

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 Tư, ngày 10/09/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 189: Phải biết nâng cao linh tánh của chính mình

Hằng gày, những tham cầu, ước vọng của chúng ta đều làm cho linh tánh của chúng ta thêm phân đoạn lạc. Việc này ít có ai nghĩ đến. Hòa Thượng nói: ***“Có rất nhiều người hỏi tôi về ý nghĩa chân thật mà con người sống ở thế gian là gì? Và giá trị đích thực của cuộc sống là gì? Tôi thành thật mà nói với họ rằng không phải là thắng quan phát tài, có địa vị hay quyền lực cao ở xã hội mà phải là mỗi ngày không ngừng nâng cao linh tánh của chính mình. Đó mới là giá trị, là ý nghĩa đích thực!”***

Phật pháp luôn dạy bảo chúng ta cần tu Giới Định Tuệ, diệt trừ Tham Sân Si. Từ Giới sinh Định, từ Định nâng cao trí tuệ. Đây chính là nâng cao linh tánh của mình. Giới là rào cản, giúp ngăn chặn những sai lầm hay tập khí xấu ác của chính mình. Hãy quán sát thì biết hằng ngày chúng ta không lặn ngụp trong ảo danh ảo vọng thì cũng đang bơi lội trong tự tư tự lợi và không ở trong tự tư tự lợi thì đang đắm mình trong Tài Sắc Danh Thực Thù. Nếu không đắm mình trong Tài Sắc Danh Thực Thù thì cũng đang tung tình Tham Sân Si Mạn. Vậy thì đó chính là ta đang mỗi ngày làm mờ đi linh tánh của mình.

Nếu một người mỗi ngày đều phản tỉnh chính là người biết đề cao cảnh giác. Tu hành chính là quán sát, lắng nghe chính mình để điều chỉnh bản thân. Đôi khi, thấy người xưa hoặc ai đó đang làm tốt, chúng ta dùng phương pháp cưỡng bức, bắt chính mình phải làm cho được. Chúng ta nên nhớ rằng thể trạng của chúng ta ngày nay không bằng thể trạng của người xưa. Tuy nhiên, chúng ta cũng không dung dưỡng cái thân này, chúng ta phải lắng nghe và quán sát, không ngừng vươn lên. Tôi có thể lạy Phật được nhanh vì đã rèn luyện từ rất lâu thành quen. Từ lâu nay, tôi ngủ trên ghế, ngủ ngồi, không nằm. Đó cũng là huân tập lâu ngày, dần dần nâng cao chính bản thân mình. Tôi ngủ rất ngon, không có mộng mị.

Chúng ta ngày ngày quán sát khởi tâm động niệm và lắng nghe cơ thể, đưa nó vào các thời khóa theo quy củ. Lắng nghe chứ không phải nghe theo thân thể này. Hòa Thượng dạy chúng ta đem cái lạ thành cái quen và đem cái quen chuyển thành lạ. Hồi mới nằm ngủ ngồi trên ghế, rất đau, tôi lại quay trở lại ngủ trên giường. Mất vài lần như thế thì tôi quen dần việc ngủ trên ghế. Điều thú vị là ngủ ghế khiến cơ thể không phải lăn lộn nghiêng trái hay phải, không cần gối ôm, không bị mộng mị. Từ đó tôi duy trì cách ngủ ngồi này! Rõ ràng là tôi đã thay đổi được thói quen.

Chúng ta cứ thường nghĩ đến danh vọng lợi dưỡng, lo lắng chuyện được mất, hơn thua, thành bại, tốt xấu. Nghĩ mãi như thế cũng thành quen! Chúng ta giờ làm ngược lại, không nghĩ đến những lo lắng này nữa, tức là loại trừ lo lắng ra khỏi suy nghĩ trong một thời gian dài, thay thế bằng niệm vì người lo nghĩ. Nghĩ mãi như thế cũng thành quen. Dần dần, mọi khởi tâm động niệm của ta đều vì người lo nghĩ. Suy nghĩ cho mình hoặc suy nghĩ cho người được lặp đi lặp lại trong một thời gian dài cũng sẽ trở thành thói quen.

Vậy tại sao chúng ta không thiết lập thói quen tốt để thay đổi thói quen xấu? Hòa Thượng nói đừng bao giờ tìm cách loại trừ mà hãy thay đổi thói quen. Tham nhiều thì bây giờ cho đi nhiều thì tự nhiên cái tham nhỏ dần, nhỏ dần rồi mất đi. Người tự tư ích kỷ thì bây giờ làm việc lợi ích chúng sanh thì tâm tự tư ích kỷ sẽ nhỏ dần. Có người ban đầu không biết lo cho người mà chỉ biết lo cho mình và sau đó người này biết lo cho người, không còn lo cho mình nữa. Tuy nhiên, cũng có trường hợp ngược lại, lúc đầu lo cho người, sau đó chỉ vì cái ta mà quay về lo cho mình. Phật dạy rằng cái ta rất phiền phức, tiếp tới là cái của ta, sự phiền phức lại thêm chồng chất.

Với những chú lớn tuổi tôi khuyên các chú nên hy sinh phụng hiến, tuổi này không còn thời gian mà lo nghĩ đến gia đình. Không còn trẻ để lao tâm khổ trí về việc gia đình nữa mà hãy hy sinh phụng hiến thôi! Mọi khổ đau, chướng ngại đều từ ta và cái của ta. Thích Ca Mâu Ni Phật khi còn là Thái tử Tất Đạt Đa đã nhận ra rằng kiếp nhân sinh này không phải là chìm trong ngũ dục lục trần, nên Ngài đã vượt thoát. Ngay lúc Ngài đạt đỉnh cao nhất trong đời sống như tài năng xuất chúng, võ nghệ cao cường, học thuật uyên thâm, đang chờ đợi để kế vị Ngai vàng và có một người vợ Da Du Đà La xinh đẹp, thì Ngài đã nhận ra rằng những thứ này ở thế gian không thể giúp nâng cao linh tánh của chính mình.

Tập khí xấu ác của chúng ta là thứ quen thuộc, đã được huân tập nhiều đời nhiều kiếp rồi, cho nên bây giờ chúng ta phải thay đổi nó, chứ không loại trừ nó. Phương pháp thay thế sẽ chấp nhận thứ gì mạnh hơn. Người cứ miệt mài hy sinh phụng hiến thì sự tự tư ích kỷ, nhỏ mọn của người ấy sẽ tự nhiên thay đổi lúc nào không hay. Cao hơn hết những việc này, Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta rằng trong quá trình tu học ở kiếp nhân sinh này, hãy chọn lấy một pháp môn. Đây là điều vô cùng quan trọng.

Hôm qua có người nói với tôi rằng họ chưa tu được, họ chỉ cần làm người tốt thôi. Nghe họ nói, tôi nhớ đến lời dạy của Hòa Thượng rằng, tiêu chuẩn của tốt là thế nào? Nếu chúng ta tốt theo tiêu chuẩn của mình thì chắc cũng làm biết bao nhiêu người đau khổ đấy! Chúng ta không biết tiêu chuẩn tốt là thế nào mà tự cho rằng bản thân làm người tốt là được rồi! Tiêu chuẩn thấp nhất của người thế gian là: “*Nhân phi nghĩa bất giao, vật phi nghĩa bất thủ*”. Ngày ngày mình vẫn lấy vật phi nghĩa mà lại bảo mình làm người tốt sao?

Hòa Thượng nói: ***“Chúng ta phải chọn pháp môn. Pháp môn được chọn không chỉ phù hợp với căn tánh của chính mình, đồng thời không trở ngại công việc, phương thức đời sống của chúng ta. Như vậy, chúng ta khởi tu mới tương đối thuận tiện, nếu không thì rất khó để thành tựu.”*** Pháp môn được chúng ta chọn phải không có sự gượng ép cưỡng cầu, không trở ngại mà thuận lợi cho đời sống, công việc của chúng ta. Ví dụ, trong gia đình chỉ mình chúng ta tu tập và người nhà không tu thì chúng ta nên chọn pháp môn nào không chướng ngại đến người nhà.

Trong phương thức tu hành, chúng ta phải chọn cách nào thuận tiện nhất. Nếu ngồi niệm Phật mà ngáp dài ngủ gục thì ra ngoài làm vườn niệm Phật. Có người lại chọn ngồi niệm Phật trong phòng máy lạnh, tự ép mình ngày nào cũng ngồi vài tiếng. Có người tự ép mình như thế 5 năm rồi, vậy tại sao họ không ra ngoài giúp ích chúng sanh mà chỉ ngồi máy lạnh niệm Phật sung sướng. Ra ngoài giúp chúng sanh vẫn tu hành được, vẫn nâng cao tín tâm của mình.

Đây là do sự lười biếng, bất tài vô dụng nên biết ngồi đó niệm Phật như nhai trâu còn ra ngoài thì sợ nắng, sợ mưa. Họ mở miệng ra nói thì mãnh liệt, khiến mọi người thấy tinh tấn lắm, nhưng thật ra là *“tinh tướng”*. Tôi nói không ngoài phạm trù lớp học này, tôi nói để chúng ta quán chiếu xem mình có phải là như vậy không? Có phải là chúng ta ngồi máy lạnh sướng hơn, lên Sơn Tây nắng rát da, cỏ thì không nhổ lại nhổ những rau người ta vừa trồng. Cho nên hãy xét lại xem tâm mình, công phu tu hành của mình ở đâu?

Hằng ngày tôi lễ Phật, tôi lạy Hòa Thượng Hải Hiền, tôi nhìn Hòa Thượng Hải Hiền và tự nói với mình rằng: ***“Con xin lạy Ngài làm tấm gương, 113 năm lầy khổ làm thầy, lầy giới làm thầy, 92 năm niệm Phật.”*** Chúng ta niệm Phật 3 tiếng đồng hồ thì hoành tráng lắm nhưng cuộc đất 20 phút thì đã bị *“bật gốc”* rồi, tay chân phòng rệp hết. Tại sao lúc cuộc đất không nhất tâm niệm Phật mà lúc cuộc đất lại chỉ nhớ cái đau, cái nắng? Cho nên chúng ta xem lại sự dụng tâm tu hành của mình có đang chân thật dụng tâm hay chỉ là tùy thuận theo tập khí xấu ác. Nếu dụng tâm sai thì cả đời tu hành không có kết quả.

Hòa Thượng nói: ***“Ta chọn lựa pháp môn tu hành phải có trí tuệ nếu không thì rất khó thành tựu. Tu học Phật pháp là dùng tâm thanh tịnh làm tông chỉ. Nếu như có chướng ngại thì tâm này không dễ gì có được sự thanh tịnh.”*** Tâm của chúng ta không chỉ trong tu hành, trong đạo tràng mà ngay cả trong việc làm của chúng ta, khi ở ngoài vườn phải luôn thanh tịnh. Lúc ở trong đạo tràng, chúng ta không khởi phân biệt nhưng khi ở ngoài vườn, cuộc đất thấy nóng quá, thấy cháy hết da rồi thì liền khởi phân biệt. Lúc cận tử nghiệp đến, tứ đại đất nước gió lửa phân ly, tan rã, phanh thây, chúng ta còn khổ đến cùng cực, ác liệt gấp trăm ngàn lần khi chúng ta ở ngoài vườn trời nắng.

Chúng ta đừng tưởng mình niệm Phật trong máy lạnh thì khi ra đi mình cũng được mát mẻ ra đi như ngồi máy lạnh. Những ai đã trải nghiệm sự thập tử nhất sinh rồi mới

thấy, cho nên Hòa Thượng mới nói ra là trong mọi hoàn cảnh phải thanh tịnh. Khi gặp khó khăn, chướng ngại thì phải nhẫn nại. Tuy nhiên, hễ thấy chỗ này khó thì chúng ta liền bỏ đi để đến chỗ khác thuận tiện hơn. Vậy khó ở đâu? Khó ở hoàn cảnh hay khó ở nội tâm? Đây là nội tâm có chướng ngại. Khi nội tâm không còn chướng ngại thì hoàn cảnh nào cũng không chướng ngại.

Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta rằng Phật Bồ Tát ngày ngày tinh tấn, còn chúng ta là phàm phu tại sao lại không tinh tấn? Người xưa từng nói rằng việc ở thế gian không thuận lòng vừa ý lên đến tám, chín phần 10, vậy chúng ta chọn được ở đâu có hoàn cảnh vừa lòng mình đây? Trước nhất, Hòa Thượng dạy chúng ta chọn pháp môn, rồi chọn thầy, chọn bạn và còn phải chọn hoàn cảnh tu hành.

Không cần tìm đâu xa, tìm là sai rồi! Tất cả đều ở nơi nội tâm chúng ta. Hãy quay về nơi nội tâm vì nội tâm mình vốn đầy đủ. Hãy khơi dậy thứ vốn có trong nội tâm là sự chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, chánh giác, từ bi thì hoàn cảnh xung quanh sẽ theo nội tâm của chúng ta mà tương thích. Hoàn cảnh sống, hoàn cảnh tu hành của tôi gần như có sự an bài. Vậy thì chúng ta hãy khởi tâm tu hành bằng lòng chân thành, quay về với tánh đức. Mọi đối nhân xử thế, khởi tâm động niệm đều quay về với tánh đức thì mọi sự mọi việc, chúng ta không cần phải lao tâm khổ tứ.

Khi tôi gặp pháp Hòa Thượng, tôi chọn cách phiên dịch và đưa lên mạng, tôi không có ý mong cầu. Thời gian đó tôi đang đi làm, cô Thiện Chân đã lái xe đến và nói chuyện với tôi. Cô muốn tôi phiên dịch bộ Kinh Vô Lượng Thọ và lo mọi chi phí thu âm, phiên dịch vv... Điều lạ lùng là cô vừa nói đến chuyện đại thiện như thế thì có một tiếng động lớn ngoài đường, hóa ra xe ô tô của cô đang đỗ thì bị một xe máy chở đá va vào làm vỡ đuôi xe. Nếu cô đang lưu thông trên đường thì có lẽ đã là vụ tai nạn lớn, thân người sẽ bị nguy hại hơn.

Cô ra xem xe của mình rồi quay trở lại nói chuyện tiếp với tôi. Thật đúng là tai nạn lớn hóa thành tai nạn nhỏ. Sau này, khoản cúng dường của cô giúp tôi vừa đủ cơm cháo rau đậu qua ngày, chứ tôi không coi đây là chỗ để làm giàu, vì thế, tôi phiên dịch mà không phải nương nhờ ai, không phải chờ ai, không cần nhận gì của ai. Mọi sự mọi việc tôi làm đúng như pháp theo lời chỉ dạy của Phật, của Thánh Hiền, quay trở về với tâm chân thành. Gieo nhân tốt nhất định sẽ gặp quả tốt và đúng là hoàn cảnh sống của tôi đã có sự an bài mà không phải lệ thuộc ai.

Hòa Thượng nói: ***“Trì danh niệm Phật là phương tiện nhất, ổn định nhất, thù thắng nhất cho nên chúng ta nên chọn pháp môn này. Chúng ta chọn lựa pháp môn rồi thì phải chọn lựa một vị thầy chỉ đạo giúp đỡ chúng ta. Nếu không có một vị thầy chỉ dẫn, chúng ta dần dần sẽ đi lệch hướng. Có thầy rồi, chúng ta phải chọn được đồng tu thì trên con đường tu hành của chúng ta mới có bạn lành, mới có người hỗ trợ.”***

Nhiều người đã chọn được pháp niệm Phật rồi mà khi tu hành vẫn rơi vào trạng thái khổ sở. Bản thân mình là người niệm Phật rồi mà vẫn sợ không có người hộ niệm cho mình. Phật Bồ Tát sẽ đến hộ niệm cho chúng ta, đây là sự thật. Thực tế đã có rồi! Câu chuyện về một người anh hộ niệm cho em trai mình một ngày một đêm nên mệt quá, anh liền khởi ý mong Phật Bồ Tát đến hộ niệm thì một lúc sau, trên không trung vang rền tiếng niệm Phật.

Hòa Thượng khuyên chúng ta còn phải chọn bạn lành. Bản thân tôi, không chỉ có học trò tri ân tôi mà tôi cũng tri ân lại học trò. Họ là những người tu hành rất tốt, là tấm gương nhắc nhở tôi. Học trò nhìn thầy để tu học và thầy lại nhìn học trò để tu học. Không chỉ những người học trò có vị thầy tốt là phước báu mà thầy có học trò tu hành tốt cũng là phước báu không nhỏ.

Có thầy, có đồng tu rồi còn cần có hoàn cảnh tu hành, như bản thân tôi đây, hoàn cảnh tôi đang ở là một sự an bài. Khu nhà tôi đang ở có lẽ khiến nhiều người cho rằng tôi nhiều tiền lắm, phải gom góp mới có được. Thực tế, tôi không xin, không tặng, chẳng ai cho nhưng tự nhiên một ngày đến là có, khu nhà ở này lại là của mình. Dường như có sự an bài phù hợp thỏa đáng mà không cách gì có thể hiểu được. Cho nên, cứ tu đi, tu đến một giai đoạn nào đó sẽ tự hiểu.

Một con người nhỏ bé, không zalo, không facebook mà vẫn tổ chức trọn vẹn bao nhiêu năm nay các lễ tri ân và sắp tới đây sẽ là lễ ở Đà Nẵng. Năm vừa rồi, chúng ta không tổ chức ở Nghệ An, Đà Nẵng vì muốn gom toàn bộ kinh phí giúp đỡ đồng bào bị bão lụt. Chúng ta làm việc linh hoạt không khô cứng, chúng ta cũng không nhận tiền của ai để rồi bị bắt phải làm theo ý của họ. Rồi còn biết bao nhiêu vườn rau và các dây chuyền sản xuất đậu phụ cũng đang mọc lên.

Tất cả đều cần có tài lực, vật lực chứ không phải hô biến mà có đâu. Nếu nói là ly kỳ thì cũng ly kỳ nhưng cũng rất thực tế. Không ai là nhà ảo thuật điểm đá thành vàng, biến giấy thành tiền. Việc lắp đặt lò đậu cũng vậy, đều là nỗ lực của mỗi người, tận tụy góp từng món một, thay vì mua tủ điện người ta làm sẵn trị giá tiền triệu thì người của mình mua thiết bị về tự lắp ráp, giá thành chỉ còn vài trăm.

Cho nên hoàn cảnh không phải do mình mong cầu, không phải do mình chọn, mình phải khởi bằng tâm chân thành thì tự nhiên sẽ có sự an bài. Sự an bài này được người xưa đã chỉ dạy là: *“Nhất ẩm nhất trác mạc phi tiền định”*. Tiền định chính là phước báu của mình định đặt. Sự an bài chính là an bài của phước báu mà người phước thì ở đất phước. Cho nên nói đến lựa chọn hoàn cảnh tu hành thì không phải là dụng tâm vọng tưởng phân biệt chấp trước để lựa chọn mà là khởi tâm chân thành, thì hoàn cảnh tương thích với mình sẽ đến./.

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!