

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 14/10/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 222: Hãy rèn luyện chân tâm ngay trong cuộc sống thường ngày

Hằng ngày chúng ta rèn luyện chân tâm thì đó chính là công phu trên tâm địa. Nếu chúng ta chỉ làm trên danh tướng thì chẳng có ích gì. Do đó, có thể sử dụng được chân tâm không phải là việc tự nhiên mà có, việc này đòi hỏi mỗi hành giả phải có sự rèn luyện từ trong cuộc sống thường ngày, từng li từng tý trong cách đối nhân xử thế tiếp vật.

Người làm việc xuất phát từ chân tâm thì luôn vì người mà lo nghĩ, chu đáo mọi bề. Hôm qua tôi đến thăm trường Khai Minh Trí, tôi đã cùng chia sẻ với các cô. Đối với những cô nhà xa, tôi đã bảo các cô đi về trước. Đây là việc làm rất đơn giản nhưng nếu không dùng tâm mình để quan chiếu việc khó khăn của người thì chúng ta thấy ra được. Những việc nhỏ này mà không thấy thì trong cuộc sống thường ngày, chúng ta sẽ khiến người khác gặp phiền phức khó khăn. Tôi muốn nói ra việc làm nhỏ mà cụ thể này là để mọi người thấu hiểu rằng vì sao hằng ngày chúng ta không dùng được chân tâm mà cứ luôn chìm đắm trong vọng tưởng, phân biệt, chấp trước.

Hòa Thượng nói: ***“Hằng ngày chính mình chìm trong phải quấy, chìm trong ta và người. Lục Tổ Huệ Năng từng nói: “Nào ngờ tự tánh vốn dĩ thanh tịnh” vậy vì sao hiện tại bạn không thanh tịnh vậy? Bạn vốn dĩ không có vọng niệm nhưng hiện nay, bạn ngày ngày chìm đắm trong vọng niệm. Sự việc này, Phật Bồ Tát không thể giúp được chúng ta! Bởi vì vọng niệm là chính bạn, bạn để nó sanh khởi, chư Phật Bồ Tát không thể giúp chúng ta đoạn phiền não, phá đi chấp trước, vọng tưởng, phân biệt. Đây là sự việc của mỗi chúng ta!”***

Tâm chúng ta vốn dĩ thanh tịnh, chân tâm chính là thanh tịnh, chân tâm chính là thuần thiện thuần tịnh nhưng hằng ngày chúng ta không dùng chân tâm mà dùng vọng tâm. Nếu dùng chân tâm đối nhân xử thế tiếp vật thì mọi người và bản thân chúng ta sẽ cảm thấy rất dễ chịu. Vậy tại sao chúng ta chỉ dùng vọng tâm mà không dùng chân tâm? Vì chúng ta rơi vào phân biệt, vọng tưởng, chấp trước, luôn so đo lời lỗ, được mất, hơn thua, tốt xấu. Hãy dẹp bỏ hết những thứ này để xem chúng ta có phần hơn không? Hay như Hòa Thượng nói chúng ta tình nguyện làm người thiệt thòi để xem mình có thiệt thòi không? ***“Bạn thiệt thòi với thế gian này thì Phật Bồ Tát sẽ bù đắp phần thiệt thòi đó cho bạn”***. Trước đây tôi không tin nhưng càng ngày, tôi càng tin vì thấy rõ sự an bài của Phật và Bồ Tát.

Vọng niệm là chính chúng ta, chúng ta để nó sanh khởi, chứ Phật Bồ Tát không thể giúp chúng ta đoạn phiền não, phá đi chấp trước, vọng tưởng, phân biệt. Đây là sự việc của mỗi chúng ta. Thời khóa hằng ngày của chúng ta chính là đang ngăn lại dòng vọng tưởng của chính mình. Nếu không có thời khóa thì không cách gì ngăn chặn bớt được dòng vọng tưởng đang cuộn cuộn khởi dậy. Không phải là vọng này khởi thì vọng khác dừng lại mà liền một lúc, các vọng khởi liên tục, một cách tinh vi. Ngày nay ra đa hiện đại có thể trong một lúc phát hiện ra 200 đến 300 mục tiêu. Vọng niệm của chúng ta cũng giống như những mục tiêu này, liền một lúc rất nhiều vọng khởi lên. Người ngờ ngợ, có vẻ không biết gì nhưng thật ra họ đang chìm đắm trong vọng tưởng.

Có nhiều người nói với tôi rằng khi họ bắt đầu học chữ Hán thì cảm thấy mọi sự mọi việc tỏ tường hơn. Việc này là vì sao? Vì như người xưa nói: *“Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện”*. Khi tâm đặt ở một chỗ thì tâm ấy sẽ định. Vì động lực muốn viết chữ cho đẹp, cho dễ coi, sợ bị chê xấu nên tập trung vào đó để viết, nhờ đó, vài tháng liên tục nên có cảm giác khác lạ. Đó là tâm mình có chỗ để tập trung. Vậy nếu tâm tập trung vào câu Phật hiệu thì cũng vậy, cũng đạt định. Người tham thiền thì thường quán một câu nào đó, ví dụ *“Trước khi sinh ra, ta là ai?”* Họ cũng có chỗ tập trung. Người không dùng câu thoại đầu thì họ giữ tâm không, vừa khởi vọng thì họ diệt vọng. Tuy nhiên, trạng thái này rất khó. Hòa Thượng nói nếu không có chỗ trụ tâm thì khi không vọng tưởng sẽ bị rơi vào hôn trầm. Thay vì ngồi thiền, có thể hành giả sẽ bị rơi vào ngủ gục.

Cho nên thời khóa hằng ngày chính là cách diệt vọng tưởng, là cách rèn luyện để ngay trong cuộc sống thường ngày dùng chân tâm chứ không dùng vọng tâm. Chân tâm bản tánh có sẵn trong chúng ta mà sao chúng ta không dùng được chân tâm mà chỉ dùng vọng tâm? Là vì chân tâm lâu ngày không được đề khởi, không được dùng tới, lâu ngày chỉ là dùng vọng tâm. Những thứ đã dùng lâu ngày sẽ trở thành quen thuộc. Hằng ngày chúng ta đối với Phật Bồ Tát đều là mong cầu, ý lại, nương nhờ, thì đây chính là dùng vọng tâm. Do đó, đối với Cha Mẹ, Thầy Cô, chắc gì chúng ta đã dùng được chân tâm.

Hòa Thượng nói: *“Người biết dụng công thì ở ngay trên phương diện này mà dụng công phu. Người không biết dụng công thì chỉ dụng công trên danh tướng, trên hình thức, trên lời nói hoặc ở trên giáo điều. Vậy thì chẳng ích gì! Làm sao có được thành tựu? Để có thành tựu phải dụng công ở nơi tâm địa, chính là tâm mình. Thuật ngữ gọi là tâm địa công phu. Bốn tâm, chân tâm của chúng ta vốn dĩ là thanh tịnh. Lục Tổ Huệ Năng nói rất hay rằng “vốn dĩ không một vật, chỗ nào dính bụi trần”.*

“Bốn tâm vốn dĩ thanh tịnh nên trong tâm địa công phu, người tu Tịnh Độ chúng ta quan trọng nhất là dụng tâm thanh tịnh. Cho dù trong hoàn cảnh nào, thuận hay nghịch cảnh đều phải giữ gìn được tâm địa của chính mình thanh tịnh, vậy thì đúng! Ở ngay trong cuộc sống thường ngày, chúng ta phải rèn luyện chân tâm. Bất cứ cái gì cũng không tư duy, suy nghĩ, làm như vậy bạn mới chân thật đạt được tâm địa công phu. Tuy là không nghĩ đến bất cứ thứ gì, thế nhưng mọi sự mọi

việc rất rõ ràng, rất tường tận. Không phải mọi sự mọi việc không hề biết gì! Nếu mọi sự mọi việc không hề biết gì thì bạn đã biến thành vô minh rồi”.

Mọi sự mọi việc dùng ở nơi chân tâm chính là tâm địa công phu. Bất cứ cái gì cũng không tư duy, không suy nghĩ bởi suy nghĩ chính là vọng tưởng, như vậy chúng ta mới chân thật làm được tâm địa công phu. Việc này khó với người ngày ngày ở trong vọng tâm. Còn nếu chúng ta làm với tâm chân thành thì việc này không khó. Chúng ta không suy nghĩ chính là không vọng tưởng, như vậy tâm thanh tịnh, do đó mọi việc hiện ra trước mắt chúng ta, chúng ta sẽ rõ ràng tường tận. Con người có suy nghĩ là có đắn đo, xem mình là có được mất, hơn thua, thành bại, tốt xấu hay không! Một lúc chúng ta không nghĩ một việc mà nghĩ tới nhiều việc, trong đầu toàn là vọng tưởng, việc này nghĩ chưa xong đã đến việc khác. Thậm chí khi chưa nghe hết câu thì cái đầu của mình đã vọng tưởng, có vọng tưởng thì liền phân biệt, chấp trước, cuối cùng làm sai hết.

Cho nên y giáo phụng hành là một câu nói rất hay, biểu thị là phải nghe rõ lời dạy rồi cứ thế làm theo. Thế gian thì có câu: “*Chưa đi đã chạy*” để chỉ những người hàng ngày vẫn chìm đắm trong vọng tưởng, phân biệt. Tâm họ nghĩ là việc này phải làm cho nhanh, cho tốt, nếu không sẽ bị mắng, cuối cùng tâm bao chao đó dẫn dắt chúng ta làm sai. Hằng ngày từ sáng đến chiều, không có việc gì tường tận. Mọi thứ đều có trình tự, đều có quy luật, chúng ta chỉ việc tuân thủ theo quy trình, tức là đúng giờ thì làm đúng việc, giờ nào việc đó. Không tuân thủ trình tự, quy trình tức là giờ đó nhưng làm việc khác thì chúng ta sẽ rơi vào vọng tưởng. Ví dụ lúc nhặt rau không nghĩ đến nhặt rau, lúc rửa bát không nghĩ đến rửa bát mà vọng tưởng sang việc khác, thậm chí đứng cả buổi chỉ làm việc đó gây mất nhiều thời gian mà chính mình không biết. Đây là trạng thái nhiều người gặp phải nên người có trạng thái này làm sao tường tận được mọi việc?

Chúng ta cần phải lập thời khóa biểu trong ngày và cứ y như thế mà làm theo, không được thay đổi, không được đảo ngược. Tuy nhiên, chúng ta hiện nay toàn làm trái nghịch với thời khóa biểu của chính mình. Cho nên đâu phải những việc mình không suy nghĩ, không tư duy thì mình không biết gì. Theo Hòa Thượng, tuy không suy nghĩ, không tư duy nhưng mọi việc đều tường tận. Còn nếu mọi sự mọi việc mà mơ hồ là vô minh rồi!

Hòa Thượng nói: “***Mọi sự mọi việc rõ ràng tường tận mà không rơi vào tư tưởng thì đây là cao minh, đích thực là không có tư, không có tưởng, không có nghĩ ngợi. Phật, Bồ Tát là như vậy đấy! Các ngài rời xa tư, rời xa tưởng.***” Khi chúng sanh có bất cứ việc gì thưa hỏi với các Ngài, các Ngài liền có câu trả lời. Hằng ngày chúng ta quán sát xem, có những người không cần tư, không cần tưởng nhưng khi làm việc thì họ xử lý mọi việc rất thỏa đáng. Điều này, một số người đã có sự trải nghiệm. Có người trước đây luộm thuộm nhưng khi họ thật làm thì họ không còn luộm thuộm. Trước đây

còn luộm thuộm vì họ có tư, có tướng. Thật làm sẽ khiến mọi sự mọi việc trong tâm sáng tỏ ra.

Hòa Thượng nói: **“Cho nên tất cả mọi sự mọi việc Phật Bồ Tát đều tường tận. Nếu mọi việc chúng ta hỏi ai đó mà người ta cần tư duy, nghĩ một lúc để trả lời thì đó không phải là trí tuệ chân thật. Không thông qua tư tưởng mà trả lời thì đó mới là trí tuệ chân thật. Bạn sẽ thắc mắc, nếu không thông qua tư tưởng để trả lời, thì có trả lời được không? Được! Giống như bạn gõ vào trống, vào chuông, thì chỉ cần gõ là kêu, gõ mạnh kêu to, gõ nhẹ kêu nhỏ.”** Cái chuông, cái trống không biết nghĩ rằng mình phải kêu thật to hay chỉ kêu vừa phải, hay tiếng kêu phải thanh tao. Cũng vậy, người có trí tuệ không cần tư duy, không cần tư, không cần tướng, không cần suy nghĩ, không đắn đo việc này có nên làm không? Làm việc này có thật tốt không? Trạng thái này chỉ cần tâm chúng ta có chút thanh tịnh là có thể đạt được. Muốn tâm thanh tịnh thì đời sống phải có quy củ, có nề nếp.

Người ở trạng thái bao chao dao động, lời nói không đầu không đuôi, đời sống chẳng có tôn ti trật tự, chưa đi đã chạy thì tâm không thể định tĩnh được. Hằng ngày, việc làm của chúng ta không có quy củ thì sẽ không có định tĩnh. Nếu có quy củ thì tâm sẽ được định tĩnh, tự nhiên tâm đạt được thanh tịnh. Khi gặp việc, chúng ta đều có hướng giải quyết thỏa đáng. Nếu ai hỏi điều gì, chúng ta có thể lập tức trả lời được ngay mà không cần nghĩ ngợi.

Hòa Thượng nói: **“Muốn có được năng lực này, chúng ta phải rèn luyện hằng ngày. Mọi sự mọi việc chúng ta phải làm từ chân tâm. Đây mới là tâm địa công phu – công phu nơi tâm. Nếu nói về tu hành thì đây mới là tu hành. Trong cuộc sống hằng ngày, bạn gặp người, gặp vật, gặp việc bạn luôn nghĩ ngợi. Đây là sai lầm! Từ đây về sau, phải thay đổi cách này đi, không nghĩ ngợi nữa thì tâm địa của bạn thanh tịnh.”** Không nghĩ ngợi thì mọi sự việc xấu hơn hay không giải quyết được sao? Chỉ vì chúng ta thường nghĩ ngợi nên chúng ta rơi vào được mất, hơn thua, thành bại, tốt xấu. Nếu dụng chân tâm – chính là tâm chân thành thì tự khắc mọi việc chúng ta làm đều là làm đúng, không làm sai! Trong tâm chân thành không có nghĩ ngợi về được mất, hơn thua, tất cả chỉ là tốt cho người.

Hòa Thượng nói: **“Từ nay về sau, không nên nghĩ ngợi nữa, hãy đem sai lầm này sửa đổi lại. Bạn không dùng tâm tư, tâm tướng mà nghĩ ngợi thì tâm bạn liền thanh tịnh. Tâm thanh tịnh thì trí tuệ liền phát sanh. Trí tuệ sanh ra rồi thì mọi sự mọi việc trước mặt bạn sẽ tường tận. Nếu như có người hỏi bạn, bạn vừa nghe, bạn vừa thấy thì liền tường tận.”** Hòa Thượng chỉ dạy chúng ta không dùng tư, không dùng tướng, nghĩa là buông bỏ hết cái tư, cái tướng của mình. Cái tư cái tướng chính là ý niệm được mất, hơn thua, tốt xấu, là ý niệm tham cầu. Chưa buông bỏ thì không có trí tuệ, không có trí tuệ thì vẫn mãi đắn đo, cuối cùng không đạt được điều gì mà chỉ là mất mát bởi vì đã làm sai.

Con người chúng ta cố chấp, chấp trước vào một việc làm nào đó nên không thể có cách làm thay thế tốt hơn. Ví dụ như làm dàn cho dừa leo thì không nhất thiết phải dùng cây dựng lên. Chúng ta cứ ngỡ là chỉ làm dàn bằng cây nên chấp vào đó, nhất định không tìm cách làm khác tốt hơn. Ngày xưa ông bà ta không có các lưới to, nhỏ nên thường phải dùng cây, ngày nay có lưới tốt nên chúng ta có thể dùng vật liệu này làm dàn thay cho dùng cây. Dùng lưới có thể chịu được lực nặng nên dù trái có sum xuê cũng không bị sập dàn. Ngay tức thì chúng ta có cách giải quyết tốt đẹp nhất, đỡ mất công nhất, không tốn kém, không mất thời gian, không mất diện tích.

Cho nên Hòa Thượng chỉ dạy rằng nếu không nghĩ ngợi, không tư duy, chúng ta vẫn có thể làm được việc, vẫn có thể giải quyết được mọi vấn đề đều ổn thỏa. Bao nhiêu năm qua, chúng ta tổ chức các sự kiện của Hệ thống, mọi người bên dưới đều có kế hoạch đưa lên, bản thân tôi không hề bận rộn, chẳng phải suy nghĩ, đầu óc hoàn toàn rỗng rang. Cho nên tôi thể hội rõ lời chỉ dạy này của Hòa Thượng và khi thể hội rồi mới có thể thật làm./.

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!