

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 Chủ Nhật, ngày 10/08/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 159: Nhìn cho thấu, buông cho được

Hòa Thượng nói: “***Người chân thật học Phật, người chân thật muốn khế nhập cảnh giới của Phật thì việc trước tiên phải nhìn cho thấu, buông cho được.***” Mọi cội gốc của phiền não đều do nhìn chưa thấu. Nếu chân tướng của mọi sự mọi việc đều thấy rõ thì không còn bị dính mắc, nhờ đó cũng sẽ không còn phiền não. Tuy nhiên, chúng ta thấy rằng ngày qua ngày, tháng qua tháng, năm qua năm, chúng ta vẫn thất bại vì vẫn bị phiền não chi phối.

Trong Tịnh Độ tông có câu rằng: “*Tâm tịnh tương ưng với cõi Tịnh*”, như vậy tâm chưa tịnh, vẫn đầy khởi phiền não thì cho dù công phu niệm Phật có tốt, chúng ta vẫn không tương ưng với cõi Tịnh, vãng sanh đương nhiên sẽ có chướng ngại. Chúng ta đã từng có nhiều kiếp tu hành, đã từng thất bại rồi, nên cần phải quán sát cho kỹ kẻ kiếp này lại thất bại. Có nhiều người niệm Phật khéo hơn cả người nhai trầu, vậy mà, họ tự gạt mình gạt người rằng công phu niệm Phật của họ là rất cao. Trong khi đó, họ vẫn vướng mắc, dính bận mọi sự việc, phiền não vẫn đa đoan.

Người tu hành nơi nhà Phật, nếu thật sự muốn vãng sanh Thế giới Tây Phương Cực Lạc thì nhất định phải tỉ mỉ quan sát. Lúc chưa tu, chưa niệm Phật, chưa có danh vọng địa vị thì chưa có gì, càng tu thì càng có danh vọng và địa vị nên đã dính mắc vào đó. Họ từ một đạo tràng, giờ làm trưởng của ba đạo tràng. Họ cho rằng: Mọi thứ đó đều là cha A Di Đà ban cho. Chắc chắn không phải là như vậy! Người xưa nói: “*Phật Bồ Tát thành nhân chi mỹ, bất thành nhân chi ác*” – Phật Bồ Tát chỉ thành tựu việc tốt cho người, không thành tựu việc ác cho người. Từ câu nói này, hãy quán sát tỉ mỉ để thấy rằng bản thân vẫn còn phiền não tham sân si, vẫn còn háms danh háms lợi mà Phật A Di Đà ban cho hay sao? Nếu thế, Phật hại chết mình rồi!

Hãy tiếp tục tư duy mà xem! Chỉ có một chút danh thôi hay có ai đó ca ngợi chúng ta, tăng bốc chúng ta lên một chút thôi thì chúng ta đã trở nên khác thường, hoặc người ta chỉ chê bai chúng ta một chút, cho dù sự chê bai đó là đúng sự thật, thì khuôn mặt chúng ta cũng đã khó coi rồi. Ai đó nói thẳng vào tập khí xấu ác của chúng ta thì chúng ta khởi phiền não, vậy thì hãy tự xét xem chúng ta tu hành cái gì? Chẳng hề có sự thay đổi chút nào!

Khi người ta nói đến tập khí xấu ác của mình, ít ra mỗi người phải có một chút phản tỉnh. Trong Đệ Tử Quy có dạy rằng: “*Nghe khen sợ, nghe lỗi vui*”, vậy thì, nếu

chúng ta chưa thể thực hành lời dạy này 100% thì ít nhất cũng biết phản tỉnh xem bản thân có bị động tâm bởi khen hay chê không? Muốn chân thật học Phật, muốn khế nhập cảnh giới Phật thì phải chân thật thường phản tỉnh. Thường phản tỉnh thì sẽ nhận ra được, nếu không, chúng ta sẽ như một con rối, bị người khác điều khiển, lúc thì đưa lên bằng lời khen lúc lại bị rui xuống bằng tiếng chê.

Hãy làm sao để khi người ta có đưa chúng ta lên hay rui chúng ta xuống cũng không làm ảnh hưởng đến chính mình! Việc này chúng ta làm được mà! Thế gian này xấu ác đến cùng tốt nên việc người ta đưa lên hay rui xuống cũng là việc thường tình. Tôi từng góp ý thẳng vào lỗi của một người học trò, người này giữ vai trò mời tôi đến dạy học. Anh ta học dở nhưng lúc nào cũng dương dương tự đắc. Anh ta không hề phản tỉnh lỗi mình mà đã quyết định không mời tôi dạy nữa khiến rất nhiều người không được học, cả một khóa học đó không được triển khai. Anh ta không biết nhân quả của việc này không hề nhỏ.

Cho nên hằng ngày chúng ta chú ý đến tập khí của mình, đó là thích thì đưa người ta lên, không thích thì đưa người ta xuống. Thích thì tán tụng vài câu, không thích thì chướng ngại người khác bằng vài ba câu nói, khiến mọi việc trở nên rất phức tạp. Ngay đó đã tạo ra vô lượng vô biên tội nghiệp mà không hề hay biết. Mặt khác, cũng phải kiên định, phải làm tốt vai trò của mình và cho dù người ta khen hay chê, đưa lên hay kéo xuống thì vẫn cứ phải làm thật tốt.

Bản thân tôi bao nhiêu năm dài làm bất cứ việc gì đều bị người khác chỉ trích rất nhiều. Khi tôi trồng rau, làm đậu phụ sạch để tặng cho và khuyến khích mọi người làm việc thiện đều bị soi mói cản trở. Khi tôi bị bệnh, người ta nói rằng tôi phiên dịch sai nên bị bệnh. Khi tôi nghe lời Hòa Thượng, thúc đẩy chuẩn mực Thánh Hiền thì họ lại nói tôi là xen tạp. Bản thân tôi là người miền Nam nhưng Văn hóa Truyền thống chưa phát triển được ở miền Nam. Những người học Phật, có ai ủng hộ đâu! Tuy nhiên, nơi này không phát triển được thì phát triển ở nơi khác.

Hòa Thượng từng nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần rằng: “*Bạn tu học Đại thừa mà không có Tiểu thừa thì bạn không phải là đệ tử Phật*”. Nền tảng tiểu thừa là gì? Là Văn hóa Truyền thống, là chuẩn mực đối nhân xử thế tiếp vật. Cho nên, thiếu chuẩn mực Thánh Hiền thì Phật Pháp Đại Thừa sẽ thiếu nền tảng. Người từng hỗ trợ tôi, đã bỏ tôi ra đi 10 năm, trước đó họ nói tôi là: “*Huynh đừng xen tạp, trở về dịch Kinh đi, đừng đi làm những việc xen tạp!*”. Cho nên biết bao nhiêu lễ tri ân cha mẹ, tôi mời họ mà họ chưa từng tham dự. Con cái của họ thì rất khó nói. Vì thế, điều mà chúng ta phải làm là khẳng định chính mình, người khác khen hay chê, đưa lên hay kéo xuống là việc của họ, còn việc mình làm thì mình vẫn làm.

Hòa Thượng dạy chúng ta tùy duyên mà không phan duyên, có như vậy mới nhìn thấu và buông xuống được. Nếu không thì hễ nghe tiếng khen lại vui cả ngày và hễ nghe tiếng chê thì buồn đến ba ngày. Hòa Thượng nói: “***Muốn nhập được cảnh giới của***

Phật thì trước tiên phải nhìn cho thấu. Nhìn cái gì cho thấu? Đó là nhìn chân tướng vũ trụ này cho thấu suốt, cho rõ ràng. Phật nói trên Kinh Kim Cang rằng “*Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng. Nhất thiết hữu vi pháp như mộng huyễn bào ảnh*”, rồi chúng ta hãy xét lại xem có gì là thật không?

Khi sóng thần xảy ra, cơn sóng lớn trong chốc lát đã đẩy đi sạch mọi thứ ở ven biển, không còn thứ gì. Đúng như lời Phật dạy trong Kinh Kim Cang, mọi thứ có tướng đều là hư vọng, nhưng mộng, như ánh chớp lóe vụt mà chúng ta vẫn coi là thật. Ngay cả đến cái thân này, chúng ta cũng coi là thật. Thân này vẫn đang phản lại, đang lừa dối, đang phỉnh phờ chúng ta mà chúng ta không hề thấy. Chúng ta suốt ngày cung phụng cái thân này.

Có người lười biếng đến chảy xệ mà vẫn cứ để nguyên sự lười biếng như vậy. Thậm chí còn nói hôm nay mệt thì nghỉ, ngày mai khỏe thì làm. Bản thân tôi ngày nào cũng lạy Phật, vậy mà cái thân này ngày nào cũng đàm phán với tôi: “*Già rồi, giảm bớt đi, lạy ít thôi!*” Thực tế, trước khi lạy thì nghe đau đau trong xương khớp nhưng khi lạy xong thì cơ thể lại tốt hơn, chân cứng bình thường, không còn đau nhức. Chúng ta đừng có chờ đợi đến ngày mai thân thể tốt hơn. Ngày mai sẽ ngày một yếu hơn vì tuổi già đang đến gần.

Hòa Thượng tiếp lời: “***Phật dạy chúng ta nhìn thấu, vậy phải làm thế nào để nhìn thấu? Ngày ngày phải nghe Kinh, ngày ngày phải đọc Kinh. Kinh luận, Kinh điển mỗi chữ đều có vô lượng nghĩa. Khi nghe Kinh, đọc Kinh, chỉ cần buông bỏ tất cả phân biệt vọng tưởng chấp trước thì chân tướng của tất cả các pháp sẽ ở ngay trước mặt bạn. Chân tướng của vũ trụ nhân sanh này, bạn sẽ hiểu một cách tường tận. Bạn tường tận và thấu hiểu chân tướng của tất cả các pháp, vậy thì bạn sẽ không còn chấp trước nó nữa, biểu hiện trên hành vi của chúng ta sẽ là tự tại, sẽ tùy duyên, không cưỡng cầu.***

“***Bạn nhìn thấu rồi, bạn sẽ triệt để buông xả và ở ngay trong đời sống thường ngày, bạn sẽ giữ lấy thái độ: “Tất cả là tùy duyên”. Tất cả tùy duyên thì tuyệt đối không có phan duyên, nhờ đó, bạn mới chân thật an vui, tự tại. Nhìn thấu là trí tuệ, buông xả là công phu, các vị phải nên biết buông xả không dễ dàng chút nào đâu! Nếu không nhìn thấu thì không dễ gì buông xả. Người ta không thể buông xả được là vì người ta chưa nhìn thấu.***

“***Trên Kinh Kim Cang, Phật đã nhắc “Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng, nhất thiết hữu vi pháp như mộng huyễn bào ảnh.” Bạn chân thật nhìn thấu thì bạn sẽ không còn chấp trước nữa. Chân thật nhìn thấu thì chân thật buông xả được. Lúc đó, bạn sẽ không còn kỳ kèo, không còn tính toán, không còn dính mắc, không còn vướng bận vào tất cả.***

“Bạn gặp một người, hôm nay, người đó gạt tiền của bạn hoặc bạn bị mất trộm, nếu bạn không buồn khổ một chút nào, như thể không có việc gì xảy ra. Đó là bạn nhìn thấu nên bạn buông xả sự chấp trước đó. Hay là khi bạn nhận được một thứ gì đó, một món quà lớn, một món hời lớn chẳng hạn mà bạn không hề động tâm, vậy thì, tâm của bạn không bị ngoại cảnh làm cho dao động. Bạn có được hay mất đi cũng không hề gì, bởi vốn dĩ là nó không có, trước đây là không và bây giờ cũng là không. Được cũng không thấy là được, mất cũng không hề thấy là mất. Không hề có được mất. Đây mới là chân thật tướng”.

Muốn được trình độ này thì cảnh giới công phu phải rất cao, tuy vậy, không phải không có người đạt được. Người nào đạt được thì họ đã là Phật Bồ Tát rồi. Tu học nơi nhà Phật, chúng ta hiểu được cảnh giới này để tu tập tiến đến. Mỗi người hãy phản tỉnh xem, có phải chúng ta đang nhìn mọi sự mọi việc không còn lờ mờ mà gần như có một chút gì đó sáng tỏ hơn trước. Đây là điều đương nhiên, nhưng chúng ta vẫn chưa chân thật nhìn thấu rõ chân tướng vũ trụ. Đây là do vọng tưởng, phân biệt chấp trước quá nhiều. Trước đây chúng ta mơ hồ về vô thường nhưng bây giờ chúng ta hiểu được rằng “*Sanh Lão Bệnh Tử*” là khổ thật. Cũng vậy, “*Ái Biệt Ly Khổ, Cầu Bất Đắc Khổ, Óan Tắng Hội Khổ*” là thật. Trước đây, chúng ta nghĩ người ta chết là việc của người ta, ta đã chết đâu nhưng nay thì khác, thấy người ta chết chúng ta hiểu “*Người đi rồi sẽ đến phiên ta*”, chúng ta rồi cũng sẽ chết.

Có chú học trò nói với tôi rằng trước đây chú không hiểu gì nhưng đến nay mọi sự mọi việc chú đã hiểu hơn rất nhiều. Trước thì mơ hồ mù mẫm bây giờ không còn trạng thái này mà giải quyết mọi việc đã nhanh hơn. Điểm này, tất cả mọi người phải nên chú ý! Đây là trí tuệ nơi tự tánh của chúng ta, vốn đầy đủ. Chỉ cần chúng ta chân thành đến mức độ nhất định thì chúng ta sẽ tự biết. Từ một người lơ mơ, mù mẫm sẽ trở thành một người sáng suốt hơn trong mọi công việc. Thậm chí nhiều việc chưa từng học mà cũng tự biết làm. Cho nên mọi người đừng bao giờ xem thường chính mình. Chỉ cần nghe lời thật làm bằng tâm chân thành thì cho dù không biết, năng lực tự tánh sẽ giúp chúng ta biết.

Trước kia, tôi làm mọi việc chỉ có một mình, bây giờ nhiều người cũng nói sao người của tôi đông đến vậy. Hòa Thượng đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần rằng chỉ cần chúng ta thật làm thì sẽ có Phật Bồ Tát đến cùng làm với chúng ta. Phật Bồ Tát đến làm thì mới tuyệt vời, chứ chúng sanh thì còn vướng mắc đủ thứ trong vọng tưởng, phân biệt, chấp trước, thành bại, được mất, hơn thua, tốt xấu. Phật Bồ Tát không có những thứ này, các Ngài làm việc không có thành bại, hơn thua, tốt xấu.

Hòa Thượng khuyên chúng ta chỉ cần buông bỏ tất cả phân biệt vọng tưởng chấp trước thì chân tướng của tất cả các pháp sẽ ở ngay trước mặt. Điều này có nghĩa là cho dù chúng ta chưa từng làm việc gì đó nhưng chúng ta vẫn quán thông và khi bắt tay vào làm thì làm rất chín chu. Hiện tại, trải nghiệm của tôi là chỉ cần nhìn qua camera, tôi có

thể biết vườn rau đang bị bệnh gì hoặc mẻ đậu vừa làm ra có ngon hay không? Có gì khác thường không?

Từ đây, cho chúng ta thấy rõ ràng là chân tướng của mọi sự mọi việc sẽ ở ngay trước mặt chúng ta và một khi chúng ta tường tận và thấu hiểu chân tướng của tất cả các pháp, chúng ta sẽ không còn chấp trước nó nữa bởi vì chúng ta hiểu rõ rằng tất cả những gì có hình tướng đều là hư vọng. Một lời khen cũng là hư vọng, một lời chê cũng là hư vọng. Nói ra xong rồi thì còn nữa đâu! Người nói ra thì đã quên rồi mà chúng ta ở đó vẫn còn sung sướng với lời khen. Đó là phân biệt, là chấp trước!

Tùy duyên không phải là việc dễ làm. Đôi lúc người ta tưởng họ đang tùy duyên nhưng thật ra là đang phan duyên. Chỉ cần có một chút dụng tâm, để cưỡng cầu là đã phan duyên rồi. Hòa Thượng nói: “*Việc tốt cần làm nên làm không công không đức*” thì đó là tùy duyên. Trong công việc, chúng ta làm đúng quy trình là tùy duyên, còn nếu dụng tâm cho rằng nơi này nổi tiếng thì nghĩ cách làm cho nét một chút thì đã phan duyên rồi. Chỗ này nghĩ cách làm cho nét, còn chỗ khác không quan trọng, không nổi tiếng thì không nghĩ cách làm cho nét thì đây là phân biệt, phan duyên rồi. Chúng ta cần giữ trạng thái tâm “*việc cần làm nên làm*”. Nơi đây dụng công 100% thì nơi khác cũng dụng công 100%. Mọi nơi, mọi chỗ dụng công như nhau, không cao hơn, không thấp hơn.

Cho nên khi hiểu được chân tướng sự thật thì sẽ không phan duyên, không cưỡng cầu. Nhờ đó, sẽ không có phiền não, mọi sự mọi việc sẽ trở nên tốt đẹp. Thật là lạ! Không cần chúng ta phan duyên cưỡng cầu mà mọi sự mọi việc vẫn cứ trở nên tốt đẹp. Hãy cố gắng thật làm để cảm nhận được kết quả của sự thật làm sẽ đến mức như thế nào!

Nhìn thấu được chân tướng mọi sự mọi việc là việc khó. Khi chúng ta nhìn thấu thì mới dễ dàng buông xả. Ví dụ chúng ta sẽ đau khổ đến cùng tận khi người thân của chúng ta mất nhưng một khi chúng ta hiểu rằng không ai sống mãi và “*Sanh Lão Bệnh Tử*” là việc đương nhiên thì cảnh tượng “*Ái Biệt Ly*” sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn. Đâu phải chỉ người ta chết còn người thân mình thì không chết, đâu phải chỉ chồng người ta chết còn chồng mình thì không chết, đâu phải chỉ con cái của họ chết còn con mình thì không chết.

Chúng ta phải nhìn thấu được là mọi việc xung quanh chúng ta, cái gì đến, nó sẽ đến. Đừng nên ngồi đó mà suy nghĩ rằng rồi đây Mẹ mình sẽ ra đi. Phải nên hiểu rõ rằng ngày đó trước sau gì cũng sẽ đến, đôi khi Mẹ chưa ra đi mà chúng ta đã ra đi trước Mẹ. Thậm chí Mẹ và chúng ta chưa ra đi nhưng con lại ra đi trước.

Đây là sự thật! Ngoài nghĩa địa đều có đầy đủ mọi thành phần, mọi lứa tuổi từ già đến trẻ đều có cả. Vô thường là điều không ai tránh được, không có cách gì để thay đổi định luật này. Đây mới là nhìn thấu. Nhìn thấu thì khi gặp cảnh sẽ không quá đau khổ.

Là phàm phu khi gặp tám khổ đều phải chịu khổ, chỉ là khổ ít hay khổ nhiều mà thôi. Tám khổ gồm “*Sanh Lão Bệnh Tử khổ, Oán Tắng Hội khổ, Ái Biệt Ly khổ, Cầu Bất Đắc Khổ, Ngũ Ấm Xí Thịnh khổ*”.

Hòa Thượng nói rằng nếu chân thật nhìn thấu mọi sự việc rồi thì lập tức có thể buông xả mà không dính mắc. Vì sao có thể làm được cảnh giới này? Vì chân tướng sự thật đã thấu hiểu như trên Kinh Phật nói: “*Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng*”. Chúng ta học Phật nên đều có cảnh báo sớm do vậy, hôm nay có gì đó mất đi, chúng ta chỉ thốt lên: “*Sao mà nhanh thế*” và cũng buồn một chút nhưng không buồn lâu. Thấy người khác ra đi, chúng ta biết rằng: “*Người đi rồi sẽ đến phiên ta*”. Nhờ đó, đến lúc chúng ta phải ra đi, chúng ta biết rằng: “*Ồ, mình phải đi rồi!*” Chúng ta sẽ không quá khổ đau, không phiền não, không hoảng sợ. Thấu hiểu rồi thì sẽ không có phân biệt vọng tưởng chấp trước.

Bài học hôm nay Hòa Thượng dạy chúng ta phải nhìn cho thấu, phải buông cho được. Mọi sự mọi việc ở thế gian thì tận tâm tận lực mà làm trong trạng thái tâm “*Việc tốt cần làm nên làm*”. Ở thế gian, làm việc tốt không dễ, người ta còn cản trở chúng ta làm việc tốt. Giống như tôi trước đây, tôi muốn đi dạy học nhưng chỉ vì nói thẳng thắn với học trò mà học trò đã giận tôi. Chỉ có những người thầy biết quan tâm đến học trò mới nói lời nói như vậy. Còn người nào thấy trò học không tốt mà mặc kệ, bản thân thầy cứ giữ địa vị của mình thì hoàn toàn sai rồi. Cho nên phải nhìn thấu mới buông được, muốn nhìn thấu phải học tập qua nhiều ngày, nhiều năm. Đến nay tôi đã có mấy mươi năm học pháp với Hòa Thượng, chỉ nghe và làm theo một vị thầy. Đây cũng là việc rất khó.

Hòa Thượng trong lúc chỉ dạy thường nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần nội dung nhìn cho thấu, buông cho được. Nhìn không thấu, buông không được thì cho dù bạn niệm Phật tu hành tốt cỡ nào, trong tâm bạn vẫn đầy phiền não, vọng tưởng nên kết quả vẫn là sanh tử luân hồi chứ không giải thoát được! Bạn lúc đó chỉ tạo một chút phước lành mà thôi.

Cho nên chỉ cần chúng ta buông bỏ phân biệt, vọng tưởng, chấp trước thì chân tướng mọi sự mọi việc đều ở trước mắt, tức là chúng ta hoàn toàn tỉnh tường. Chúng ta làm mọi việc sẽ không tổn hại, thất thoát nhờ đó không làm tổn phước báu của chính mình. Sự hư hại sẽ gây mất thời gian, tổn kém tài sản chung và chúng ta phải gánh việc đó. Cho nên con người cần phải có trí tuệ. Khi chân tướng mọi sự mọi việc đều ở trước mắt rõ ràng thì chính là lúc trí tuệ được khai mở. Vọng tưởng, phân biệt, chấp trước lắng xuống thì trí tuệ được khai sáng, trí tuệ được khai sáng thì sẽ thấu hiểu mọi sự mọi việc, do đó, làm việc sẽ đạt đến tận thiện, tận mỹ. Nếu không, chúng ta lại làm sai, làm sai thì lại phải sửa, sửa rồi lại sai, cuối cùng tổn hại không chỉ vật chất mà còn tổn hại cả phước báu trong vận mạng của mình. Cho nên chúng ta phải thận trọng, đừng tưởng

hằng ngày mình đang tu tạo phước lành, ai ngờ đâu lại đang tổn phước mỗi ngày. Đây là điều đáng sợ!

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!