

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 26/11/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 262: Cương lĩnh giáo học của Phật là nhìn thấu buông xả

Phật nhắc nhở trên Kinh Kim Cang rằng: “*Thế gian vốn vô thường, khổ, không và vô ngã*”. Chúng ta thấy rõ sự vô thường biến đổi, rõ ràng là vật đổi sao rời, nay thì nướng dâu, mai có thể là vực thẳm. Có video ghi lại cảnh một mảng đồi sụt xuống, cả một rẫy cà phê mà bỗng chốc trở thành vực thẳm. Trong phạm vi nhỏ hơn là thân thể của chúng ta. Thân chúng ta hình thành bởi đất nước gió lửa đang diễn biến rất mạnh mẽ, rất nhanh hướng về sự vô thường, về quy luật “*Sinh Lão Bệnh Tử*”. Bỗng chốc chúng ta già nua, các căn của chúng ta bị suy yếu. Trên Kinh Phật nói, từng sát na sanh diệt nghĩa là cơ thể chúng ta thay đổi trên từng sát na.

Nếu nhìn thấu được chân tướng sự thật này thì mới có thể buông xả được, ngược lại, nhìn không thấu thì không buông được. Mỗi chúng ta sinh ra trên cuộc đời này đều nằm trong quy luật “*Sinh Lão Bệnh Tử*”. Tuy vậy, khi đối diện với bệnh tật thì chúng ta sầu khổ và khi người thân mất thì chúng ta không chấp nhận, gào thét, khổ đau. Đây chính là không nhìn thấu. Quy luật này chắc chắn sẽ diễn ra. “*Sinh Lão Bệnh Tử*” là bốn trong bát khổ mà Phật nói. Bốn khổ còn lại trong bát khổ là: “*Oán tăng hội khổ - Ghét nhau phải gặp nhau là khổ, Cầu bất đắc khổ - Cầu mà không được là khổ, Ái biệt ly khổ - Yêu nhau mà phải xa nhau là khổ và Ngũ ấm Xí thanh khổ – năm ấm hừng thịnh là khổ*”. Kiếp nhân sinh này chân thật là khổ.

Phật nói lên chân tướng sự thật này để chúng ta có thể sống và làm việc có ý nghĩa, thế nhưng thế gian vẫn có người cho rằng Phật đang nói lời khiến người ta bị thương bị lụy. Phật phải nói lên chân tướng sự thật vì người thế gian cứ tham cầu danh lợi, thậm chí là: “*Miễn sao có lợi thì làm, chẳng màng tội lỗi bị giam bị cầm*.” Những thứ người thế gian tham cầu đều không thật, không chắc, đều là khổ, không, vô thường, vô ngã, tuy nhiên, họ không nhận ra, vẫn tin những thứ mong cầu đó là thật, đến khi thật tướng lộ ra thì họ đau khổ vô cùng, vô tận.

Chúng ta nhìn thấy người ta vô thường, người ta đau khổ thì cũng hiểu ra một chút, tuy nhiên, khi người thân yêu nhất của chúng ta bỗng chốc ra đi, dường như chúng ta không còn nhìn thấu. Tất cả đều nằm trong định luật vô thường, hôm nay là rầy cá phê, hôm sau có thể là vực thẳm. Điều này đã được Phật khẳng định thế gian vốn vô thường, khổ, không, vô ngã nhưng chúng ta không tham thấu, cứ chỉ biết chấp chặt.

Cho nên bài học hôm nay, Hòa Thượng nói: “***Cương lĩnh giáo học của Phật là nhìn thấu, là buông xả***”. Nếu không nhìn thấu thì không buông xả, nếu không buông xả thì khổ đau nối tiếp khổ đau. Thứ khổ đau này, thứ sanh tử luân hồi này, chúng ta đã quen, đã trãi lý, đã hết biết sợ từ vô lượng kiếp đến nay. Thật ra khi cái chết chưa tới thì có vẻ như là không biết sợ nhưng khi vô thường tới rồi thì chúng ta vẫn sợ hãi. Những kẻ tử tù trước khi đưa ra pháp trường sẽ được ăn một bữa ăn ngon nhưng chỉ nghe tiếng cửa sắt mở ra và tiếng mâm cơm đặt xuống để đó thì gần như không ai ăn được. Vì sao? Vì họ biết mình sắp chết nên không ai có đủ bình thản để ăn. Chúng ta tưởng mình không sợ chết nhưng thật ra rất sợ hãi việc này.

Không ai sanh ra trên cuộc đời này mà thoát được án tử, vậy mà, ngày ngày con người vẫn mua danh mua lợi, vẫn tạo tác những việc sai lầm để gom thật nhiều những thứ vốn không thật. Cho nên Thích Ca Mâu Ni Phật nói lên chân tướng sự thật để chúng ta thấu hiểu kiếp nhân sinh này, từ đó sống sao cho có ý nghĩa. Chúng ta đến thế gian là không không và cũng không không mà ra đi. Tiền muôn bạc vạn, danh vọng địa vị đều không mang đi được. Nhà Phật có một câu nói rằng: “*Không mang theo được bất cứ thứ gì chỉ có nghiệp đi theo mình*”. Tạo nghiệp thiện đến cõi thiện, tạo nghiệp ác đến cõi ác.

Các vua chúa thời xưa, đã tìm mọi cách để bám víu, để khẳng định địa vị của mình nhưng rồi cuối cùng họ vẫn phải ra đi. Đến lúc ra đi rồi, vẫn còn tạo nghiệp bằng cách chôn theo rất nhiều vàng bạc, chôn theo mỹ nữ, cận thần thân tín. Họ hiểu lầm rằng làm như vậy để khi ở trong cõi chết, họ vẫn duy trì được quyền lực, vẫn có thể hưởng thụ. Đây là một sự mê lầm đến tột đỉnh. Cho nên Phật đến thế gian là để phá mê khai ngộ. Ngài nói lên sự thật để chúng sanh thấu hiểu chứ không phải hù dọa, làm cho con người trở nên sống nhút nhát hay vô tích sự. Thấu hiểu được kiếp nhân sinh để sống đời có ý nghĩa. Chúng ta đến thế gian và

khi ra đi đều chỉ có hai bàn tay trắng, vậy thì, chúng ta tham thố để làm gì? Tại sao không tận lực mà hy sinh phụng hiến?

Hòa Thượng nói: **“Trên rất nhiều Kinh Luận, Phật đã nói với chúng ta rằng thân tâm thế giới, tất cả vạn pháp, chúng ta thấy đều nhìn được cho thấu để buông xuống cho được thì đó chính là vô lượng giác!”** “**A Di Đà Phật**” dịch nghĩa là vô lượng giác. Chúng ta niệm “**A Di Đà Phật**” mà chúng ta vẫn mê lầm, vẫn chấp trước, vẫn dính mắc càng sâu dày, vẫn không giác vậy thì làm sao chúng ta vãng sanh? Hiểu rằng tất cả đều khổ, không, vô thường, vô ngã thì đó chính là vô lượng giác. Ngày ngày chúng ta vẫn thấy thân này là của ta, tài sản này của ta, con cái này của ta, quyền lực, địa vị này của ta, hiện tại là như thế nhưng khi ta chết rồi, tất cả những thứ đó đều dừng lại. Lúc này không muốn buông thì nó cũng bắt mình phải buông, tuy nhiên sự chấp trước trong ta vẫn đi theo, bắt chúng ta đi vào trong vòng sinh tử.

Hòa Thượng nói: **“Thích Ca Mâu Ni Phật dạy chúng ta nhìn thấu, dạy chúng ta buông xả. Thế Tôn, Ngài cả đời, là ba y, một bát, triệt để buông xả”**. Thích Ca Mâu Ni Phật xuất thân là một thái tử, vậy mà trên người của Ngài chỉ có một bình bát để khát thực và ba tấm áo choàng. Trong 13 hạnh đầu đà, có một hạnh là không chất chứa đồ qua đêm, Phật đã chân thật buông xả như vậy. Ngài đã triệt để buông xả vậy mà Ngài vẫn trải qua đời sống tốt đẹp với 49 năm giảng Kinh nói pháp, không có một ngày ngơi nghỉ. Người ta nói người học Phật là những người tiêu cực vì thường nhìn thấy thế gian khổ, không, vô thường, vô ngã. Điều này hoàn toàn sai, Thích Ca Mâu Ni Phật đã minh chứng điều đó.

Chúng ta được nuôi dưỡng trong lòng quen rồi nên thân thể của chúng ta không thể hòa nhập được với thiên nhiên. Các bé trên vùng núi Tây Bắc, đôi bàn chân của các bé chai cứng vì hằng ngày đều dẫm chân lên đá cuội. Đá có thể mòn mà chân vẫn chưa mòn. Ở Hà Nội, khi thời tiết 10 độ, ai cũng than lạnh, thì ở trên vùng núi, thời tiết xuống chỉ còn từ 2-4 độ, vậy mà trẻ em vẫn sống bình thường, ngày ngày vẫn chân trần đi đến trường. Nhìn cảnh này chúng ta hiểu rằng, người nào sống hòa nhập với thiên nhiên thì họ sẽ quen với thiên nhiên. Mưa, nắng đều không sao cả, ướt thì kệ ướt, ướt rồi sẽ khô.

Còn chúng ta chỉ cần dầm mưa một bữa là cơ thể không đủ sức mà ngồi. Chúng ta đang mất đi năng lực sinh tồn ở nơi đại tự nhiên. Chúng ta đã quá quen

với hoàn cảnh hiện đại. Trước kia, khi nấu cơm phải biết thổi lửa để canh cơm, nếu không canh thì cơm hoặc là khô, hoặc là sũng, hoặc là nhão. Ngày nay, nấu cơm chỉ cần ấn nút, bát đĩa ăn xong giờ đã có máy rửa bát. Nói đến đời sống đơn giản tôi cảm thấy rất ngậm ngùi. Nếu chúng ta phải trải qua hoàn cảnh 3 ngày 3 đêm hoặc 7 ngày 7 đêm không có điện thì sao? Thậm chí có gia đình sử dụng rô bốt hút bụi, lau nhà rồi con rô bốt này còn biết tự chạy về đúng vị trí tự sạc điện. Rõ ràng, chúng ta đang tạo cho thế hệ sau mất hết năng lực.

Tuy nhiên, có người đã tập dần với thói quen sống cùng đại tự nhiên, một số người vẫn đang sống bình thường trong dãy Hy Mã Lạp Sơn, nơi quanh năm tuyết phủ. Rõ ràng thiên nhiên rất ưu đãi chúng ta, chúng ta có thể hòa mình với thiên nhiên được. Trong thiên nhiên, có nhiều thứ để ăn, giúp cho chúng ta có sức khỏe tốt. Trong đời sống hiện đại, con người thường ăn đồ đông lạnh, chế biến sẵn nên càng lúc càng bệnh, thân tâm không được khỏe mạnh!

Hòa Thượng nói: ***“Đương nhiên, chúng ta không thể trải qua đời sống của Thích Ca Mâu Ni Phật vì hoàn cảnh đời sống hoàn toàn khác nhau. Người tu hành chúng ta không luận là tại gia hay xuất gia, nếu muốn chân thật có được đời sống tự tại giải thoát thì chúng ta phải trải qua đời sống đơn giản nhất. Đời sống đơn giản nhất chính là đời sống khỏe mạnh nhất! Vì sao được như vậy? Vì tâm thanh tịnh! Đây là yếu tố quan trọng! Tâm thanh tịnh thì thân liền thanh tịnh mà thân tâm thanh tịnh thì thế giới này liền thanh tịnh! Cho nên, muốn có đời sống khỏe mạnh nhất, chúng ta phải trải qua đời sống đơn giản nhất. Không lo buồn, không vướng bận thì đây chính là buông xả mà muốn buông xả được thì nhất định phải nhìn thấu. Cái gì gọi là nhìn thấu? Đối với tất cả mọi sự mọi việc mọi vật, phải thấu hiểu chân tướng một cách tường tận. Thấu hiểu tường tận thì mới gọi là nhìn thấu. Nhìn thấu là trí tuệ, buông xả là công phu.”***

Khi con người không còn tham cầu, họ sẽ không ích kỷ, đục khoét, phá hủy môi trường sống của mình. Tuy nhiên, ngày nay, con người không kiến tạo thế giới cho tốt hơn mà họ vì sự tham cầu của mình, đang tàn phá thiên nhiên. Đến nay, khi thời tiết khí hậu trở nên khác thường, con người đã cảm nhận được hậu quả của việc tham cầu của mình. Hòa Thượng chỉ dạy chúng ta muốn có đời sống khỏe mạnh nhất, chúng ta phải trải qua đời sống đơn giản nhất. Tuy nhiên, ba mẹ

đã làm hư con trẻ, khiến chúng lớn lên trong tiện nghi nên đã quen với cuộc sống này, chúng không biết làm gì. Người ta bắc nồi com 2 phút nhưng chúng bắc một nồi com 25 phút chưa xong. Một sinh viên đại học, là con trong một gia đình ba mẹ làm rẫy, làm nông nhưng cái cuộc không biết cầm.

Hòa Thượng chỉ dạy chúng ta muốn buông xuống thì phải nhìn thấu, tức là thấu hiểu chân tướng một cách tường tận như trên Kinh Phật nói: “*Thế gian vô thường, khổ, không, vô ngã*”. Mọi người thử chiêm nghiệm mà xem có phải những cái vui chỉ là tạm thời, còn cái khổ thì lại là thật. Nhìn thấu được chân tướng này thì khi sự việc đến chúng ta mới có thể hòa được một cách dễ dàng. Có người từng nói với tôi rằng cô ấy ngủ mơ thấy chồng cô ấy chết và cảm thọ của cô ấy là không chịu nổi, đau khổ đến tột cùng. Đó là giấc mơ và nếu hiện thực như thế thì cô ấy làm sao chịu đựng được. Tuy là không chịu đựng được nhưng vô thường, cái chết lại là thật.

Trong bát khổ thì “*Sinh Lão Bệnh Tử*” là quy luật kiếp người và bốn khổ còn lại đều là thật. Do đó, chúng ta phải nhìn cho thấu bát khổ này. Hòa Thượng chỉ dạy nhìn thấu là trí tuệ, buông xả là công phu. Hôm qua, tôi nghe tin tức thì biết có một cô gái ở Thành Phố Hồ Chí Minh dùng sổ đỏ vay tiền mua 100 tấn gạo để hỗ trợ bà con. Nếu cô làm với tâm thái không vì danh lợi, không vì ảo danh ảo vọng thì đây là sự buông xả cực lớn, đáng khâm phục. Nhưng người thế gian thường vì ảo danh ảo vọng mà làm. Khoảng cách giữa buông xả thực sự và ảo danh ảo vọng chỉ là một niệm.

Hòa Thượng đặt câu hỏi vì sao trí tuệ của Thích Ca Mâu Ni Phật cao tột đến như vậy, khi người ta đến hỏi thì Ngài nói. Mọi pháp Ngài nói ra đều là chân thật lợi ích cho chúng sanh. Theo Hòa Thượng, trí tuệ của Phật là do Ngài nhìn thấu, do Ngài buông xả, Ngài xả bỏ đời sống vương tôn quý tộc, chọn đời sống đơn giản nhất, mỗi ngày ăn một bữa, không chất chứa đồ ăn, chỉ ba y, một bát. Hòa Thượng nói: “***Cho nên bạn chân thật nhìn thấu được, bạn chân thật buông xả được thì trí tuệ đức năng vốn sẵn có trong nơi tự tánh của bạn liền hiện tiền.***” Chúng ta không cần đi đâu tìm cầu vì trí tuệ, đức năng, tướng hảo mà Phật có thì chúng ta cũng có nơi tự tánh của mình. Nếu chúng ta nhìn thấu buông xả được như Phật thì chúng ta làm Phật, nếu chúng ta nhìn thấu buông xả được như Bồ

Tát thì chúng ta làm Bồ Tát. Hiện tại chúng ta là phàm phu thì vẫn là chấp trước, dính mắc!

Cho nên tông cương lĩnh giáo học của Thích Ca Mâu Ni Phật là nhìn thấu, buông xả. Chúng ta phải từ ngay nơi chỗ này mà hạ công phu. Chúng ta tu bất kỳ pháp gì, Thiền hay Mật hay Tịnh mà không nhìn thấu, không thể buông xả thì không có được thành tựu. Có người nói rằng họ không dính mắc nhưng thật ra họ dính mắc mọi thứ xung quanh, họ chấp chặt từng lời nói, thậm chí phiền não ra mặt nếu gọi sai tên, sai chức danh. Chúng ta học Phật thì phải luôn tự quán chiếu về ảo danh ảo vọng hay sự tán tụng ở thế gian chẳng giúp gì được cho chính mình, chỉ đưa chúng ta đến với đường sinh tử nhanh hơn.

Hòa Thượng nói: *“Đọa lạc sẽ chẳng ai đọa lạc dùm chúng ta và khi đạt đến cảnh giới giải thoát, cũng không ai giải thoát mà chính chúng ta giải thoát.”* Họ đẩy chúng ta lên bằng ảo danh ảo vọng và chúng ta dính vào sự ảo tưởng này để rồi chính mình bị đọa lạc. Cho nên nhìn thấu là trí tuệ, buông xả được chính là công phu. Không phải tự nhiên chúng ta đạt được cảnh giới này, cần phải trải qua nhiều năm thật làm, thậm chí có người 20-30 năm mà còn chưa chuyển đổi được.

Hòa Thượng từng nói rằng: *“Trong 36 năm tu hành, không ngày nào không niệm Phật, tụng Kinh, thế mà phiền não trong tôi vẫn dấy khởi.”* Hòa Thượng đã xa rời tất cả thiết bị viễn thông như điện thoại, Internet, tâm của Ngài vô cùng thanh tịnh, ngày ngày Ngài có Kinh pháp, thế mà phiền não vẫn dấy khởi. Xét ở chính chúng ta thì biết tập khí phiền não nhiều đời của chúng ta chắc chắn rất nhiều. Nếu chúng ta không cẩn trọng thì khi đủ duyên, những tập khí phiền não đó sẽ dấy khởi. Người xưa gọi là: *“Xúc cảnh sinh tình”*. Cho nên tốt nhất, chúng ta đừng cho mình có cơ hội , đừng cho mình có hoàn cảnh thuận tiện, đừng cho mình có duyên để tập khí xấu ác phát sanh. Nếu chúng ta không tự biết viễn ly những hoàn cảnh dẫn khởi tập khí xấu ác là chúng ta chưa biết bảo hộ chính mình. Việc này, chúng ta phải tự phản tỉnh!

Cho nên cương lĩnh giáo học của Phật là nhìn thấu, buông xả. Đây là cương lĩnh giúp chúng ta thành tựu đạo nghiệp của bản thân. Tu hành nhiều năm mà nhìn không thấu, buông không được, mọi nơi mọi chốn đều dính mắc, vương bận thì chúng ta biết công phu của mình tới đâu./.

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!