*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 19/06/2025.*

***\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\****

**PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC**

**BÀI 108**

**TÔI TU CHÍNH LÀ HAI MƯƠI CHỮ NÀY**

Hòa Thượng nói, hằng ngày Ngài cố gắng dụng công tu hành trong hai mươi chữ, đó là “*chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, chánh giác, từ bi, nhìn thấu, buông xả, tự tại, tùy duyên, niệm Phật*”. Hai mươi chữ này rất dễ nhớ, hằng ngày, chúng ta quán sát chúng ta có hướng đến hai mươi chữ chữ này để tu hành hay không? Khi chúng ta khởi tâm động niệm, đối nhân xử thế tiếp vật, chúng ta cũng phải dùng hai mươi chữ này để quán sát mình. Nhiều người học Phật nhưng không thật tu mà thích tìm hiểu những đạo lý cao sâu, nhiệm màu, thích sự huyền bí. “*Tu*” nghĩa là sửa đổi. Chúng ta phải sửa đổi từ ngay từ khởi tâm động niệm, hành động tạo tác, từ không chân thành trở thành chân thành, từ ô nhiễm thành thanh tịnh, từ mê mờ thành chánh giác. Tâm chúng ta luôn có sự phân biệt, nhìn thấy người giàu sang thì chúng ta xu nịnh, tâng bốc, nhìn thấy người nghèo, thấp kém thì chúng ta xem thường.

Chúng ta phải luôn khởi tâm từ bi nghĩ đến tất cả những người khó khăn. Hòa Thượng nói, khi chúng ta ăn cơm, chúng ta có khởi niệm nghĩ đến rất nhiều người đang không có cơm ăn hay không? Nếu chúng ta khởi được tâm biết ơn thì chúng ta sẽ không cầu kỳ trong việc ăn uống. Ăn là để trị bệnh đói, nếu chúng ta đói thì chúng ta sẽ không làm được việc, không thể tu hành. Những người ăn chay nên cẩn trọng, nếu chúng ta để mình quá đói thì chúng ta nhìn thấy thứ gì chúng ta cũng thèm ăn. Khi sư tử đã được ăn no, thì nó sẽ đi tìm chỗ ngủ, nó không ăn những con vật đi ngang qua. Khi chúng ta quá đói, chúng ta nhìn thấy thứ gì thì chúng ta cũng khởi tâm muốn ăn. Hòa Thượng dạy chúng ta những điều rất thực tế, không đàm huyền thuyết diệu.

Hôm trước, tôi đến một ngôi chùa, ở đó sắp mở khoá tu trong thời gian 5 ngày, tôi biết khóa tu sắp tới có khoảng vài trăm tu sinh đến tham gia nên tôi muốn giúp các con được tiếp cận những điều thực tế nhất để có hành trang bước vào đời. Chúng ta dạy trẻ bố thí, cúng dường thì chúng chưa chắc đã làm được, thậm chí có Phật tử đi chùa nhiều năm nhưng vẫn tuỳ tiện lấy đồ của nhà chùa, đồ của người khác. Chúng ta tu hành phải bắt đầu từ nền tảng đó là: “***Hiếu dưỡng phụ mẫu, phụng sự sư trưởng, từ tâm bất sát, tu thập thiện nghiệp***”. Hòa Thượng nói: “*Chúng ta đừng đem cái bộ quá cũ kỹ của mình đi khắp nơi bảo người khác làm*”.

Xã hội hiện đại, chúng ta phải làm những việc phù hợp để mọi người dễ dàng tiếp nhận. Nếu chúng ta không làm ra mô hình thì mọi người sẽ không biết phải làm như thế nào, họ cũng không dám bứt phá để làm những điều mới mẻ. Khi tôi đến chùa, tôi mặc bộ vest, khi tôi học 1200 chuyên đề, tôi luôn mặc áo tràng, sau này, tôi chuyển qua mặc vest. Chúng ta thay đổi hình thức nhưng nội dung chúng ta không được thay đổi. Chúng ta phải thay đổi kiểu cách để phù hợp với đời sống hiện đại.

Người xưa nói: “*Chiếc áo không thể làm nên Thầy tu*”. Có những người mặc quần áo của nhà Phật nhưng họ vẫn chìm đắm trong hưởng thụ “*năm dục sáu trần*”, “*tham, sân, si, mạn*”, họ làm mất đi hình tượng của những người học Phật chân chính. Chúng ta phải hết sức cẩn trọng! Chúng ta là người học Phật thì chúng ta phải làm ra biểu pháp của người học Phật, chúng ta học đạo đức Thánh Hiền thì chúng ta phải làm được chuẩn mực Thánh Hiền. Đây là chúng ta chân thật tu hành.

Hòa Thượng nói: “***Ngày nay, người ở trên toàn thế giới, không chỉ riêng một quốc gia nào đều hướng tới Phật giáo, gần như tất cả các quốc gia trên thế giới đều có Phật giáo, người tín ngưỡng ngày càng đông***”. Bài học hôm trước Hoà Thượng phân tích rất rõ, niềm tin với Phật có thể phân chia thành ba loại, đó là mê tín, chánh tín, thật tín. Chúng ta đừng cho rằng có nhiều người tín ngưỡng Phật là tín hiệu vui, điều này đôi khi còn đáng lo. Nếu nhiều người tín ngưỡng nhưng trong đó có 2/3 hay 9/10 số người là mê tín, rất ít người có chánh tín, thật tín thì điều này rất đáng lo. Có nhiều người tín ngưỡng không phải là dấu hiệu chứng tỏ Phật pháp đang hưng vượng, những người mê tín, không thật tín sẽ phá hoại Phật pháp rất nhanh.

Hòa Thượng nói: “***Năm xưa khi tôi ở Singapore, tín đồ Phật giáo chiếm hơn 50% dân số, khi tôi đến Úc châu, Phật giáo cũng là tôn giáo có nhiều người tín ngưỡng nhất. Bạn không thể nói những người này là mê tín vì họ đến với Phật, có quy y Phật nhưng cũng không thể gọi họ là người có chánh tín vì người có chánh tín thì thấu hiểu tường tận những lời giáo huấn của Phật***”.

Tất cả khởi tâm động niệm, việc làm của chúng ta phải phù hợp với giáo huấn của Phật. Hằng ngày, chúng ta phải quán sát ba nghiệp thân, khẩu, ý của mình. Thân của chúng ta có phạm phải sát, đạo dâm hay không? Chúng ta có dùng thân này hy sinh phụng hiến, làm việc lợi ích chúng sanh hay không? Miệng chúng ta có nói những lời chân thật, nói những đạo lý Phật đã dạy, nói những điều mình đã làm hay không?

Trong xã hội ngày nay, một số người thích nói để người khác làm nhưng mình không làm. Chúng ta phải quan sát chính mình và phản tỉnh chính mình. Có những người ngày ngày nói dối, nói lưỡi đôi chiều, nói lời thêu dệt. Ý của chúng ta có đang chìm đắm trong “*tham, sân, si, mạn*” hay không? Trên Kinh Phật nói: “***Bồ Tát có một pháp đó là thường niệm thiện pháp, tư duy thiện pháp, quán sát thiện pháp, không để một chút ý niệm bất thiện nào xen tạp***”. Chúng ta tư duy đến điều thiện, lợi ích chúng sanh thì chúng ta không có thời gian tư duy đến lợi ích cho riêng mình. Chúng ta quán sát, hằng ngày, khởi tâm động niệm của chúng ta có an trụ trong giáo huấn của Phật hay không? Chúng ta chỉ cần quán sát chính mình, không cần quán sát ai khác.

Hòa Thượng nói: “***Nếu như chúng ta muốn thay đổi cách nhìn sai lầm của người thế gian thì chúng ta phải bắt đầu từ ngay chính mình***”. Hằng ngày, chúng ta phải bắt đầu từ thân, khẩu, ý của chính mình. Chúng ta quán sát, thân của mình hy sinh phụng hiến, lo nghĩ, làm việc vì mọi người hay chúng ta chểnh mảng, lười biếng? Nếu chúng ta không dũng mãnh, tinh tấn thì thân của chúng ta sẽ luôn ở trạng thái lười biếng, chểnh mảng, nhếch nhác. Sự lười biếng không cần đề khởi mà nó tự hiện hành một cách mạnh mẽ. Chúng ta muốn mình tinh tấn thì chúng ta phải đề khởi sự tinh tấn đó. Chúng ta phải nhận ra tập khí một cách rõ ràng thì chúng ta mới có thể đối trị được tập khí đó. Cuộc đời của chúng ta rất ngắn ngủi, chúng ta lười biếng, chểnh mảng, nhếch nhác thì thời gian sẽ nhanh chóng trôi qua. Chúng ta dũng mãnh, tinh tấn, một cách đặc biệt thì chúng ta sẽ làm được rất nhiều việc.

Khi chúng ta tổ chức những trại hè, nhiều phụ huynh nói là các Thầy Cô đã làm được những kỳ tích. Tất cả chúng sanh đều có đầy đủ năng lực. Thích Ca Mâu Ni Phật nói: “***Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành***”. Tất cả chúng ta đều có năng lực thành Phật. Phật đã nói ra cái vốn có của tất cả chúng sanh. Chúng ta có năng lực thành Phật thì những việc hằng ngày không có việc gì là khó. Chúng ta thường không vượt qua được tập khí xấu ác, luôn để những tập khí lười biếng, chểnh mảng, nhếch nhác sai sử.

Hòa Thượng từng nói: “***Phật Bồ Tát không ngừng tinh tấn***”. Các Ngài đã là Phật Bồ Tát mà các Ngài không ngừng tinh tấn. Chúng ta là phàm phu nhưng chúng ta không tinh tấn mà lười biếng, chểnh mảng, nhếch nhác. Tôi đi đến nơi nào, nếu tôi nhìn thấy vật dụng để không đúng chỗ thì tôi liền sửa lại. Tôi ở một nơi nào đó khoảng 3 ngày thì tôi đều nhớ vị trí các công tắc điện của các phòng. Có những người ở một nơi nhiều năm nhưng vẫn bật sai công tắc điện. Việc nhỏ mà chúng ta không làm được thì chúng ta không thể làm được việc lớn. Chúng ta muốn làm một người lãnh đạo nhưng những việc rất nhỏ mà chúng ta không nhớ để làm thì chúng ta không thể làm được việc lớn. Chúng ta không thể nhìn thấy sự bất thường, dị thường của hoàn cảnh nhưng chúng ta lại muốn làm người lãnh đạo.

Khi tôi lên xe ô-tô ngồi, tôi liền cảm nhận được tiếng động cơ, tiếng của thùng xe. Đây không phải là tôi vọng tưởng mà là tôi ở trong hoàn cảnh nào tôi liền thấu hiểu hoàn cảnh đó. Đây là năng lực quan sát. Tại sao chúng ta không có năng lực quan sát? Vì hằng ngày, chúng ta quen tùy tiện, phóng túng. Chúng ta không tùy tiện, phóng túng thì đến nơi nào hoàn cảnh có sự sai khác thì chúng ta sẽ nhận ra.

Khi tôi lau dọn chiếc xe, tôi chia chiếc xe thành ba phần, phần trên, phần thân và phần dưới. Chúng ta lau phần kính, phần thân trước, sau đó giặt sạch khăn thì mới lau phần bên dưới. Nếu chúng ta lau từ dưới lên trên thì chúng ta sẽ đẩy cát lên làm xước xe. Nếu khi chúng ta lau xe mà chiếc xe không sạch thì chúng ta phải tìm hiểu lý do vì sao. Tu học không phải là chúng ta ngồi đàm huyền, thuyết diệu, nhưng trong cuộc sống thường ngày thì chúng ta chểnh mảng, nhếch nhác.

Hòa Thượng nói: “***Chúng ta phải thay đổi cách nhìn sai lầm của người thế gian đối với Phật pháp, nhất định phải bắt đầu từ chính mình. Chúng ta nhất định phải làm đến được thân tâm thanh tịnh. Đối với đệ tử Phật, người học Phật thì hình tượng là quan trọng hơn bất cứ thứ gì***”. Thân chúng ta phải đoan chánh, tâm thì phải thanh tịnh. Chúng ta muốn đạt được thân đoan chánh thì chúng ta phải rèn luyện.

Ở sân bay, khi di chuyển đi lấy đồ, tôi đi rất nhanh mọi người tưởng rằng tôi đang chạy. Tôi nghĩ bên ngoài nhiệt độ rất nóng nên tôi lấy đồ nhanh gọn để mọi người không phải chờ. Tôi đi nhanh đến mức những người xung quanh đều ngạc nhiên. Tôi chỉ cao 1,6 nhưng tôi bước nhanh hơn cả những người nước ngoài cao khoảng 1.8m. Tôi có thể đi nhanh vì hằng ngày tôi đều luyện tập lạy Phật. Mọi người sợ rằng tôi lạy Phật nhanh thì tim của tôi sẽ bị ép nhưng tôi cảm thấy sức khỏe vẫn bình thường. Hằng ngày, chúng ta rèn luyện thì khi cần chúng ta mới có thể sử dụng. Khi chúng ta đối nhân xử thế tiếp vật, hay làm bất cứ việc gì, chúng ta quán sát xem mọi người cảm thấy kính phục hay chán ghét chúng ta?

Hòa Thượng nói: “***Có rất nhiều người hỏi tôi: “Pháp sư ơi, hằng ngày, Ngài tu hành như thế nào vậy?”. Tôi nói, tôi chính là tu hai mươi chữ mà hơn hai mươi năm trước tôi đã viết ra, hằng ngày, tôi tu chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, chánh giác, từ bi***”. Đây chính là Hòa Thượng tu từ ở nơi nội tâm.

Hòa Thượng nói: “***Người khác dùng tâm hư tình giả ý đối với tôi, tôi dùng tâm chân thành đối đãi với họ, thời gian lâu dần, dần dần khi họ nhận ra thì họ liền bị cảm động. Hoàn cảnh ô nhiễm đến đâu đi chăng nữa, chúng ta tu tâm thanh tịnh thì chúng ta không bị ô nhiễm. Tâm người hiện tại bao chao, xao động, chúng ta học tâm bình khí hòa. Tâm người thế gian không bình, chúng ta tu tâm thanh tịnh, nhất định không có cao thấp, luôn luôn tự hạ mình tôn người. Người thế gian mê hoặc điên đảo, chúng ta thì hướng đến Phật, hướng đến Thánh Hiền mà học tập, chúng ta phải chân thật làm đến được người sáng suốt, người giác ngộ. Người thế gian thì tự tư tự lợi, chúng ta phải học được chí công vô tư, đại từ đại bi”.***

Tu hành là chúng ta sửa đổi khởi tâm động niệm, cách đối nhân xử thế tiếp vật của chính mình, chúng ta không cần đi vào rừng sâu, lên núi cao để tu hành. Chúng ta lên núi cao, vào rừng sâu nhưng tâm chúng ta vẫn không chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, chánh giác, từ bi thì chúng ta không có được lợi ích. Tổ Ấn Quang dạy chúng ta: “***Xem thấy tất cả chúng sanh là Bồ Tát chỉ riêng ta là phàm phu ít tu, phước mỏng, nghiệp dày***”. Người thế gian mê hoặc, điên đảo vì ngày ngày họ bị sai sử bởi tập khí “*tự tư tự lợi*”, hưởng thụ “*năm dục sáu trần*”, “*tham, sân, si, mạn*”.

Chúng ta hướng đến giáo huấn của Phật, chuẩn mực của Thánh Hiền để học tập thì chúng ta sẽ sáng suốt, minh bạch vì mỗi khởi tâm động niệm, hành động tạo tác của chúng ta đều có giáo huấn của Phật, của Thánh Hiền chỉ đạo, dẫn đạo. Mỗi khởi tâm động niệm của chúng ta đều là “*tự tư tự lợi*” nhưng chúng ta không nhận ra, Hòa Thượng nói: “***Chúng ta phải học* “*chí công vô tư*”, “*đại từ đại bi***”. Trong đối nhân xử thế chúng ta phải tuân thủ nhìn thấu, buông xả. Nhìn thấu chính là sáng suốt nhìn rõ hết mọi sự, mọi việc. Buông xả là buông xả phân biệt, chấp trước.

Chúng ta tuân thủ giáo huấn của Phật Bồ Tát, của Thánh Hiền để có thể tự tại tùy duyên, nhất tâm niệm Phật. Chúng ta không cần cưỡng cầu, phan duyên, chúng ta biết làm đúng chuẩn mực Thánh Hiền thì mọi việc nhất định phải tốt. Nếu chúng ta muốn việc tốt hơn thì chúng ta trở thành phan duyên. Chúng ta phải hiểu rằng con người trong hoàn cảnh môi trường hiện đại ô nhiễm đến nghiêm trọng, việc chỉ cần tốt trong một chừng mực nào đó thì đã là rất tốt, nếu chúng ta muốn tốt hơn thì chúng ta đã phan duyên, cưỡng cầu. Chúng ta phan duyên, cưỡng cầu thì tự chúng ta nhận lấy phiền não.

Những trại hè đều đã diễn ra tốt đẹp, thậm chí khi hoàn cảnh môi trường không tốt đẹp, gió lốc thổi bay bạt che thì chúng ta liền chỉnh trang lại hoàn cảnh, làm mọi việc tốt một cách viên mãn. Chúng ta phải tuân thủ giáo huấn của Phật mà tự tại, tùy duyên trong tất cả hoàn cảnh chúng ta đang sống, đang làm việc. Chúng ta tự tại, tùy duyên làm việc đây là chúng ta từ bi xuất phương tiện, tâm chúng ta nhất tâm niệm Phật cầu sanh Tây Phương Cực Lạc. Hòa Thượng nói: “***Ngay trong cuộc sống thường ngày, nếu chúng ta áp dụng hai mươi chữ này thì cuộc sống của chúng ta sẽ đạt đến viên mãn, hằng ngày, tôi chính là tu như vậy!***”. Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta khởi tu bắt đầu từ ngay chỗ này.

***\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\****

***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!*