

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 18/01/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 314: Trong ô nhiễm mà không nhiễm là tu hành

Tu hành nơi nhà Phật, dù theo pháp môn nào, cũng đều phải rời xa ô nhiễm. Nếu chưa rời xa ô nhiễm thì đó chưa phải là tu hành thật sự. Lời tựa của bài học hôm nay là một chủ đề khiến chúng ta phải sâu sắc suy ngẫm: Những người tu hành, cho dù là xuất gia hay tại gia, đều phải đoạn lìa ô nhiễm, đứng giữa năm dục “*Tài Sắc Danh Thù*” mà không bị chúng cám dỗ.

Hòa Thượng từng nói thẳng thừng rằng Ma có rất nhiều tiền; do đó, Ma có thể cho chúng ta thật nhiều tiền để khiến tâm ta mất đi sự thanh tịnh và dẫn dụ ta vào con đường đọa lạc. Chúng ta nên nhớ rằng khi Ma bỏ ra một đồng, chúng sẽ đòi lại phần lợi nhuận “*cắt cổ*”. Trong xã hội này, người tốt luôn sẵn lòng cho đi; còn kẻ xấu không chỉ cho vay nặng lãi mà còn tìm cách khiến người vay không thể trả được nợ để lãi chồng thêm lãi. Ma giúp người luôn kèm theo điều kiện, còn Phật giúp người là vô điều kiện.

Chư Phật và Bồ Tát chỉ thành tựu việc tốt cho người chứ không bao giờ thành tựu việc ác. Tuy vậy, có người lại lầm tưởng rằng Phật A Di Đà sẽ ban cho thứ này, thứ kia. Làm gì có chuyện Phật đi thỏa mãn danh văn lợi dưỡng hay sự tham cầu ích kỷ của chúng ta? Chỉ khi nào tâm ta không còn tham cầu, không còn tư tư lợi lợi mà toàn tâm toàn lực vì chúng sanh, thì khi đó Phật và Bồ Tát mới gia bị. Nếu chúng ta còn một mảy may lòng riêng, Phật và Bồ Tát sẽ không đến; nếu có thực thể nào tìm đến, đó chỉ là yêu ma quỷ quái. Chúng đến để dụ dỗ, khiến ta mê hoặc trong năm dục sáu trần và đi vào ngõ đọa.

Khi chúng ta làm việc với tâm thể toàn tâm toàn lực vì chúng sanh, chúng ta sẽ có đại phước báu. Đất phước chỉ dành cho người phước. Lúc đó, không phải do Phật Bồ Tát hay thiên thần ban tặng, mà chính phước báu của bản thân sẽ tự động hình thành nên hoàn cảnh sống tốt đẹp cho chúng ta. Đây mới chính là nhân quả! Nếu có ai đó ban phát cho ta một cách vô cớ thì đó không còn là nhân quả nữa.

Việc này cũng giống như câu chuyện một người đến cầu Phật cho một trái dưa ruột đỏ, da vàng và không hạt. Một vị Phật chân chánh sẽ hỏi chúng ta đang ở đâu và chỉ dạy cách để chúng ta tự tay trồng ra được trái dưa như ý nguyện. Ngược lại, yêu ma quỷ quái sẽ bảo chúng ta hãy cúng dường thật nhiều cho chúng, rồi chúng sẽ ban cho trái dưa đó. Ngày nay, nhiều người đang rơi vào bẫy của yêu ma vì lòng tham thích được ban tặng. Nếu Phật có thể ban cho chúng sanh mọi thứ, thì Đức Phật A Di Đà cùng thánh chúng đã biến thế giới Ta Bà này thành Cực Lạc từ lâu rồi. Các Ngài sẽ không phải mỗi mồn chờ đợi chúng sanh – những người lúc thì phát tâm, lúc lại thoái tâm, lúc niệm Phật, lúc lại quên – để rồi số người vãng sanh cứ ngày một ít đi.

Cho nên trong ô nhiễm mà không nhiễm mới gọi là tu hành. Chúng ta xét nghĩ xem, trong mọi hoàn cảnh chúng ta có ô nhiễm không. Có ô nhiễm là chưa tu hành, chưa tu hành thì chưa có sự thay đổi. Chưa thay đổi thì như Ngài Lý Bình Nam đã nói: *“Đáng đọa lạc thế nào thì đọa lạc thế đó, đáng sanh tử thế nào vẫn phải sanh tử như thế đó!”* Không phải đem đốt điệp quy y là có thể có giấy thông hành đi vào cửa Diêm Vương, không bị ngư đầu, mã diện ăn hiếp.

Có nhiều nơi tin rằng điệp quy y là giấy thông hành, do đó trước khi chết mà chưa quy y thì họ cấp tập tìm người để quy y và đốt tờ điệp đó mang theo về xuôi vàng. Đây chẳng qua là lời truyền miệng, còn kết quả thực sự ra sao thì không ai kiểm chứng được. Chỉ có những người không sáng suốt mới tin như vậy. Quy y Tam Bảo là quay về nương tựa Phật Pháp Tăng, tức là quay về với Giác Chánh Tịnh, xa lìa sự ô nhiễm. Xa rời Mê, Tà, Nhiễm và thân cận với Giác, Chánh, Tịnh mới được gọi là tu hành.

Hòa Thượng hay nhắc đến cụm từ ảo danh ảo vọng. Một việc rất nhỏ như ai đó gọi chúng ta không đúng tên, không đúng chức danh là chúng ta đã không vui. Người như thế đang ô nhiễm càng lúc càng sâu, càng lúc càng nặng. Trước kia tôi chưa hiểu tu hành là như thế nào, sau này khi được nghe Hòa Thượng chỉ dạy, tôi biết rằng tu hành chính là sửa từ những việc nhỏ nhất ngay trong cuộc sống thường ngày, trong công việc, trong đối nhân xử thế tiếp vật.

Tu hành thực chất là sửa tâm của mình. Trước kia, tôi cứ ngỡ tu hành là đến giờ thì lên gõ mõ tụng Kinh vài ba tiếng đồng hồ. Nhưng nếu trong cuộc sống

thường ngày vẫn cứ ảo danh ảo vọng, tự tư tự lợi, ý niệm hưởng thụ năm dục sáu trần và tham sân si mạn ngày càng tăng trưởng, thì đó không phải là tu hành.

Trước đây, trong hoàn cảnh eo hẹp và không thuận tiện, những tập khí nêu trên không có cơ hội phát tác, nhưng kể từ khi có điều kiện và môi trường thuận lợi thì chúng lại trỗi dậy mạnh mẽ hơn. Cho nên, tôi luôn khuyên mọi người đừng tự tạo cơ hội cho mình gần danh thì danh không khởi, đừng gần lợi thì lợi không khởi, đừng gần sắc thì sắc không khởi. Chỉ cần chúng ta để bản thân tiếp cận với bất kỳ cơ hội nào thì những tập khí đó liền sanh khởi, đúng như lời chỉ dạy của các bậc Hòa Thượng về việc phòng hộ sáu căn.

Chúng ta hãy quán chiếu xem hằng ngày bản thân có đang trụ tâm vào việc mình đang làm hay không? Khi trồng rau hãy để tâm ở việc trồng rau, khi rửa bát hãy đặt tâm mình vào việc rửa bát, hay lúc bước vào lớp học thấy điều gì chưa nề nếp thì phải chủ động điều chỉnh. Chỉ khi chúng ta hoàn thành tốt những việc nhỏ nhất như vậy thì khi bước vào hội trường lớn mới có khả năng bao quát toàn diện.

Chúng ta quán sát xem mình có đang “*hư tình giả ý*” không? Phải chăng mình đang “*hư tình giả ý*” trong mọi sự mọi việc. Trong cuộc sống thường ngày mà chúng ta không thật tình với mọi việc mình làm thì chúng ta có thể thật tình với ai. Chúng ta trồng cây, chúng ta có thật tình trong việc trồng cây không, chúng ta có xem xét cái cây có thể sống được ở đó không, cây trồng ở đây có bị bóng mát che không, đất ở nơi đó ra sao, có bị ô nhiễm không? Làm việc không dụng tâm gọi là “*có xác mà không hồn*”. Người như vậy thì khi niệm Phật cũng là “*có xác mà không hồn*”, miệng thì niệm Phật nhưng tâm ở đâu đó.

Là một người công nhân, khi đến nơi làm việc phải quan sát cả công trình. Là một cô giáo, khi đến trường, phải nhìn tổng quát trước. Một chậu hoa sắp bị héo đặt ở trong trường mà không nhìn thấy là do “*hư tình giả ý*”. Đây chính là tu hành! Tu trong mọi hoàn cảnh. Tu chính là thay đổi lại, thay đổi hoàn cảnh của mình cho tốt hơn. Khi chúng ta tu trong mọi hoàn cảnh được tốt, được chuẩn chỉ thì tâm của mình cũng được tốt, được chuẩn chỉ. Chúng ta thử nghĩ xem làm gì có chuyện tâm mình chuẩn chỉ còn mọi sự mọi việc thì luộm thuộm phải không?

Tự tánh vốn sẵn đầy đủ đúng như Lục Tổ Huệ Năng nói: “*Nào ngờ tự tánh vốn sẵn đầy đủ!*”, cho nên chỉ cần chúng ta dụng tâm chân thành, muốn tốt cho

mọi người, tốt cho hoàn cảnh, chứ không phải tốt cho mình thì nhất định, năng lực của tâm sẽ hoàn thiện khiến chúng ta có thể tinh tường trong mọi sự mọi việc.

Có bao giờ chúng ta với vai trò là một công nhân, một thầy cô giáo và khi đến công trình, đến trường, chúng ta quan sát tổng quát nơi mình đến một lượt không? Giống như có người đưa tôi xem bức hình chụp một ngôi miếu, tôi thấy có cái búa đặt trên miếu, tôi cảm thấy không vui. Người chụp ảnh đáng lẽ khi chụp phải có tâm kính trọng nơi tôn thờ và còn phải kính trọng người xem. Nơi tôn kính thì mọi thứ phải chuẩn chỉ. Sự tôn kính phải từ nơi tâm của mình. Đây chính là tu!

Đối với hoàn cảnh ô nhiễm, Phật và Thánh Hiền nhắc nhở chúng ta rời khỏi hoàn cảnh ô nhiễm, như trên Đệ Tử Quy có câu: “*Nơi ồn náo chớ đến gần*”, chính là khuyên chúng ta phải “*cách vật*”. Nếu không “*cách vật*” tức là không cách xa ô nhiễm thì làm sao chúng ta đạt được “*trí tri*” tức là khai mở trí tuệ. Ngày ngày tiếp cận ô nhiễm thì chắc chắn sẽ ô nhiễm nên không thể khai mở được trí tuệ.

Chúng ta mới chỉ phân tích lời tựa thôi cũng đã nhận thấy rằng: “*Trong ô nhiễm mà không nhiễm mới là tu hành*”. Cho nên, người ta cứ ngồi đó giảng đại pháp về những đạo lý của không hay việc biết vọng không theo, nhưng tất cả cũng chỉ là lý thuyết, còn trên thực tế thì phải xem lại! Phạm phu ở trong cõi Ta Bà, nhất là thời hiện đại này, sự ô nhiễm đang ở mức cùng tột. Mở mắt ra là ô nhiễm, tai nghe thấy là ô nhiễm, nên nếu không biết cách viễn ly ô nhiễm thì chúng ta sẽ ra sao? Thánh Hiền dạy phải rời xa ô nhiễm mới khai mở được trí tuệ. Không khai mở được trí tuệ thì chỉ biết làm những việc hư hại, chỉ gây tổn phước báu. Mà không có phước báu thì mọi việc không thể hanh thông, chỉ toàn là chướng ngại.

Cho nên, chúng ta hãy quán sát lại việc tu hành của mình ngay trong cuộc sống thường ngày. Hãy khoan vội mang đại pháp ra nghiên cứu mà trước hết hãy dọn dẹp lại tâm mình. Bản thân tôi, ngay cả việc nhỏ như sắp xếp bát, đĩa, đĩa, thìa hăng ngày luôn có thứ tự và ngăn nắp, nhưng khi có người lạ đến là mọi thứ lại lộn xộn. Điều này là do mọi người thiếu tâm quán chiếu; đáng lẽ khi đến đâu, mình phải xem xét người trước sắp đặt thứ tự thế nào rồi theo đó mà làm. Ví dụ như quét nhà xong, cái chổi vốn được cất ở đâu thì mình phải cất trả vào đó. Đẳng

này, nhiều người quét xong, lau nhà xong lại không biết cất vào đâu nên để bừa bãi một chỗ.

Tôi nhắc nhở như vậy để chúng ta hiểu vì sao mình còn luộm thuộm. Đó là vì chúng ta thiếu sự quán chiếu. Có phải hằng ngày vì đang tu hành, đang giữ tâm thanh tịnh nên chúng ta nghĩ rằng những việc ngăn nắp, gọn gàng ấy sẽ làm tâm mình mất thanh tịnh? Phải tự xét lại xem chúng ta thực sự đang giữ tâm thanh tịnh hay đang để tâm chìm trong vọng tưởng. Nếu khẳng định mình đang giữ tâm thanh tịnh và chánh niệm thì chắc chắn là không phải; có lẽ, chúng ta đang để tâm mình loạn động thì đúng hơn.

Trước đây, khi mới lấy bằng lái xe được ba tháng, tôi từng chở vợ chồng ông giám đốc nhà máy nước. Thấy tôi lái xe qua nhiều đoạn đường cua mà không cần dùng phanh, ông đã khen tôi lái xe giỏi. Thật ra, điều này là do tôi yêu công việc mình làm và luôn dụng tâm vào đó. Tương tự như vậy, trong mọi sự việc, nếu chúng ta đều để tâm vào thì tâm sẽ có định và không bị phóng tâm. Không phải việc chúng ta để tâm vào một việc đang làm thì sẽ khiến tâm mình bị vướng bận.

Cho nên, tu hành là tu ngay trong việc làm mỗi ngày. Có người hỏi tôi trước đây họ làm sai, bây giờ họ phải làm thế nào? Tôi khuyên họ là vẫn cứ làm như vậy, chỉ cần đổi tâm. Làm sai là ở cái tâm. Trước đây vì “*tự tư tự lợi*”, vì “*danh vọng lợi dưỡng*” mà làm việc còn bây giờ hãy điều chỉnh lại tâm. Hãy đổi tâm “*tự tư tự lợi*” thành tâm “*xả mình vì người*”. Mọi sự mọi việc đều không hề thay đổi nhưng lại là sự chuyển đổi ngoạn mục.

Từ đây, chúng ta thấy rằng việc nói ra những pháp cao siêu hay khẳng định mình tu tốt lắm mà lại bỏ quên cuộc sống thường ngày, để mọi thứ lộn xộn, thì liệu có được không? Tu tốt hay không, Hòa Thượng nói hãy chờ xem, thời gian không còn dài. Đến lúc lâm chung, việc vãng sanh ra sao sẽ rõ ngay, không thể giấu được ai. Tu tốt thì vãng sanh tốt, ra đi tốt. Tuy nhiên, cũng chưa cần chờ đến phút lâm chung, ngay trong cuộc sống hiện tại, việc có an vui và tự tại hay không cũng đã cho thấy người đó tu tốt hay chưa.

Như trường hợp của tôi, dù mang trong mình rất nhiều bệnh tật đến mức người ta lấy đó làm cớ để nhục mạ và nói xấu, nhưng tuy có bệnh mà tôi lại không khổ. Điều quan trọng hơn là dù thân thể mang bệnh, liệu việc làm hằng ngày của

tôi có “*bệnh*” hay không? Bệnh như thế mà tôi chưa từng khiến ai phải dâng cơm hầu nước; bệnh như thế mà khi lạy 500 hay 1.000 lễ Phật vẫn không hề ảnh hưởng đến sức khỏe; bệnh như thế mà từ 3 giờ rưỡi sáng đến tận tối, tôi không lúc nào ngừng làm việc và luôn trăn trở làm sao để giúp ích cho mọi người.

Ngược lại, họ không có bệnh và rất khỏe mạnh, nhưng họ đã làm được gì và giúp ích được gì cho ai? Cho nên, tôi nói ra bệnh tình của mình không phải là không có dụng ý; đó là để mọi người phải phản tỉnh rằng: các bạn còn trẻ khỏe, huyết áp còn tốt, vậy mà ngày nào cũng ngủ vùi tới sáng, không thể dậy để lạy Phật. Trong khi đó, một người thân bệnh như tôi mà sáng nào cũng thực hiện đủ 320 lễ, không thiếu lễ nào.

Vì vậy, tu hành chính là ở ngay trong cuộc sống thường ngày. Chúng ta hãy hạ thấp cái tôi xuống, đừng vội bàn đến những đại pháp môn cao siêu, mà hãy chỉnh sửa tâm mình trong cách đối nhân xử thế và tiếp vật ngay trong đời sống thường nhật. Mọi sự mọi việc phải thật tinh tường, đó chính là tu hành. Nếu chúng ta ở một nơi mà không biết xung quanh có gì, không tinh tường mọi việc, thì đó là do chúng ta đang chìm đắm miên man trong vọng tưởng.

Tôi từng quán chiếu xem mọi người có nhất tâm niệm Phật hay không, thì nhận thấy rằng mọi người không hề nhất tâm mà trái lại đang chìm trong vọng tưởng; chính vì thế, dù sự việc hiển hiện ngay trước mắt, họ cũng không thể tinh tường. Hòa Thượng nhắc đến hai chữ “*nhất tâm*” – ban đầu tôi chưa hiểu rõ, nhưng về sau đã thấu hiểu hơn – đó là không chỉ nhất tâm khi niệm Phật, mà ngay cả khi cuốc đất, trồng rau hay lái xe, ta cũng phải nhất tâm vào chính những việc đó.

Chỉ khi làm được như vậy thì lúc niệm Phật, chúng ta mới thực sự đạt được trạng thái nhất tâm niệm Phật. Ngược lại, nếu chúng ta vừa lái xe vừa niệm Phật để rồi khi đang niệm Phật, tâm trí lại vẫn lái xe; hay vừa trồng rau vừa niệm Phật để rồi khi đang niệm Phật, tâm trí vẫn đang trồng rau, thì đó chính là bạn đang bị xen tạp rồi!

Tại sao người khác có thể tinh tường mọi sự, còn chúng ta thì không? Đó là vì tâm ta đang loạn động. Thế gian có câu: “*Một người lo bằng kho người làm*” – một người biết tính toán (người lo) sẽ làm việc hiệu quả hơn so với nhiều người

chỉ biết cắm đầu vào làm nhưng lại gây lãng phí thời gian, công sức và làm hao tài tốn của. Một người mụ mẫm thì hành động cũng mụ mẫm; trái lại, người có đầu óc sáng suốt sẽ làm việc thông thạo và minh mẫn. Cho nên, tu hành chính là tu ngay trong cuộc sống thường ngày; nếu làm tốt việc thường nhật thì cũng sẽ tu hành tốt. Điều quan trọng nhất là trong đời sống hằng ngày, ta không để bản thân bị ô nhiễm bởi danh lợi—gần danh dính danh, gần lợi dính lợi, hay vướng vào những ảo danh, ảo vọng. Có nhiều người ở thế gian còn chẳng màng đến những thứ ảo danh hay lối sống tự tư tự lợi, vậy mà có không ít người học Phật lại chạy theo ảo vọng và chỉ muốn lợi ích cho riêng mình./.

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!