

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 Ba, ngày 10/06/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 100: Phải điều hòa được hoàn cảnh xung quanh

Điều hòa được hoàn cảnh chính là không bị ảnh hưởng bởi ngoại cảnh. Muốn làm được việc này, trước nhất phải điều hòa được tâm mình. Nếu không điều hòa được tâm mình mà muốn điều hòa hoàn cảnh xung quanh, thì đó là việc không thể làm được. Khi đã điều hòa được tâm mình thì hoàn cảnh dù có ác liệt, chúng ta cũng sẽ như như bất động.

Hằng ngày chúng ta tưởng rằng tâm mình đang diễn ra bình thường, thực ra nó luôn luôn khác thường, luôn bị sai sử bởi tập khí phiền não. Tuy nhiên, việc này quá quen thuộc nên chúng ta không nhận ra sự bất thường. Chúng ta đã quen với việc để tâm mình bị điều hành bởi tập khí tham sân si ngạo mạn và đố kỵ nên khó nhận ra chúng. Đố kỵ là tập khí khó nhìn ra. Ví dụ khi hơn người hay khi thua người, tâm chúng ta đều ngạo mạn. Đây là những trạng thái tâm lý phức tạp mà chỉ khi trải qua thời gian dài tu hành, chúng ta mới dần dần cảm nhận chúng. Từ lâu chúng ta đã để những tập khí này phóng túng, tùy tiện nên nếu vội vàng mong điều phục chúng ngay thì phải cần một thời gian dài.

Hòa Thượng nói: ***“Có người hỏi rằng: “Con người làm thế nào trong cuộc sống thường ngày, trong không động tâm, ngoài không dính tướng? Làm thế nào để thanh tịnh vô nhiễm, như như bất động? Phải bắt tay từ chỗ nào?” Muốn đạt được ngoài không dính tướng, trong không động tâm, thanh tịnh vô nhiễm, như như bất động phải bắt đầu từ nhìn thấu, từ buông xả. Bạn có thể nhìn thấu, bạn có thể buông xả thì vấn đề này mới có thể giải quyết. Nếu không thể buông xả thì không có cách nào khác! Không cần nói nhiều, bạn chỉ cần đem mọi sự mọi việc buông bỏ, không dính mắc trong tâm thì bạn sẽ không bị ngoại cảnh làm ảnh hưởng. Ngược lại, bạn vẫn dính mắc một chút thì bạn vẫn bị nó khuấy nhiễu.*”**

***“Chúng ta thử nghĩ mà xem, trong giấc ngủ còn mộng mị tức chúng ta còn vọng tưởng. Người đã an tịnh thì giấc ngủ của họ hoàn toàn yên nghỉ, không có mộng mị. Khi hoàn toàn nghỉ ngơi thì đại não mới được nghỉ. Đại não nghỉ rồi thì toàn thân, các cơ quan đều được nghỉ ngơi. Nhờ đó, người ta kiểm soát được giấc ngủ. Người như thế này có tinh thần ý chí rất tập trung, không tán loạn nên họ đích thực có thể khống chế được thân thể. Họ để cho thân thể của họ thật sự được nghỉ ngơi và khi nghỉ ngơi, hoàn toàn không có vọng tưởng. Trong giấc ngủ, chúng ta còn có ý niệm, còn có mộng mị thì chưa phải là chân thật nghỉ ngơi. Nếu chân thật nghỉ ngơi thì*”**

không có vọng niệm. Như vậy thì thân thể mới có thể cường tráng, khỏe mạnh. Nếu bạn nghĩ ngợi nhiều quá thì sự vọng tưởng cuộn cuộn đó sẽ tạo áp lực lên các cơ quan nội tạng. Lâu ngày cơ quan nội tạng sẽ sanh bệnh.”

Con người làm thế nào trong cuộc sống thường ngày, trong không động tâm, ngoài không dính tướng và luôn thanh tịnh vô nhiễm, như như bất động? Đây là một câu hỏi rất hay nhưng để làm được như thế cần có một thời gian dài thực hành đều đặn miên mật, không ngừng nghỉ, không phải là lúc tinh tấn, lúc tinh tướng. Nếu không làm được như vậy thì có lẽ mong muốn này phải chờ đến kiếp lai sinh.

Sự phân biệt chấp trước của chúng ta vô cùng nặng nề. Khi làm việc lớn hay việc nhỏ đều dính mắc, thậm chí chẳng có danh phận cũng tự tạo cho mình danh phận, chẳng ai giao nhiệm vụ cũng tự cho mình là có nhiệm vụ để quấy nhiễu mọi người, để hý lộng. Người sống trong tâm cảnh này sẽ vô cùng khổ đau bởi vì đến một ngày nào đó, khi không có một ngoại cảnh để hý lộng thì tâm cảnh của họ sẽ trống rỗng, cô đơn đến cùng tận. Họ vốn đang sa đà vào ảo danh ảo vọng, những danh vọng giả, nhưng họ không biết mà cứ cho rằng thứ đó là thật, không nhận ra.

Hòa Thượng chỉ dạy rằng người đã an tịnh thì giấc ngủ không có mộng寐. Toàn bộ đại não, các cơ quan đều thật sự nghỉ ngơi. Nhờ đó, con người có thể kiểm soát được giấc ngủ. Có một người, cứ đúng giờ là nghỉ ngơi cho dù người đó đang trong một buổi nói chuyện. Họ nói họ sẽ ngủ 15 phút và giữa ồn ào của cuộc vui, họ ngồi ngay tại chỗ, thật sự ngủ đúng 15 phút và khi thức dậy họ tiếp tục nói chuyện. Mọi người thử nghĩ xem, làm sao họ có thể khống chế giấc ngủ của mình một cách chuẩn xác như vậy? Là do nội tâm họ trống rỗng, không vọng tưởng.

Còn chúng ta thì sao? Qua sự phân tích của Hòa Thượng, chúng ta hiểu được vì sao chúng ta không thể khống chế được mình? Vì tinh thần tán loạn. Trong giấc ngủ, vẫn là vọng tưởng, vẫn là khởi tâm động niệm vì thế, chúng ta chưa phải chân thật ngủ nghỉ. Người chân thật ngủ nghỉ sẽ không khởi một vọng niệm, đại não của họ hoàn toàn nghỉ ngơi. Hòa Thượng chỉ dạy rằng việc nghĩ ngợi quá nhiều sẽ tạo áp lực lên các cơ quan nội tạng và lâu ngày nhất định nội tạng sẽ sanh bệnh. Lời chỉ dạy của một bậc tu hành chân chính luôn có đạo lý để chúng ta trác nghiệm.

Do đó mọi pháp môn tu của nhà Phật đều là thiên định. Chúng ta niệm Phật cũng là buông mọi vọng niệm để trở về một niệm, dùng một niệm đánh bại tất cả các vọng niệm. Tuy nhiên, ngày nay, vọng niệm của chúng ta thì đa đoan còn chánh niệm thì mờ nhạt. Nếu công phu của chúng ta mãi như vậy thì con đường giải thoát của chúng ta rất mờ mịt.

Nếu để vọng niệm chiếm thượng phong thì chúng ta không có được tâm thanh tịnh. Nếu để chánh niệm chiếm thế thượng phong thì tâm thanh tịnh mới hiện tiền, giúp khống chế, điều hòa được mọi hoàn cảnh xung quanh. Nếu nội tâm vẫn đầy rẫy phiền

não vọng tưởng đa đoan thì không thể điều hòa được! Trong cuộc sống này, nghịch cảnh chường ngại luôn chiếm tám, chín phần mười. Cho nên phải điều phục được chính tâm mình thì mới có thể điều hòa hoàn cảnh xung quanh, chúng ta sẽ an nhiên tự tại với mọi hoàn cảnh.

Trong nhà Phật có câu: *“Cảnh duyên không tốt xấu, tốt xấu chính ở tâm mình.”* Nếu có thể thực hành câu nói này trong cuộc sống, luôn quan sát chính mình đang dùng tâm nào để đối trị hoàn cảnh thì dần dần, chúng ta sẽ thể hội được lời chỉ dạy này của Phật. Nếu tâm chúng ta luôn như cái máy hút bụi, hút hết mọi thứ, thì chúng ta không thể an tịnh. Trong mọi hoàn cảnh, chúng ta luôn khởi vọng niệm nên điều này chính là chường ngại.

Tuy nhiên, nếu chúng ta nghe và không hiểu hết lời Phật dạy, không phân biệt được cảnh duyên nào là tốt hay xấu, không biết việc làm nào là tốt hay xấu thì càng tệ hại hơn. Tu hành không phải để biến con người trở thành gỗ đá. Khi đối diện với cảnh duyên, cần phải rõ ràng tường tận nhưng không dính mắc trong tâm thì đó mới đúng. Thầy Thái Lễ Húc từng kể câu chuyện về một người có tâm không dính mắc. Khi ông đi trên phố, bỗng nhiên có người chửi tên ông. Hai ba người nhắc nhở thì ông nói đó là họ chửi người khác, chẳng qua là do trùng tên. Người có thể làm được như ông thì tâm sẽ an tịnh, sẽ điều hòa được tất cả mọi hoàn cảnh xung quanh. Nếu không làm được thì sẽ bị chường ngại, quấy nhiễu.

Chúng ta đừng bao giờ nghĩ rằng cảnh duyên sẽ luôn tốt với mình. Thực tế, cảnh duyên luôn luôn là trái nghịch với tâm. Nếu làm việc tốt thì việc tốt đó chưa chắc đã được người ta tán thưởng. Thế cho nên, Hòa Thượng thường nhắc nhở: *“Việc tốt lắm dày vò”*. Có nhiều người không hiểu nên tự dần vặt bản thân rằng mình đã làm việc tốt mà vẫn bị người khác dày vò như vậy. Từ chỗ này mà họ thôi tâm, bỏ việc tốt không làm nữa! Nhiều người đã bị rơi vào tâm cảnh này. Chúng ta phải hiểu được rằng làm việc tốt là việc cá nhân, công đức hay phước báu có được là do sự dụng tâm của riêng mình, cũng là việc cá nhân chúng ta. Còn việc dày vò là việc bên ngoài. Cho nên thoái tâm, không làm việc tốt nữa, không tiếp tục tích công bồi đức nữa cũng là việc cá nhân chúng ta, không ảnh hưởng đến ai.

Hòa Thượng nói: *“Người chân thật có được thiên định (tức là làm chủ tâm) thì họ sẽ không có bất cứ một vọng niệm gì. Người mà tâm thanh tịnh thì khi làm bất cứ việc gì, thân thể sức khỏe đều rất tốt. Một người có tâm thanh tịnh rồi khi nghe người ta tán thán thì cũng không có chút động tâm hoặc khi nghe người hủy báng, cũng không có chút gì gợn sóng. Tán thán hay hủy báng đều rất bình lặng”*.

Người có tâm thanh tịnh không bị quấy nhiễu bởi phiền não, khi họ làm bất cứ việc gì, làm cả ngày cũng không thấy mệt. Việc này đã có nhiều người thể hội được! Cho dù công việc nhiều ngày bận rộn thì năng lượng của họ vẫn luôn tràn đầy. Cả tháng nay tôi ở khu vực đào tạo này, ngày nào tôi cũng làm việc không ngừng nghỉ. Tôi làm

như lời Hòa Thượng nói: “*Việc tốt cần làm nên làm*”, không phải vì phước báu hay công đức mà làm. Để đạt đến cảnh giới này cũng khó, nhưng chúng ta phải cố gắng: “*Việc tốt cần làm nên làm, không công không đức*”.

Chúng ta đã tổ chức thành công viên mãn các trại hè trong thời gian qua. Mặc dù vẫn còn có những người lảng xãng, lấu tấu, gây chướng ngại nhưng số lượng này không nhiều nên không cản trở được số đông người cùng hướng đến một mục tiêu tốt đẹp. Nếu nhiều người có tâm bao chao, dao động thì khó đạt được sự viên mãn đến như vậy. Cho nên mỗi người khi làm việc phải tự phản tỉnh, tự sâu sắc quán chiếu hiện trạng của tâm, xem mình đang dụng tâm gì để làm? Tuy nhiên, rất ít người có sự phản tỉnh như thế! Một việc cụ thể là một người có sự phản tỉnh sẽ không đứng che ống kính máy quay phim khi chương trình đang diễn ra hoặc lảng vãng xung quanh khu vực đó làm ảnh hưởng đến khung hình.

Cho nên phải xét xem mình đến với cục diện này với tâm thái gì? Người làm việc với tâm thái vọng động, ảo danh ảo vọng thì không cho họ đến để họ không có đất diễn những tâm thái đó. Nếu để họ đến, họ sẽ làm ảnh hưởng đến cục diện, ảnh hưởng đến một tập thể. Bản thân tôi cảm thấy mình chưa làm tốt nên tôi ở ngoài đồng để quan sát người khác, xem coi họ làm gì. Cho nên, theo Hòa Thượng, điều phục hoàn cảnh xung quanh là việc làm của mỗi người học Phật chứ không phải là việc của riêng ai. Mỗi chúng ta phải luôn quán sát tâm mình. Mình có phải là miếng ghép tạo nên bức tranh toàn diện hay mình là miếng ghép lỗi, ghép vào đâu cũng không khớp, sẽ gây ảnh hưởng toàn cục diện.

Theo Hòa Thượng chỉ dạy, một người có tâm thanh tịnh luôn bình lặng trước những lời tán thán hoặc hủy báng. Vì sao họ bình lặng? Vì phát tâm của họ, việc làm của họ không ảo danh ảo vọng. Họ dùng tâm chân thành cho nên dù có tán thán hay hủy báng họ đều như như bất động. Người làm việc vì ảo danh ảo vọng, vì sự được mất, hơn thua thì chắc chắn là khi nghe lời tán thán và chê bai, họ sẽ bị ảnh hưởng. Do đó, nếu một người xuất phát từ tâm chân thành mà làm việc thì họ sẽ không bận tâm đến sự thành bại, tốt xấu.

Vậy chúng ta hãy quán sát lại tâm mình. Ngày ngày khởi tâm động niệm, đối nhân xử thế tiếp vật, chúng ta đang dụng tâm gì? Nếu không dùng tâm chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, từ bi mà vẫn đang dụng tâm ảo danh ảo vọng thì đừng để mình có cơ hội khiến các tập khí xấu ác đó phô diễn. Quan sát các trại hè qua zoom, chúng ta có thể thấy hết sự đồng đều hay khập khiễng. Tôi còn thấy hai người làm truyền thông đứng nói chuyện vài phút đứng vào thời điểm cần phải ghi hình, làm mất đi khoảnh khắc cần truyền thông.

Cho nên, cần quan sát để biết mỗi lần có sự xuất hiện của chúng ta là chúng ta đang tô đẹp hay làm xấu đi cục diện chung. Nếu làm tốt chính là tích công bồi đức, tu tạo phước đến và nếu làm xấu chính là đang phá hại nguồn phước. Chúng ta làm không

vì danh vọng lợi dưỡng! Chúng ta làm để những người không có mặt tại hiện trường, những phụ huynh được vui, được an tâm. Từ quan sát như thế, chúng ta có sự điều chỉnh hành động việc làm của mình hằng ngày.

Để đạt được yêu cầu, đạt được tiêu chuẩn của một người niệm Phật vãng sanh thì theo Hòa Thượng, chúng ta phải không bị ngoại cảnh tác động, hay nói cách khác là phải điều hòa được hoàn cảnh. Ở bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta hãy là miếng ghép hoàn chỉnh nhất. Hãy xuất phát từ tâm chân thành, tâm thanh tịnh, tâm từ bi. Khi làm việc phải từ nguồn tâm cuống phổi tri ân, báo ân chứ không làm với trạng thái ngông nghênh. Trạng thái này có tạo nên một cục diện tốt đẹp không?

Một bức tranh toàn diện được tạo nên bởi nhiều miếng ghép hoàn chỉnh. Nếu chúng ta là miếng ghép lỗi thì sẽ gây rối loạn các miếng ghép hoàn chỉnh khác. Lời chỉ dạy này phải được thực tiễn vào trong công việc đang làm. Nếu chúng ta là thành viên trong đội truyền thông, trong đội cơ sở vật chất, trong các lớp học kỹ năng sống, trong trường học hay trong từng gia đình, thì chúng ta đều phải xem lại xem, mình là miếng ghép lỗi hay hoàn chỉnh?

Con người ngày nay luôn thấy mình hoàn chỉnh, người khác mới là có lỗi. Cho nên tôi thường dặn mọi người đừng cho mình có cơ hội làm tăng thêm danh vọng lợi dưỡng, tăng thêm tự tư tự lợi. Đó là cách làm của người biết tu hành. Tuy nhiên, ngày nay người biết tu hành quá ít! Họ không tự giác ngộ để thúc liễm tập khí phiền não của mình. Nói rõ hơn, chúng ta đang là chướng ngại, đang là phá hoại. Chúng ta ngày ngày vẫn tưởng mình tích công bồi đức nhưng thực ra là đang tạo nghiệp mà không biết.

Cho nên bài học hôm nay, Hòa Thượng chỉ dạy cách để điều hòa hoàn cảnh xung quanh là bắt đầu từ việc nhìn thấu, buông xuống. Nhìn thấu mọi sự việc và nhìn thấu tập khí của chính mình. Muốn vậy, chúng ta phải ngày ngày quán sát tập khí của mình trong mọi hoàn cảnh, làm sao để phát hiện tập khí nào đang dẫn dắt mình. Đây chính là giác ngộ! Học Phật là học giác ngộ. Giác ngộ là thường phản tỉnh, giác ngộ thì mới nhận ra được, nhận ra rồi mới buông xuống được. Không nhìn rõ được chân tướng thì không cách gì buông xuống được.

Đừng để đến lúc người ta không cho mình đứng vào vị trí đó nữa thì mình mới nhận ra. Tu hành trong nhà Phật là thường hằng phản tỉnh từng phút từng giờ trong mọi hoàn cảnh, xem tập khí nào đang dẫn dắt chúng ta. Ảo danh ảo vọng, tự tư tự lợi, tham sân si ngạo mạn mà dẫn dắt chúng ta thì chúng ta chỉ là kẻ phá hoại. Mỗi thứ tập khí ấy đều đang tiềm tàng trong mỗi chúng ta và chờ cơ hội dậy khởi. Không phải lúc vào thời khóa niệm Phật mới phản tỉnh mà mọi lúc mọi nơi, mọi hoàn cảnh đều phải phản tỉnh. Chúng ta đã luôn đề cao cảnh giác với nghịch cảnh nhưng với thuận cảnh, chúng ta càng phải phản tỉnh hơn.

Cho nên Hòa Thượng chỉ dạy chúng ta muốn điều hòa được hoàn cảnh xung quanh thì trước nhất phải điều hòa được tâm mình, không để nó vọng động, không để nó tùy tiện dấy khởi tập khí xấu ác. Không nhìn thấu, không thể buông xả thì không có cách gì điều hòa được. Lời chỉ dạy của Hòa Thượng, dù là cách nói thế nào, cũng là mong cho chúng ta nhận ra và thật làm. Nếu không nhận ra, không thật làm thì cả cuộc đời này của chúng ta sẽ trôi qua và như Ngài Lý Bình Nam đã nói: *“Đáng sợ lạc thế nào sẽ sợ lạc như thế đó, đáng sanh tử như thế nào vẫn sanh tử như thế đó”*.

Mọi pháp tu của nhà Phật đều xoay quanh việc điều phục tâm, phải tu từ nơi tâm. Trên Kinh Pháp Cú, Phật nói: *“Tâm làm chủ, tâm tạo tác”*, tâm dẫn dắt mọi thứ, vậy từ nơi tâm này mà điều chỉnh, lấy lời Phật dạy làm cảnh báo sớm cho tâm. Khi những tập khí xấu ác xuất hiện là chúng ta đã nhận ra liền. Đây chính là chúng ta đang chân thật điều phục tâm mình. Tâm được điều phục rồi thì hoàn cảnh xung quanh tự nhiên được điều phục. Điều này chứng thực lời Phật dạy rằng: *“Cảnh duyên không tốt xấu, tốt xấu ở tâm mình”* hay *“giờ nào cũng là giờ tốt, ngày nào cũng là ngày tốt”* đều là ở tâm mình cả./.

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!