

*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 Năm, ngày 25/12/2025.*

\*\*\*\*\*

## **PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC**

### **BÀI 290: GOM NHIẾP SÁU CĂN TỊNH NIỆM NÓI NHAU**

Người xưa nói: “*Tâm viên ý mã*”. Tâm chúng ta giống như con khi đang truyền cành, ý của chúng ta như con ngựa chạy ở trên đồng hoang. Hằng ngày, khi sáu căn của chúng ta tiếp xúc với cảnh giới sáu trần thì tâm chúng ta giống như con ngựa ngoài đồng hay con khi đang chuyền cành. Diệp pháp của pháp môn Tịnh Độ là một câu “***A Di Đà Phật***”, câu “***A Di Đà Phật***” giống như cột trụ để chúng ta buộc tâm. Nếu chúng ta không có nơi để buộc tâm thì tâm chúng ta không thể an định. Chúng ta chỉ cần nhớ để niệm một câu “***A Di Đà Phật***” nhưng hằng ngày chúng ta vẫn thường quên niệm.

Ngày trước, tôi hỏi một người là họ đang tu pháp gì, họ nói rằng họ đang tu Thiền nhưng tôi thấy tâm ý của họ bao chao, loạn động, nói năng một cách lộn xộn. “*Thiền*” là ngoài không dính tướng, trong không động tâm. Chúng ta tu pháp môn Tịnh Độ là chúng ta dùng câu “***A Di Đà Phật***” để buộc tâm, nhờ câu “***A Di Đà Phật***” mà tâm chúng ta có nơi để trụ, để nương vào. Chúng ta có câu “***A Di Đà Phật***” để nương vào mà tâm chúng ta vẫn không được an định, hướng hồ chúng ta để tâm không không! Hằng ngày, tâm chúng ta luôn loạn động, chìm đắm trong vọng tưởng, “*tự tư tự lợi*”, hưởng thụ “*năm dục sáu trần*”, “*tham, sân, si, mạn*”. Hòa Thượng thường nói: “***Nếu chúng ta không niệm Phật thì chúng ta sẽ chỉ ngồi vọng tưởng***”. Nhiều người vừa niệm Phật vừa vọng tưởng, thậm chí trong đầu chiếu phim 3D. Chúng ta đều đã có trải nghiệm về việc này! Chúng ta thường niệm Phật theo quán tính nhưng tâm thì đang chạy rong như con khi, con ngựa.

Tổ Sư Đại Đức nhiều đời đều thông tông, thông giáo. Hòa Thượng giảng được tất cả các Kinh, thậm chí Ngài có thể giảng được Kinh của các tôn giáo bạn nhưng cả cuộc đời Ngài chỉ chuyên tu, chuyên hoằng pháp môn Tịnh Độ. Hòa Thượng có thể giảng tất cả các Kinh nhưng Ngài nhận thấy, pháp môn Tịnh Độ là thù thắng, là đại pháp viên thành cho chúng sanh ở thời kỳ Mạt Pháp. Nhiều

người đã từng niệm Phật nhưng sau đó bỏ không niệm Phật nữa và quay lại bài bác pháp môn niệm Phật, đây là điều vô cùng đáng tiếc!

Trong thời đại công nghệ, chúng ta bị chi phối bởi rất nhiều phiền não, vọng tưởng. Hiện tại, chúng ta không thể không dùng điện thoại, Internet, những thứ này đều khiến tâm của chúng ta bị nhiễu loạn. Nếu tâm của chúng ta không có chỗ bám trụ thì tâm sẽ không thể đạt được trạng thái an tĩnh. Chúng ta phải dùng một niệm để đánh bại tất cả các niệm khác. Chúng ta rất khó để có thể quên đi tất cả các niệm, càng không thể ngồi một chỗ mà tâm không vọng tưởng. Hòa Thượng thường nói: **“Chúng ta ngồi đó nếu không vọng tưởng thì ngủ gục”**. Chúng ta muốn ngồi để giữ tâm không nhưng tâm chúng ta thì không thể ở trạng thái không. Ngủ chính là vô minh, vô minh là căn bản của phiền não. Người an trú trong thiền định thì sẽ có định. Nếu một người ngày ngày an trú trong thiền định thì phiền não tập khí của họ sẽ ngày càng giảm. Có những người càng tu hành thì càng phiền não. Nếu chúng ta động vào *“cái ta”*, *“cái của ta”* của một người thì chúng ta biết họ đang an trú trong thiền định hay trong *“năm dục sáu trần”*. Chúng ta đang an trú trong câu **“A Di Đà Phật”** hay an trú trong *“năm dục sáu trần”*? Có những người gặp tiền dính mắc vào tiền, gặp ăn dính ăn, gặp sắc dính sắc.

Những ngày qua, tôi di chuyển liên tục, hoàn cảnh thay đổi nhưng thời gian tu hành của tôi thì không thay đổi. Cho dù hoàn cảnh, thời tiết thay đổi đột ngột nhưng tôi vẫn làm được rất nhiều việc. Sáng hôm qua tôi ở nơi có thời tiết nóng, buổi chiều thì tôi di chuyển về nơi có thời tiết lạnh, tổng quãng đường tôi di chuyển khoảng 2000km nhưng sáng nay tôi vẫn thức dậy vào 2 giờ 40 phút. Khi mới thức giấc, ý thức của tôi cho rằng những ngày qua mình đã cực khổ, do vậy tôi nên đợi điện thoại reo rồi mới dậy, thế nhưng tôi đã quen với thời gian biểu đã định đặt. Hiện tại, cho dù tôi đi ngủ rất muộn thì trước 3 giờ tôi cũng thức dậy. Hòa Thượng nói ngày ngày chúng ta phải an trú trong câu Phật hiệu, trong chánh niệm, việc này quan trọng với tất cả người tu hành. Trong tám vạn bốn ngàn pháp môn, chúng ta tu pháp nào thì cũng phải quán sát việc này. Khi chúng ta mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, thân xúc chạm, chúng ta có giữ được chánh niệm hay không hay chúng ta chìm đắm trong vọng tưởng?

Người xưa kể câu chuyện, có một vị tu hành được vua mời đến xem biểu diễn kịch, các mỹ nữ múa, hát rất hay nhưng khi vua hỏi vị tu hành là Ngài cảm thấy buổi biểu diễn có hay không thì Ngài nói Ngài không biết. Vua ngạc nhiên vì vị tu hành ngồi ngay bên cạnh vua. Vị tu hành đó nói với vua: *“Ngày mai, vua hãy cho diễn lại và mời một người tử tù đến xem, người tử tù giữ chầu nước nếu không để một giọt nào bắn ra ngoài thì sẽ được tha tội chết”*. Ngày hôm sau, nhà vua làm theo lời vị tu hành, sau khi tên tử tù xem xong thì vua hỏi hẳn cảm thấy vở kịch có hay không. Người tử tù nói, họ chỉ tập trung giữ chầu nước không để văng ra ngoài, không có tâm cảnh để xem kịch. Người có tâm vượt thoát sinh tử thì tâm luôn luôn an trú trong chánh niệm, không để sáu căn tùy tiện tiếp xúc với cảnh giới sáu trần. Chúng ta tu hành bất cứ pháp môn gì đều phải quan sát chính mình, không để sáu căn dính mắc với *“năm dục sáu trần”*. Có những người tu hành nhưng vẫn mong muốn được ăn ngon, ngủ kỹ, có nhiều tiền, đây là họ đã tham cầu hưởng thụ *“năm dục sáu trần”*. Chúng ta quan sát cách đối nhân xử thế tiếp vật của một người thì chúng ta biết họ đang tu như thế nào. Hòa Thượng Tịnh Thuận dạy chúng ta: *“Đừng tu gian tu dối, đừng tu quanh tu quẹo, đừng tu dục tu tình”*.

Không phải người tu theo pháp môn Tịnh Độ thì mới phải xa rời *“năm dục sáu trần”*, giữ giới, mà chúng ta tu theo pháp môn nào cũng phải tuân theo những điều này. *“Thiền”* là trong không động tâm, ngoài không dính tướng. Nếu chúng ta ngày ngày chìm đắm trong *“năm dục sáu trần”*, bị sai sử bởi tập khí phiền não thì chúng ta đang đi vào tam đồ ác đạo. Nếu chúng ta muốn tu để trở thành Phật Bồ Tát thì ngày ngày phải xa lìa *“năm dục sáu trần”*, thu gọn tập khí, phiền não của mình. Nếu chúng ta tu hành mà vẫn để tập khí, phiền não ngày càng lớn thì chúng ta đã tu sai. Rất nhiều người không phản tỉnh về việc này!

Hòa Thượng nói: ***“Bồ Tát Đại Thế Chí trong “Niệm Phật Viên Thông Chương” dạy chúng ta: “Gom nhiếp sáu căn tịnh niệm nối nhau; bất giả phương tiện, tự đắc tâm khai nhập Tam Ma Địa”***. *“Tịnh niệm”* chính là niệm câu ***“A Di Đà Phật”***. Hòa Thượng nói: ***“Trong tất cả các niệm thì niệm “Nam Mô A Di Đà Phật” là thuần thiện, thiện tịnh nhất”***. Nếu chúng ta không niệm Phật thì sẽ vọng tưởng. Chúng ta phải gom sáu căn, không để sáu căn chạy theo sáu trần. Hằng ngày, chúng ta biết rất rõ mọi việc, nhưng chúng ta thấy mà không

thấy, nghe nhưng không nghe. Điều này giống như, hằng ngày, trên đường chúng ta thấy, nghe rất nhiều thứ nhưng chúng ta không nhớ. Chúng ta thường luôn dính mắc vào những thứ mình nghe, thấy. Nếu được người khác khen thì chúng ta nhớ, bị người khác chê thì chúng ta hận vậy thì chúng ta đã dính mắc. Từ lâu tôi đã tập được là không nhớ lời người khác khen, tán thán nhưng nếu có người chê thì tôi vẫn dính mắc. Tôi phải tập không nhớ những lời người khác chê để tâm được thanh tịnh. Chúng ta học Phật, niệm Phật thì phải gom nhiếp, kiểm soát thân tâm, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý không để chúng nương theo năm dục sáu trần.

“*Bất giả phương tiện, tự đắc tâm khai nhập Tam Ma Địa*” là chúng ta không cần phương tiện nào khác, chỉ cần niệm câu “***A Di Đà Phật***” đến cùng thì sẽ “*tự đắc tâm khai*” vào thẳng cảnh giới của Phật. Nhiều người cho rằng những lời này là nguy tạo và tin theo lời của những người tràn đầy phiền não, vọng tưởng. Hòa Thượng từng nói: “***Chúng sanh ngày nay thích nghe gạt, không thích nghe khuyên***”. Người ngày nay không tin những lời chân thật, mang lại lợi ích cho mình và người. Có những người dành cả cuộc đời làm ra biểu pháp nhưng chúng ta vẫn không tin. Hòa Thượng Tịnh Không đã có 70 năm chuyên tu chuyên hoằng Tịnh Độ, Hòa Thượng Hải Hiền đã có 112 năm lấy khổ làm Thầy, lấy giới làm Thầy, 92 năm niệm Phật nhưng nhiều người vẫn không tin theo lời dạy của các Ngài. Đó là vì những lời khuyên của các Ngài không giúp họ thỏa mãn tập khí xấu ác. Có người nói với tôi, khi nghe pháp họ cảm thấy giống như bị mắng, đây là do tập khí, phiền não của họ rất nhiều. Nếu chúng ta không mau mau gột rửa, thay đổi tập khí xấu ác thì chắc chắn sẽ đi vào Tam đồ ác đạo.

Hòa Thượng từng nói: “***Tôi tu hành suốt 36 năm, không một ngày nào ngơi nghỉ thể mà phiền não trong tôi vẫn đầy khởi***”. Ngài ngày ngày tụng Kinh, niệm Phật, không rời pháp tòa vậy mà phiền não vọng tưởng vẫn đầy khởi. Vậy mà chúng ta mới tu hành một vài năm mà chúng ta đã muốn phiền não, vọng tưởng không đầy khởi!

Hòa Thượng nói: “***Hiện tại, chướng ngại lớn nhất trong quá trình tu học của chúng ta là không thể khắc phục được tập khí, phiền não. Chúng ta không thể không khắc phục tập khí, phiền não vậy làm thế nào để khắc phục được chúng?***”. Nếu chúng ta không thể khắc phục được tập khí, phiền não thì không thể thoát được tam đồ ác đạo.

Hòa Thượng nói: ***“Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh khổ vô cùng vô tận, chúng ta vẫn tùy thuận theo tập khí phiền não của chính mình là vì chúng ta chưa biết được cái khổ của ba đường ác”***. “Tùy thuận” là chúng ta nghe theo, làm theo. Nếu chúng ta biết rõ cái khổ của ba đường ác thì chúng ta sẽ không để tập khí xấu ác dẫn dắt. Khi ảo danh ảo vọng, ý niệm “*tự tư tự lợi*”, ý niệm hưởng thụ “*nắm đục sáu trần*”, “*tham, sân, si, mạn*” nổi lên thì chúng ta phải cắt chúng vì những thứ này dẫn dắt chúng ta vào tam đồ ác đạo. Tam đồ ác đạo là vô cùng đáng sợ!

Trên Kinh nói, A La Hán, người đã chứng đạo, không còn sinh tử luân hồi, khi nhớ đến nỗi khổ trong Địa ngục vẫn toát mồ hôi máu nhưng chúng ta thì không có cảm giác. Hòa Thượng nói: ***“Nếu chúng ta thấu hiểu được nỗi khổ trong tam đồ ác đạo thì chúng ta không thể không khắc phục tập khí, phiền não của chính mình”***.

Người xưa kể câu chuyện, có một vị A La Hán ngày ngày giảng Kinh nói pháp cho học trò nhưng họ không nghe, không tiến bộ. Một lần, khi trời mưa gió, bão bùng suốt ba ngày, Ngài bảo học trò gom củi khô bị gãy về để trước sân, Ngài nói, lửa trong Địa ngục có thể đốt cháy hết tất cả, sau đó, Ngài dùng thần thông lấy một chút lửa ở Địa ngục thả vào đồng củi đang ướt sũng, đồng củi nhanh chóng cháy thành than. Chúng ta chưa thấu hiểu nỗi đáng sợ của ba đường ác nên chúng ta mới tùy thuận theo tập khí xấu ác của chính mình.

Hòa Thượng nói: ***“Người xưa nói, chúng ta học Phật phải có tâm biết sợ, trong đó quan trọng nhất là phải khiếp sợ nhân quả báo ứng. Đây là hiện thực mà người học Phật không thể không biết. Chúng ta phải chân thật chuyển phiền não thành Bồ đề”***. Báo ứng của nhân quả không sót lọt một mảy trần. Nếu ngày ngày, chúng ta vẫn nghĩ về mình thì chắc chắn chúng ta vẫn tạo nghiệp, tốt nhất là chúng ta dành thời gian làm việc lợi ích cho mọi người. Nếu chúng ta làm nhiều việc lợi ích tha nhân thì chúng ta không có thời gian rảnh nghĩ cho mình. Đây là cách tốt nhất để chúng ta xa rời ác nghiệp.

Hòa Thượng nhắc đi nhắc lại nhiều lần: ***“Chúng ta phải chuyển nghiệp lực thành nguyện lực”***. Trước đây, chúng ta vì mình thì bây giờ chúng ta phải vì người mà lo nghĩ; trong tâm chúng ta chỉ vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì chúng ta chuyển thành câu ***“A Di Đà Phật”***. Hằng ngày, khi chúng ta vừa khởi ý

niệm thì liền chuyển thành câu “**A Di Đà Phật**”, vừa khởi ý niệm “*tự tư tự lợi*” thì chuyển thành ý niệm lợi ích chúng sanh, lợi ích cộng đồng. Chúng ta tùy thuận theo tập khí xấu ác là chúng ta đang tùy thuận theo nghiệp lực. Chúng ta không tùy thuận theo tập khí xấu ác là chúng ta đang chuyển nghiệp lực thành nguyện lực. Tất cả mọi khởi tâm động niệm, hành động tạo tác của chúng ta phải vì chúng sanh. Chúng ta thường tự tư ích kỷ, sợ rằng nếu chúng ta không lo cho mình thì chúng ta sẽ không có, không được lợi.

Hôm qua có một người học trò nơi với tôi, chúng ta có thể trồng rau củ trên mảnh đất diện tích 5000m<sup>2</sup> của họ, họ không có ý định bán mảnh đất đó nữa. Chúng ta cần nhanh chóng phát tâm trồng và quản lý vườn rau 5000m<sup>2</sup> này. Hòa Thượng nói: “**Chúng ta chân thật lo nghĩ cho người thì mới là chân thật lo cho chính mình, mới là người có trí tuệ**”. Nếu chúng ta chỉ lo cho chính mình thì đó là chúng ta đang hại chính mình, là đang thỏa mãn tập khí “*tự tư tự lợi*”.

Chúng ta làm theo lời dạy của Hòa Thượng nên nhiều năm qua chúng ta không cần kêu gọi ủng hộ mà vẫn mở được nhiều vườn rau, nhiều lò đậu, tặng nồi nấu cơm, sậy chén cho các nơi. Đời sống của chúng ta không dư nhưng cũng không thiếu. Chúng ta chỉ cần khởi tâm cho đi thì liền có để cho đi. Điều này là minh chứng cho lời của Hòa Thượng. Hòa Thượng nói: “**Chúng ta chân thật lo cho người thì chúng ta là người thông minh**”. Chúng ta chân thật lo cho người là lo cho chính mình. Chúng ta chỉ lo cho mình, không lo cho người là chúng ta đang hại chết chính mình.

### **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!*