

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 Ba ngày 03/06/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 093: Mặc áo, ăn cơm đều là đạo

Chúng ta thử xét nghĩ xem mặc áo ăn cơm có phải là đạo không? Chân thật là đạo! Vì sao? Vì mọi hành nghi chúng ta làm ra đều là mô phạm cho người khác. Đạo chính là chuẩn mực. Mọi hành nghi của những người phạm tình cũng diễn ra đạo nhưng là tam ác đạo chứ không phải là Thánh Hiền đạo hay Phật đạo. Trong Kinh Kim Cang, chỉ có Bồ Tát Tu Bồ Đề nhìn thấy Thích Ca Mâu Ni Phật khi mặc áo ăn cơm đều đang diễn đại định.

Từng khởi tâm động niệm, từng hành động tạo tác, từng hành nghi của Phật Bồ Tát Thánh Hiền đều là vì chúng sanh mà làm biểu pháp. Các bậc tu hành xưa đối những việc không đáng nghe, không đáng nhìn thì sẽ không nghe không nhìn. Các Ngài đều hết sức cẩn trọng trong mọi hành nghi nhỏ nhất như mặc áo ăn cơm, đi lại, làm việc. Thông thường chúng ta cho rằng phải đọc Kinh hoặc ngồi trước Phật niệm Phật, tụng Kinh mới là đang tu hành, mới là đạo. Chúng ta không biết rằng mọi hành động tạo tác hằng ngày mà chúng ta đang biểu diễn pháp cho người cũng chính là đạo.

Hòa Thượng từng kể cho chúng ta về câu chuyện các vị thần đến gặp một vị chư ni xin được quy y. Những vị thần này cho biết họ đã sống mấy ngàn năm rồi. Sư hỏi: “*Nếu đã mấy ngàn năm thì các ông phải biết được Phật chứ?*” Các vị thần nói: “*Phật mới xuất hiện cách đây mấy ngày*”. Cho nên những việc làm của Phật, Bồ Tát, Thánh Hiền đều là biểu pháp mà gần như là còn mãi. Trên Kinh từng chỉ dạy rằng pháp hội Hoa Nghiêm mà Thích Ca Mâu Ni Phật đang thuyết pháp trên núi Linh Thứu đến ngày nay vẫn còn.

Cũng vậy, những lời nói việc làm sai trái của chúng ta cũng đều được lưu lại. Chúng ta tưởng rằng trời không biết, quỷ không hay những tâm ý thô thiển, những hành động việc làm của chúng ta. Thật ra mọi khởi tâm động niệm của con người đều có thể được xem thấy rất rõ ràng. Thậm chí AI có thể lấy hết được các nội dung mà chính chúng ta đã nói. nếu chúng ta cho rằng trời không biết, quỷ không hay thì tại sao thiên nhân lại biết được rằng Ngài Tuyên Luật Sư tu hành có giới luật tinh nghiêm? Sự tinh nghiêm ấy đã cảm đến thiên nhân, cứ đúng giờ là đến cúng dường cơm cho Ngài.

Những việc làm của chúng ta mà tổn hại cho chúng sanh, tổn hại đến chuẩn mực của Thánh Hiền, tổn hại đến hình tượng của Phật pháp chắc chắn thiện thần sẽ tránh xa còn ác thần ác quỷ sẽ tiến đến gần. Cho nên Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta không nên

chủ quan với nhưng hành động, việc làm nhỏ hằng ngày mà lơ là, sơ sài, qua loa, không có dụng tâm, để đến mức những việc bình thường đó cũng diễn ra thị phi nhân ngã, phải quấy tốt xấu. Tự quán sát lại, chúng ta thấy mình quá là tâm thường, không đáng là học trò của Phật – vị thầy của trời người.

Ngày trước tôi không hiểu việc này, luôn đặt câu hỏi vì sao mặc áo ăn cơm đều là đạo. Tôi từng nghe Hòa Thượng thường nhắc đến trong các bài giảng của mình rằng trên Kinh Kim Cang, Tu Bồ Đề đã phát hiện ra rằng ngày ngày Thích Ca Mâu Ni Phật đang diễn đại định. Diễn đại định từ chỗ nào? Từ ngay chỗ mặc áo, ăn cơm, đi lại. Còn chúng ta những việc này, chúng ta đều rất phóng túng. Việc này trên Đệ Tử Quy có dạy rằng: “*Áo quý sạch, không quý đắt; Hợp thân phận, hợp gia đình*”. Không phải chúng ta ăn mặc rách rưới, bần hàn mới chứng minh rằng ta đây là bần đạo, là người chân thật tu hành. Tuy nhiên, có nhiều người lại thích thể hiện theo hướng này.

Hòa Thượng Tịnh Không cả một đời hành đạo của Ngài đã cho chúng ta thấy Ngài đến quốc gia nào thì diễn theo phong tục tập quán của quốc gia đó. Đến Hàn Quốc, Nhật Bản, đến Srilanka hay bất kỳ quốc gia nào thì Ngài ăn mặc theo pháp y của các sư tại bản địa mà không hề tỏ vẻ ta đây là một bần đạo, một người tu hành không cần danh lợi. Người không hiểu thì cho rằng sao Ngài ăn mặc đẹp thế? Lúc kiêu cách này, lúc màu sắc kia. Họ không biết rằng nước sở tại đã may những chiếc áo đó, mong muốn Ngài sẽ mặc và khi Ngài đã mặc thì họ rất vui. Ngài không ăn mặc theo cách của mình khi đến các quốc gia khác. Ngài muốn thể hiện sự kính trọng, sự hài hòa.

Suốt cuộc đời của Ngài đều không quản tiền, không quản việc, không quản người. Trong cả 70 năm tu hành của mình, Ngài không sở hữu bất cứ thứ gì. Chân thật là Ngài đến và ra đi khỏi thế gian như một lữ khách. Hành pháp của Hòa Thượng rõ ràng như vậy, đều là đang diễn đạo. Cho nên cách ăn, cách mặc của Ngài chính là đạo. Điểm cốt yếu phải nằm ở chỗ người tu có chân thật xa lìa danh lợi hay không? Hằng ngày, chúng ta có từ những chỗ nhỏ này mà diễn đạo không hay từ việc nhỏ này mà diễn ra thị phi nhân ngã, phải quấy tốt xấu?

Trước đây, chúng ta chưa biết, nay thông qua bài học này chúng ta đã biết Thích Ca Mâu Ni Phật ngày ngày mặc áo ăn cơm đều đang diễn đại định. Chúng ta lại xem xét tiếp các bậc Hiền nhân Quân tử có cách ăn mặc như thế nào? Đều là đáng để cho người ta học hỏi. Vậy chúng ta thì sao? Mặc áo, ăn cơm, ngủ nghỉ, đi lại hằng ngày có phải là đang hành đạo, đang diễn ra chuẩn mực cho mọi người xem hay không? Trước kia tôi đi đâu, dù lạnh hay nóng, đều mặc áo tràng, sau này, tôi thấy không phù hợp nên chuyển mặc bộ đồ này. Bản thân tôi chưa phải tự tại diễn đạo đâu! Đều là đang cố gắng, yêu cầu bản thân phải như vậy dù ở bất kỳ thời tiết nào. Cho nên hành nghi của một người quân tử luôn phải toát lên một vàng hào quang, khiến người khác nhìn vào luôn phải kính sợ.

Cách ăn mặc không cần phải thể hiện sự giàu sang, dư dả mà là thể hiện chuẩn mực. Chuẩn mực chính là đạo! Đệ Tử Quy chỉ dạy quần áo phải hợp thân phận, cho nên nếu thân phận là một bậc đại trượng phu, một bậc quân tử thì quần áo phải phù hợp như thế và nếu thân phận là một đệ tử của Phật thì quần áo phải phù hợp là đệ tử của một bậc thầy của trời người. Nếu là một quân nhân thì trong giờ làm việc trang phục phải phù hợp với phong cách của một quân nhân. Từ chỗ này, chúng ta xem cách ăn mặc của mình hợp với thân phận gì? Có người mặc cả đồ ngủ đi ra đường!

Quả thật, bản thân tôi phải có thời gian chiêm nghiệm trên 10 năm mới hiểu rõ ra được thế nào là đạo? Đạo chính là tất cả hành động tạo tác, khởi tâm động niệm, đối nhân xử thế tiếp vật. Chúng ta đối với bạn thì diễn đạo bạn bè để mình là người bạn tốt và người bạn của mình được nương nhờ! Đối với người xấu thì diễn ra tất cả các chuẩn mực để họ nhìn thấy mà phản tỉnh. Họ có thể sẽ tìm mọi cách để moi móc cái xấu trong chúng ta ra bêu riếu. Nếu họ xoi mói không ra được cái xấu thì họ sẽ phải kính phục.

Trong công việc cũng vậy, tôi không cố tình làm ra vẻ là người chăm chỉ mà từ xưa đến giờ, từ những ngày đầu tiên gặp mặt mọi người cho đến hôm nay, tôi vẫn làm việc bình thường y như vậy. Cho nên mỗi hành động nhỏ của cá nhân chúng ta đều đang biểu pháp, đều là đạo. Chữ “Đạo” rộng lớn vô lượng vô biên không có bờ mé. Vũ trụ bao la này cũng đang vận hành theo một quỹ đạo và nếu một hành tinh không vận hành theo quỹ đạo thì chắc chắn sẽ có sự va chạm.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta những điều bình thường nhất trong cuộc đời này là mặc áo, là ăn cơm. Mặc áo ăn cơm cũng là đang hành đạo. Vậy chúng ta đang diễn ra đạo gì? Diễn ra Ngã Quỷ đạo, Địa Ngục đạo hay Thiên đạo? Có câu chuyện về bữa cơm ở Thiên đường và Địa Ngục mà thầy Thái từng kể cũng khiến chúng ta phải phản tỉnh. Bữa cơm ở Địa Ngục, ai cũng tranh giành còn bữa cơm ở Thiên đường, ai cũng nhường nhau, cũng dứt cho nhau. Thậm chí người có pháp duyên tốt, còn được ba bốn người dứt.

Nếu hành nghi của chúng ta đúng với hành nghi của Phật Bồ Tát Thánh Hiền thì đó là đạo của Phật Bồ Tát Thánh Hiền. Hòa Thượng nói: **“Phật Bồ Tát, các bậc Thánh Hiền đều đang biểu diễn ra chuẩn mực để chúng ta xem. Muốn đạt được tiêu chuẩn này thì chúng ta phải biết cách dụng tâm. Nếu bạn biết dụng tâm thì pháp nào không phải là Phật pháp! Chúng ta dụng tâm gì? Chính là tâm chân thành, tâm thanh tịnh, tâm bình đẳng, tâm chánh giác, tâm từ bi. Nếu bạn đã biết dụng tâm thì làm gì còn tự tư tự lợi, làm gì còn tham sân si mạn, làm gì còn nhân ngã phải quấy, làm gì còn phân biệt chấp trước.**

“Nếu như những thứ này vẫn còn đầy đủ, vậy thì, đâu phải là Phật pháp và bạn đâu có biết dụng tâm. Biết dụng tâm là để khởi được tâm chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, chánh giác, từ bi. Bạn vẫn còn tự tư tự lợi, tham sân si mạn, nhân ngã phải quấy, phân biệt chấp trước tức là bạn vẫn đang dùng tâm luân hồi. Tâm địa của

chúng ta thanh tịnh, không còn một chút nào phân biệt, chấp trước, vậy thì tự hồi pháp nào không phải là Phật pháp!”

Hằng ngày chúng ta không dùng chân tâm mà dùng tâm hư vọng, giả dối, ảo danh ảo vọng, chỉ ở trên hình thức, không phải thực chất. Nếu là thực chất thì sẽ thường hằng, không thay đổi. Một người biết dụng tâm thì sẽ không còn “*tự tư tự lợi*”. Vậy thế nào là “*tự tư tự lợi*”? Các ý niệm tưởng rất hợp lý như: “*Sáng nay, mình không thể thức dậy được vì đầu đang đau, vì hôm qua thiếu ngủ*” nhưng thật ra, các ý niệm đó đều đang “*vì cái ta mà lo nghĩ*”, đây chính là “*tự tư tự lợi*”.

Nếu “*vì chúng sanh mà lo nghĩ*” thì chúng ta có thể đề khởi được nguyện lực của mình. Lúc ấy, ý niệm khởi lên sẽ là: “*Còn rất nhiều chúng sanh chưa được tiếp cận Phật pháp. Mình cần trang bị vốn kiến thức Phật pháp đầy đủ để mình còn thay Phật, Bồ Tát, Tổ sư Đại đức gánh vác trọng trách này.*” Đây chính là đề khởi nguyện lực chèn lên nghiệp lực. Tuy nhiên, nghiệp lực chúng ta mạnh hơn, nó sẽ khuyến chúng ta ngày mai hãy cố gắng còn hôm nay, hãy đi ngủ tiếp thay vì thức dậy. Cuối cùng thì nghiệp lực thắng nguyện lực!

Trong thời gian học tập 1200 Đề tài của Hòa Thượng Tịnh Không, có nhiều hôm, trước buổi học, đầu óc tôi quay cuồng, thế nhưng tôi không vì thế mà bỏ cuộc, buổi học vẫn diễn ra một cách bình thường. Thậm chí khi tôi bị Covid cũng không ai hay, vì tôi không sốt, không ho, không bị mất mùi. Lúc tôi phát tâm học tập 1200 Đề tài thì những chuyên đề đầu tiên, tôi phải trải qua nhiều sự khó khăn. Trong tâm tôi lúc ấy, khởi lên ý niệm rằng: “*Đừng có làm chuyện nhếch nhác, rồi chúng sanh thấy sự nhếch nhác này mà thối tâm, mà không vui*”. Rồi dần dần tôi học được 300, 400, rồi 600, 700 chuyên đề. Lúc này, tôi nói mình có thể chết cũng được, không tiếp tục nữa cũng chẳng sao. Vì sao? Vì người ta sẽ không nghĩ mình làm nhác nữa! Tuy nhiên, nguyện lực dần dần thắng nghiệp lực. Cho nên Hòa Thượng mới nói nếu biết dụng tâm thì làm gì còn tự tư tự lợi, làm gì còn tham sân si mạn, làm gì còn nhân ngã phải quấy, làm gì còn phân biệt chấp trước.

Mọi hoàn cảnh, mọi nơi, mọi chốn đều luôn dụng tâm để hành đạo, tức là luôn quan sát khởi tâm động niệm, hành nghi của chính mình. Phải biết hằng ngày mình đang tinh tấn hay tinh tướng? Ví dụ khi ăn cơm, chúng ta phải cẩn trọng nhắc mình ăn làm sao cho đúng với tư cách của một bậc trượng phu. Khi dụng tâm lâu dần thành thói quen thì mọi hành nghi của chúng ta đều theo chuẩn mực, đương nhiên không thể ăn một cách thô thiển, tùy tiện được nữa.

Người bình thường luôn giải đãi, phóng túng, bỗng nhiên một vài hôm siêng năng tinh tấn thì sự tinh tấn ấy chỉ là giả bộ, không thật, không phải là bản chất nên không có sức bền để diễn lâu dài. Thật làm nghĩa là hành động của người đó phải diễn ra đều đặn, bình thường hằng ngày trong một thời gian dài, làm sao để đạt được mọi ngày như một ngày và một ngày như mọi ngày thì đó mới là thật. Trong bốn oai nghi đi đứng nằm

ngồi, Phật Bồ Tát đều đang diễn ra chuẩn mực của một vị Phật, một vị Bồ Tát cho chúng ta xem thấy. Từ đây, chúng ta chỉ cần nhìn qua là biết hành nghi của một phàm phu tục tử, một người tham ăn, tham ngủ là như thế nào?

Khi trong tâm chúng ta không còn phân biệt chấp trước nữa thì pháp nào cũng là Phật pháp. Từ mặc áo, ăn cơm, đi lại đều là đang diễn pháp, cũng đều là đang độ chúng sanh. Hòa Thượng nói: **“Phật pháp cùng thế pháp khác biệt ở chỗ nào? Phật pháp thì không có chấp trước, còn thế pháp thì có chấp trước. Thích Ca Mâu Ni Phật mặc áo ăn cơm đều là Phật pháp, đi đường, đối nhân xử thế tiếp vật, đều là Phật pháp, không có bất cứ thứ nào không phải là Phật pháp. Vì sao thầy đều là Phật pháp? Vì Thích Ca Mâu Ni Phật không có phân biệt, không có chấp trước.”**

Ngay lúc chúng ta chân thật hy sinh phụng hiến, vì người mà làm thì đó là Phật pháp. Tuy nhiên, tâm này trong chúng ta không thường hằng, không dài lâu. Phật Bồ Tát thì vĩnh viễn vô tư vô cầu. Còn chúng ta, từ chỗ vô tư vô cầu trong chốc lát, tâm chúng ta đã lại bước qua có tư có cầu. Nhà Phật gọi điều này là công phu chưa tới, chưa chân thật làm chủ chính mình, vẫn bị tập khí xấu ác khởi hiện hành, dẫn dắt bản thân. Nói một cách khác, chúng ta có nguyện lực nhưng nguyện lực không mạnh mẽ nên bị nghiệp lực đè bẹp. Chúng ta chạy theo nghiệp lực một thời gian mới phản tỉnh, tiếp tục dùng nguyện lực đè ngược trở lại nghiệp lực. Cứ thế, chúng ta tiến rồi thoái, thoái rồi lại tiến. Tuy nhiên tiến thì ít mà thoái thì nhiều./.

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!