

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 Bảy, ngày 21/3/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 376:

TA KHỔ VÌ TA CÓ THÂN

Mọi sự chấp trước, vướng bận đều bắt nguồn từ nơi thân. Từ sáng đến chiều, mọi khởi tâm động niệm của chúng ta đều xoay quanh tám thân này: chuyện ăn, chuyện ngủ, những điều thuận lợi hay những chướng ngại đối với bản thân. Khi lâm bệnh, nỗi lo về bệnh tật chiếm trọn tâm trí. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khi thành đạo đã giảng khái quát về những nỗi khổ của con người: sanh khổ, lão khổ, bệnh khổ, tử khổ. Mở rộng ra còn có: ái biệt ly khổ (yêu thương mà phải chia lìa), cầu bất đắc khổ (mong cầu mà không được), oán tăng hội khổ (ghét nhau mà cứ phải gặp gỡ), và ngũ ấm xí thành khổ. Sáu căn trong ta, khi bất kỳ căn nào trở dậy mạnh mẽ cũng đều mang lại đau khổ. Chúng ta thích ăn thì thân bắt phải đi ăn, thích ngủ thì thân đòi được ngủ; mọi thứ xung quanh liên tục bủa vây.

Vì vậy, Phật khuyên chúng ta hãy cố gắng xem nhẹ thân, tâm và thế giới xung quanh. Tuy nhiên, để làm được điều này đòi hỏi công phu tu tập sâu dày chứ không đơn thuần chỉ là hô hào "buông xả". Buông xả được đã là chứng đạo. Nói thẳng ra, chúng ta hiện tại chỉ có thể xem nhẹ ở mức độ "lúc đậm, lúc nhạt". Lúc chưa có danh vọng, địa vị thì thấy nhạt; nhưng khi có cơ hội tiếp xúc với lợi dưỡng, lòng tham lại đậm lên. Khi chứng kiến cảnh sinh ly tử biệt, nhất là người thân qua đời đột ngột, ta thẳng thốt nhận ra thế gian vô thường và muốn buông xả. Nhưng sự thức tỉnh ấy chỉ tồn tại chốc lát, rồi những ý niệm hưởng thụ, danh vọng lại làm tâm chúng ta lay động.

Đó là lý do vì sao người tu hành phải trải qua ba đại a-tăng-kỳ kiếp (một con số thời gian vô tận) mới có thể thành tựu. Thiện Tài Đồng Tử hay Long Nữ có thể tức thời thành Phật, nhưng chúng ta thì phải trải qua vô lượng kiếp. Nguyên nhân chính là vì tâm ta "lúc đậm lúc nhạt", mà phần nhạt thì ít, phần đậm lại nhiều. Đơn cử, chỉ cần nhìn thái độ của một người khi mất chức là hiểu rõ. Do đó, tu hành bất cứ pháp môn nào cũng phải hết sức cẩn trọng. Đừng để đời này

niệm Phật bề ngoài rất hoành tráng, nhưng thăm sâu bên trong sinh tử vẫn hoàn sinh tử, khổ đau và sự ràng buộc vẫn còn nguyên vẹn.

Sau nhiều năm quan sát, tôi nhận thấy điều quan trọng là mỗi chúng ta phải rèn luyện sự chuẩn mực, đặc biệt là về giờ giấc. Đừng tùy tiện lúc 3 giờ, lúc 2 giờ, lúc 5 giờ mới dậy và tự cho thế là tinh tấn. Đó không phải là tinh tấn, mà là "tinh tướng". Nhất định phải rèn luyện thói quen đúng giờ. Mọi người có thể thấy, suốt hơn 2000 buổi giảng, dù phải di chuyển khắp nơi, tôi vẫn luôn đúng giờ, chưa từng trễ một phút. Nếu không chuẩn mực, chứng tỏ chúng ta chưa thực sự xem trọng việc học tập và tu hành.

Tu hành không chỉ là niệm Phật, mà phải xét xem từng hành vi, việc làm, khởi tâm động niệm hàng ngày có phù hợp hay không. Mọi hành vi đều phản chiếu nội tâm. Có người niệm Phật rất nhiều nhưng làm việc luộm thuộm, nói năng lộn xộn, đó đâu phải là kết quả của sự tinh tấn niệm Phật thực sự.

Hòa Thượng từng dạy: "**Nhất tâm không chỉ là nhất tâm niệm Phật, làm mọi việc đều phải nhất tâm**". Không thể niệm Phật thì nhất tâm, làm việc lại hai tâm, đối nhân xử thế lại ba tâm. Như vậy là sai lầm! Kinh Phật có câu: "*Vạn pháp nhất như*", mọi sự mọi việc đều phải đồng nhất từ nội tâm ra hành động. Nhiều người tu lâu năm nhưng không có định lực vì thiếu sự tương thích với hoàn cảnh. Tu hành là phải uyển chuyển, hòa quyện với mọi người và môi trường xung quanh, chứ không phải đi đâu cũng khăng khăng giữ "cách riêng" cứng nhắc của mình. Có những người cùng xưng là niệm Phật nhưng lại coi đạo tràng khác như kẻ thù. Thậm chí có người còn tuyên bố: "Ai học Đệ Tử Quy thì đừng đến đây!". Nghe thật khủng khiếp, chẳng lẽ Đệ Tử Quy lại xấu đến thế? Những người niệm Phật lâu năm liệu đã làm được trọn vẹn 113 điều dạy trong đó chưa? Nếu tu hành mà vẫn ôm lòng tham cầu, phân biệt thì càng tu càng đọa lạc, chứ không phải càng tu càng giải thoát.

Hàng ngày, chúng ta phải tự vấn xem mọi việc mình làm có thực sự vì lợi ích của chúng sanh hay không. "*Chúng sanh vô biên thế nguyện độ, phiền não vô tận thế nguyện đoạn*" – nếu không có tâm độ chúng sanh thì đừng bao giờ nghĩ đến chuyện vãng sanh. Từ Sơ Tổ Huệ Viễn của Tịnh Độ Tông đến Tổ thứ 13 là Ấn Quang Đại Sư, các ngài tu hành nơi tự thân vô cùng nghiêm ngặt, nhưng đồng thời cũng dùng mọi phương tiện khéo léo nhất để tích cực hóa độ chúng sanh.

Thế nhưng hiện nay, nhiều người lại vướng vào những kiến chấp nặng nề. Có người bảo: "*Phải thờ tượng Phật A Di Đà màu vàng mới được vãng sanh*", rồi ép người khác phải sơn lại tượng từ đỏ sang vàng. Sự ép uộc đó đem lại đau khổ vô ích. Kinh Phật đã dạy: Thế gian vạn pháp không được chấp trước, ngay đến Phật pháp cũng không được chấp trước. Việc bắt bẻ màu sắc tượng Phật là hoàn toàn thiếu cơ sở kinh điển. Phật A Di Đà có vô lượng vô biên thân tướng để phù hợp với căn tánh của chúng sanh. Phật mang "*Vô duyên đại từ*" (Lòng từ bi không điều kiện). Chúng sanh thích màu đỏ ngài hiện màu đỏ, thích màu vàng ngài hiện màu vàng. Điều cốt lõi là làm sao diệt trừ được tập khí phiền não và buông bỏ được sự dính mắc vào thân tâm, thế giới này. Phải buông bỏ được thế giới thì mới ra khỏi được thế giới.

Phật pháp là "*Vạn pháp tùy duyên*", không có gì là khô cứng hay rập khuôn. Mỗi người có ngôn ngữ, khẩu âm khác nhau; người niệm tròn vành rõ chữ, người lại ngắt ngứ. Về việc ăn uống cũng vậy, có người tùy tiện nói "ăn thịt chúng sanh còn hơn ăn hành tỏi". Hành tỏi là thực vật có tính nóng, còn chúng sanh là sinh mạng. Ngay đến Hòa Thượng Tịnh Không cũng dạy rằng, đối với người tại gia, dùng hành tỏi làm gia vị thì không vấn đề gì. Lão cư sĩ Lý Bình Nam đôi khi vẫn dùng chút hành, chút rượu làm gia vị khi xào mì. Chúng ta cần phân biệt rõ giữa nhu cầu cơ bản và sự tham cầu, chấp trước. Người đã hạn chế được ngũ dục thì ngay cả việc ăn uống cũng trở nên rất đạm bạc. Bản thân tôi nhiều năm nay chỉ ăn vài món nhẹ nhàng, dễ tiêu dù đồ ăn có bày biện la liệt. Hãy tự xét xem những quy định khắt khe do mình đặt ra có phải đang rơi vào sự chấp trước hay không.

Trong thời đại hiện nay, nếu thiếu đi nền tảng văn hóa truyền thống và chuẩn mực của Thánh Hiền thì việc giáo dục vô cùng khó khăn. Cháu ngoại tôi sống trong môi trường thuần lương thì ánh mắt trong sáng, nhưng chỉ cần ra ngoài tiếp xúc vài tuần là đã bắt đầu bị ô nhiễm. Những bậc cha mẹ thường có tâm lý muốn tống khứ những đứa con chưa ngoan đi, nhưng lại khư khư muốn giữ những đứa con đang được dạy tốt ở bên mình vì "nhớ không chịu nổi". Tất cả những đau khổ, phiền não đó đều xuất phát từ cái "Ta" và "Cái của Ta". Thế gian này vốn đã nhiều chướng ngại và khổ đau, người chân thật niệm Phật đừng gây thêm chướng ngại cho người khác nữa.

Chúng ta đang học theo sự dạy bảo của Đức Phật Thích Ca, của Khổng Phu Tử, và sống tuân thủ pháp luật của quốc gia. Chuẩn mực của Phật, Bồ Tát đã trải qua hàng ngàn năm minh chứng, chúng ta không cần và không nên tự bày vẽ thêm quy định để thỏa mãn bản ngã. Có câu chuyện Hòa Thượng Tịnh Không thường kể: Hai huynh đệ cãi nhau, người sư huynh đến mách, Hòa thượng bảo sư huynh đứng. Người đệ đến trình bày, ngài bảo đệ đứng. Ông thị giả thắc mắc thì ngài bảo thị giả cũng đứng. Cuối cùng chỉ có Hòa Thượng là đứng, vì ngài không rơi vào sự phân biệt, chấp trước như những người kia.

Hòa Thượng dạy: "***Thân thể là mối lo rất lớn. Cổ nhân có câu: "Ngô hữu đại hoạn, vị ngô hữu thân" (Ta có mối lo lớn vì ta có tấm thân này). Thân này là thân hữu lậu, mà "lậu" chính là thuật ngữ chỉ phiền não. Có thân là có phiền não, cái ta và cái của ta cứ làm mình khổ***". Vậy mà nhiều người tu hành lại không hành trì theo Tam Phước Phật dạy (hiếu dưỡng phụ mẫu, phụng sự sư trưởng, từ tâm bất sát, tu thập thiện nghiệp), lại đi bày ra những quy củ khắt khe để thu phục người khác, xây dựng mưu đồ bá nghiệp cá nhân. Những người đi phụng sự cho bá đồ đó thật đáng thương, chắc chắn sẽ phải chịu đọa lạc và khổ đau.

Chư Phật Bồ Tát "*tùy loại hiện thân, tùy duyên hóa độ*", đáng dùng thân nào để giúp chúng sanh thì hiện thân đó. Không có chuyện phân biệt đối xử như: chỉ người ăn chay hay người đăng ký vào hội mới được giúp đỡ. Đạo Phật hướng tới tinh thần tương thân tương ái, hỗ trợ mọi khía cạnh đời sống: xây dựng gia đình hạnh phúc, ma chay hiếu hỷ, cất nhà, cúng bái... mà không phân biệt tôn giáo. Tôi từng tổ chức lễ tri ân tại một gia đình có bàn thờ Chúa ở trên, điều đó hoàn toàn bình thường. Quan trọng là chúng ta hướng dẫn họ giữ gìn đạo hiếu và văn hóa truyền thống. Như Hòa thượng Hải Hiền đã nói: "*Niệm Phật thì chính mình phải niệm, nhờ người ta là không chắc chắn*". Vì vậy, hãy quay về tu sửa chính mình, buông xả sự chấp trước, mang lại an lành cho chúng sanh thay vì tạo thêm chướng ngại.

Vì vậy, ở điểm này, Hòa Thượng đã nhắc nhở rằng: "***Chư Phật và Bồ Tát luôn 'tùy loại hiện thân'***". Mọi chúng sanh đều được cứu độ và giúp đỡ một cách bình đẳng, không hề phân biệt. Trước đây, có quan niệm cho rằng gia đình phải tổ chức tiệc chay thì mới đến làm lễ hằng thuận. Thực ra, điều đó là không cần

thiết. Điều cốt lõi là gia đình phát tâm tổ chức lễ Hằng thuận, tạo duyên để đôi uyên ương biết đánh lễ, tri ân cha mẹ hai bên; hoàn mãn nghi thức thì chúng ta ra về. Việc thiết đãi tiệc tùng là quyết định của gia đình họ, bản thân người làm lễ không can dự vào việc đó. Quan trọng nhất là thông qua buổi lễ, chúng ta giúp duy trì và lan tỏa được những giá trị đạo hiếu cùng văn hóa truyền thống tốt đẹp. Đó mới là việc thực sự đáng để 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!