

*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 6h00', sáng thứ Hai, ngày 07/4/2025.*

\*\*\*\*\*

## **PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC**

### **Bài 036: Thường nghĩ đến Phật sẽ giống Phật**

Trong một ngày chúng ta nghĩ đến Phật được mấy giờ? Có người nói họ nghĩ được vài giờ. Vậy trong vài giờ đó, họ nghĩ được chuyên nhất không hay là xen tạp? Nếu xen tạp thì không thể giống Phật được. Chúng ta phải dùng tâm chân thành, thanh tịnh, từ bi mà nghĩ đến Phật. Nghĩ ở đây là tâm thì nhớ nghĩ, miệng thì niệm Phật và ngược lại miệng niệm Phật thì tâm phải nhớ nghĩ đến Phật. Nghĩ này không giống với nghĩ tưởng bình thường của chúng sanh.

Hằng ngày miệng chúng ta niệm Phật nhưng tâm của chúng ta còn hạn chế khi nghĩ đến Phật. Trên Kinh, Phật nói thế giới Tây Phương Cực Lạc không có ba đường ác vì thế giới này không có nhân của ba đường. Ngay đến tiếng khổ hay danh từ nói về cõi khổ còn không có, bất dẫu – không dẫu vết. Chúng ta hiện tại hễ khởi niệm là khởi nhân của ba đường ác, đó là khởi niệm tham, sân si.

Phật cũng dạy: “*Nhất thiết pháp từ tâm tưởng sanh*” vậy hằng ngày, tâm chúng ta tưởng đến cái gì? Nếu chúng ta có thể thường “*niệm thiện pháp, tư duy thiện pháp, quan sát thiện pháp*” thì tâm niệm của chúng ta thường sẽ thuần thiện thuần tịnh. Thế nhưng, thiện niệm của chúng ta thì mỏng manh còn ác niệm thì quá dày. Ngày ngày, chúng ta đều tưởng đến tham sân si, danh vọng lợi dưỡng, hưởng thụ năm dục sáu trần, đây chính là nhân của ba đường ác. Do đó, tướng mạo của chúng ta ngày càng thô xấu. Hòa Thượng nói, không có lí gì khi tu học Phật pháp mà không chuyển được thân tướng. Vì sao? Vì khi tâm ý thay đổi thì thân tướng sẽ chuyển đổi. Cho nên, thân không chuyển đổi là do tâm niệm chưa chuyển đổi mà thôi.

Hòa Thượng nhắc: “*Bồ Tát Đại Thế Chí dạy chúng ta trong Bồ Tát Đại Thế Chí Niệm Phật Viên Thông Chương là: “Ức Phật niệm Phật, hiện tiền tương lai tất định kiến Phật”. Chữ “Ức” trong “Ức Phật niệm Phật” bao gồm hai ý là trong tâm nghĩ và trong miệng niệm.*

*“Những đồng tu học Phật lâu năm một chút thì đều biết rằng trong Phật pháp thường nói “Y báo tùy theo chánh báo chuyển”. Lời nói này tôi hoàn toàn tin tưởng. Trên Kinh Hoa Nghiêm nói: “Nhất thiết pháp duy tâm sở hiện, duy thức sở biến”. Thức là gì? Thức chính là ức niệm. Ức Phật, niệm Phật chính là thức đang khởi tác dụng.*

***“Nếu bạn nhớ đến Phật trong thời gian đủ lâu thì bạn liền sẽ giống như Phật. Con giống cha mẹ, người ta gọi là di truyền nhưng thực ra không phải như vậy mà là do con hay nghĩ đến cha mẹ nên giống. Con người đầu thai đến thế gian này nhất định là có duyên phận với cha mẹ, cảm thấy rất là ưa thích đối với cha mẹ, nên tướng mạo giống với cha mẹ.***

***“Khi bạn đầu thai, tâm tướng của bạn nghĩ đến người nào đó thì tướng mạo sẽ giống như người đó. Cho nên tướng mạo của chính mình không phải là do di truyền mà là khi đầu thai, tâm tướng nên biến hiện tướng. Khi bạn còn nhỏ, bạn rất là yêu thích cha mẹ, thường hay nhớ nghĩ đến cha mẹ nên tướng mạo giống cha mẹ. Khi con người thành niên bước vào xã hội thì ý niệm về cha mẹ, thầy cô bắt đầu mờ nhạt. Tâm của họ thay đổi thì hình tướng của họ dần thay đổi. Sau 40 tuổi thì thân tướng của chúng ta là tự mình hoàn toàn định đặt.***

***“Tâm của bạn thiện lương, từ bi thì thân tướng của bạn sẽ rất thiện lương, còn nếu như tâm của bạn hiểm ác thì khi có người nhìn vào thân tướng của bạn, họ sẽ cảm thấy sợ. Tướng mạo của Phật A Di Đà rất đẹp cho nên chúng ta nếu muốn chính mình tướng mạo đẹp như Phật A Di Đà thì phải ngày ngày tưởng đến Ngài, nghĩ đến Ngài, tướng mạo sẽ theo đó mà chuyển. Nếu bạn thường niệm A Di Đà Phật thì bạn tuy là có già nhưng cái già sẽ rất chậm.”***

Niệm Phật không chỉ niệm trên miệng, Bồ Tát Đại Thế Chí dạy rất rõ là nhớ Phật, niệm Phật có nghĩa là miệng niệm Phật và tâm phải nhớ Phật. Chúng ta hằng ngày miệng niệm Phật nhưng tâm nghĩ đâu đâu. Miệng niệm rất chuyên nhưng tâm lại chạy rong. Hòa Thượng cũng từng chỉ dạy khi giảng Kinh Vô Lượng Thọ rằng: *“Phật hiệu có thể gián đoạn nhưng Phật tâm không thể gián đoạn”*. Chúng ta thì gián đoạn cả Phật hiệu và Phật tâm, lấp trong đó làm niệm tham sân si, niệm tư lợi, niệm cảm tình.

Hằng ngày tâm và miệng niệm Phật của chúng ta chưa được tương ưng. Nếu tâm nghĩ đến Phật và miệng niệm Phật thì đã tương ưng. Nếu tương ưng thì thân tướng của chúng ta hoàn toàn chuyển đổi. Hòa Thượng lúc 80 tuổi không có một chút già nua, da không có tàn nhang, đồi mồi. Đến 90 tuổi mới có một chút tàn nhang, đồi mồi và sau 92-95 tuổi thì thấy rõ hơn. Hòa Thượng đã làm được như trên Kinh Phật nói *“Cảnh tùy tâm chuyển”*. Cảnh là thân tướng và khi tâm đạt đến thuần tịnh, thuần thiện rồi thì thân tướng sẽ chuyển đổi theo tâm. Trong tất cả các niệm thì niệm gì là niệm thiện? Hòa Thượng nói niệm Phật là chân thiện. Nếu chúng ta niệm Phật thì sẽ không có khoảng trống để niệm những thứ khác như danh lợi, tài sắc, ăn ngủ. Chúng ta thật làm thì thật có thể nghiệm, từ đó sẽ thật tin.

*“Y báo tùy theo chánh báo chuyển”*. Y báo là hoàn cảnh xung quanh và chánh báo là tâm của chúng ta. Có người đặt câu hỏi rằng vì sao chúng ta sống trong hoàn cảnh khắc nghiệt nhiều thiên tai nhân họa đến vậy? Chúng ta phải hiểu rằng khi đến thế giới Ta bà này là nghiệp của chúng ta rất nặng nề, cộng nghiệp sở cảm, cùng chung một

nghiệp lực nên mới chiêu cảm cùng chung một hoàn cảnh. Tuy nhiên, nếu biết tu tập, biết nỗ lực cải đổi thì chúng ta sẽ tạo được biệt nghiệp, tức là ở trong đại tai mà vẫn tự nhiên vượt qua được. Hôm qua tin tức cho biết, có ba bà cháu đã thoát chết mặc dù kẹt bên dưới nhiều lớp bê tông trong trận động đất ở Myanmar. Để cứu được ba bà cháu phải mất rất nhiều thời gian, đội cứu hộ phải dùng ống để truyền nước xuống. Hoặc một trường hợp khác là chiếc máy bay nổ tung trên bầu trời nhưng chỉ duy nhất một cô tiếp viên hàng không trên chuyến bay đó thoát nạn. Các trường hợp nêu trên chính là biệt nghiệp.

Cho nên tu hành nghiêm túc thì chúng ta tự khắc an ổn giữa sự bất an của mọi người. Khi tu hành, chúng ta biết hạn chế thấp nhất những tư dục, tham muốn riêng tư của mình. Chúng ta ít muốn biết đủ thì sẽ bình yên. Tổ sư Đại đức Tịnh độ cũng nhắc chúng ta rằng: “*Ta bà không phải là chốn dễ đùa*”, do đó, chúng ta đừng tham cầu vì sự tham cầu đó không đem đến điều gì. Một khi vô thường đến, cho dù tiền của nhiều đến bao nhiêu, chúng ta cũng ra đi với hai bàn tay trắng. Hiện tại, đời sống của chúng ta có vẻ đang an ổn nhưng chúng ta cần phản tỉnh để biết rằng những gì đang diễn ra đều không chắc chắn.

Nỗi buồn đau, sự phiền lòng thường xuất phát từ những người xung quanh, người thân của mình. Tự thân chúng ta ít muốn biết đủ thì bình bình yên yên nhưng họ chưa ít muốn biết đủ, luôn tham cầu, tạo nghiệp và họ sẽ kéo chúng ta vào sự tạo nghiệp của họ. Cho nên Ta bà không phải là chốn dễ đùa chúng ta nhơn nhơ. Chúng ta tuy là có tu hành, có phản tỉnh nhưng chúng ta lại để mất đi sự phản tỉnh đó, chúng ta đang đùa giỡn với năm dục sáu trần, chưa biết sợ đối với nó. Tu hành tức là chúng ta chuyển đổi “*ức niệm*” “*Tham Sân Si Mạn, Tài Sắc Danh Thùỵ, danh vọng lợi dưỡng, năm dục sáu trần*” thành “*ức niệm*” công đức, phước báu, hạnh nguyện của Phật A Di Đà.

Lúc đi đầu thai, thần thức cảm cha và mẹ nên mới đến thọ sanh. Có người cả hai vợ chồng đều giống nhau dù người ở miền Nam, người ở miền Bắc gặp nhau rồi kết hôn, họ không có sự di truyền nào. Vậy nguyên nhân là do đâu? Là vì họ thường hay nghĩ đến nhau. Chúng ta tin vào sự phân tích của Hòa Thượng, thấy rất có đạo lý. Trẻ mới sanh ra, khi chúng chưa đi học, trong tâm tưởng của chúng chỉ là cha và mẹ. Nghe âm thanh thì biết là cha, nghe âm thanh thì biết là mẹ. Tuy nhiên, khi chúng đi học, tâm tưởng bắt đầu phân tán. Đi học lớp một thì sẽ có thêm góc nhìn mới “*cô con nói thế này, cô con nói thế kia*”, cha mẹ mờ dần. Lớn lên chút nữa, thêm sự ô nhiễm, sự lai tạp từ xã hội thì cha mẹ, thầy cô càng mờ nhạt hơn. Khi con người thành niên bước vào xã hội thì ý niệm về cha mẹ, thầy cô càng nhạt nhòa. Tâm của họ thay đổi thì hình tướng của họ dần thay đổi.

Nếu nhớ nghĩ Phật A Di Đà lâu ngày, thì trong bất tri, bất giác, tướng mạo của bạn sẽ trở nên từ bi, lương thiện, còn nếu cao hơn nữa thì thân tướng của bạn sẽ rất đẹp. Trong quá trình dài từ lúc Hòa Thượng 26 đến 95 tuổi, Hòa Thượng chuyển tướng ngày

càng đẹp. Lúc trẻ, mặt ngài dài, từ sau 60 tuổi khuôn mặt của Ngài tròn đầy. Thật đúng là “*Tướng tùy tâm chuyển*”, chúng ta rất dễ quán sát việc này từ chính mình và những người xung quanh. Tâm chuyển thì tướng sẽ theo tâm mà chuyển.

Một người sống tự tư tự lợi, ảo danh ảo vọng luôn thể hiện rõ bên ngoài, không cần phải có công phu thâm hậu là có thể nhận ra. Nếu bạn thường niệm A Di Đà Phật thì bạn sẽ không già, tuy là có già nhưng cái già sẽ rất chậm. Hòa Thượng sau 90 tuổi mới thấy nét già nua. Còn chúng ta vì sao già nhanh? Là vì không biết rằng tâm là chủ đạo nên chỉ biết bồi bổ cho thân tướng mà không biết rằng chỉ cần bồi tâm thì sẽ chuyển tướng, sẽ không già đi nhanh chóng.

Bà Hứa Triết từng cho biết rằng một lần tức giận thì 3 ngày độc tố mới tan hết, vậy thì chúng ta một ngày tức giận 3-7 lần, chúng ta đã làm cho các cơ quan nội tạng của mình bị nhiễm độc cực mạnh, có thể chết. Người ta từng thí nghiệm, lấy hơi thở của một người tức giận thì trong đó có một độc tố cực độc, tiêm cho con chuột thì chuột chết. Vậy chúng ta quán chiếu xem hằng ngày ai hại chết chính mình, ai đang hạ độc chúng ta? Là chính chúng ta.

Tâm và thân của chúng ta cần được thanh tịnh. Khi con người đạt thanh tịnh rồi thì không có thứ độc nào xâm hại được. Tâm chúng ta không thanh tịnh, ngày ngày đang nhiễm ô 16 tên giặc tập khí: “*Tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, năm dục sáu trần, tham sân si mạn*.” Đây đều là những thứ không thật, hoàn toàn chỉ là tự mình cảm nhận. Trên Kinh Kim Cang Phật nói rất rõ: “*Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng*” – cứ có tướng là không thật nhưng chúng ta chấp mắc cho rằng là thật, nên cố gắng truy cầu, đeo bám. Mặt khác, chúng ta không biết đủ, luôn luôn muốn “*danh vọng lợi dưỡng*” cao hơn. Vì vậy, đương nhiên sự khổ đau của chúng ta sẽ tăng dần cấp độ theo sự gia tăng của lòng tham.

Nhà Phật có một câu mà ai cũng biết “*Tri túc thường lạc*” – biết đủ thường vui. Một người biết đủ, chỉ cần ăn đủ no, áo đủ ấm, có chỗ che mưa che nắng, nên tâm họ bình thường, tự tại. Người không biết đủ thì bao nhiêu cũng thiếu. Người giàu nhất thế giới có khối tài sản lớn đến nỗi, mỗi ngày tiêu 1 tỷ thì phải tiêu đến 14 triệu năm mới hết, thế nhưng, họ không biết dừng lại, càng giàu thì càng nhiều vọng tưởng. Đây chính là nỗi khổ đau mà họ không thấy. Chỉ có người đứng ra bên ngoài sự ràng buộc danh lợi mới thấy rất rõ.

Nhiều người rất giàu có khi đối diện với cổ phiếu rớt giá thì sắc mặt họ cũng thay đổi. Người ta thì mất ít còn họ thì mất nhiều. Một con đường xe điện cao tốc chạy từ Bắc vào Nam có chi phí gần 70 tỷ đô la và khi cổ phiếu rớt xuống thì họ đã mất 80 tỷ đô la. Đúng như người xưa nói càng cao danh vọng thì càng dày gian nan, tuy nhiên, xét cho cùng vẫn là tự làm tự chịu, không biết dừng lại tâm tham cầu. Phật Bồ Tát, Thánh Hiền dạy chúng ta “*Tri túc thường lạc*”, “*An bản lạc đạo*”. “*Bản*” không phải là nghèo cùng mà là biết đủ. “*An bản*” là an với sự biết đủ, an với tâm mình, tức là tự biết

đủ thì tự an. Người an được tâm thì sẽ có niềm vui từ tu hành. Đó chính là đạo. Ngược lại, lúc nào cũng thấy thiếu tức là bất an.

Cho nên, Hòa Thượng nói, hằng ngày chúng ta nghĩ đến Phật thì tướng mạo giống Phật, nghĩ đến Bồ Tát thì giống Bồ Tát. Hằng ngày làm theo chuẩn mực của Thánh Hiền thì tư cách và khởi tâm động niệm sẽ giống Thánh Hiền. Hòa Thượng hoàn toàn tin tưởng điều này. Bản thân tôi cũng hoàn toàn tin tưởng nhưng chúng ta phải quán sát xem chúng ta tin thì có tin nhưng đã thật làm chưa? Nếu thật làm thì sẽ có kết quả đúng như lời Phật dạy. Tâm của chúng ta hằng ngày chìm đắm trong vọng tưởng, phân biệt, chấp trước nên phiền não ngày càng nhiều hơn. Phiền não là do tâm tưởng của chúng ta tạo nên, là do tâm không tưởng đến thiện pháp, không nghĩ đến Tâm Nguyên Hạnh của Phật. Nếu tâm chúng ta nghĩ tưởng đến Tâm Nguyên Hạnh của Phật và làm theo, thì chúng ta không có khổ đau mà tự tại. Phật Bồ Tát không có khổ đau, các Ngài tự tại an vui.

Chúng ta cũng có một chút tự tại và an vui nhưng quá ngắn ngủi và không thường hằng vì tâm thiện của chúng ta luôn bị gián đoạn, không thường an trú trong thiện pháp. Nếu ngày ngày, từ sáng đến chiều, chúng ta chỉ nghĩ đến Phật, chỉ niệm Phật hay giống như Bồ Tát có một pháp là *“thường niệm thiện pháp, quán sát thiện pháp, tư duy thiện pháp”* thì sẽ không có một niệm bất thiện nào xen tạp, lúc đó chúng ta tự tại an vui. Ngược lại, xa rời thiện pháp thì không còn tự tại và an vui.

Bài học hôm nay Hòa Thượng nhắc đến một nội dung rất đơn giản, ai cũng biết nhưng quan trọng là chúng ta có làm được không! Ngài khẳng định niệm Phật là chân thiện cho nên chỉ cần chúng ta niệm Phật thì mọi sự trong cuộc sống này dường như có sự sắp xếp ổn thỏa, đều có sự an bài. Rất nhiều người không tin điều này! Song đó là sự thật! Đã có một số người đạt đến cảm thọ này. Họ là người niệm Phật lâu năm. Người niệm Phật không chuyên thì chưa đạt được cảm thọ này.

Hòa Thượng chỉ dạy chúng ta cứ niệm Phật thì tướng mạo sẽ giống Phật. Từ đây chúng ta tự quán sát xem mình đang nghĩ đến những điều gì? Có phiền não, có vọng tưởng không? Có nhiều thứ đang chi phối chúng ta hay không? Phải chăng lời lỗi được mất hơn thua tốt xấu đang vây khốn và thiện pháp trong tâm thì nhạt nhòa, mong manh nên thân tướng của chúng ta không thể chuyển đổi được tốt mà ngày càng chuyển xấu hơn. Nếu chúng ta dành thời gian niệm Phật, niệm thiện pháp nhiều hơn thì tự khắc chúng ta sẽ có một sự chuyển đổi.

Tôi khuyên mọi người, mỗi sáng thức dậy hãy nghĩ đến việc thiện và làm ngay. Đừng sợ tốn, sợ hao, đừng hối hận khi cho ai đó. Nếu hối hận thì chúng ta hãy nâng cao cấp độ cúng dường tức là lúc trước cho bốn người thì tiếc, vậy lần sau cho 8 người. Cứ như vậy, tâm tiếc rẻ, hối tiếc sẽ lui dần. Như thế mới là thật làm, là cách để chuyển đổi nội tâm mình. Cho nên, chúng ta phải tự đặt cho mình một câu hỏi là vì sao hằng ngày cũng nghĩ đến Phật, cũng niệm Phật mà sao chúng ta chưa giống Phật. Điểm mấu chốt

chính là chúng ta có chuyển đổi nội tâm hay không? Nếu có thể chuyển đổi tâm giống Phật tức là tâm thanh tịnh, từ bi và nhất định không duy trì tâm cũ tự tư ích kỷ thì hành nghi, dáng vẻ của chúng ta sẽ giống Phật./.

***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 có thể còn 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!*