

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 Hai, ngày 06/04/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 392: Ngày ngày phản tỉnh sửa lỗi là sám hối

Nhà Phật xem trọng việc sám hối, tuy nhiên, nhiều người không hiểu đúng nghĩa của sự việc này, cho nên, sám hối không có kết quả. Sám hối nghĩa là chân thật cải đổi, hoàn toàn không tái phạm lỗi cũ. Hôm nay xin lỗi, ngày mai lại phạm hoặc ngày kia xin lỗi ngày kia lại phạm, thì đó không phải là sám hối. Cho nên Hòa Thượng sách tấn rằng: ***“Ngày ngày phải chân thật phản tỉnh, chân thật sửa lỗi thì đây mới gọi là sám hối.”***

Chúng sanh chúng ta nghiệp chướng nặng nề nên phải dùng sám hối niệm Phật, nghĩa là phải phản tỉnh, phải sửa đổi thì việc niệm Phật mới có thành tựu. Nếu không phản tỉnh, sửa lỗi, cứ để nguyên lỗi mà niệm Phật thì chỉ là gieo duyên với Phật, chứ không thu được kết quả gì. Rõ ràng mỗi chúng ta đều biết chính mình phiền não và nghiệp chướng rất nặng, thế nhưng, làm thế nào để đoạn trừ phiền não, sám trừ được nghiệp chướng mới là điều quan trọng.

Nhiều người tỏ ra hận chính mình vì bản thân không muốn phạm lỗi nhưng vẫn cứ vi phạm lại nhiều lần. Muốn không tái phạm thì phải đoạn các duyên có thể dẫn đến lỗi lầm và phải đoạn trong một tâm thái chân thành, dững mãi. Trong biển đời mê mờ này, đôi lúc chúng ta cảm thấy mình cô độc, lẻ loi, đó là một ý niệm sai lầm. Hòa Thượng nói rằng Phật Bồ Tát luôn bên cạnh chúng ta, luôn tìm phương tiện tốt nhất để gia trì, hỗ trợ chúng ta.

Cho nên từ rất lâu nếu có khổ đau và chướng ngại là tôi biết rõ đây là nghiệp chướng nhiều đời nhiều kiếp của mình. Tôi phải dùng thái độ hoan hỷ mà tiếp nhận. Tuyệt đối, không dùng thái độ oán trách để tiếp nhận. Trong quá trình làm việc tốt, chúng ta đối diện với nhiều chướng ngại, thậm chí là lấm dáy vò. Nói đến đây, tôi nhớ lại thời gian đi dạy học ở Vũng Tàu, có thể nói là khó khăn trùng trùng. Nếu thời điểm đó, tôi chùn bước thì chắc tôi không thể vượt qua được khó khăn. Tâm thái tôi lúc đó là khó khăn thì mặc khó khăn, việc làm của mình thì mình vẫn nỗ lực làm một cách dững mãi, không bị lui sụt. Nhờ đó, chướng ngại

cũng vượt qua, khó khăn dần ít đi. Sư bà mời tôi đi dạy học và nói rằng: “*Con mời thầy dạy nhưng con không có tiền trả cho thầy đâu nhé!*” Lúc đó, khó khăn đang vây khốn tôi, hai đứa con ở nhà đang ở tuổi đi học mầm non. Tuy vậy, tôi vẫn mạnh mẽ quả quyết rằng: “*Sư bà cứ yên tâm! Con có tiền hay không có tiền cũng dạy y như vậy!*” Nhờ đó, mỗi lần đến lớp là tôi luôn cảm thấy vui, phấn khởi như được quay trở về nơi mình đã từng làm. Thật ra, Sư bà rất từ bi, Ngài nói như vậy cũng là để thử tôi thôi.

Có nhiều người không thể nào vượt qua được khó khăn, chướng ngại, thế là họ bỏ cuộc và chọn con đường tự tư ích kỷ, lo cho riêng mình, lo cho việc của mình trước. Hòa Thượng nói: “***Muốn đoạn trừ được phiền não, sám trừ được nghiệp chướng thì phải dụng tâm chân thành, dũng mãnh và cầu Phật Bồ Tát gia trì. Chỉ cần bạn dùng tâm chí thành sám hối quay đầu thì chắc chắn là sẽ thay đổi được.***”

Vận mệnh hoàn toàn có thể thay đổi. Tiên sinh Viên Liễu Phàm cứ tưởng rằng vận mệnh đã cố định nên ông chẳng nghĩ đến. Tuy nhiên, khi ông gặp Vân Cốc Thiền Sư thì được Thiền Sư chỉ dạy phương pháp cải tạo vận mệnh. Đó là tích đức, hành thiện. Cho nên càng gặp khó khăn thì càng tích cực, càng nỗ lực làm nhiều việc thiện lành hơn. Từ lâu tôi nghe Hòa Thượng dạy là phải thật làm, không cầu Phật Bồ Tát suông. Do đó, tôi đi đến nơi nào, nếu có thể làm gì đó tốt cho người thì tôi liền làm ngay, nhất là những nơi có tính cộng đồng thì tôi luôn sẵn sàng. Chúng ta không chỉ nghĩ đến cầu phước mà luôn phải có tâm cho đi, tâm nghĩ đến người khác. Hòa Thượng khẳng định khi có chướng ngại phải tích cực làm việc tốt, việc thiện lành để bù đắp vào phước báu mà mình đang bị thiếu hụt.

Hòa Thượng nói: “***Quan trọng nhất là chúng ta phải biết sám trừ nghiệp chướng. Sám trừ nghiệp chướng chính là tu hành. Ngày ngày phản tỉnh, ngày ngày sửa lỗi trong Phật pháp gọi là sám trừ nghiệp chướng. Đó là luôn tự sửa lỗi, tự làm mới. Như thế là chân thật giác ngộ, chân thật quay đầu, chân thật cải lỗi và luôn làm một người mới.***” Mỗi một sớm mai thức dậy, con người của ngày hôm nay hoàn toàn khác với hôm qua, hàng triệu triệu tế bào trong ta đã thay đổi. Cũng là mới nhưng mới theo lời dạy của Hòa Thượng nghĩa là hoàn toàn tiến bộ hơn, tốt đẹp hơn, hoàn thiện hơn.

Hòa Thượng tiếp lời: *“Lời nói này nói ra thì nghe dễ dàng nhưng khi chúng ta bắt đầu làm thì rất khó. Khó chỗ nào vậy? Bên trong có tập khí phiền não, bên ngoài thì có ác duyên, có duyên xấu làm chúng ta bị tiêm nhiễm, bị thay đổi. Nếu chúng ta không thể khắc phục được chính mình, không thể khắc phục được tập khí phiền não, không thể khắc phục được sự mê hoặc dẫn dụ từ bên ngoài, vậy thì, tập khí xấu của chúng ta lập tức liền xuất hiện. Nhất là trong xã hội hiện đại, bạn vừa ra khỏi cửa khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần đều là ô nhiễm. Bạn không đi đâu, không ra khỏi cửa, bạn ở trong nhà thì bạn vẫn không thoát khỏi sự ô nhiễm. Trong nhà chúng ta có ti-vi, có vi tính, có điện thoại, những thứ mình tiếp xúc vẫn là sắc tình, bạo lực, sát đạo dâm vọng.”*

Trong bối cảnh như thế, tốt nhất là xung quanh nhà, chúng ta nên đặt nhiều máy niệm Phật, máy nghe pháp để chúng ta có thể quy nạp nhiều hơn tiếng niệm Phật, và lời pháp. Chỗ thì đặt máy có tiếng pháp của bài Quán Thụ Trì Yếu, nơi uống trà nước thì có giảng Kinh Vô Lượng Thọ của Hòa Thượng, chỗ thì để tiếng niệm Phật, trong nhà ăn thì nghe giảng về *“Con đường đạt đến nhân sanh hạnh phúc”*. Như thế không phải là xen tạp! Các Thầy Thái, Thầy Trần đều giảng giải nhiều nội dung nhưng đều đưa chúng ta đến với niệm Phật, cùng dòng chánh mạch với Hòa Thượng.

Những âm thanh Phật hiệu và các bài pháp ấy sẽ lọt vào tai chúng ta, nhờ đó tự nhiên Phật hiệu và pháp sẽ được lưu vào A Lại Da Thức để có lúc chúng ta sẽ nhớ ra. Nhớ ra thì mới làm theo. Tuy nhiên, như thế chưa hẳn là tốt viên mãn, chúng ta vẫn cần phải tiếp tục bồi dưỡng, cần có người thường xuyên nhắc nhở. Điều Quan trọng là chúng phải khởi được tiếng niệm Phật được một cách tự nhiên mà không cần đề khởi Phật hiệu. Hai trạng thái niệm một cách tự nhiên, và phải đề khởi mới niệm Phật là hai trạng thái hoàn toàn khác nhau. Cho nên không gì khác hơn là phải quy nạp nhiều Phật hiệu. Hoàn cảnh xung quanh là A Di Đà Phật, người xung quanh đều là người niệm A Di Đà Phật. Có như vậy chúng ta mới khắc chế được tập khí xấu ác của mình.

Bên cạnh đó, đã từ lâu tôi nói với mọi người và cũng là nhắc nhở chính tôi rằng: *“Đừng bao giờ cho mình có cơ hội”* bởi vì gần tiền tài thì bị tiền tài dẫn dụ; gần danh vọng địa vị thì danh vọng địa vị dẫn dụ, gần thứ nào thì chúng ta bị tập

khí đó chiêu dụ do đó, đừng bao giờ cho mình có cơ hội. Chúng ta tu hành nơi nhà Phật mà không biết xa lánh mọi thứ cám dỗ, vẫn thích tiếp cận, vẫn thích gần gũi thì chắc chắn sẽ bị thứ cám dỗ đó dẫn dụ thôi. Kết quả là muốn phản tỉnh, hồi đầu cũng đã muộn.

Hòa Thượng nói: **“Bạn không thể cự tuyệt với sự mê hoặc, cự tuyệt với duyên bên ngoài, vậy thì, tâm của bạn làm sao có được sự thanh tịnh. Vì vậy, bạn phải viễn ly những sự mê hoặc.”** Có người nghe như vậy thì nói với Hòa Thượng rằng làm người như thế không có gì thú vị, không có ý nghĩa nữa. Hòa Thượng nói: **“Điều đó có ý nghĩa không, có chân thật là ý nghĩa hay không?”** Giống như trong bài tình ca có câu: **“Không phải khổ đau đâu phải là người.”** hay **“Không có tình yêu thì đâu phải là người”**...v.v. Thực ra làm người đâu cứ phải là có khổ đau mới là người, và nếu có tình yêu thì phải là tình yêu chân thật.

Hòa Thượng Tịnh Không cả đời Ngài làm gì có khổ đau. Ngài là người ở thế gian không dùng tiền, không dùng điện thoại, từ 36 đến 96 tuổi, suốt 60 năm, Ngài không quản tiền, không quản người, không quản việc. Trong suốt thời gian đó, Ngài làm biết bao nhiêu việc cho chúng sanh. Người đặt câu hỏi cho Hòa Thượng đã hiểu sai vấn đề về niềm vui. Với họ niềm vui là được thỏa mãn tư dục, tư lợi, tư tình, chính vì thế, họ có khổ đau. Thật ra vui thì ít mà khổ đau thì nhiều.

Hòa Thượng nói: **“Nếu bạn biết chuyển đổi, bạn chỉ biết thân cận Phật Bồ Tát, hướng đến Phật Bồ Tát học tập thì đó mới là thật vui. Khi bạn tiếp cận, học tập với Phật Bồ Tát thì bạn thường sanh trí tuệ, còn bạn tiếp xúc với duyên ngoài bất thiện thì bạn thường sanh phiền não.”** Từ lời dạy của Hòa Thượng, chúng ta quán sát xem có phải như vậy không? Rõ ràng là: **“Gần người hiền, tốt vô hạn. Đức tiến dần, lỗi ngày giảm.”** Lúc còn trẻ, tôi luôn nghĩ đến bạn bè và người thân quen, luôn đặt câu hỏi sao họ không gọi điện, không gặp mình để nói chuyện tán gẫu. Tuy nhiên, sau một thời gian dài học Phật pháp, những duyên đó không còn cần thiết nữa. Việc làm hằng ngày còn không đủ thời gian, nên không còn chỗ cho việc nói những câu chuyện thừa. Tổ Ấn Quang từng dạy: **“Đốn luân tận phận, nhàn tà tôn thành. Nhất tâm niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ”**. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải dốc hết trách nhiệm trong vai trò của mình. Chúng ta phải tận tâm tận lực mới đủ thời gian làm tốt vai trò của mình như vai trò làm

Cha Mẹ, Thầy Cô, làm hàng xóm, làm người con, làm người học trò v...v. Chúng ta không có thời gian để ngồi tán gẫu.

Có người dư thời gian nên phải đi giết thời gian bằng cách ngồi vọng tưởng ở quán cà phê hết cả buổi. Nếu chúng ta là người như thế thì rất đáng thương! Có rất nhiều việc lợi ích cho mọi người mà sao chúng ta không làm? Chúng ta hằng ngày hướng đến Phật Bồ Tát học tập, ngày ngày nghe Kinh nghe pháp, ứng dụng giáo huấn của Phật Bồ Tát vào cuộc sống - chính là cách qua lại với Phật Bồ Tát - thì chúng ta thường sanh trí tuệ. Nếu chúng ta không biết tránh mà cố gắng tiếp cận duyên bất thiện bên ngoài thì chắc chắn chúng ta sẽ bị ô nhiễm, sẽ tăng trưởng tập khí xấu ác của bản thân. Hòa Thượng đã cảnh tỉnh chúng ta rằng vì sao chúng ta không đối trị được với tập khí phiền não của mình? Là vì chúng ta vẫn để mình tiếp cận các cơ hội xấu. Mỗi ngày chúng ta học tập 1 giờ, trừ các giờ ngủ nghỉ thì các thời gian còn lại chúng ta tiếp xúc với các duyên xấu ác, vậy thì, tập khí xấu ác làm sao mà không dấy khởi chứ?

Hòa Thượng nói: ***“Bạn tiếp xúc với duyên ngoài xấu ác thì bạn堕 vào ba đường ác. Còn bạn huân tập Phật pháp thì bạn chân thật có thể giác ngộ, có thể hồi đầu, con đường giải thoát mới có được.”*** Hòa Thượng thường nói Ngài không có gì giỏi cả nhưng Ngài biết nghe lời, chỉ làm theo những gì Thầy đã dạy. Tôi nghe chia sẻ này của Hòa Thượng nên cố gắng học và làm theo. Trong mấy chục năm qua, tôi chỉ nghe và phiên dịch những bài giảng của một mình Hòa Thượng. Ngay đến bài giảng của thầy Trần, thầy Thái – là những học trò tâm phúc được Hòa Thượng ấn chứng thừa nhận mà tôi chỉ dịch một vài đĩa và tôi để người khác phiên dịch. Đây là tôi muốn chính mình chuyên nhất, chuyên tâm. Nhờ đó, tâm tôi được an, tôi cứ miệt mài làm mà không hề đắn đo do dự. Trong khi người khác thì luôn giao động giữa được và mất, giữa nên làm hay không nên làm.

Bài học hôm nay Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta ngày ngày phản tỉnh sửa lỗi chính là sám hối chân thật. Lạy Phật cũng là cách thức sám hối nhưng chân thật quay đầu, chân thật sửa lỗi, thay đổi tự làm mới, mới là chân sám hối. Mỗi chúng ta đều biết tập khí xấu ác của chúng ta rất sâu nặng. Ngày ngày khởi tâm động niệm của mình đều là tạo tội.

Trước đây, Hòa Thượng nói một câu mà phải mất một thời gian dài tôi mới thấu hiểu được, đó là: *“Hằng ngày bạn đừng làm phiền lòng chúng sanh đã tốt cho chúng sanh rồi chứ đừng nói bạn độ cho chúng sanh!”* Rõ ràng rằng một khi tập khí xấu ác vẫn còn thì tất cả khởi tâm động niệm, hành động việc làm đều mang ý niệm tự tư tự lợi, tư dục, tư tình. Vậy thì chúng ta tưởng mình đang giúp ích chúng sanh nhưng thật ra là đang làm phiền lòng chúng sanh. Rất nhiều người niệm Phật chưa được nghe điều này nên họ niệm trong trạng thái tâm tư dục, tư lợi, tư tình. Niệm đến sau cùng vẫn không có kết quả. Người ta càng niệm Phật thì càng thanh tịnh, càng an vui, nhưng nhiều người đang càng niệm Phật thì càng phiền não, càng bức bách. Đây là sự thật, chúng ta phải phản tỉnh.

Một điểm mà Hòa Thượng hôm nay sách tấn chúng ta đó là muốn dứt sạch được nghiệp chướng thì phải dụng tâm chân thành, dũng mãnh mới có thể thay đổi được. Nói cách khác là chúng ta phải bỏ đi được tập khí xấu của mình, ví dụ như bỏ đi thói tham ăn, thói tham ngủ, thói tham tiền... Nếu còn tập khí, không thay đổi thì càng niệm Phật càng phiền não. Cho nên Hòa Thượng mới nói chúng ta phải dũng mãnh tinh tấn một cách đặc biệt. Tập khí chính là thói quen, quen ngủ thì sẽ ngủ mà quen dậy sớm thì sẽ dậy sớm. Với ăn uống cũng vậy, không tham ăn nữa. Cho nên có nhiều người than rằng khó bỏ quá nhưng thật ra họ đã bỏ đâu, đã thay đổi đâu mà nói khó./.

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!