi là **“qua mặt không cần bóp cò”**.

Hai giờ chúng ta ngồi niệm Phật mỗi ngày chỉ tạm gọi là tập khí se lại. Trong 22 giờ còn lại trong ngày, chúng ta tiếp cận với dục vọng, gần danh dính danh, gần lợi dính lợi, gần tham dính tham. Chúng ta tu mãi mà phiền não vẫn còn đó, bởi vì thật ra chúng ta chỉ tu tướng, chưa phải là tu tâm nên chưa kiểm soát được tập khí. Chúng ta **“tinh tướng”** chứ không tinh tấn. Chúng ta chỉ làm cho dễ coi, chỉ tạo một chỗ ấm cúng để tập khí có chỗ ẩn náu, sinh sôi nảy nở và phát triển. Như vậy càng nguy hại! Chúng ta **“tạo hiện trường giả”** để mình an tâm. Nhiều người có thời gian công phu 5 năm, 10 năm, 15 năm, tưởng chừng mình đã có công phu nhưng không phải. Chính chỗ đó làm cho tập khí của mình sinh khởi và phát triển.

Người xưa nói: **“Đối với tập khí của mình thì phải đuổi cùng diệt tận”**, không để cho tập khí một lần dấy khởi. Phật dạy chúng ta: **Đã là chuẩn mực thì không được phép vượt qua chuẩn mực**. Ví dụ: Quốc gia đã quy định lên xe phải đội mũ bảo hiểm thì chúng ta nhất định phải thực hiện như vậy, kể cả khi đi một quãng đường gần

vẫn phải đội mũ bảo hiểm. Chỉ cần chúng ta cho phép bản thân mình một lần thả lỏng tập khí, chúng ta tùy tiện như vậy thì trong một ngày, trong một tháng, trong một năm, chúng ta sẽ có vô số lần tùy tiện. **Chúng ta muốn làm Phật Bồ Tát thì đừng làm việc của phàm phu. Phật Bồ Tát không ngừng tinh tấn, CHÂN THÀNH, THANH TỊNH, BÌNH ĐẲNG, CHÁNH GIÁC, TỬ BI.** Phàm phu chúng ta thì ngược lại.

Khi tôi lên xe đi một chặng đường, lúc kết thúc chuyến đi tôi luôn kiểm soát xem trong suốt chặng đường mình có sai phạm gì không, có gì thừa, có gì thiếu hay không. Đó chỉ là hành trình một chuyến xe, còn hành trình cuộc đời thì sao? Trong cuộc đời, chúng ta phải kiểm soát từng ý niệm, từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày, từng tháng, từng năm. Như vậy chúng ta mới có thể tự làm mới, nếu không thì tâm cảnh còn nguyên, không khác.

Hòa Thượng nói: *“Trong pháp môn niệm Phật, chú trọng ở chỗ tu định. Chúng ta niệm Phật chú trọng ở ‘nhất tâm bất loạn’.* *“Nhất tâm bất loạn” chính là định. Công phu chân thật không phải là ở nơi thời khóa sáng tối. Bạn định ra thời khóa sớm tối, sáng tối đều tụng một bộ “Kinh A Di Đà”, niệm mấy ngàn câu Phật hiệu. Như vậy rất quan trọng, tạo thành thói quen niệm Phật. Nhưng các vị phải nên biết, công phu trong cuộc sống thường ngày mới là quan trọng. Nếu bạn dùng không được thì giống như bạn đã tốt nghiệp ở trường học nhưng không dùng được. Một ngày từ sáng đến tối, bạn phải đem công phu thời khóa sớm tối áp dụng vào trong đời sống thường ngày, đừng để công phu này gián đoạn, phải kiểm soát mọi khởi tâm động niệm, đối nhân xử thế tiếp vật. Làm thế nào để kiểm soát? Niệm Phật miên mật. Trên “Kinh Hoa Nghiêm” nói: “Nhớ Phật niệm Phật hiện tiền tương lai nhất định thấy Phật”.*

Chúng ta phải kiểm soát, giữ chánh niệm ngay trong cuộc sống thường ngày để tập khí không dấy khởi. Nếu giữ được chánh niệm thì trong đời sống chúng ta luôn sống với tâm thanh tịnh, tương lai nhất định Phật. Hòa Thượng chỉ học Trung cấp, nhưng rất nhiều trường Đại học nổi tiếng trên thế giới tặng Ngài bằng *“Tiến sĩ danh dự”*.

Ngài Lục Tổ Huệ Năng nói:

“Nào ngờ tự tánh vốn dĩ đầy đủ

Nào ngờ tự tánh năng sanh vạn pháp”

“Kinh Pháp Hoa” có 27 phẩm. Có một người tụng *“Kinh Pháp Hoa”* mà không khai ngộ. Ngài Lục Tổ Huệ Năng bảo người đó đọc cho mình nghe. Người đó đọc được ba phẩm thì Ngài nói: *“Tôi biết hết rồi!”*. Ngài giảng cho vị đó nghe, rồi vị đó khai ngộ. Đó là tâm thanh tịnh, trí tuệ phát sinh.

Cho nên chúng ta biết rằng tự tánh vốn đầy đủ. Vậy làm thế nào để tìm về tự tánh đầy đủ? Giữ tâm thanh tịnh! Tâm thanh tịnh rồi trí tuệ phát sinh chứ không phải học nhiều. Học nhiều thứ chỉ khiến tâm rối thêm. Chúng ta hãy xem qua một vòng thì cũng sẽ nhận ra. Người nào làm với tâm chân thành, người nào thật làm thì sẽ biểu hiện ra ngay.

Hòa Thượng nói: *“Úc là trong tâm ta thường nhớ Phật, trong miệng thường niệm Phật. Chúng ta thường khởi phiền não. Khi phiền não vừa khởi thì chúng ta phải chuyển đổi thành câu Phật hiệu. Khi ý niệm khởi lên,*

dù là niệm thiện hoặc niệm ác, chúng ta đều lập tức đổi thành A Di Đà Phật. Đây gọi là công phu có lực. Đây chính là bạn đem thời khóa sớm tối áp dụng vào trong cuộc sống thường ngày. Thời khóa sớm tối rất tốt, nhưng phải chú trọng ngay trong cuộc sống thường ngày. Làm sao để không một ý niệm nào dấy khởi mà chỉ là niệm Phật? Ý niệm chỉ có một. Ý niệm thứ nhất vừa khởi lên thì ý niệm thứ hai là A Di Đà Phật, không để vọng niệm tiếp nối. Thời gian lâu dần thì tâm của bạn dần dần được định”.

Ngày ngày, giờ giờ, phút phút, chúng ta kiểm soát mọi ý niệm, kiểm soát mọi khởi tâm động niệm của mình. Đây chính là thời khóa sớm tối. Niệm thiện cũng chưa phải là chân thiện. Niệm Phật mới là chân thiện. Vì sao? Bởi vì phàm phu chúng ta từ niệm thiện chuyển thành niệm ác chứ không phải là chân thiện. Chúng ta “*ái duyên từ bi*”, chỉ từ bi với người mình yêu thương, chỉ từ bi với người của mình, chỉ từ bi với học trò của mình, chỉ yêu thương con cái của mình nhưng chúng ta không quan tâm đến người ngoài.

Nhiều người lo rằng nếu không tư duy thì không làm được việc. Tôi không cần tư duy. Nơi nào mời tôi đến giảng thì tôi đến đó nghe họ nói chuyện trước, sau đó tôi mới chia sẻ. Tôi không đọc sách, không cần chuẩn bị sẵn nội dung. Giữ tâm định thì trí tuệ phát sinh. Trong trí tuệ có tất cả. Tôi sống trong thất ở Đà Lạt. Mọi người ở Sơn Tây – Hà Nội chụp ảnh gửi cho tôi là tôi đã có thể tham vấn cho mọi người cách làm. Điều quan trọng là tâm của chúng ta phải định. Tâm thanh tịnh của chúng ta năng sanh vạn pháp. Có tâm thanh tịnh rồi thì không cần suy nghĩ, không sợ mình không linh hoạt trong mọi hoàn cảnh.

Người thế gian không biết điều này nhưng người học Phật chúng ta phải biết. “*Kinh Hoa Nghiêm*” nói: “**Chúng ta phải tìm được trí tuệ vô sư**”. Ngoài những tri thức chúng ta học ra thì còn một loại trí tuệ, đó chính là trí tuệ vô sư - trí tuệ không cần thầy. Trí tuệ vô sư trí bao trùm khắp pháp giới, là trí tuệ không cần Thầy. Trí tuệ cần Thầy thì dạy gì biết đó, còn trí tuệ vô sư trí thì biết tất cả.

Tôi trồng rau, quả mướp dài 1m, đậu đũa dài 8 tấc (80cm). Mọi người nhận được rau củ tôi tặng thì vô cùng thán phục, gọi tôi là nông dân thứ thiệt. Tôi học lái xe ô tô được 3 tháng thì lái rất thành thạo, khiến người tài xế thắc mắc không biết tôi có bằng lái từ bao giờ. Một ông hàng xóm ở Sơn Tây nhìn thấy tôi đang mải cuốc đất thì nói với một học trò của tôi: “*Ông đó cuốc đất có tâm ghê!*”. Tôi yêu nghề, làm nghề gì cũng chuyên tâm với nghề đó.

Hòa Thượng nói: “**Đặc biệt trong giai đoạn hiện nay, chúng ta là cần thực tiễn. Đây là công phu chân thật, không cần mong cầu gì cao xa, chỉ cần nội tâm bình lặng. Khi tâm bình lặng ở một điểm nhất định thì trí tuệ liền khai mở**”.

Cho nên chúng ta chỉ cần giữ cho tâm mình định bằng câu “**A Di Đà Phật**”. Nếu chúng ta để tâm không thì tâm bị loạn động. Chúng ta dùng câu “**A Di Đà Phật**” áp chế, đè vọng niệm xuống, không để cho vọng niệm dấy khởi. Cảnh giới này gọi là thành khối. Lúc đó chúng ta hàng phục được phiền não vọng tưởng. Khi vọng tưởng ít đi, cũng giống như mây đen trên trời ít đi thì trăng sáng dần, khi không còn mây nữa thì trăng sẽ sáng tỏ. Tâm của chúng ta, trí tuệ của chúng ta cũng vậy. Đừng cho rằng càng suy nghĩ, càng vọng tưởng thì mọi việc càng sáng

tỏ mà ngược lại, vọng tưởng càng nhiều thì tâm trí càng lu mờ, mọi việc chúng ta làm càng rối. Bài học hôm nay, Hòa Thượng nói: “**Không để vọng niệm nối nhau mà Phật hiệu nối nhau**”. Chúng ta phải thử thì mới biết.

Nam Mô A Di Đà Phật

Chúng con xin tùy hỷ công đức của Thầy và tất cả các Thầy Cô!

Nội dung chúng con ghi chép lời giảng của Thầy còn lộn xộn, còn nhiều sai lầm và thiếu sót. Kính mong Thầy và các Thầy Cô lượng thứ, chỉ bảo và đóng góp ý kiến để tài liệu học tập mang lại lợi ích cho mọi người!

Chúng con chân thành cảm ơn!