

## CHƯƠNG 2 BÀI 4 NÓI RÕ CÁCH ĐỐI TRỊ PHIỀN NÃO

[Buổi 46 ngày 17/03/2023](#)

[Buổi 47 ngày 24/03/2023](#)

[Buổi 48 ngày 31/03/2023](#)

[Buổi 49 ngày 07/04/2023](#)

[Buổi 50 ngày 14/04/2023](#)

[Buổi 51 ngày 21/04/2023](#)

[Buổi 52 ngày 28/04/2023](#)

*Buổi 46 ngày 17/03/2023*

Khắc phục phiền não tập khí của chính mình chính là tiêu nghiệp chướng.

Phương pháp khắc phục phiền não rất nhiều, nhà Phật thường nói tám vạn bốn ngàn pháp môn, “pháp” là phương pháp, “môn” là cách thức, cách thức khắc phục phiền não, cách thức tiêu trừ nghiệp chướng là vô lượng vô biên. Ở trong vô lượng pháp môn, Đức Thế Tôn nói với chúng ta, niệm Phật là pháp môn thuận tiện nhất, đơn giản nhất, dễ dàng nhất và hiệu quả nhất.

Mà lý luận của niệm Phật nhất định phải hiểu rõ, đối với việc niệm Phật tuyệt đối không thể hoài nghi thì Phật hiệu mới có thể tạo ra hiệu quả, có sức mạnh. Có sức mạnh chính là có thể tiêu nghiệp chướng, có thể đoạn phiền não. Niệm Phật có thể tiêu trừ nghiệp chướng, đoạn phiền não hay không, then chốt chính là ở chỗ có như pháp hay không, có biết niệm hay không. Người biết niệm Phật như lý như pháp thì hiệu quả vô cùng thù thắng.

Học Phật phải gánh vác sứ mệnh tiếp nối huệ mạng của Phật, hoằng pháp lợi sanh, nếu muốn gánh vác sứ mệnh này thì nhất định phải ngộ nhập. Phương pháp ngộ nhập không có cách nào khác ngoài việc buông bỏ vọng tưởng, phân biệt, chấp trước mà thôi. Trong đời sống hàng ngày, lúc xử sự, đối người, tiếp vật phải buông bỏ ngã chấp.

Trên “Kinh Kim Cang” nói “ngã tướng, nhân tướng, chúng sinh tướng, thọ giả tướng”, chỉ cần có thể buông xuống một thứ thì liền buông xuống được tất cả. Bốn tướng này có quan hệ mật thiết với nhau, có một cái thì có cả bốn cái, buông xuống một cái liền buông xuống được tất cả.

Sau đó đoạn tất cả ác, tu tất cả thiện chính là công đức chân thật, đây là điều mà chư Phật Bồ Tát tán thán. Chúng ta cần phải biết, bốn tướng đầy đủ chính là chướng

ngại nghiêm trọng trong tu học Phật pháp. Chúng ta ở nơi sự tướng gặp phải khó khăn, nguyên nhân chính ở phân biệt, chấp trước.

Nhất là ngã chấp nghiêm trọng, mỗi niệm vì “lợi ích của ta”, người người đều chấp trước “lợi ích của ta”. Đây là căn nguyên của bệnh, tạo thành đôi bên không thể bao dung, tạo thành vô lượng vô biên tội nghiệp.

Nếu như “ngã” là sự thật thì còn có thể tha thứ, nào ngờ “ngã” chỉ là một khái niệm hư giả, trừu tượng mà thôi. Mà chúng sinh chấp trước có cái ta, có pháp thì vĩnh viễn không thể giải thoát, vĩnh viễn sinh tử luân hồi, khổ không nói nên lời. Chân tướng sự thật này, người mê hoặc không thể biết được, duy chỉ có người giác ngộ mới tường tận.

Cho dù học tập Phật pháp, nghiên cứu Phật pháp, vẫn chấp trước ngã, pháp, còn tự khen mình chê người. Đây đều là bởi vì có ngã chấp, không biết các pháp là bình đẳng, các pháp là không tịch, các pháp duyên sanh mới có loại hành vi này. Phạm hễ là pháp duyên sanh đều không có tự thể, không có tự tánh, “đương thể tức không, liễu bất khả đắc” (không thể có được) Tướng có thể không, sự có lý không, cho nên tướng là huyễn tướng, sự như mộng huyễn bào ảnh. Những điều này đều là chân tướng sự thật.

#### *Buổi 47 ngày 24/03/2023*

Vì sao công phu không đắc lực (không có lực)? Đây là phiền não tập khí đang làm chủ, chướng ngại sự tinh tấn và đạo nghiệp của chúng ta. “Kinh Kim Cang” dạy chúng ta nguyên tắc vô cùng quan trọng, phương pháp phá trừ chướng ngại chính là “nhìn thấu, buông xả”. Không chỉ thế pháp cần phải nhìn thấu, buông xả, mà Phật pháp cũng cần nhìn thấu, buông xả.

“Nhìn thấu” chính là hiểu rõ chân tướng sự thật. Nếu chúng ta căn cứ vào những nguyên lý, nguyên tắc mà ở trên kinh đã nói, tỉ mỉ quan sát tất cả những hiện tượng thế gian và xuất thế gian thì liền có thể tường tận (thấu suốt). Hiểu rõ chân tướng sự thật, đối với thế xuất thế gian pháp không còn khởi vọng tưởng, phân biệt, chấp trước nữa chính là buông xả.

Sau khi buông xả rồi, không những trong (bước đường) tu hành không có chướng ngại, mà ngay trong đời sống hàng ngày, lúc xử sự, đối người, tiếp vật cũng được đại tự tại, giống với chư Phật Bồ Tát ứng hóa ở thế gian du hí thần thông (tự tại vô ngại), không hề khác biệt.

Trên “Kinh Kim Cang” nói ngã tướng, nhân tướng, chúng sinh tướng, thọ giản tướng thảy đều là giả, tất cả đều là mộng huyễn bào ảnh, thời gian tồn tại như sương, như ánh chớp. Đây là chân tướng sự thật.

Tại vì sao chúng ta không thể chung sống hòa thuận với tất cả chúng sanh? Chính là không hiểu rõ chân tướng sự thật. Chư Phật Bồ Tát, đại thánh đại hiền hiểu rõ chân tướng, cho nên có thể chung sống hòa thuận với tất cả chúng sanh.

Đức Phật dạy chúng ta coi tất cả chúng sanh đều là “cha mẹ đời quá khứ, chư Phật tương lai”; “Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới Bản” cũng nói: “Tất cả người nam đều là cha ta, tất cả người nữ đều là mẹ ta”. Đây đều là sự thật, không phải là thí dụ.

Kiến giải, tư tưởng, thường thức của phàm phu phần nhiều chỉ giới hạn trong một đời, không biết được đời quá khứ, cũng không biết được đời vị lai, vì thế sinh ra rất nhiều (nhận thức) sai lầm.

Phật Bồ Tát dùng thiên định sâu đột phá được giới hạn của thời gian và không gian, đối với quá khứ vô thủy, vị lai vô chung thấy đều thấu suốt, cho nên biết được tất cả chúng sanh đời đời kiếp kiếp đều là quyến thuộc.

Gặp được Phật pháp, mọi người đều hi vọng ngay trong đời này có thành tựu. Điều này tuyệt nhiên không khó, xác thực mỗi người đều có thể làm đến được, then chốt chính ở chỗ giác ngộ. Biết được tâm bệnh của mình chính là giác ngộ, sửa đổi tâm bệnh chính là tu hành. Nếu không biết được tâm bệnh của chính mình thì không biết chỗ nào để sửa đổi. Một người khó mà nhận ra lỗi lầm của mình, họ luôn cho rằng mọi thứ của mình đều đúng.

Phàm phu sở dĩ vẫn là phàm phu, chính là không biết lỗi lầm của mình, tự cho mình là đúng. Chỗ khác nhau giữa Bồ Tát và phàm phu chính là Bồ Tát không có quan niệm “tự cho mình là đúng”, chỉ biết chính mình có quá nhiều lỗi lầm, ngày ngày phản tỉnh, ngày ngày sửa lỗi. Đây là người giác ngộ. Người mê tự cho mình là đúng, cho dù phản tỉnh cũng cho rằng chính mình không có lỗi lầm, lỗi lầm đều ở người khác. Nào biết được thấy lỗi lầm của người khác chính là lỗi lầm của chính mình; Lúc nào không còn thấy lỗi lầm của người khác nữa thì lỗi lầm của chính mình sẽ không còn.

Đại sư Huệ Năng nói: “Người chân thật tu đạo, không thấy lỗi thế gian”. Nhìn thấy người khác có lỗi lầm chính là phiền não tập khí của chính mình khởi hiện hành. (Hoàn cảnh) Bên ngoài là duyên, duyên dẫn đến phiền não tập khí của chính mình. Đây chính là sai lầm lớn. Cho nên người biết tu hành, tất cả ngoại duyên đều là thiện tri thức, có thể học tập từ việc tốt người tốt; người ác việc ác trợ giúp chính mình phản tỉnh sửa lỗi, thuận, nghịch đều là thiện tri thức.

Trong phản tỉnh, đúng như câu nói “có lỗi thì sửa, không lỗi thì khích lệ”, Bồ Tát tu hành có thể thành Phật, đạo lý chính ngay chỗ này. Trong cuộc sống thường ngày, đối người, đối việc, đối vật, không nên có ta đúng người sai, ta chánh người tà. Nếu vẫn còn có ý niệm tự tư tự lợi, tự cho mình là đúng, chính là phiền não tập khí, tâm không thanh tịnh, không bình đẳng. Đây chính là chướng ngại cảm ứng đạo giao (tương thông) với chư Phật Bồ Tát.

Việc tốt sau cùng biến thành cảnh ma. Sai biệt chính ngay ở cái niệm này. Tâm của Phật Bồ Tát là chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, từ bi, nhìn thấy tất cả chúng sinh (đều) là bình đẳng, đối với tất cả chúng sinh (đều) là chân thành, cung kính. Chúng ta cần phải từ chỗ này mà học tập mới có thể đạt được cảm ứng, đạt được trợ duyên. Có được sự trợ duyên rồi, tự hành hóa tha (tự tu hành và hóa độ chúng sanh) liền thuận tiện.

*Buổi 48 ngày 31/03/2023*

Thường hay xem thấy lỗi lầm của người khác, tự cho mình là đúng, đây là sai lầm lớn nhất. Cho dù người khác tạo tác tội nghiệp ngũ nghịch, thập ác, chúng ta cũng phải học Phật Bồ Tát, dùng từ nhãn để quán sát. Họ là nhất thời mê hoặc tạo thành sai lầm lớn, họ không dùng chân tâm. Trong chân tâm không có lỗi lầm. (Tâm) họ dùng là vọng tâm cho nên bị phiền não tập khí chi phối.

Chư Phật Bồ Tát nhìn thấy những người này thì dùng tâm lân mẫn, tâm thanh tịnh, tâm bình đẳng mà đối đãi họ, bởi vì chân tâm Phật tánh của họ không có chút tổn giảm, Phật Bồ Tát đối với họ vẫn là cung kính viên mãn. Phổ Hiền Bồ Tát dạy chúng ta “lễ kính chư Phật”, cho nên đối với người tạo tác nhiều ác nghiệp, tâm lễ kính vẫn không hề giảm một chút nào.

Muốn học Phật Bồ Tát thì phải từ ngay chỗ này mà học, phải chân thật làm đến được, đối với người cực ác cũng hoan hỉ tán thán mặt tốt của họ, tuyệt đối không nhắc đến mặt xấu của họ. Không những không nhắc đến, mà trong lòng cũng không lưu lại dấu vết, tâm mới chân thật thanh tịnh, tâm thanh tịnh được đại tự tại. Chúng ta xem họ cũng là một vị Phật, bởi vì “tất cả chúng sanh vốn dĩ thành Phật”. Phật là như vậy mà đối đãi với người, chúng ta học Phật cũng phải đối đãi với người như vậy.

Hiện tại họ tạo ác chẳng qua chỉ là nhất thời hồ đồ, hồ đồ cũng có ngày họ tường tận. Chúng ta có nhiệm vụ giúp đỡ họ, khiến họ sớm hiểu rõ. Sau khi hiểu rồi họ cũng có thể phổ độ tất cả chúng sinh, vậy thì chúng sinh liền có phước rồi. Trong tâm không nên thường nghĩ thị, phi, nhân, ngã, ân ân oán oán mà cần phải thường nghĩ đến sự dạy bảo của Phật, thường nghĩ đến nghĩa lý của kinh.

Lấy “Kinh Vô Lượng Thọ” làm chủ, chính là phải thường nghĩ đến nghĩa lý của “Kinh Vô Lượng Thọ”, biến những nghĩa lý đó thành chánh tư duy của chính mình, ứng dụng ngay trong cuộc sống, dùng Phật nhãn để quán sát thế gian, chúng ta mới chân thật trở thành đệ tử của Phật Di Đà, chân thật là Bồ Tát, chuyên phàm thành Thánh.

Từ trong tâm mà chuyển, từ hành vi mà chuyển, đây là công đức chân thật. Phần mở đầu của quyển thứ hai trong “Kinh Hoa Nghiêm” đã hiện bày cảnh giới “tâm bao thái hư, lượng chu sa giới”. Câu nói của Lão Tử “hữu dung nãi đại, vô dục tắc cương” (Bao dung là lớn, vô dục là cương) cũng thể hiện trong đoạn kinh văn này. “Đại nhẫn”

mà trên kinh nói chính là chân nhẫn, là dùng nhẫn của chân tâm, chân tâm, tâm lượng rộng lớn, không có gì không thể bao dung. Chỉ khi triệt để tường tận chân tướng sự thật, mới có tâm lượng lớn như vậy. Mà cảnh giới này là vốn có, không phải là do học mà có, cũng không phải là dần dần mà có, cho nên Phật mới nói “tất cả chúng sanh vốn dĩ thành Phật”.

Chúng ta vốn dĩ là đại nhẫn, vốn dĩ là Phật, cùng giống như Tỳ Lô Giá Na Phật, A Di Đà Phật, hiện tại chúng ta biến thành như thế này là bởi vì mê mất đi chân tâm, tự tánh. Mà giáo học của Phật pháp không có gì khác, chỉ là giúp đỡ chúng sinh khôi phục lại bản lai diện mục mà thôi. Ngoài điều này ra, Phật xác thật là không có một pháp nào có thể dạy bảo chúng sinh. Vì vậy phàm phu, Thánh hiền, chúng sanh và Phật chính là ở một niệm mê ngộ mà thôi. Phật thường cảm thán chúng sinh mê hoặc là “kẻ đáng thương hại”, chính là bởi vì mê mất đi tự tánh, cho nên tâm địa nhỏ hẹp, không thể bao dung người, thậm chí hai người ở cùng nhau mà cũng bất đồng ý kiến (có ý kiến), cũng không thể hòa hợp, chân thật là đáng thương đến cùng tột.

*Buổi 49 ngày 07/04/2023*

Vừa mở đầu của “Kinh Hoa Nghiêm” đã hiển bày ra/ xuất hiện các chủng loại thần chúng tận hư không biến pháp giới, có thiện thần, ác thần, có bát bộ quỷ thần của mười pháp giới, còn có chư thiên thiên vương ... vân vân, tổng cộng 228 (hai trăm hai mươi tám) các tộc quần khác nhau. Chân thật là bao dung tất cả, tâm lượng này lớn biết nhường nào! Chúng ta cũng phải hồi phục tâm lượng lớn như vậy.

Nếu không thể bao dung mà kết oán với người, tạo thành oan oan tương báo, bạn chướng ngại người khác, người khác liên phá hoại bạn, tạo nhân nào liền nhận quả báo đó, quả báo thông ba đời vô cùng đáng sợ. Vì vậy, bạn bao dung người khác, người khác bao dung bạn, bạn giúp đỡ người khác, người khác giúp đỡ bạn, đây là chân lý vĩnh viễn không thay đổi. Đây là Phật ở trên “*Kinh Hoa Nghiêm*” hiện thân nói pháp, biểu diễn cho chúng ta xem, để chúng ta thể hội.

Người không nghiên cứu Phật kinh làm việc sai quấy, theo tình còn có thể tha thứ được; Chúng ta ngày ngày nghiên cứu Phật lý mà vẫn không thấu suốt những đạo lý này, vẫn mê ở trong danh văn lợi dưỡng, năm dục sáu trần, việc này ngay đến chính mình cũng không thể tha thứ cho chính mình.

Chúng ta có thể từ chỗ này mà tỉnh ngộ ra chính là chân thật giác ngộ rồi. Lúc này đọc “*Kinh Hoa Nghiêm*” mới chân thật có thọ dụng, tư tưởng quan niệm liền chuyển đổi rồi; Khi vừa chuyển đổi chính là vào được tri kiến Phật. Hiểu rõ y chánh trang nghiêm của mười pháp giới vốn dĩ là cùng một gốc sinh ra, chính là Phật tri Phật kiến. Chúng ta tu học, tiến được ít, lùi thì nhiều, chính là mỗi niệm đều bị ô nhiễm.

Dạy bảo người khác, người khác chịu tiếp nhận, có tiến bộ thì tâm sinh hoan hỉ, đây là bị hoan hỉ làm cho ô nhiễm. Trái lại, người ta không chịu tiếp nhận, hoặc không

thể làm đến được, thậm chí hành động tạo tác đều hoàn toàn trái ngược với những điều đã dạy thì liền sinh phiền não, vậy thì bị phiền não làm cho ô nhiễm rồi. Ô nhiễm thì sẽ thoái chuyển. Nếu có thể làm đến được “bất thủ ư tướng, như như bất động” như trên “Kinh Kim Cang” đã nói, tâm không bị ô nhiễm thì liền không thể thoái chuyển.

Chúng ta đối với tất cả pháp thế xuất thế gian đều rơi vào phân biệt, chấp trước mà không biết buông xả. Đây chính là mê, chướng ngại trí tuệ đức năng vốn đủ của tự tánh, khiến cho trí tuệ đức năng không thể hiện tiền. Cho nên chư Phật Bồ Tát, Tổ sư Đại đức đều khuyên bảo chúng ta buông xả. Buông xả là phước, nhìn thấu là huệ. Phước huệ của Phật viên mãn (tròn đầy), cho nên gọi là “*Nhị Túc Tôn*”. Triệt để buông xả, huệ mới tròn đầy.

Phương Tây có một cuốn sách nói, con người từ lúc vừa mới sinh ra liền quan sát bố mẹ và mọi người xung quanh, trong vô hình trung (vô tình) liền hình thành thói quen thích khống chế người khác và khống chế hoàn cảnh, do đó mà sản sinh ra dục vọng cường đoạt. Cái tham vọng này che mất linh tánh của chính mình, khiến cho bản thân ta trong một đời, cuộc sống vô cùng thống khổ, tạo tác tội nghiệp vô lượng vô biên. Tác giả của cuốn sách chưa học Phật, cũng chưa đọc qua Phật kinh, nhưng mấy câu nói này nói được rất có đạo lý. Cuốn sách của Nam Mỹ lưu truyền lại từ mấy ngàn năm trước.

*Buổi 50 ngày 14/04/2023*

Ưa thích khống chế người khác, chiếm đoạt của người khác, lợi ích cho mình, đây là vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Mê càng sâu, phiền não tập khí càng nặng, tội nghiệp tạo tác càng lúc càng lớn, làm gì có đạo lý không phải chịu thọ quả báo chứ? Phá ngã chấp tương đối khó khăn, nhưng vô cùng cần thiết. Có ngã thì có những hiện tượng sinh tử, bệnh khổ, luân hồi; Không ngã thì những hiện tượng này hoàn toàn tiêu trừ.

Trong Phật pháp Đại Thừa, Phật dạy bảo chúng ta phương pháp phá ngã chấp khéo léo tuyệt diệu. Cư sĩ Giang Vị Nông trong “Kinh Kim Cang giảng nghĩa” đã nói: “đại nhi hóa chi”, lời này nói được rất hay, đây là từ phát Bồ Đề tâm mà ra, cho nên phải dùng tâm lượng rộng lớn. “Tâm bao thái hư, lượng khắp pháp giới” là tâm lượng vốn có của chúng ta, mỗi một chúng sanh tâm lượng vốn sẵn như vậy, cùng với chư Phật Như Lai quả địa không hề khác biệt.

Nhưng chúng ta hiện nay rơi vào tình cảnh này là do vọng tưởng, phân biệt tạo thành, đây là gốc bệnh chân thật. Chúng ta trôi lăn trong lục đạo, vô lượng kiếp không có cách nào thoát ra, chính là do không tìm ra được gốc bệnh, không biết nơi gốc bệnh mà điều trị. Pháp môn niệm Phật mà chúng ta tu học là đạo dễ hành, đạo dễ hành mà không thể thành tựu, nguyên nhân do không buông xả vọng tưởng, phân biệt, chấp trước, niệm niệm vẫn là rơi vào tự tư tự lợi. Dùng tâm thái này để tu học chính là như

cổ nhân đã nói “*đau ốm rất hòng chỉ uống công*”. Vì vậy chỉ cần buông xả ý niệm tự tư tự lợi, niệm Phật nhất định có lực, thân tâm an ổn.

Cho dù có một chút bệnh, đó là do ăn uống, sinh hoạt không cẩn thận nên sinh ra phong hàn cảm mạo, không có bệnh gì lớn. Không có tư tâm, dục vọng, không có ý niệm chiếm hữu. Ý niệm chiếm hữu là căn bản của sinh tử luân hồi, là tạo tác ngọn nguồn của tất cả tội nghiệp, chúng ta phải đem gốc tội tiêu trừ. Vì sao không thể chiếm hữu? Phật nói: “*Tất cả pháp không*”. Ngạn ngữ cũng có câu: “*Sinh ra tay trắng, chết về tay không*”, làm sao có thể chiếm hữu? Đây là từ trên hiện tượng thô thiển mà quan sát.

Bằng cách nói tinh tế hơn, Phật nói: “*Tất cả các pháp do nhân duyên sanh, không có tự tánh, đương thể tức không, không thể có được*”, không chỉ không thể có được vật ngoài thân, mà ngay đến cái thân thể này cũng không thể có được. Đối với vật ngoài thân không có tâm chiếm hữu, đối với thân thể cũng không có ý niệm tự cho là của mình, vấn đề liền được giải quyết rồi. Lúc này, “*một niệm tương ưng một niệm Phật, niệm niệm tương ưng niệm niệm Phật*”, nhất định được (vãng) sinh Tịnh Độ, đây là giải thoát khỏi sáu cõi luân hồi, giải thoát khỏi mười pháp giới.

Thật may mắn biết bao! Người hiện đại “ngu si”, không những không hiểu rõ chân tướng của vũ trụ nhân sinh, đối với chân giả, tà chánh, thiện ác, lợi hại đều không thể phân biệt. Không biết được tự tư tự lợi, danh văn lợi dưỡng, năm dục sáu trần là họa hại cực lớn, chỉ có vạn duyên buông xả, nhất tâm niệm Phật là cái thiện lớn nhất. Đây là “*đoạn tất cả ác, tu tất cả thiện*” mà trên Kinh đã nói. Chúng ta cần phải hiểu rõ ý nghĩa chân thật của câu nói này.

*Buổi 51 ngày 21/04/2023*

Khởi tâm động niệm vì chính mình là tạo nghiệp. Lời nói tổn hại người khác, thị phi nhân ngã đều là khẩu nghiệp. Trên “*Kinh Vô Lượng Thọ*” nói ba nghiệp, đem khẩu nghiệp đặt ở câu đầu tiên, “*khéo giữ khẩu nghiệp, không nói lỗi người*” chính là nhắc nhở chúng ta khẩu nghiệp là nghiêm trọng nhất, dễ phạm nhất. Nhìn thấy chúng sinh có lỗi làm thậm chí cũng không nên nói; Huống hồ người khác không có lỗi làm mà vẫn muốn đặt điều, vẫn muốn hoài nghi họ có lỗi làm, tội nghiệp này càng nghiêm trọng hơn.

Người tu học một mình, nhận lấy ảnh hưởng của phiền não tập khí từ vô lượng kiếp nên rất dễ thoái chuyển, rất khó tinh tấn. Cho nên Tổ Sư Đại Đức đề xướng cộng tu, cùng nhau cộng tu Phật thất, nương chúng dựa chúng chính là cái đạo lý này.

Nhà ăn của cư sĩ Lâm có gần 20 món ăn, rất nhiều món ăn bày ra trước mặt là sự cám dỗ, mỗi món đều ném một chút liền vượt quá khẩu phần ăn. Người niệm Phật càng ăn càng mập không phải là điều tốt, chúng ta phải biết tự mình kiềm chế. Trong số rất nhiều món ăn, chỉ cần lấy ba - bốn, như vậy là đủ rồi. Ở phương diện ăn uống phải biết khắc chế mới có thể giữ được thân tâm khỏe mạnh; Không biết kiềm chế chính là phá

hoại thân tâm khỏe mạnh của mình. Ăn đến nổi vừa mập vừa phát phì, tạo thành thân thể không khỏe mạnh; Nhìn thấy kiểu ăn uống này dễ dàng dẫn đến lòng tham, còn tạo ra tâm lý không khỏe mạnh. Tu hành chính là tu ở những chỗ này.

Phải hiểu được ở trong mọi hoàn cảnh, khắc chế vọng tưởng của mình, khắc chế phân biệt, chấp trước của chính mình, những điều này đều là Phật pháp. Có thể khắc chế chính mình, công phu mới có thể giữ được; Không thể khắc chế chính mình thì không thể giữ được công phu.

Cổ Đại Đức biết phàm phu tập tính rất nặng, rất khó vượt qua chính mình, vì vậy mới đề xướng “theo chúng nương chúng”, mọi người cùng nhau cộng tu, nhắc nhở lẫn nhau, khuyến khích lẫn nhau, dụng ý là ở chỗ này.

Nguyên tắc quan trọng nhất để gìn giữ tâm thanh tịnh, Thứ nhất: phải có tín tâm kiên định xuất ly Sa Bà, cầu sinh Tịnh Độ, đây là chân tâm; Thứ hai, nhất định không bị sự mê hoặc của thế gian, tất cả thế xuất thế gian pháp đều có thể buông xuống được.

Trong tất cả thế xuất thế gian pháp, chỉ lấy đủ nhu cầu mình cần, tuyệt đối không lấy quá, cái gọi là “tri túc thường lạc” (biết đủ thường vui), tâm của bạn liền được định, được thanh tịnh. Tâm thanh tịnh mới có thể giữ được lâu dài không mà không mất đi, điểm này vô cùng quan trọng. Những người tu hành ngày trước, họ có thể thành tựu, nhân tố chính ở ngay chỗ này.

Có thể khắc phục được dục vọng của bản thân, khắc phục vọng tưởng của chính mình, chân thật làm được “bất thủ u tướng, như như bất động” như trên “Kinh Kim Cang” đã nói. Trong cuộc sống, chỉ lấy những những thứ mà chúng ta cần là đủ rồi, như vậy mới không bị dụ hoặc, mới có thể giữ được tâm thanh tịnh.

*Buổi 52 ngày 28/04/2023*

Người chân thật tu hành đối với dưỡng chất cho thân thể, không hướng ngoại để cầu mà hoàn toàn hướng nội. Trên Kinh giảng, thiên nhân từ Trời Sắc Giới trở lên lấy niềm vui thiền duyệt làm thức ăn. Thiền duyệt là từ trong tự tánh lưu xuất ra, không phải là từ bên ngoài mà cầu được. Cho nên nhà Phật nói “tài, sắc, danh, thực, thù” năm thứ này đều có thể xả bỏ, năm thứ này gọi là “năm cái nắp đậy”, che lấp tâm tính, trí huệ, đức năng của chúng ta, khiến cho trí huệ đức năng của chúng ta không thể hiện tiền.

Năm thứ này là dục vọng, nếu đối với năm thứ này mà khởi niệm tham luyến thì phiền não chỉ có tăng thêm, không thể giảm bớt đi. Vậy thì phiền não làm sao mà có thể đoạn được chứ? Phật Đà dạy đệ tử, đối với ăn uống nhất định không phân biệt chấp trước. Khi còn tại thế, Đức Phật đi khát thực. Người ta cho cái gì thì ăn cái đó, hơn nữa chỉ cho phép khát thực bảy nhà, nếu đến bảy nhà mà không xin được thì quay trở về tu



thiền định. Cách làm này đều là giúp chúng ta khắc phục dục vọng, tâm tham, phiền não. Phải hiểu được cái đạo lý này!

Tâm yêu thương là cho đi một cách tự nguyện, nhất định không thể chiếm hữu. Tâm yêu thương của phàm phu, cho dù đối với con gái, người thân của mình, rất thương yêu ái hộ cũng không được xem là từ bi. Bởi vì họ có ý niệm không chế, chiếm hữu, mỗi niệm đều muốn không chế, chiếm hữu tất cả người, sự việc, sự vật. Đây là sai lầm.

Sai ở chỗ nào? Phật nói với chúng ta : “Năng và sở đều là không, không thể có được”. Trong 600 quyển “Kinh Bát Nhã”, ba từ “bất khả đắc” được lặp đi lặp lại hơn một ngàn lần, chính là muốn chúng ta luôn luôn ghi nhớ “bất khả đắc” là chân tướng sự thật. Cho rằng tất cả có “năng đắc”, có “sở đắc” chính là ngu si, vô minh. Nếu hiểu rõ tất cả pháp đều không thể được, năng đắc, sở đắc đều không thể được, bạn liền giải thoát rồi.

“Giải thoát”, dùng lời hiện đại mà nói, chính là trong tâm không có gánh nặng, tâm của bạn liền được tự tại, vọng tưởng, phân biệt, chấp trước liền sẽ thấy đều buông xả. Chúng ta nơi nơi đều không thể buông xả, chủ yếu là chưa phá được ngu si, vẫn cho rằng có năng đắc, có sở đắc, trong lòng vẫn có gánh nặng, vì vậy cuộc sống rất đau khổ, công phu tu học cũng không có lực.

Chư Phật Như Lai ứng hóa ở thế gian, mọi hành động tạo tác đều là “Phật sự là chuyện trong mộng, đạo tràng là bóng trăng trong nước”. Đạo tràng xây dựng dù có lớn hơn, huy hoàng hơn đi chăng nữa nhưng người giác ngộ chỉ xem thấy như hoa trong gương, như bóng trăng dưới nước, không hề có một chút chấp trước, tham lam. Đây mới thể hiện rõ đại tự tại, đây mới là sự hưởng thụ cao độ.

Trong cuộc sống có thọ dụng đối với tất cả người, sự, vật nhưng tuyệt đối không có ý niệm không chế, chiếm hữu, đây mới là trải qua đời sống của Phật Bồ Tát. Phàm phu và Phật Bồ Tát khác nhau chính là ở chỗ này. Phàm phu là trong mỗi niệm đều muốn không chế người khác, ngay trong mỗi niệm đều muốn chiếm hữu tất cả, vì vậy trong tâm sợ được sợ mất, lo lắng phiền não vĩnh viễn không thể đoạn trừ, trải qua ngày tháng như vậy rất đau khổ. Chúng ta là phàm phu, nghiệp chướng, tập khí, phiền não rất sâu nặng, không dễ gì đoạn trừ, duy chỉ có dùng phương pháp giác ngộ mới có thể đoạn trừ. Cho nên đọc kinh nghe pháp vô cùng quan trọng, một ngày cũng không thể gián đoạn.

Chúng ta không phải là người thượng căn lợi trí, không thể nào nghe kinh, học tập trong một thời gian ngắn mà có thể khai ngộ. Người căn tính trung hạ muốn ở ngay trong một đời đạt được lợi ích chỉ có một phương pháp duy nhất chính là đọc kinh nghe pháp, huân tập dài lâu mới có thể khế nhập cảnh giới “nhập Phật pháp” mà “Kinh Hoa Nghiêm” đã nói. Nhập Phật pháp chính là giác ngộ, đây là chân thật được lợi ích lớn.