

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 Sáu, ngày 28/11/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 264

VÌ SAO TU HÀNH THƯỜNG HAY THỐI CHUYỂN

Hằng ngày, chúng ta đều nhìn thấy rất rõ sự tiến thoái trong việc tu hành của chính mình. Khi hạ quyết tâm tinh tấn, chúng ta có thể tạm thời thực hiện được, nhưng chỉ sau một thời gian ngắn lại quay trở lại trạng thái cũ. Nguyên nhân là do niềm tin của chúng ta chưa sâu, nguyện chưa thiết nên hành chưa miên mật. Chúng ta phải thấu hiểu rằng, với người tu hành, học Phật thì vượt thoát sinh tử là quan trọng nhất, những việc khác chỉ là thứ yếu. Chúng ta khởi lòng từ bi, làm việc lợi ích chúng sanh là tốt, thế nhưng đây cũng chỉ là việc phụ. Người ngày nay cho rằng việc của mình là quan trọng, việc của người khác hay việc vượt thoát sinh tử không quan trọng. Đây chính là đại tập khí xấu ác của chúng sanh.

Hoà Thượng nói: ***“Khi học Phật, chúng ta đặc biệt phải chú trọng đến việc nghe pháp. Chúng ta tu hành thường thối chuyển vì không nghe pháp”***. Hằng ngày trong đời sống, chúng ta thường bị các tập khí, ảo danh, ảo vọng, tham, sân, si, ngạo mạn dẫn dắt. Trên Kinh Phật đã nói: ***“Cúng dường hằng sa Thánh, không bằng kiên dũng cầu Chánh giác”***. Việc tu hành cần nỗ lực tinh tấn cầu Chánh giác (tức cầu giải thoát, cầu quả Bồ Đề). Khi niệm Phật, điều quan trọng là phải nắm chắc phần vắng sanh. Ngay cả việc bố thí bằng tam thiên đại thiên thế giới cũng không bằng việc nói bốn câu kệ cho người nghe.

Chúng sanh tạo nghiệp rồi thọ báo, thọ báo rồi lại tiếp tục tạo nghiệp. Nếu chúng ta cứ mãi làm những việc phụ, khiến việc chính bị gạt ra ngoài lề, thì đó là sai lầm. Chúng ta phải hiểu rõ việc chính mãi mãi là việc chính, chúng ta vẫn cần tận tâm tận lực làm việc phụ nhưng tuyệt đối không dính mắc vào đó. Hoà Thượng dạy rằng: ***“Việc tốt cần làm, nên làm phải thực hiện một cách dũng mãnh, nhưng tuyệt đối không gạt bỏ việc chính”***. Tuy nhiên, vì không nghe pháp, chúng sanh hầu như không phân biệt được đâu là việc chính, đâu là việc phụ, dẫn đến việc hầu hết mọi người gạt bỏ việc chính. Chư Phật và Tổ sư Đại đức đã nhiều

lần chỉ rõ: ***“Nhiều việc không bằng ít việc, ít việc không bằng không việc gì”***. Chúng ta làm nhiều việc dễ kéo theo nhiều phiền não, đa đoan, ưu tư, khắc khoải. Thậm chí, nếu ít việc mà chúng ta vẫn lằng xằng bận rộn, thì thà không có việc gì. Nếu làm được như vậy, chúng ta mới đúng là người học Phật.

Hòa Thượng nói: ***“Chưa cần xét đến vô lượng kiếp trong quá khứ, mà ngay trong đời này, từ khi sinh ra, sáu căn của chúng ta đã tiếp xúc với cảnh giới bên ngoài (“Năm dục sáu trần”, “Tham - sân - si - mạn”). Chúng ta đã bất tri bất giác đã bị những thứ này huân tập và ô nhiễm”***. Một chút công phu tu hành của chúng ta không thể thắng được những phiền não, tập khí sâu nặng. Việc này giống như chúng ta chỉ có vài chục quân mà phải kháng cự với đối phương hàng chục vạn quân hay chúng ta dùng một vài bao cát để ngăn chặn dòng nước lũ. Nếu cẩn thận quán sát, chỉ tính riêng trong đời này, chúng ta sẽ thấy công phu của mình còn quá nhỏ, khó thắng được tập khí xấu ác. Nếu tính trong vô lượng kiếp, lực lượng của tập khí xấu ác còn lớn đến mức không thể tưởng tượng nổi.

Chính vì vậy, người học Phật dễ dàng thôi chuyển. Hòa Thượng nhắc nhở: ***“Người tu hành phải có hăng tâm, nghị lực, và phải đem tất cả những việc của thế gian này xem nhẹ đi”***. Xem nhẹ ở đây có nghĩa là: Tất cả những việc tốt cần làm, nên làm, đều phải thực hiện mà không cần công, không cầu đức, không phải vì danh vọng, lợi dưỡng, và không phải vì cái ta, cái của ta. Hoà Thượng nói: ***“Không luận là người, sự việc hay sự vật, chúng ta đều phải xem nhẹ tất cả, nhờ vậy sau mỗi năm chúng ta sẽ dần tiến bộ. Nếu mỗi ngày chúng ta rất dụng công đọc Kinh, niệm Phật nhưng chúng ta vẫn xem trọng thế duyên thì chưa thể đạt được kết quả”***. Khi thân thể chuyển bệnh, tôi mới bừng tỉnh. Tôi đã đứng lạy Phật và khởi tâm tri ân, nhờ có bệnh mà có cơ hội phản tỉnh. Nếu người học Phật vẫn còn xem trọng, dính mắc, phân biệt, chấp trước với cảnh duyên, điều đó chứng tỏ họ không hề có công phu tu hành. Nếu vẫn dính mắc thế duyên, việc đọc Kinh hay niệm Phật cũng trở nên uổng phí. Khi đó, chúng ta chỉ kết một chút pháp duyên với Phật mà không có được thọ dụng ngay trong đời này; đáng sinh tử như thế nào thì vẫn sinh tử như thế, đáng đọa lạc như thế nào thì vẫn đọa lạc như thế.

Hòa Thượng nói: ***“Nếu trong đời quá khứ chúng ta tu hành công phu đắc lực thì đã sớm vãng sanh rồi, làm sao còn luân hồi đến hiện tại? Quá khứ đã***

sai rồi, hi vọng lần này đừng sai nữa”. Chúng ta đã nghe lời nhắc nhở hết sức chân thành từ Hòa Thượng - một vị thầy chân thật có tâm. Do đó, để thay đổi tập khí của chính mình, không có cách nào khác ngoài việc nghe Kinh, nghe pháp mỗi ngày. Sống trong thế gian đầy cám dỗ này, nếu không có sự nhắc nhở thấu tình đạt lý của Hòa Thượng, chúng ta khó có thể thay đổi được. Mặc dù chúng ta đã nghe pháp nhiều và có chút thay đổi, nhưng sự thay đổi đó là không đáng kể để đối trị với tập khí sâu dày.

Hòa Thượng nói: ***“Nếu chúng ta chân thật tu hành thì phải xem nhẹ mọi sự, mọi việc. Nghĩa là không chấp trước, không dính mắc, không nên tính toán so đo”***. Rõ ràng, hằng ngày chúng ta đều đang tính toán, so đo mọi việc. Khi tiếp xúc với mọi người, chúng ta phải nhìn thấy được điểm tốt của họ, không nên chỉ nhìn thấy cái bất thiện hay điểm xấu. Nếu thấy điểm tốt của người, chúng ta nên học hỏi. Nếu thấy điểm chưa tốt, chúng ta cần phản tỉnh xem bản thân đã làm việc xấu này chưa. Nếu có, chúng ta phải mau sửa đổi. Nếu chưa, chúng ta không nên để nó xảy ra. Nếu thực hành được như vậy, chúng ta sẽ thấy thiện nhân cũng tốt, ác nhân cũng tốt, thuận cảnh cũng tốt, nghịch cảnh cũng tốt, nhờ đó việc tu hành mới tốt. Nếu không, càng nhiều việc sẽ càng sinh ra nhiều chướng ngại. Trong khi đó, những người không tu hành, họ không gạn lọc tập khí phiền não, vì thế họ cũng sẽ không có chướng ngại, phiền não. Khi gạn lọc tập khí phiền não, chúng ta mới thấy khó khăn trùng trùng, vì công phu tu hành không đối trị được những tập khí phiền não.

Hòa Thượng từng nói: ***“36 năm tu hành, không ngày nào không niệm Phật, tụng Kinh, vậy mà tập khí phiền não trong tôi vẫn dấy khởi”***. Hằng ngày, tôi tìm mọi cách tránh duyên, tránh đến mức thấp nhất, vậy mà vẫn sinh phiền não. Hằng ngày chúng ta vẫn tiếp xúc và để những tập khí, ảo danh, ảo vọng, tự tư, tự lợi, ý niệm hưởng thụ ***“Năm dục sáu trần”*** dẫn dắt. Huống hồ những tập khí này đã tích tụ từ vô lượng kiếp, vậy thì khi nào mới có thể thoát ra được? Trong Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo, Hòa Thượng nhắc nhở: ***“Việc nhỏ nhất mà người học Phật, tu hành phải làm được chính là vượt thoát Tam giới, ra khỏi sáu cõi luân hồi”***.

Tuy nhiên, ***“việc nhỏ”*** này đối với chúng ta vẫn là quá lớn, vì hằng ngày chúng ta vẫn tạo nghiệp luân hồi và ba đường ác. Chúng ta làm rất nhiều việc

thiện, nhưng chỉ dừng lại ở cấp độ thiện, chưa phải là chí thiện, chân thiện (tức là không khởi tâm động niệm). Nếu chúng ta vẫn còn dính mắc vào việc tạo nghiệp (cho rằng tạo nghiệp thiện sẽ đi vào cõi thiện, tạo nghiệp ác sẽ đi vào cõi ác), đó vẫn là tạo nghiệp nhân của luân hồi. Trong Tịnh Độ tông, Tổ sư Đại đức nhắc nhở chúng ta phải tạo tịnh nghiệp (tâm thanh tịnh) mới vượt thoát được sinh tử luân hồi, còn việc tạo nghiệp thiện - ác vẫn là nhân của sinh tử luân hồi.

Hòa Thượng nói: ***“Chư Phật, Bồ Tát ở thế gian này, coi mọi nơi, kể cả thuận cảnh hay nghịch cảnh, đều là đạo tràng”***. Ngược lại, chúng ta lại sinh tâm ưa thích khi gặp thuận cảnh, và sinh tâm chán ghét khi gặp nghịch cảnh. Chúng ta cần nhận biết rõ tâm cảnh hiện tại để thay đổi chính mình. Trong vô lượng kiếp trước chúng ta đã sai, nếu đến đời này không thay đổi, tiếp tục sai, thì vẫn phải tiếp tục sinh tử luân hồi. Thật đáng thương! Chúng ta đã làm uổng phí công sức và sự biểu pháp của biết bao Tổ sư Đại đức. Thế nhưng chúng sanh vẫn không thay đổi, vẫn tạo nghiệp trùng trùng. Qua đó mới thấy chư Phật, Bồ Tát đã dày công đến thế gian này để cứu giúp chúng sinh. Không phải chỉ nói 1 lần hay 10 lần là chúng sinh có thể quay đầu ngay lập tức. Thầy Thái Lễ Húc đã từng nói: *“Tôi đã được sự giáo huấn của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đến 8.000 lần, mà giờ vẫn như thế này đây”*. Trong 3.000 năm lịch sử qua, quá khứ đời trước của mỗi người chúng ta đều từng ở trong pháp của Phật, dù không sinh ra trong thời Chánh pháp. Hiện tại chúng ta sinh ra trong thời Mạt pháp thì vẫn còn Phật pháp của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nhưng sự phản tỉnh của chúng ta quá yếu kém. Sự phản tỉnh đó cũng có lúc loé lên như ngọn đèn sắp hết dầu, rồi lại tắt.

Nhưng dần dần nhận ra: sức lực của bản thân chưa đủ, việc đối trị tập khí phiền não còn chưa xong. Ngày ngày phải tiếp cận quá nhiều cảnh duyên khiến tập khí phiền não càng sâu dày. Hậu quả là, giúp ích chúng sinh mà chúng sinh chưa được tốt, nhưng chính mình lại bị ảnh hưởng tiêu cực. Việc này giống như việc bơi qua sông, năng lực bơi của mình chưa giỏi mà lại cố kéo thêm vài người khác.

Nói đến đây tôi nhớ đến lời Phật đã nói: ***“Ta Bà không phải là chốn dễ đùa”***. Trước đây tôi nghĩ: *“Nếu ở đây không có người làm việc cứu giúp chúng sanh, thì mình tiếp nối sứ mạng của chư Phật, Bồ Tát để làm những việc đó”*. Nhưng dần dần chúng ta thấu hiểu được, sức lực của chúng ta chưa đủ, việc đối

trị tập khí phiền não còn chưa xong. Ngày ngày phải tiếp cận quá nhiều cảnh duyên khiến tập khí phiền não càng sâu dày. Hậu quả là, giúp ích chúng sinh mà chúng sinh chưa được tốt, nhưng chính mình lại bị ảnh hưởng tiêu cực. Việc này giống như việc bơi qua sông, năng lực bơi của mình chưa giỏi mà lại cố kéo thêm vài người khác.

Thế nhưng, Hòa Thượng đã dạy: ***“Chúng ta phải có hăng tâm, phải để khởi nghị lực từ chính mình. Chúng ta làm tất cả mọi sự, mọi việc nhưng phải đem những thế duyên này xem nhẹ”***. Đây là phương pháp để chúng ta làm những việc cần làm. Tất cả mọi sự, mọi việc chúng ta làm, cho dù có thành công đến đâu, cũng phải không chấp trước vào nó, tránh xa nó, đừng để những ảo danh, ảo vọng chiếm thượng phong. Hòa Thượng vẫn nói: ***“Hằng ngày chúng ta tiếp xúc rất nhiều người, sự việc, sự vật, thế nhưng cũng phải xem nhẹ đi”***. Tuy nhiên, tập khí xấu ác của chúng ta không dễ đổi trị. Nếu không đứng vào chỗ có danh, lợi, ta sẽ không nhìn thấy rõ ý niệm chiếm danh, lợi của bản thân.

Chúng ta cần làm theo tất cả mọi sự, mọi việc mà chư Phật, Bồ Tát, Tổ sư Đại đức đã làm, nhưng phải luôn quán chiếu tâm cảnh hiện tại của mình. Là người học Phật, việc tốt cần làm, nên làm mà không làm, lại đòi hỏi người khác làm, thì chỉ là tăng thêm ảo danh, ảo vọng, tư lợi cho họ mà thôi. Có những người không cần vật chất nhưng lại cần danh vọng. Chúng ta thử quan sát tâm cảnh của người ngồi ghế chủ tọa tại một sự kiện, khuôn mặt của họ sẽ hoàn toàn khác nếu phải ngồi ghế phụ. Đó chính là ảo danh, ảo vọng. Ngay trong đời này, tập khí phiền não xấu ác đã nhiều đến vậy; nếu tổng kết trong vô lượng kiếp, tội nghiệp sẽ nhiều đến mức nào? Do đó, chúng ta cần phải biết phản tỉnh, tự soi xét chính mình.

Trước đây, tôi đã từng đưa ra kết luận: ***“Đừng cho mình cơ hội gần danh, lợi, sắc, ăn, ngủ - đây chính là chúng ta biết tu hành”***. Nếu chúng ta tùy tiện để tập khí phiền não dẫn dắt, giống như nhiều đời nhiều kiếp trước đây, thì ta mãi không thể vượt thoát sinh tử luân hồi, không thể thành Phật. Chúng ta thấy chúng sinh rất đáng thương vì họ không biết tu, trong khi lại tưởng rằng bản thân mình rất lân mẫn. Nhưng thực ra, chúng ta còn đáng thương hơn khi ở trong đạo giải thoát mà không được giải thoát, ở trong đạo an vui mà ngày ngày phiền não. Người không biết gì thì ngược lại, họ không có phiền não.

Hòa Thượng nói: ***“Thời gian chúng ta nghe Phật pháp quá ít, nên chúng ta không nhận được chỗ thù thắng của Phật pháp. Nếu chúng ta nghe đủ thời gian thì sẽ không dễ thoái chuyển”***. Suốt 70 năm, Hòa Thượng gần như không ngơi nghỉ (trừ những lúc phải di chuyển trên máy bay hay ô tô), ngày ngày Ngài giảng Kinh thuyết pháp. Lúc còn trẻ, Ngài giảng 4 giờ mỗi ngày. Thời tôi còn trẻ, một ngày tôi cũng đi chia sẻ ở 3 nơi mà không thấy mệt (sáng Nam Định, chiều Bắc Ninh, tối Hà Nội). Đây chính là cơ hội để hằng ngày tôi được văn Kinh thuyết pháp, là nói cho chính mình nghe chứ không phải nói cho người khác nghe.

Hòa Thượng nói: ***“Đặc biệt trong hoàn cảnh hiện tiền này, nếu bạn không thể chuyển được cảnh giới thì bạn sẽ bị cảnh giới xoay chuyển, khi đó rất khó có được thành tựu”***. Khi gặp nghịch cảnh, chướng duyên, chúng ta cố gắng đề khởi câu Phật hiệu, sự phản tỉnh, quán chiếu để xoay chuyển cảnh giới nhưng không thành công. Nguyên nhân do sự quán chiếu và đề khởi của chúng ta quá yếu ớt, không thường xuyên, trong khi ngày ngày bị tập khí dẫn dắt đã thành thói quen. Hòa Thượng đã từng làm biểu pháp cho chúng ta thấy: Ngài bốn ba giảng Kinh thuyết pháp khắp nơi trên thế giới (Mỹ, Pháp, Anh,...). Nhưng sau khi xong việc, Ngài liền quay trở về tịnh thất nhỏ của mình ở trên núi, giống như cách mà bao đời tổ sư đã làm. Các Ngài làm vậy vì biết thế gian này vốn nhiều ô nhiễm. Trong khi đó, công phu của chúng ta kém hơn nhiều lại hay làm ngược lại - đi tìm duyên. Như vậy, làm sao tránh được phiền não và chướng ngại?

Bài học hôm nay, Hòa Thượng giảng giải lý do chúng ta tu hành dễ thoái chuyển là vì thời gian nghe Kinh, nghe pháp chưa đủ độ chín. Do đó, chúng ta chưa nhận thấy được sự thù thắng mà Phật pháp mang lại. Nếu chúng ta thấu hiểu được điều này, sẽ không có sự thoái chuyển. Chúng ta thấy bao đời Tổ sư Đại đức đã từng làm gương, biểu pháp cho chúng ta. Hòa thượng Hải Hiền từng nói: ***“Dù người ta không cho ăn chay, không cho niệm Phật, ta vẫn có thể dụng công tu hành được, ví dụ như nửa đêm thức dậy niệm Phật, ăn rau trong đĩa thịt”***. Điều này cho thấy khi thấu hiểu Phật pháp, chúng ta sẽ có sự dũng mãnh tinh tấn. Chúng ta biết niệm Phật có thể giúp vượt thoát sinh tử luân hồi, nhưng lại không làm. Hằng ngày, chúng ta niệm những tập khí phiền não (thương, ghét, tốt, xấu, danh, lợi, ăn, ngủ), chứ không niệm Phật, niệm hạnh nguyện, niệm từ bi, niệm công đức lợi sanh của Phật. Hôm qua, trời trở lạnh, tôi đã cảm thán: Trời lạnh

như thế này, mình mặc ấm mà vẫn còn chịu không nổi; thế thì những người đang nhà cửa tan hoang, thiếu thốn mọi thứ còn khổ sở đến mức nào? Đây chính là lúc chúng ta đã khởi được tâm “*Từ bi quán*”. Nếu niệm này thường xuyên sinh khởi, tâm từ bi sẽ ngày một lớn hơn, giúp chúng ta vượt qua các cảnh duyên một cách nhẹ nhàng./.

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!*