

*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 Tư, ngày 21/01/2026.*

\*\*\*\*\*

## **PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC**

### **Bài 317: Có chánh niệm thì không có vọng niệm**

Chánh niệm chính là niệm Phật. Niệm Phật là chánh niệm của chánh niệm. Mọi ý niệm thiện lành lợi ích cho chúng sanh mà không có ý niệm tham cầu cũng chính là chánh niệm. Nếu chúng ta niệm Phật với tâm tham cầu thì đó vẫn không phải là chánh niệm. Đây là việc mà chúng ta phải tường tận.

Hòa Thượng nói: ***“Bổn sư của chúng ta, danh hiệu của Ngài là Thích Ca Mâu Ni Phật. Thích Ca là năng nhân, dùng lời hiện đại mà nói, Thích Ca có ý nghĩa là từ bi. Mâu Ni là tịch mặc, ý nghĩa là nhất niệm bất sanh, tức là thanh tịnh.”*** Danh hiệu của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nhắc nhở chúng ta rằng: đối với người thì phải từ bi, đối với mình thì một niệm cũng không sanh – đó chính là tâm thanh tịnh. Nếu tâm không thanh tịnh, thì khi đối diện với bất kỳ hoàn cảnh nào, dù là cảnh tốt, chúng ta cũng sẽ bị vướng mắc. Gặp thuận cảnh thì ta sanh lòng tham ái, gặp nghịch cảnh thì ta nảy sinh tâm ghét bỏ. Tất cả những điều đó đều là vọng niệm!

Hòa Thượng đã lấy danh hiệu của Phật để nhắc nhở chúng ta rằng: trong cuộc sống thường ngày, khi đối nhân xử thế và tiếp xúc với vạn vật, phải dùng tâm từ bi mà thiện đãi đối với tất cả. Đó mới là người chân thật học Phật. Cho dù đối phương là người ác, hay thậm chí là người đang hãm hại mình, chúng ta vẫn phải dùng tâm từ bi để đối đãi với họ. Thiện đãi là gì? Đó là sự đối đãi khéo léo, cốt sao để họ có thể cảm thông mà hồi tâm chuyển ý.

Thầy Thái Lễ Húc từng nói trong cuốn sách Con đường dẫn đến hạnh phúc nhân sinh rằng: ***“Băng đóng ba thước không thể tan trong một giờ”***, do đó, chúng ta phải dùng phương cách khéo léo; qua ngày dài tháng rộng, họ nhất định sẽ thay đổi. Điều này bản thân tôi đã có sự cảm nhận sâu sắc. Tôi nghe theo lời Hòa Thượng dạy và đã thực nghiệm suốt 10 năm qua. Sau 10 năm, quả thực là ***“nước chảy đá mòn”***.

Sáng hôm qua, trước cửa nhà tôi có treo một túi dâu tây loại đặc biệt được trồng thủy canh. Đó là món quà do người hàng xóm tặng. Nhận món quà này, tôi càng thấu hiểu đạo lý “*nước chảy đá mòn*”. Những lần trước tôi tặng rau cho hàng xóm, tôi thường treo ở cửa nhà họ; và hôm nay, họ cũng đáp lại bằng cách y như vậy. Cho nên, Hòa Thượng khuyên nhủ chúng ta: trong cuộc sống thường ngày, phải dùng tâm từ bi để thiện đãi tất cả mọi người, mọi hoàn cảnh; nhưng đối với bản thân, tâm phải luôn thanh tịnh. Phải hết sức cẩn trọng, nếu không chúng ta sẽ dễ dàng rơi vào ảo danh vọng tưởng, sa vào ý niệm hưởng thụ ngũ dục lục trần.

Nếu chúng ta mang tâm ô nhiễm, tâm tự tư tự lợi hay ý niệm hưởng thụ ngũ dục lục trần mà niệm Phật thì không thể tương ưng với Phật. Tổ sư Đại đức tông Tịnh Độ từng dạy: “*Tâm tịnh thì tương ưng với cõi Tịnh*”. Cõi Tịnh ở đây chính là thế giới Tây Phương Cực Lạc. Hòa Thượng cũng đã khẳng định: “*Nếu chúng ta dùng tâm không thanh tịnh mà làm Phật sự thì Phật sự đó biến thành Ma sự.*” Đây chính là nguyên nhân vì sao nhiều người làm việc thiện mà vẫn gặp chướng ngại, đó là do họ đã dùng tâm cưỡng cầu và tâm phan duyên để hành sự.

Ngài cũng chia sẻ rằng, mọi sự mọi việc Ngài làm trong suốt cả cuộc đời đều không gặp chướng ngại. Vì sao? Vì tâm Ngài không có chướng ngại. Chướng ngại vốn phát sinh từ việc không thể buông xả. Đành rằng học trò của Ngài đã năm lần bảy lượt chiếm lấy nơi ở của Ngài, nhưng hễ họ vừa khởi ý, vừa có dấu hiệu, thì Ngài đã lặng lẽ ra đi. Chướng ngại thực chất là từ nơi chính mình, chứ không phải ở nơi người. Hễ nơi nơi đều biết buông xuống thì sẽ chẳng còn chướng ngại. Không có chướng ngại ở đây nghĩa là không chướng ngại nơi tâm; còn ở thế gian này, thực tế nơi đâu cũng đầy rẫy khó khăn. Thế gian vốn là tập hợp của những con người còn đầy tự tư tự lợi, họ thường xuyên gây phiền phức cho người khác... Nếu trong hoàn cảnh này mà chúng ta vẫn sanh lòng phiền não, chưa thể buông xuống được, thì cả đời chúng ta sẽ chìm trong khổ đau; khi ấy nhìn đâu cũng thấy chướng ngại và không cách gì có được sự thông dong tự tại.

Hòa Thượng nói: “***Trong tất cả các cảnh giới không khởi tâm, không khởi niệm. Không khởi niệm là gì? Là không khởi vọng niệm chứ không phải là không chánh niệm. Nếu ngay đến chánh niệm cũng không có thì đó không phải là Phật pháp. Cái gì là vọng niệm? Vọng niệm là tất cả vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Chánh niệm là tất cả thọ dụng ngay trước mắt chúng ta phải***

***rõ ràng tường tận. Mắt có thể thấy nhưng phải thấy được rõ ràng, tai chúng ta nghe cũng phải nghe rõ ràng. Đây là chánh niệm. Lưỡi chúng ta nếm vị, ý chúng ta biết, sáu căn khởi tác dụng thì phải rõ ràng tường tận. Đây là chánh niệm.”***

Trạng thái ngây ngô, chẳng biết gì hết vốn không phải là trạng thái của thiền định. Chúng ta hãy quán chiếu để biết rõ ràng khi ngồi học, mình có đang toàn tâm toàn lực hay không, hay đang bị vọng niệm dẫn dắt, phóng tâm vào những việc khác? Khi tưới cây, ta cần cảm nhận được nước đã đủ cho cây chưa, thậm chí có thể cảm nhận được cái cây đang thầm nói lời cảm ơn. Hằng ngày, nếu những sự vật trước mắt không được đặt đúng trật tự, người có chánh niệm sẽ nhận ra ngay và sắp xếp lại cho chỉnh tề. Khi chánh niệm phân minh, mọi thứ đều tường tận, chúng ta làm bất cứ việc gì cũng sẽ thấu suốt được kết quả của nó là tốt hay không tốt. Chúng ta thường không đạt được điều này vì khi làm việc vẫn còn đầy rẫy vọng tưởng; chính vọng tưởng đã che lấp năng lực quán chiếu, khiến ta không nhìn thấy được những hư hại hay sai sót ngay trước mắt.

Khi chúng ta dụng tâm làm việc, kết quả chắc chắn sẽ tốt hơn. Hòa Thượng từng chỉ dạy rất kỹ về việc phóng sinh. Khi đi phóng sinh, chúng ta phải quan sát xem chúng sinh đó (như con cá) có còn đủ sức sống hay không; nếu còn khỏe thì mới mua để thả. Trong trường hợp chúng không còn đủ sức sống, chúng ta nên thành tâm niệm Phật cho chúng. Sau khi mua rồi, ta còn phải xem xét đến môi trường sống phù hợp; chẳng hạn, không thể thả cá nước mặn vào môi trường nước ngọt vì chúng sẽ chết dần.

Do đó, làm mọi việc đều phải chánh niệm phân minh. Nghĩa là khi đang làm việc, ta phải quán chiếu xem việc đó có thực sự tốt không, có gây lãng phí hay không? Mọi việc tôi làm đều là do tôi nghe theo lời Hòa Thượng dạy rồi chân thật làm theo; cứ thế tôi tự mình thực hành, dần dần tôi tích lũy được năng lực trong mọi phương diện. Ngoài Hòa Thượng ra, quả thật chẳng còn ai dạy bảo tôi những điều này cả.

“***A Di Đà Phật***” chính là chánh niệm của chánh niệm. Chánh niệm còn thể hiện ở việc trong cuộc sống thường ngày, hễ làm việc gì ta đều phải biết rõ mình đang làm việc đó. Ăn cơm biết mình đang ăn cơm, tưới cây biết mình đang tưới cây, học tập hay viết chữ đều phải biết rõ mình đang ngồi học, đang viết chữ. Tôi

luyện viết thư pháp không phải là để khoe chữ, bởi bản thân tôi không phải là một chuyên gia thư pháp. Tôi viết để tri ân Phật, tri ân Thầy và cũng là để Tịnh Độ ở thế gian này kéo dài thêm được một ngày. Chỉ cần một người nhìn thấy tôi viết dòng chữ “***Nam Mô A Di Đà Phật***” mà họ phát tâm niệm Phật, thì đó chẳng phải là Tịnh Độ đã hiện hữu thêm một ngày hay sao?

Có nhiều người mỉa mai tôi rằng, phiên dịch kiểu gì mà lại dễ thân bệnh nhiều đến vậy. Vừa rồi, tôi có đi thăm khám tại bệnh viện, thực hiện đo điện tâm đồ và xét nghiệm toàn diện, kết quả nhận được đều rất tốt. Bác sĩ khẳng định tôi không có bệnh lý gì cả. Tôi tự biết bên trong mình có bệnh, nhưng các chỉ số xét nghiệm đều nằm trong ngưỡng cho phép. Quả thật, nếu tim không khỏe thì hằng ngày tôi không thể duy trì việc lạy Phật được. Điều này ứng với câu: “*Có bệnh mà không bệnh, không bệnh mà bệnh*”.

Đến hôm nay, mọi công việc như vườn rau ở khắp nơi đều đang dần đi vào hoàn thiện. Chúng ta chỉ giữ một niệm duy nhất là làm sao để trong mọi hoàn cảnh đều tốt đẹp, giúp mọi người có môi trường học tập tốt nhất. Khi chúng ta không niệm đến bệnh tật, thì đó chính là chánh niệm. Hòa Thượng nói rằng, không phải chỉ khi nào bạn niệm câu hồng danh mới gọi là niệm Phật; nếu mọi việc bạn làm đều vì chúng sinh thì đó cũng chính là niệm Phật. Thế nên, Hòa Thượng dạy: “*Phật hiệu có thể gián đoạn nhưng Phật tâm không gián đoạn.*” Hằng ngày, chúng ta có thể để tiếng niệm Phật tạm dừng, nhưng tâm Phật thì không được phép đứt quãng – tức là tâm luôn hướng về chúng sinh. Mọi hành động và suy nghĩ của chúng ta đều phải vì lợi ích của chúng sanh, đó chính là tâm Phật.

Hòa Thượng nói: “***Nói rõ hơn, điều gì là vọng niệm? Tham, Sân là vọng niệm! Tất cả trong mọi thọ dụng mà khởi tâm tham là vọng niệm. Thọ dụng không phải là vọng niệm mà là chánh niệm, ví dụ như ăn hay mặc đồ. Ăn cơm chính là chánh niệm còn nếu bạn cưỡng cầu, mùi vị phải thế nào thì đó là vọng niệm, là tà hạnh. Sắc hương vị có phải là cưỡng cầu hay không? Nếu chúng ta không có tâm tham trong đó thì sắc, hương mỹ vị thuộc về nghệ thuật. Chánh niệm và vọng niệm có sự khác biệt ở chỗ: chánh niệm không có tham sân si còn tà niệm, vọng niệm có tham sân si.***” Chúng ta tạo nên sắc hương mỹ vị là để cúng dường đại chúng, khiến mọi người sanh tâm hoan hỷ thì đó là chánh

niệm. Tuy nhiên, nếu ta cúng dường mà khi được đại chúng tán thán, ta lại dính mắc vào lời khen đó, thì hoàn toàn sai rồi – đó chính là vọng niệm!”

Bụng đói thì đi ăn, trời lạnh thì mặc thêm áo, đó vốn là chánh niệm. Thế nhưng, liệu chúng ta có dừng lại ở việc đó hay không, hay lại khởi niệm rằng phải ăn thế nào cho ngon, ăn sao cho xứng tầm, và mặc thì phải là đồ hiệu chứ không chịu mặc đồ cũ, đồ “*hàng siđă*”? Nếu như vậy thì đã sai rồi! Các bậc tu hành hằng ngày cũng mặc áo, ăn cơm như bao người, nhưng các Ngài luôn tự tại vì các Ngài luôn chánh niệm phân minh.

Hòa Thượng tiếp lời: “***Nhà Phật nói vô niệm là có chánh niệm, không có tà niệm. Đơn giản mà nói, phàm khởi tâm động niệm vì tất cả chúng sanh thì đây đều là chánh niệm và phàm khởi tâm động niệm vì mình thì đó là vọng niệm.***” Vô niệm không phải là không có ý niệm gì. Nếu vô niệm mà như tượng gỗ, khúc cây hay một xác chết thì chẳng có ích lợi gì. Nhiều người hằng ngày làm việc như một “*cái xác không hồn*” chứ không phải là đang sống với chính mình. Nếu thực sự là chính mình đang làm, thì phải chánh niệm phân minh, biết rõ việc mình làm có sai sót hay hư hại gì không. Thậm chí, trong tâm nhìn và tâm nghe của mình, bản thân phải càng thấy rõ sự vật; không thể có chuyện người khác làm sai trước mắt mà mình lại không hay biết. Nếu không biết, có nghĩa là chúng ta đang chìm đắm trong vọng tưởng. Đây là điều mà mỗi người cần phải quán chiếu lại một cách nghiêm túc.

Giống như người cuốc đất để đất tơi xốp, nhưng vừa cuốc lại vừa dẫm chân lên chính chỗ mình vừa làm, khiến kết quả chẳng đi đến đâu. Điều này xảy ra là do thiếu sự cảm nhận, do đang chìm trong vọng niệm. Cho nên, Hòa Thượng dạy chúng ta phải chánh niệm phân minh: tai nghe, mắt thấy, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm – sáu căn khi tiếp xúc với sáu trần phải rõ ràng, tường tận. Chúng ta phải thường xuyên quán chiếu, mỗi ngày xem lại chính mình đang sống trong chánh niệm hay vọng niệm. Đừng làm tưởng rằng chỉ cần ngồi yên niệm Phật là đã có chánh niệm. Bởi có thể miệng ta đang niệm Phật, nhưng trong đầu lại đang “*chiếu phim 3D*” với đầy đủ hình ảnh, âm thanh và ánh sáng. Đó chính là niệm Phật trong vọng niệm.

Khi bước vào lớp học buổi sáng, tôi gần như buông bỏ và quên hết mọi việc bên ngoài. Đó chính là chánh niệm. Những ý niệm xen vào như: sắp đến giờ nấu

com, sắp đến giờ đi làm, hay muốn đi ngủ thêm một chút... đều là tà niệm chứ không phải chánh niệm. Tôi rất tâm đắc lời chỉ dạy của Hòa Thượng rằng: phạm hễ khởi tâm động niệm vì tất cả chúng sinh thì đó là chánh niệm; ngược lại, hễ vì lợi ích riêng mình thì đó là vọng niệm. Do đó, chúng ta hãy nỗ lực khởi niệm vì tất cả chúng sinh. Chúng ta cần hiểu rõ rằng, khi vì tất cả chúng sinh thì trong đó đã bao hàm cả bản thân mình; nếu chỉ đơn độc vì mình thì đã đi sai đường.

Có nhiều người hỏi tôi có bệnh không, tôi trả lời rằng: “*Tôi không rảnh để bệnh*”. Đây không phải là một câu nói đùa. Không phải là tôi không có bệnh, mà là tôi không có thời gian rảnh để nghĩ đến bệnh. Nhiều năm qua tôi vẫn bền bỉ làm việc bởi vì đúng như lời Hòa Thượng đã dạy: khởi tâm động niệm vì tất cả chúng sinh chính là chánh niệm./.

### ***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!*