

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 Bảy, ngày 25/10/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

BÀI 233

PHẢI LÀ KHỎI TÂM Ý THỨC

Tâm ý thức chính là phân biệt, chấp trước và lưu lại ấn tượng. Mỗi khi chúng ta làm việc gì thì chúng ta luôn ghi việc đó vào trong tâm. Tạng thức của chúng ta giống như một chiếc thẻ nhớ, nó sẽ ghi lại mọi việc và chiếu đi chiếu lại những việc đó vào những thời điểm khác nhau. Có những giấc mơ, chúng ta nhìn thấy mọi thứ rất rõ ràng nhưng đó không phải là những gì chúng ta đang trải qua trong đời này, đây là do tạng thức nhớ lại những việc trong đời quá khứ. Khi chúng ta ngủ mà gặp phải những giấc mơ lạ thì đừng hoảng sợ, hốt hoảng, đây là việc bình thường. Có những người lo lắng nên nhờ người khác giải thích giấc mộng cho mình.

Tôi đã nhiều lần khuyên mọi người, nếu chúng ta gặp việc không may mắn thì chúng ta làm thêm một số việc thiện lành, không nên lo sợ, bất an. Từ nhiều năm qua, tôi đã áp dụng cách này. Nếu tôi thấy mình không may mắn, không khỏe thì tôi tích cực hơn trong việc công phu và làm nhiều việc thiện lành. Có những người bị ảnh hưởng trong suốt thời gian dài bởi giấc mộng hay lời nói của một người nào đó.

Hòa Thượng nói: ***“Người học Phật chúng ta phải tự giác. Tự giác là là tâm ý thức. Ngay trong cuộc sống thường ngày, đối nhân xử thế tiếp vật, chúng ta không phân biệt, không chấp trước, không lưu lại ấn tượng”***. Người khác đối xử với chúng ta tốt hay xấu như thế nào thì chúng ta cũng không lưu lại ấn tượng. Việc này rất khó nên chúng ta cần phải có thời gian công phu. Chúng ta nên tránh xa, viễn ly những hoàn cảnh dễ làm chúng ta lưu lại ấn tượng. Chúng ta chưa đủ lực thì không nên đến những nơi khiến chúng ta có thể động tâm.

Nhiều năm qua, tôi tìm cách viễn ly hoàn cảnh có thể khiến mình động tâm, sau khi ra ngoài một thời gian thì tôi lại quay trở về nơi yên tĩnh này.

Hòa Thượng nói: ***“Thế nào gọi là lìa tâm ý thức? “Ý” là phân biệt. “Thức” là chấp trước. “Tâm” là lưu lại ấn tượng. Hằng ngày, chúng ta dụng công phu này chính là chân thật công phu. Chúng ta đừng tưởng rằng, hằng ngày chúng ta gõ mõ, đọc Kinh, lễ Phật, dập đầu trước Phật là công phu, đó chỉ là chúng ta làm ra kiểu dáng, dáng vẻ. Cho dù chúng ta làm trên hình thức giống hơn mà chúng ta không lìa tâm ý thức thì cũng không có lợi ích”***. Đây là lý do rất nhiều người tu hành nhưng gần như không có kết quả. Trong nhà Phật nói: ***“Tâm địa công phu”***. Chúng ta phải công phu từ chính tâm của mình. Trong pháp môn Tịnh Độ nói: ***“Tâm tịnh thì mới tương ưng được với cõi tịnh”***. Nếu tâm chúng ta như một bãi rác vậy thì khi nào tâm chúng ta mới có thể thanh tịnh? Tâm chúng ta hầu như ghi lại tất cả mọi sự, mọi việc. Chúng ta thường ghi những điều ***“tạp nham”*** nhưng không nhớ những điều thiện lành, tốt đẹp. Chúng ta luôn muốn nhớ câu ***“A Di Đà Phật”*** nhưng không thể nhớ! Chúng ta có thể nói chuyện thị phi của người, xem điện thoại nhiều giờ nhưng rất khó để ngồi niệm Phật một giờ. Việc này đáng để chúng ta phản tỉnh! Hằng ngày, chúng ta gõ mõ đúng giờ, tụng nhiều bộ Kinh thì đây chỉ là làm ra vẻ cho dễ coi. Chúng ta làm ở hình dáng bên ngoài giống hơn nhưng chúng ta không bắt đầu từ nơi tâm thì cũng không có được lợi ích. Chúng ta phải bắt đầu làm từ ở nơi tâm, nếu chúng ta làm từ ở nơi tướng thì không thể có kết quả.

Hòa Thượng nói: ***“Trong lúc giảng giải tôi thường nói bốn câu về tâm ý thức, chúng ta phải chân thật làm được bốn câu là: “Không phân biệt, không chấp trước, không khởi tâm, không động niệm”. Nhà Phật nói: “Tâm tịnh mới tương ưng được với cõi tịnh. Chúng ta phải chân thật làm từ chỗ này”***. Nếu tâm chúng ta vẫn phân biệt, chấp trước, động niệm thì tâm không thể thanh tịnh. Tâm không thanh tịnh thì không thể tương ưng được với cõi tịnh. Hòa Thượng thường nói một câu rất dễ hiểu: ***“Việc tốt cần làm, nên làm, không công, không đức”***. Khi chúng ta làm việc tốt thì chúng ta thường muốn nhiều người biết. Nếu chúng ta làm được việc tốt mà không cần người khác biết thì tâm chúng ta đã đạt cấp độ cao hơn.

Chúng ta muốn làm việc tốt cũng không dễ. Những ngày gần đây, người em của tôi ở quê làm đậu tắng những người xung quanh, nhiều người cảm thấy ái ngại vì họ chưa từng tặng ai thứ gì. Mọi người cảm thấy ái ngại nên họ muốn trả tiền mua đậu. Em tôi nói, mọi người không cần trả tiền, nếu mọi người cảm thấy ngại thì có thể mua hạt đậu để em tôi làm đậu phụ tặng mọi người. Em tôi nói với tôi, đến hiện tại, vẫn chưa có ai phát tâm mua hạt đậu. Tôi nói: *“Đây là chú đã có tâm mong cầu, chú mới làm đậu vài tháng, chú phải làm vài năm, vài chục năm thì người khác mới phát tâm”*. Vợ chồng và các con của em tôi thay nhau mang đậu tặng mọi người để họ không cảm thấy ngại. Chúng ta muốn phát khởi được tâm thiện lành, tâm cho đi không dễ dàng. Chúng ta làm quen nên chúng ta cảm thấy việc này dễ nhưng với nhiều người điều này không dễ dàng.

Hòa Thượng nhiều lần nhắc chúng ta, tập khí của con người là *“tự tư tự lợi”*, nhiều người khi phải cho đi thì họ cảm thấy như bị cắt da thịt. Chúng ta phát ra tâm thiện lành đã không dễ, nếu chúng ta làm mà không để người khác biết thì đây là tâm chúng ta đã ở tầm cao hơn. Trên Kinh, Thích Ca Mâu Ni Phật dạy chúng ta: ***“Bồ thí phải đạt đến Tam Luân Không Tịch, nghĩa là bồ thí mà không thấy người cho, không thấy người nhận và không thấy vật đã cho đi”***. Trong nhà Phật gọi đây là Bồ thí Đáo Bỉ Ngạn, bồ thí vượt qua bờ bên kia. Bờ bên này là sinh tử, chúng ta bồ thí như vậy thì mới vượt qua được bờ sinh tử, đến được bờ giải thoát. Nếu chúng ta bồ thí mà vẫn thấy người nhận, vật cho đi thì đó là bồ thí chưa đáo bỉ ngạn. Thông thường, nếu chúng ta bồ thí thì sẽ có phước báu, nếu có phước thì chúng ta sẽ phải quay trở lại thế gian để hưởng.

Trên Kinh Phật nói: ***“Tam giới không an như nhà lửa”***. Tam giới là dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Chúng ta đang ở cõi dục giới. Tam giới như nhà lửa đang thiêu đốt chúng ta. Những khó khăn, chướng ngại, bệnh khổ là để nhắc chúng ta phải chuyên cần, tinh tấn hơn. Nếu không có bệnh khổ thì chúng ta dễ dàng phóng túng, chênh mảng. Nếu chúng ta có bệnh khổ thì chúng ta phải chiến đấu vượt qua bệnh khổ để thực hiện được thời khóa. Hằng ngày, chúng ta khỏe mạnh nhưng chúng ta không thể vượt qua tập khí mà vẫn rề rà, buông lung, chênh mảng. Nhiều lần, khi tôi đang lay Phật, huyết áp của tôi lên đến 171, đối với người bình thường thì huyết áp khoảng 140 đã là cao. Chúng ta phải nỗ lực nhiều hơn!

Hòa Thượng nhắc chúng ta nhiều lần, ở thế gian, cái chết luôn rất gần kề, không ai trong chúng ta có thể thoát được cái chết. Chúng ta phải quyết định mình sẽ chết ra sao. Thời gian chúng ta chết có thể là 5 năm, 10 năm, 15 năm, 20 năm nữa nhưng chắc chắn là ngày đó sẽ đến. Hòa Thượng thường nhắc chúng ta phải: **“*Dũng mãnh, tinh tấn một cách đặc biệt*”**. Chúng sanh hiện tại chưa có bệnh khổ thì chưa nỗ lực. Bệnh khổ nhắc nhở chúng ta nỗ lực hơn. Nhiều lần tôi khởi tâm tri ân bệnh khổ nhưng có những lúc, tôi cảm thấy mình bị nhiều bệnh khổ quá, khổ quá nên tôi cũng thôi tâm. Sau đó, tôi tìm cách thay đổi tâm, nếu như không có bệnh khổ thì tôi không thể trùng tâm hiếu thắng, hiếu kỳ của mình. Chúng ta là phàm phu, thôi tâm là việc bình thường!

Bài học hôm nay Hòa Thượng nhắc chúng ta phải liả tâm ý thức chính là phải liả khỏi phân biệt, chấp trước, khởi tâm động niệm, cảnh giới này rất cao đối với chúng ta, chúng ta chỉ cần nhớ lời dạy của Hòa Thượng: **“*Việc tốt cần làm, nên làm, không công, không đức*”**. Khi làm việc chúng ta không thấy mình có công, có phước đức gì. Việc tốt là việc Phật Bồ Tát, Thánh Hiền, Hòa Thượng Tịnh Không đã làm. Chúng ta đừng tin vào tiêu chuẩn tốt xấu của chính mình vì tâm chúng ta là cảm tình vọng động. Chúng ta có cảm tình với ai thì chúng ta cho rằng họ là người tốt; chúng ta không có cảm tình, ghét ai đó thì họ làm việc tốt chúng ta cũng cho rằng việc đó là không tốt. Chúng ta lấy tiêu chuẩn của Phật Bồ Tát, của Cổ Thánh Tiên Hiền, Hòa Thượng Tịnh Không, Hòa Thượng Hải Hiền làm tiêu chuẩn thiện ác của mình. Ngoài ra, việc chân thật lợi ích cho người, không có lợi ích của mình thì chắc chắn đó là việc tốt. Nếu chúng ta làm một việc mà chỉ cần có một chút lợi ích cho mình thì việc đó cũng trở thành việc xấu.

Ngày trước, có người hỏi Hòa Thượng: **“*Nếu làm mà không phân biệt, không chấp trước thì chẳng phải là người mất trí hay sao?*”**. Những người mất trí làm mọi việc với tâm trống rỗng nên những việc làm của họ không phân biệt thiện ác. Những người điên làm mọi việc không có sự tự chủ. Chúng ta làm mà không phân biệt, không chấp trước nhưng chúng ta làm theo tiêu chuẩn, làm theo Phật Bồ Tát, Thánh Hiền.

Hòa Thượng nói: **“*Phân biệt cùng với không phân biệt là một chứ không phải hai, chấp trước cùng không chấp trước là một chứ không phải hai, khởi tâm cùng không khởi tâm là một chứ không phải hai*”**. Rất nhiều người sẽ không

hiểu điều này nhưng chúng ta tu tập thì sẽ dần dần thể hội. Chấp trước và không chấp trước là một, giống như nhau. Thí dụ, chúng ta giận một người nhưng sau đó, chúng ta nhận lỗi, làm hòa với họ vậy thì sự tức giận đã biến mất. Trước khi xin lỗi thì ta và người rất giận nhau nhưng sau khi xin lỗi thì không còn tức giận nữa vậy thì đây chính là chấp trước và không chấp trước là một.

Hòa Thượng nói: **“Cảnh giới của người thế gian khác cảnh giới của Phật, người thế gian thì bên ngoài phân biệt, ở bên trong cũng phân biệt cho nên sự việc này rất phiền phức. Phật ở bên ngoài tưởng chừng như phân biệt nhưng bên trong không phân biệt”**. Ngài Lục Tổ Huệ Năng đã nói: **“Phân biệt diệc phi ý”**. Phân biệt không phải là ý mà vì mọi người phân biệt nên Ngài cũng phân biệt như họ nhưng Ngài không chấp. Ví dụ, mọi người gọi đây là quyển sách thì Ngài gọi đó là quyển sách, mọi người gọi đây là chậu hoa thì Ngài cũng gọi đó là chậu hoa. Cũng vậy nếu mọi người gọi đây là cái ca thì chúng ta cũng gọi đây là cái ca, nếu chúng ta không gọi đây là cái ca thì họ sẽ cho rằng chúng ta bất thường. Mọi người phân biệt thì mình cũng phân biệt nhưng chúng ta không chấp. Đây là cái ca đựng nước, đủ duyên thì nó sẽ có hình thù của một cái ca, mọi vật đều tuân theo quy luật **“thành, trụ, hoại, không”**, đến lúc nào đó cái ca cũng sẽ hoại. Mọi người gọi như thế nào thì chúng ta gọi như vậy nhưng chúng ta biết rõ bản chất của nó không phải là như vậy. Đây là **“phân biệt diệc phi ý”**, chúng ta không thể chấp trước nó nhất định là phải như vậy.

Ngày trước, một lần khi tôi bám vào tảng đá để leo lên thì tảng đá vỡ vụn thành cát. Các Thầy đi cùng nói, núi này đã chết, đá đang trong giai đoạn tan rã, khoảng vài trăm năm sau núi đó sẽ tan rã trở thành cát. Mọi người gọi một người là anh A thì chúng ta cũng gọi đó là anh A nhưng một thời gian sau anh A cũng tan thành cát bụi. Chúng sanh chấp thân này là của mình, nếu thân không làm theo chúng ta nữa thì chúng ta sẽ cảm thấy phiền phức. Nếu răng của chúng ta mà chúng ta không thể dùng để nhai thì sẽ cảm thấy phiền phức.

Hòa Thượng nói: **“Chúng sanh chính bởi phân biệt, chấp trước nên rất phiền phức. Phật Bồ Tát rất cao minh. Các Ngài bên ngoài tưởng chừng có phân biệt, chấp trước nhưng bên trong không hề có phân biệt, chấp trước. Các Ngài chỉ là tùy theo sự phân biệt của bạn mà phân biệt, tùy theo sự chấp trước của bạn mà chấp trước. Phật Bồ Tát căn bản không hề có phân biệt, chấp**

trước. Bản lĩnh của Phật Bồ Tát chính ngay ở chỗ này, đây gọi là tự giác, việc này chúng ta phải nên học. Hằng ngày, chúng ta tu hành là tu cái gì? Chính là tu ngay chỗ này”. Hằng ngày, chúng ta nghe lời Phật Bồ Tát mà làm không cần phải dùng tâm ý thức. Làm sao chúng ta biết đâu là lời của Phật Bồ Tát? Thông qua lời dạy của các bậc Thầy khả kính như Hòa Thượng Tịnh Không, Hòa Thượng Hải Hiền, các Ngài đã làm thì chúng ta làm theo, chắc chắn không sai. Nếu chúng ta nghe theo lời của một người nào đó thì chúng ta sẽ làm sai.

Ở thế gian, chúng ta muốn có phước đức nhân duyên tốt thì phải bắt đầu bằng tâm chân thành. Trước đây, tôi không biết đến Hòa Thượng Tịnh Không, không một ai nói với tôi về Ngài, sau đó, tôi tự có nhân duyên được gặp. Đây là một nhân duyên đặc thù. Không phải tự nhiên mà chúng ta gặp Thầy tà, bạn ác. Nếu tâm chúng ta vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì chúng ta sẽ gặp Thầy tà, bạn ác. Những người thích nói lý luận thì gặp và tin theo những người luôn nói đạo lý. Có những người ban đầu thích làm những việc thiện lành, lợi ích cộng đồng nhưng sau đó họ không muốn làm nữa, đây là họ đã đi sai đường. Vì chỉ có Ma mới không có tâm lân mẫn với chúng sanh khổ nạn. Phật luôn có tâm lân mẫn, thương xót đối với tất cả chúng sanh khổ nạn. Chúng ta làm đậu tặng mọi người nhưng nhiều người không tán thán, ủng hộ, đây là họ có tâm Ma. Ở các vùng quê, cuộc sống của mọi người khó khăn nên họ rất vui khi được tặng đậu. Thí dụ, ở Phú Yên, khi chúng ta làm đậu thì rất nhiều người mang xô, chậu đến xin nước đậu, bã đậu. Người tu học Phật pháp nhất định phải có tâm cảm thông với sự khổ nạn của chúng sanh.

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!*