

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 02/02/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 329: Tâm phải mạnh để chuyển đổi được ý niệm của mình

Hòa Thượng muốn nhắc nhở chúng ta rằng hằng ngày niệm Phật rất nhiều, dường như lực của miệng niệm rất mạnh nhưng lực của tâm thì lại rất yếu, hay chính là hữu khẩu vô tâm – có miệng nhưng không có tâm. Có thể suốt ngày niệm Phật nhưng chỉ là miệng niệm còn tâm thì vọng tưởng, vẫn chạy theo năm dục sáu trần, chạy theo tư dục, tư tình. Hòa Thượng khẳng định “*Thứ gì mạnh sẽ kéo chúng ta đi về hướng đó*”.

Do vậy, cần phải đẩy tâm lực mạnh hơn. Không nên niệm Phật mà chỉ niệm trên miệng, điều này có nghĩa là niệm Phật trong tâm phải có Phật. Hòa Thượng khuyên chúng ta rằng Phật hiệu có thể gián đoạn nhưng Phật tâm thì không được gián đoạn. Có thể niệm như thế mới là chân thật niệm Phật. Nếu hằng ngày, chúng ta chỉ chú trọng trên hình thức mà không chú trọng nội tâm của mình, do đó, người xưa nhắc nhở: “*Miệng niệm Di Đà tâm tán loạn, đau ốm rất hòng chỉ uống công*”. Do đó, người niệm Phật vẫn phải đọa Địa Ngục.

Họ không tin vào điều này, bởi họ không biết hằng ngày khi niệm Phật phải dụng tâm như thế nào? Nếu vẫn dùng tâm vọng tưởng, phân biệt, chấp trước hay dùng tâm danh vọng lợi dưỡng, mà niệm Phật thì vẫn vào Địa Ngục. Niệm Phật kiểu đó chỉ là cho người ta thấy mình có tu hành chứ không phải là chân thật cầu giải thoát. Người chân thật cầu giải thoát phải hướng tới buông bỏ tất cả ảo danh ảo vọng, tự tư tự lợi, ý niệm hưởng thụ năm dục sáu trần, tham sân si mạn.

Chúng ta niệm Phật mà những thứ này còn rất rõ nét, vậy thì, chúng ta chỉ là giả niệm Phật không phải là chân thật niệm Phật. Hòa Thượng nói: “***Pháp môn niệm Phật là pháp môn nhị lực. Thế nào là nhị lực? Việc chủ yếu chính là phải dựa vào chính mình. Chính mình tâm lực phải mạnh thì Phật lực mới có thể giúp được chúng ta. Chính mình không tin vào chính mình thì Phật lực làm sao có thể giúp được chúng ta.***” Tập khí còn đó nhưng không kéo chúng ta đi thì lúc ấy tâm lực đã mạnh.

Có người nói muốn tu, muốn giải thoát sinh tử luân hồi, muốn vãng sanh Tây Phương Cực Lạc, nhưng lại cho rằng mình không vượt qua được tập khí xấu ác. Tôi nói rằng, trong 100 người thì cả 100 người đều muốn vãng sanh, vì vãng sanh thì không còn đọa lạc, không bị Ngưu Đầu, Mã Diện hành hình. Họ muốn vãng sanh vì không muốn thọ tội, không muốn trả nghiệp báo, nhưng hằng ngày vẫn tiếp tục tạo nghiệp.

Muốn vãng sanh Tây Phương Cực Lạc thì chính mình phải buông bỏ mọi vương bận trần gian. Không thể một mặt muốn vãng sanh Cực Lạc, một mặt lại muốn ở thế gian để sống theo cảm tình, dục vọng. Vì vậy, không phải Phật không tiếp dẫn, mà là chúng ta không muốn đi. Người thật sự muốn đi thì phải buông bỏ mọi vương bận thế gian. Pháp môn niệm Phật là pháp nhị lực: chúng ta sẵn sàng ra đi, Phật sẵn sàng tiếp dẫn thì mọi việc thuận lợi; còn nếu chưa sẵn sàng, còn nhiều vương bận thì không thể đi.

Hòa Thượng nói: ***“Ngày nay chúng ta niệm Phật cầu vãng sanh Tịnh Độ nhưng vì sao không cảm nhận được sự gia trì của Phật? Chúng ta đối với sự lý, chân tướng của pháp môn này không hề rõ ràng, không hề tường tận cho nên Phật lực gia trì không thể đến được với chúng ta.”*** Hằng ngày chúng ta chìm trong ảo danh ảo vọng, tự tư tự lợi, ý niệm hưởng thụ năm dục sáu trần, tham, sân, si, mạn. Từ những tập khí này biến hiện vô số hàng rào che chướng sự gia trì của Phật.

Thích Ca Mâu Ni Phật vì lòng từ bi nên dạy chúng ta bỏ thí, tức là buông xả: buông từ những thứ bên ngoài rồi mới buông đến nội tâm. Nếu bên ngoài còn không xả được thì những chấp trước thâm căn cố đế trong nội tâm làm sao xả được?

Hòa Thượng tiếp lời: ***“Trên Kinh Phật thường nói: “Nhất thiết pháp tùng tâm tướng sanh” và trên Kinh Hoa Nghiêm, Phật cũng nói: “Vạn pháp duy tâm, duy tâm sở hiện, duy thức sở biến”. Nói một cách dễ hiểu nghĩa là tâm sanh vạn pháp.”*** Địa Ngục, Ngã Quỷ, Súc Sanh hay Tây Phương Cực Lạc đều do tâm sanh. Nếu toàn tâm toàn lực hướng về Cực Lạc thì Cực Lạc hiện ra; nhưng ý niệm về Cực Lạc của chúng ta quá mờ nhạt, trong khi các ý niệm ảo danh ảo vọng, hưởng thụ năm dục sáu trần, tham, sân, si, mạn lại quá mạnh, và cái gì

mạnh sẽ kéo chúng ta về phía đó. Hiểu được đạo lý này, chúng ta sẽ biết rõ mình đi về đâu, không nên đổ lỗi rằng Phật không từ bi hay không linh.

Chỉ cần quán sát hằng ngày xem chúng ta niệm Phật nhiều hay niệm thế gian nhiều. Hai bên đều có lực kéo, bên nào mạnh thì chúng ta ngã theo bên đó. Thực tế, chúng ta niệm thế gian quá nhiều, niệm Phật lại quá ít; hơn nữa, khi niệm Phật thường chỉ ở miệng mà tâm chưa niệm, tức hữu khẩu vô tâm, nên lực niệm Phật rất yếu. Vì vậy, chúng ta chưa cảm nhận được sức Phật lực gia trì.

Tổ sư Tịnh Độ dạy rằng Phật gia trì như Mẹ luôn nhớ con, còn sức niệm Phật của chúng ta phải như con luôn nhớ Mẹ, mong ngày gặp lại. Khi niệm Phật được như vậy thì hai lực mới tương ứng. Phật luôn muốn tiếp dẫn chúng ta, nhưng vì còn nhiều vướng bận nên chúng ta chưa toàn tâm toàn ý quay về.

Ý niệm vô cùng quan trọng, vì hằng ngày chúng ta niệm gì nhiều thì khi ra đi, thứ đó sẽ kéo ta về hướng ấy. Tịnh Độ có câu: *“Ái bất trọng bất sanh Ta Bà, niệm bất nhất bất sanh Tịnh Độ”*. Nghiệp ái không nặng thì không vào Ta Bà, nên khi ở tuổi đang yêu, ai cũng cảm nhận rõ sự chấp trước, như câu: *“Người đi một nửa hồn tôi chết, một nửa hồn kia bỗng đại khờ”*. Khi chấp trước nhẹ dần thì mọi việc lại trở nên bình thường.

Câu chuyện Lý Khánh Hòa niệm Phật vãng sanh là bản dịch đầu tay của tôi, hiện vẫn được đăng trên trang Tịnh Không Pháp Ngữ. Khi Lý Khánh Hòa sắp vãng sanh, vợ trẻ con thơ là tình chấp rất khó buông. Tuy vậy, người vợ ôm vai chồng và nói: *“Anh hãy vãng sanh, về thế giới Cực Lạc chờ mẹ con em.”* Điều này cho thấy chị đã xác quyết một đời niệm Phật để vãng sanh. Với nghị lực ấy, chị khuyên chồng chánh niệm niệm Phật, và Lý Khánh Hòa đã niệm Phật tự tại ra đi, ngồi mà vãng sanh. Nếu ông khởi niệm *“sắp xa vợ con, con còn thơ dại”* thì đã rơi vào tình chấp, nhưng ông đã vượt qua được, dù đây là việc vô cùng khó.

Hòa Thượng nói: ***“Ý niệm là vô cùng quan trọng, lúc đó phải chuyển đổi tất cả ý niệm tham chấp ở thế gian thành niệm Phật. Nếu chúng ta tưởng Phật thì biến thành Phật. Niệm Phật thì thành Phật. Thế nhưng chúng ta phải biết niệm ở đây không phải là miệng niệm mà là tâm niệm. Miệng niệm Phật mà trong tâm không có Phật, vậy thì, không gọi là niệm Phật, mà gọi là hữu khẩu vô tâm, có miệng mà không có tâm. Người xưa gọi là: “Đau mồm rát họng chỉ uống***

công.” Miệng niệm Phật mà tâm vẫn hướng về những thứ tham đắm thì cũng không thể vãng sanh. Cho nên hằng ngày niệm Phật chính là đang luyện binh, là để không niệm thế gian, không niệm tư lợi, không niệm danh lợi, không niệm hưởng thụ năm dục sáu trần, không niệm tham sân si mạn. Niệm Phật là để hạn chế những tập khí, thói quen nhiều đời.

Có người khoe với tôi rằng họ chạy xe 70-80 cây số đến nơi đó ngồi niệm Phật được 24 tiếng, không ngủ, sau đó lại chạy xe gắn máy về. Người niệm Phật như thế mà được nhất tâm thì họ sẽ được tự tại vãng sanh. Thế nhưng họ có tâm niệm không hay chỉ là miệng niệm Phật. Niệm Phật với tâm ảo danh ảo vọng như là: *“Chỉ có mình ta là niệm được 24 giờ như thế này, chẳng ai niệm được đâu!”* thì thất bại rồi. Đây là ý niệm ảo danh ảo vọng. Đến giờ, tôi thấy người này vẫn khổ đau, vẫn phiền não bức bách. Điều này cho thấy rằng họ miệng niệm nhưng tâm thì không, hữu khẩu vô tâm.

Hòa Thượng nói: ***“Trong tâm chân thật có thì đây mới gọi là niệm Phật.”*** Nếu trên tâm niệm Phật thì phiền não không thể sanh khởi. Ngược lại, nếu niệm nơi miệng thì tâm sẽ là nơi để phiền não sanh khởi, vẫn là tự tư tự lợi, vẫn là ảo danh ảo vọng, vẫn là hưởng thụ năm dục sáu trần, vẫn là tham sân si mạn. Hòa Thượng đã nhắc lại một câu trong Đại Thế Chí niệm Phật viên thông chương, Ngài nói: ***“Nhớ Phật, niệm Phật, hiện tiền tương lai nhất định thấy Phật. Nhớ Phật niệm Phật, 4 chữ này, A Di Đà Phật không có sự tách biệt với tâm của bạn, phải là một thể với tâm của bạn. Đây chính là chúng ta thường nói Phật lực gia trì.”*** Ta với Phật là một thể rồi thì ta sẽ cảm nhận rõ ràng được sự gia trì của Phật. Ta chưa cảm nhận được vì mình có nhiều vách ngăn với Phật, giống như một thân tre, từ gốc lên ngọn có rất nhiều đốt, không thể thông được.

Hòa Thượng nói: ***“Phật lực gia trì là bình đẳng gia trì. Trong tâm chúng ta có nhớ niệm thì chúng ta liền tiếp nhận sự gia trì. Chúng ta với Phật hợp nhất thành một. Chúng ta không nhớ, không niệm là chính mình đã ngăn cách sự gia trì nên không cảm nhận được. Chính mình đã cự tuyệt với sự gia trì của Phật.”*** Trong Tài, Sắc, Danh, Thục, Thù, gặp thứ nào thì chúng ta liền niệm thứ đó, thậm chí còn thiên biến vạn hóa. Đúng như người xưa nói: *“Miệng niệm Di Đà, tâm tán loạn.”* Nhiều khi đang làm việc này lại nghĩ sang việc khác. Có

trường hợp camera ghi lại hình ảnh một người đang quét nhà, kẹp chổi vào vách rồi đi tìm mà không biết chổi ở đâu.

Hòa Thượng nói: ***“Hằng ngày chúng ta niệm gì? Chúng ta niệm Tài, Sắc, Danh, Thực, Thùy. Thậm chí khi ngồi niệm Phật cùng đại chúng trong đạo tràng, trong tâm vẫn đầy lo toan. Vì vậy, chúng ta phải thường xuyên phản tỉnh xem rốt cuộc mình đang niệm gì. Miệng niệm Phật nhưng tâm niệm Địa Ngục thì sức mạnh của tâm sẽ kéo chúng ta vào Địa Ngục. Điều này không thể không biết, không thể không phản tỉnh.”***

Miệng niệm Phật nhưng tâm lại niệm Tài, Sắc, Danh, Thực, Thùy thì niệm nào mạnh sẽ dẫn chúng ta đi theo hướng đó. Niệm Địa Ngục thì về Địa Ngục, niệm Tây Phương Cực Lạc thì được lực đó kéo về Tây Phương Cực Lạc. Vì vậy, hằng ngày cần tự xét xem niệm nào trong tâm mình mạnh hơn.

Hòa Thượng dạy: ***“Phật hiệu có thể gián đoạn, nhưng Phật tâm không được gián đoạn.”*** Phật tâm là tâm lo nghĩ cho tất cả chúng sanh, làm các việc thiện lành để giúp đỡ chúng sanh, không vì lợi ích riêng, tuyệt đối không xây dựng bá đồ cá nhân.

Ở thế gian, nhiều người muốn xây dựng bá đồ riêng nên tìm cách tạo quan hệ rộng để cầu lợi. Người không hám lợi thì không cần quan hệ nhiều. Người này ở vị trí nào thật ra không liên quan đến chúng ta. Ai muốn làm việc tốt thì chỉ dẫn họ làm, không cần tạo quan hệ. Quá nhiều mối quan hệ chỉ làm nhiều loạn tâm. Vì vậy, Hòa Thượng dạy rằng tâm lực phải mạnh mới chuyển được cảnh giới: tâm hướng về Tây Phương Cực Lạc thì về Tây Phương Cực Lạc, tâm hướng về Địa Ngục, danh vọng, lợi dưỡng, năm dục sáu trần thì rơi vào Địa Ngục.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng nhắc rằng pháp môn niệm Phật là pháp môn nhị lực: tự lực và Phật lực của Phật A Di Đà. Chúng ta cần tự xét xem đã dọn sạch chướng ngại chưa. Chỉ khi dọn sạch chướng ngại mới tiếp nhận được Phật lực gia trì; nếu không thì không thể cảm nhận được. Nếu không hiểu rõ, sẽ lầm cho rằng Phật không từ bi, nhưng thật ra chính chúng ta tự chướng ngại mình và chướng ngại sự gia trì của Phật.

Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta: ***“Niệm bất nhất bất sanh Tịnh Độ”***, ***“Ái bất trọng bất sanh Ta Bà”***. Chính vì tham đắm quá nhiều nên chúng ta mới rơi vào

Ta Bà. Nếu không khéo, đời sau vẫn tiếp tục luân quần trong Ta Bà, thậm chí còn xấu hơn đời này. Đời này may mắn gặp được Phật pháp và chuẩn mực Thánh Hiền, nhưng đời sau chưa chắc còn có được nhân duyên ấy.

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!